

ALMERE



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

# BRUIST

**Kerstsfeer**  
brengt licht  
in donkere  
tijden

Inspirerende  
*cadeautips* en  
mooie lezersacties



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 SFEER

“De gemoedelijke sfeer die zo kenmerkend is voor Kliniek Heihof, hebben we weten te behouden. We hebben heel veel trouwe, vaste klanten - merendeels vrouwen - die al jaren bij ons komen. Als ze hun behandeling hebben gehad, nemen ze vaak nog even plaats in de wachtkamer om gezellig een kopje koffie te drinken. Dat zie ik als een compliment.

## ZO NATUURLIJK MOGELIJK

Het team van Kliniek Heihof bestaat uit drie deskundige, ervaren en BIG-geregistreerde cosmetisch artsen. “Eén van hen is gespecialiseerd in ooglidcorrecties. Wij vinden dat die alleen uitgevoerd mogen worden door een plastisch chirurg. In het voorjaar komt een nieuwe vrouwelijke arts ons team versterken. We onderscheiden ons in de visie van waaruit wij werken. We streven er naar om het uiterlijk van de mensen die bij ons komen, op een zo natuurlijk mogelijke manier te

verjongen. Als je hier weggaat, zie je er mooi en opgefrist uit, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan jezelf hebt laten doen.”

## BETAALBARE KWALITEIT

“Kwaliteit en veiligheid staan voorop, dus we werken alleen met producten van gerenommeerde A-merken. Zo gebruiken we niet-permanente fillers van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof, die door het lichaam zelf wordt afgebroken.” Tijdens een vrijblijvend intakegesprek worden je wensen besproken. “We vertellen je eerlijk wat de mogelijkheden zijn, zodat je een realistisch beeld hebt van 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!*





8



26



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 - Carly Pastoors  
**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.**



## Bruisende lezer,

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter het beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor je thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

**René Moes**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.**



12



34

# Inhoud

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

BRUIST WENST  
IEDEREEN **FIJNE**  
FEESTDAGEN



# Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerststerven.

## **Sla aan het kerstbakken**

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse Christmas-cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!

## **Maak een winterse wandeling**

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstsfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

## **Kijk een kerstfilm**

Bring wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op [www.nederlandbrui.nl](http://www.nederlandbrui.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

**25% KORTING OP HET GEHELE AANBOD\***

# RESET LIFESTYLE

Een periode van kou is aangebroken. Daarom spelen onze therapeuten voor kerstman en geven we 25% korting. Neem wel deze advertentie mee. De korting is alleen geldig als je ons belt voor het maken van een afspraak. De korting geldt voor het gehele aanbod, met uitzondering van acties.



\*met uitzondering van acties

Reset Lifestyle | Tegelenpad 11, Almere  
0611236369 | info@resetlifestyle.nl | [www.resetlifestyle.nl](http://www.resetlifestyle.nl)

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de **nieuwsbrief** op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)



## Een persoonlijk afscheid?

*Laat het over aan de specialist!*

Een mooi rouwboeket is een prachtige manier om een laatste groet te uiten. Onze bloemisten weten als geen ander dat de keuze van bloemen voor een begrafenis of crematie met veel zorg en respect dient te gebeuren. Onze rouwboeketten maken we daarom met de grootste zorg.

**Wij zijn van mening dat een afscheid van een dierbare iets is dat je maar éénmaal kunt doen en dan wil je dit zo goed mogelijk doen! Uw rouwstuk wordt ten allen tijde met verse bloemen opgestoken.**



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

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



Kruidenweg 3 Almere  
**036-5304638**

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

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

A

**INNOVATIE IN BAKLAND**

Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. [www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbier dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze 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.



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

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op dit self tan pakket van That'so.**

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl).



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

win

# Wij pakken uit in december

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. [www.koopeenvat.com](http://www.koopeenvat.com)



BoBo's Box

**LEZERSACTIE**

**Op zoek naar een heerlijk cadeau voor de feestdagen? BoBo's Bonbons heeft speciaal voor alle lezers van Bruist een leuke actie.**

Met de code BRUIST bestel je deze box tijdelijk met gratis verzending! Deze box bevat 18 handgemaakte bonbons, 3 Bastogne fudges en 3 BoBo's Troefjes.

Bestel op [www.bobosbonbons.nl](http://www.bobosbonbons.nl) | Boschstraat 66 | Breda

**ALTIJD DE WIND MEE**

Heerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. [www.union.nl](http://www.union.nl)





# Stricker Rozen

het allermooiste uit de kas van de kweker



## de allermooiste...



Wij zijn een moderne rozenkwekerij gevestigd in Almere Buiten en gespecialiseerd in het kweken van grootbloemige rozen van hoge kwaliteit. Naast het feit dat wij rozen kweken voor de export, bent u als particulier ook van harte welkom in onze winkel. Want waar kunt u beter rozen kopen, dan rechtstreeks bij de kweker? Al onze rozen zijn vers, bloeien mooi open en hebben een goede houdbaarheid. Ook is het mogelijk om onze rozen online te bestellen via [www.besteljerozen.nl](http://www.besteljerozen.nl). Hier vindt u een selectie van onze eigen rozen die wij door heel Nederland kunnen versturen. Tevens verkopen wij ook vazen van Hakbijl Glas en kunnen wij uw rouw- en trouwwerk verzorgen.

# Op naar een reislustig 2021

TimelessTravel is gespecialiseerd in alle soorten rondreizen, van trein-, auto-, motor- en camper- rondreizen tot aan groepsreizen en cruise-vakanties.

Wegdromen tijdens de feestdagen bij die ene geweldige droomreis die al zolang op uw verlanglijst staat. #dreamnow. TimelessTravel helpt u graag met het realiseren van uw droomreis. #travellater.

*Ik wens iedereen fijne feestdagen  
een gezond en hopelijk reislustig 2021*

Wist u overigens dat diverse touroperators nu flexibele boekingsvoorwaarden hanteren? Juist omdat we nu in onzekere tijden leven en de reisadviezen continu veranderen, geeft dit een extra zekerheid bij het boeken van uw reis. Denk bijvoorbeeld aan een 'gratis annuleren-actie' of een flexibel omboekbeleid.

Meer weten over deze mogelijkheden? Neem dan contact met mij op en ik help u graag verder bij het zoeken en boeken van uw droomreis. TimelessTravel is te bereiken via e-mail: [timelesstravel@reiscreaties.nl](mailto:timelesstravel@reiscreaties.nl) of per telefoon: 06-82797908.

### Openingstijden:

Maandag 10:00 uur - 21:00 uur	Zondag: Gesloten*
Dinsdag & donderdag 19:00 uur - 21:00 uur	*TimelessTravel is elke eerste zaterdag van de maand gesloten en dan op zondag geopend.
Woensdag & vrijdag gesloten	Tijdens alle overige zon- en feestdagen gesloten.
Zaterdag: 10:00 uur - 16:00uur*	



TimelessTravel  
Tijdloos genieten

06-82797908 | [www.timelesstravel.nl](http://www.timelesstravel.nl)

Volg ons op TimelessTravelbyMireille [timelesstravel\\_bymireille](https://www.instagram.com/timelesstravel_bymireille)



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?



Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar, dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? Vergeet **koffie** en **ga voor zonlicht**. Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

Doe eens gek! 14 december is het weer tijd voor apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter olieballen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.

# PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website [www.mykillerbodymotivation.com](http://www.mykillerbodymotivation.com) en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

#### AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

**"GENIET VAN WAT JE  
WÈL HEBT EN DOET"**

#### LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

*Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.*



Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP [WWW.MKBMESHOP.COM](http://WWW.MKBMESHOP.COM)

# 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](http://www.verkoopstylingbybo.nl)



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](http://www.verkoopstylingbybo.nl)

### HET RESULTAAT

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

**December, de donkere dagen voor kerst. Voor het eindelijk echt licht is, is voor mijn gevoel de ochtend al bijna voorbij en als het dan richting de 5 in de klok gaat, wordt het al weer langzaam donker.**

Normaal vind ik het heerlijk om zo in de schemering met de honden buiten te lopen en overall de kerstbomen weer te zien verschijnen, samen met alle lampjes en andere kerstversierselen.

Het was dan altijd net alsof de wereld langzaam in een sprookjeswereld veranderde. Maar dit jaar is het anders. Het magische gevoel is er niet. We leven in rare tijden en een sprookje is het dit jaar zeker niet.

Laten we proberen de kerstlampjes te zien als de lichtpuntjes in deze onwerkelijke tijd.

Ook het branden van een kaars kan altijd een lichtpuntje zijn. Het geeft troost, een overleden dierbare nog eens symbolisch in het licht te zetten.

Er zullen dit jaar vele kaarsjes meer branden, voor allen van wie we afscheid hebben moeten nemen. Laat het licht de kracht zijn om door te gaan.

2020, een jaar wat verre van een sprookje is.

Laten we hoopvol uitkijken naar het nieuwe jaar.

Ik wens u liefdevolle kerstdagen. En voor 2021 alle goeds, maar vooral gezondheid!

# 2020

Ik wens u licht in momenten van zorgen

Ik wens u hoop en uitzicht op morgen

Ik wens u zachtheid als het leven hard kan zijn

Wat vreugde en liefde als gedachten verdrietig zijn.

COLUMN/CORINE



**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)

Onze premier noemde dat we de komende periode allemaal écht tot 2 moeten tellen. Dat vinden wij ook. Maar liever tellen wij ook tot 10. Hoezo tot 10 tellen?

# Wij tellen liever ook tot 10

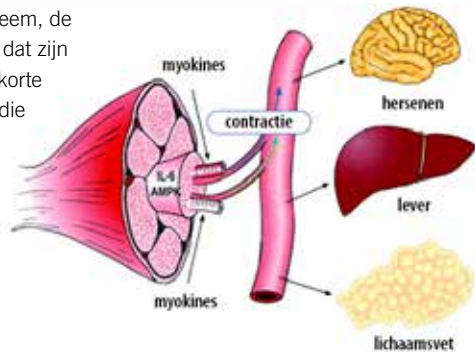
De relatie tussen ons immuunsysteem, dat ons beschermt tegen virussen en bacteriën, en onze spieren is de afgelopen jaren veel onderzocht. En wat wordt steeds duidelijker?

Onze spieren zijn samen het grootste immunogene orgaan dat we hebben! Hoe beter de kwaliteit van je spiertraining hoe meer immuunversterkende stoffen je spieren afscheiden. Hoe dat werkt?

Dan komen we weer terug bij de wonderstoffen die goed getrainde spieren afgeven, de myokines. Er zijn 4 myokines bekend die ervoor zorgen dat de kanjers van ons immuunsysteem, de zogenaamde natural killer cells, dat zijn de patrouillerende soldaten die korte metten maken met de virussen die het op ons gemunt hebben,

versterking krijgen. Deze myokines zorgen voor méér natural killer cells, en ze zorgen er voor dat die natural killer cells nog beter hun werk kunnen doen.

Daarom is fit20 blijven doen superbelangrijk! Iedere training draagt bij aan een sterk afweersysteem. En fit20-ers weten dat tot 10 tellen een onmisbaar deel is van de fit20 training... Tot 2 tellen? Natuurlijk. Maar daarnaast vooral ook iedere week tot 10!



changed  
by fit20

Ook een gratis kennismakingstraining ervaren?

Bel naar fit20 Almere:  
**036-8200276**  
of meld je aan op  
**www.fit20.nl**

fit20 Almere

Transistorstraat 71D +  
PJ Oudweg 4 Almere

036-8200276 | [www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)

## DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via [www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag](http://www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag).

## FILMPJE KIJKEN AMMONITE

BINNEN/BUITEN

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN



Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn 'deeltijd puberzoon' en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

**ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED**  
van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.

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

# Balans in je leven

Wat een bijzonder jaar hebben we achter de rug. Een jaar vol (nieuwe) onzekerheden, waar veelal angst en stress op de loer lagen. Angst en stress laten sporen na in je lichaam, verstarren en verzwakken je.

Ben jij iemand die volop in het leven staat, met een goede baan en een leuk gezin en word je soms overvallen door angst en stress, waardoor je uit balans raakt? Je kunt dan doorgaan totdat je lijf letterlijk 'Stop' zegt, maar je kan er ook voor kiezen om in een vroeg stadium te leren je eigen grenzen te stellen, goed voor jezelf te zorgen, je eigenste ik te worden.

Agnes kan je daarbij behulpzaam zijn. Door haar creativiteit in

te zetten, maar ook door aanraking (letterlijk en figuurlijk). Ze stemt zich af op jou, voelt en kijkt. Van daaruit gaat ze aan het werk met wat er op dat moment nodig is voor jou, zodat je de signalen van je lichaam beter leert (her)kennen.

Door aanraking via het lichaam raak je bewust van wat er gebeurt in je lichaam, je leert te luisteren naar je hart, hoofd, lichaam en ziel. Spreek dit je aan: controle krijgen en houden over jouw leven? Dan spreek ik graag met je af.

Meer balans in  
je leven? Maak  
een afspraak!



*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  
ter voorkoming 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



**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

Afspraken via  
[www.dokterandre.nl](http://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 Profhilo!  
Profhilo 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 Profhilo 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 wordt. De huid wordt weer mooier en strakker.

#### Behandeling

Bij de eerste behandeling wordt er op 10 plekjes Profhilo 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 Profhilo-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.





# Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- [www.vanessasaroni.com](http://www.vanessasaroni.com)
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- [www.morphe.com](http://www.morphe.com)
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- [www.ungcosmetics.com](http://www.ungcosmetics.com)
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 [www.oolabooshop.com](http://www.oolabooshop.com)

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 [www.havaianas.nl](http://www.havaianas.nl)
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 [www.boots.eu](http://www.boots.eu)
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

# Aandacht voor elkaar is het allermooiste *kerstcadeau*




Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# 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- en 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!**



Diemerplein 40-42 Diemen | 020 723 0503 | info@hpboxsprings.nl | www.hpboxsprings.nl |  



# Ismahan Obenali (eigenaresse Queens Hairstyling), genomineerd voor prestigieuze Coiffure Award 2020 – 29ste editie!



Ismahan heeft een nominatie in de wacht gesleept voor de meest prestigieuze haarmode- en fotografiewedstrijd voor creatieve kappers in Nederland. Door haarstylisten uit binnen- en buitenland omschreven als dé belangrijkste wedstrijd op hun vakgebied. De nominatie alleen al is een prestatie op zich, de lat lag namelijk hoog deze editie bij de deelnemende haarstylisten.

In Londen vond de laatste ronde van de jurering plaats voor de Nederlandse verkiezing voor de Coiffure Award. De gala-uitreiking vond zondag 19 april plaats in Studio21 te Hilversum en werd gepresenteerd door Rick Brandsteder.

Haarstylisten uit het hele land werd

gevraagd een professionele fotoserie van 4 foto's in te sturen waar het vakmanschap optimaal tot zijn recht zou komen. Een ware stormloop van zeer creatieve inzendingen was het gevolg, met shoots geschikt voor de meest toonaangevende internationale fashion magazines.

De beelden laten zien waar Ismahan goed in is: prachtige coupes, van inspiratie tot creatie. Na vele haarcollecties afgelopen jaren gemaakt te hebben, dacht ik het dit jaar het anders aan te pakken, het resultaat laat het al zien Clean en vrouwelijk met een tikkeltje 70's.

Mijn missie is de warme goudblonde tinten weer in het leven te roepen. Soms staat warmte in het haar gewoon mooier bij het gezicht.



Ismahan Obenali | Flipjestraat 31, Almere Buiten | 06 45 73 55 25 | [www.queenshairstyling.nl](http://www.queenshairstyling.nl)

## Het atelier van beeldend kunstenaar Franny Thonhauser

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

### Lessen en workshops

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

Het is voor een cursist geweldig als hij/zij van een ruwe steen een aambaar 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)

# Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

## **Trend 1: Donker en warm**

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

## **Trend 2: Natuurlijk**

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

## **Trend 3: Fluweel**

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

## **Trend 4: Zoals vroeger**

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocolade binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EEN KERST  
ZOALS WE  
DIE VAN  
VROEGER  
KENNEN...

Met dank aan Intratun.

# Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW  
DIE **LEKKER POSITIEF**  
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE  
1M71

OGEN  
GROEN/  
GRIJS

LEEFTIJD  
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

## Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Rogier zoekt  
*de liefde van  
zijn leven!*

## Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme kletskouzen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mailadres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert  
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaid worden naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl)

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

# Oog voor jouw schoonheid

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

## De nieuwste technieken

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

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

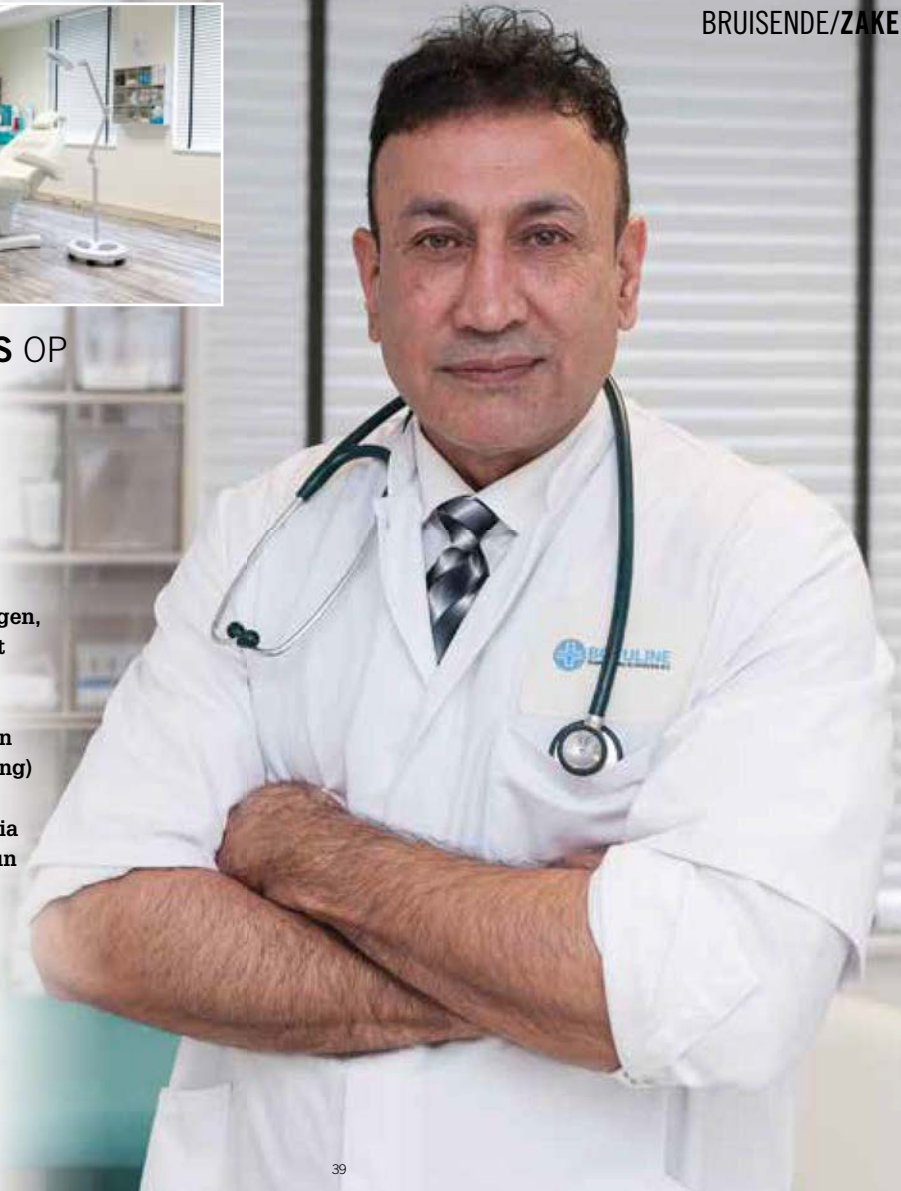
## Open en eerlijk

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



## WE ZIJN TROTS OP WAT WE DOEN

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



# 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% parabenvrij
- 100% natuurlijk
- 100% dierproefvrij

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

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

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

**AURIC**  
SKINCARE



voor

na



Mannen en hun auto's... Het is en blijft een dingetje dat veel vrouwen niet kunnen begrijpen. Oké, dat een auto handig is om van punt A naar B te komen, dat snappen ze over het algemeen wel, maar verder...



Bij mannen gaat de liefde voor auto's vaak veel verder. Zo is uit onderzoek zelfs gebleken dat maar liefst één op de vijf mannen meer van hun auto geniet dan van hun partner. Twaalf procent gelooft zelfs dat hun partner jaloers is op hun auto. Niet zo vreemd als je bedenkt dat uit hetzelfde onderzoek blijkt dat één op de zeven mannen het autowassen of een ritje maken als excuus gebruikt om hun partner te ontlopen.

Dit zijn niet de enige opvallende cijfers van dit onderzoek, het gaat zelfs nog verder. Twintig procent van de mannen vergelijkt hun auto met hun eigen persoonlijkheid en omschrijft hun grote liefde (de auto dus!) als sexy en speels. Het zal je dan waarschijnlijk ook niet verbazen dat één op de vijf mannen hun auto een naam geeft en dat dit in zo'n veertig procent van de gevallen een vrouwennaam is... 'Slechts' dertig procent kiest voor een wat meer mannelijke naam en zeventien procent houdt het bij een naam die vrouwelijk noch mannelijk is. Nu zijn we toch benieuwd... Heeft jouw auto ook een naam?

ONTSPAN EN JE  
KUNT DE WERELD  
WEER AAN



# Take a *break!*

Als je last hebt van onzekerheid, angst of stress in deze tijd, dan ben je zeker niet de enige. Ook al is het normaal dat je deze gevoelens ervaart, het is toch belangrijk om voldoende rust te pakken. Juist nu...

Geef jezelf dus eens een pauze cadeau, die heb je wel verdiend. Helemaal in december, de maand waarin het traditioneel draait om samen genieten. Zorg er om te beginnen voor dat 'thuis' een leuke plek is. Een gezamenlijke brainstorm levert vaak leuke ideeën op die alle huisgenoten ontspannend en gezellig vinden. Maar afwisseling tussen tijd samen en tijd voor jezelf zal je extra goed doen.

## Even pauze

Bewegen helpt tegen stress. Ga heerlijk een dag naar zee of naar het bos. Zolang je afstand van anderen bewaart, kun je lekker de buitenlucht in voor je dagelijkse portie beweging. Tegelijk ook prima voor de broodnodige vitamine D! Wandelen, fietsen, dansen, springen op de trampoline... Ben je lekker uitgewaaid óf niet in de stemming om de kou in te gaan? Kruip dan lekker met een goed boek en een kopje thee op de bank. Hoe je invulling geeft aan dit

momentje van rust, is geheel aan jou. Het is immers jouw cadeautje voor jezelf. Zet je telefoon op stil en geniet van die welverdiende rust. Morgen mag je weer verder en je zult merken dat het na zo'n pauze ineens weer een stuk soepeler gaat.

## Lekkerder in je vel

En dat is niet het enige voordeel. Door voldoende ontspanning zie je er namelijk ook nog eens jonger en stralender uit. Bovendien ben je vrolijker, wat ook een positieve uitwerking heeft op de mensen om je heen. Lukt het je om wat voor reden dan ook nu echt even niet om jezelf een hele dag pauze cadeau te doen, elke dag een moment voor jezelf van minimaal een half uur heeft ook al nut. Doe dat ene half uur niets wat moet, maar alleen dingen die jij echt leuk vindt. Je zult zien dat je ook daardoor al beter functioneert, lekkerder in je vel zit en weer het gevoel hebt dat je de wereld aankunt.

Lukt het jou niet om uit jezelf dat moment van rust te pakken?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers in jouw regio die je daarbij kunnen helpen.

**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



**Vermijd drukte.**

**#HOUDVOL**

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

## 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

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



# Passie voor het vak

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



Paulina Martin was bij vele bekende kunstenaars (beeldhouwers) in de leer. Waar zij de techniek van het beeldhouwen tot in de puntjes leerde. Ter afsluiting van deze beeldhouwstudie ging zij naar het bekende beeldhouworp Pietrasanta (Italië). Hier komen beeldhouwers uit veel werelddelen samen om daar te blijven werken of hun studie af te ronden. Waaronder dus Paulina. Ook werkte zij in Alicante en Almeria in Spanje waar zij zelf haar marmer uitzocht. Zij werkt voornamelijk met brons en natuursteen. Vooral marmer is haar favoriete steen.

Paulina werkt en exposeert haar beelden al bijna 35 jaar op de Kerkgracht 129.

Paulina maakt beelden in opdracht waarbij de opdrachtgever eigen inbreng heeft in het verloop van het produceren van de

opdracht. Hieronder vallen ook gedenksculpturen voor mensen die op een bijzondere manier hun dierbaren willen herdenken.

*Momenteel zijn er nog plekken vrij voor cursisten die graag creatief bezig willen zijn en hun eigen creatie willen maken.*

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



fotograaf Jan Dekker

Bruist wenst  
alle lezers  
warme  
*feestdagen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Bestel, relax  
en neem mee



**Lamer**  
*Take out*

Scoutingpad 3, Almere Haven  
036 -538 6888  
www.thermenlamer.nl



Scan om te bestellen →

# Vechtsport voor iedereen!

In deze tijden willen wij niemand verplichten om een abonnement af te sluiten, daarom hebben wij de volgende aanbieding:

Je sluit een contract af voor 6 weken voor een training van 1 uur of 1,5 uur per week. Dat kun je alleen of per koppel doen.

De lessen die wij geven zijn bokszaktraining, karate of conditietraining en ouder/kind.

**Interesse om hieraan mee te doen geef je dan snel op!**

**sportadviesnederland@msn.com of  
telefoonnummer: 06-27012769.**

Onze  
sportruimtes zijn  
geheel Corona  
proof!



**Trainingscenter De Sportclub**  
Palmpolstraat 39 Almere  
[www.trainingscenterdesportclub.nl](http://www.trainingscenterdesportclub.nl)



# Gevulde kerstkalkoen

8 PERS. 30 MIN + 135 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

2 sneetjes volkorenbrood  
 2 sneetjes witbrood  
 1 stengel bleekselderij  
 1 Golden Delicious appel  
 20 g verse platte peterselie  
 2 braadworsten  
 1 ui  
 3 tl gedroogde salie  
 2 tl gedroogde rozemarijn  
 1 tl gedroogde tijm  
 100 g ongezouten roomboter  
 75 g gedroogde cranberry's  
 190 ml gevogeltefond  
 1 kalkoen (ca. 2,5 kg)  
 peper en zout  
 braadslee en aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de korstjes van het volkoren- en witbrood en snijd het brood in blokjes van 1 cm. Doe het brood in de ovenschaal en rooster in circa 6 minuten goudbruin. Laat de oven aan.

Snijd de bleekselderij in boogjes. Schil de appel en snijd in blokjes. Snijd de blaadjes van de peterselie fijn. Verwijder het vel van de worst en snijd het worstvlees in stukjes. Snipper de ui.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de worst en de ui 5 minuten. Voeg de bleekselderij, salie, rozemarijn en tijm toe aan het vlees en bak 2 minuten mee. Schep bij het brood.

Laat de roomboter smelten. Voeg de appel, peterselie, cranberry's, fond en helft van de gesmolten boter toe aan de vulling. Verwijder het elastiek van de kalkoen. Schep de vulling in de holte van de kalkoen. Maak de holte dicht met cocktailprikkers.

Vet de braadslee in. Leg de kalkoen met de borst naar boven in de braadslee. Schenk de rest van de boter erover. Bestrooi met peper en zout. Bak de kalkoen in het midden van de oven in circa 135 minuten gaar. Keer na 105 minuten de kalkoen om. Haal de kalkoen uit de oven en laat 15 minuten rusten onder aluminiumfolie voor het aansnijden.

Serveer de gevulde kerstkalkoen met aardappelpuree, spruitjes en stoofpeertjes.



**Lea & Marcel Bossers**, directie Nederland Bruist

Nu we allemaal zoveel mogelijk binnen zitten, hebben we volop tijd om met het hele gezin thuis te genieten. We brengen het huis in kerstsfeer, we spelen gezelschapsspelletjes en koken de lekkerste gerechten. Met dit recept zet jij ook vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel. Geniet van elkaar en van de gezellige decembermaand.

**Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar!**



# PUZZELPAGINA

In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

## 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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand december. De oplossing van vorige maand was **winkel**.

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.

a+🐏=l j+🐱-i deur-ur

😊a=+🐏🐱r=s 🌊-z ,

m+🐒p=k 🐱e=j+j 🐯d=k

😊-a deur-ur+z+🐱-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌪-t

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel.

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

koolzuur	smaakje
gas	bruist
duurzaam	bubbels
water	gemak

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

# Met trots kondig ik aan *Ayuna - Less Is Beauty*



Prachtige Face & Body wellness behandelingen met de nadruk op drie zintuigen:  
ruiken, voelen en horen.

De behandelingen met Ayuna - Less is Beauty zijn anders dan de gezichtsbehandelingen die je gewend bent, met nog meer aandacht en ceremonies. Heerlijke geuren belevenissen, reinigingsproduct wat opgeklopt wordt tot schuim en daarna aangebracht wordt met 2 kwasten.

Speciale exfolianten met o.a. carboxygenation wat een een bruisende ervaring geeft. Dit stimuleert de bloedsomloop en de afvoer van afvalstoffen.

Of de exfoliatie gommage, deze wordt van de huid afgegomd met roterende bewegingen.



Kijk op de website voor  
meer informatie!



*Speciaal voor mijn trouwe  
Bruist lezers!  
De hele maand december  
€5,- korting op een  
Ayuna Less Is Beauty*