

ALMERE



JANUARI 2021 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!

KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOONHEID

LACHRIMPELTJES, KRAAIENPOOTJES OF EEN WENKBRAUWFRONS.

Bij het verstrijken van de jaren ontkom je er niet aan. Wie er toch jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Voor je het weet, stap je weer stralend naar buiten. "Wij staan voor natuurlijke schoonheid" benadrukt Wilma Schoutens-Buijsmann.

BREED PUBLIEK

Huidspecialist Schoutens-Buijsmann is al zeven jaar eigenaar van de kliniek. Met een klantenkring van ruim 1500 mensen spreekt zij een breed publiek aan. Het klantenbestand bestaat vooral uit dames - maar ook heren - met name in de leeftijd van 35 tot 65 jaar.

LIQUID FACELIFT

Een vertrouwd gezicht bij Kliniek Heihof is Veerander Ghotra. De cosmetisch arts werkt van 10.00 - 21.00 uur op maandag, dinsdag en donderdag en heeft veel expertise op het gebied van de liquid facelift. Dit is een betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Wilma: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De

structuur slinkt en valt weg. Dokter Ghotra kan dat heel mooi terugbrengen.

DRAADLIFTEN

Drs. Melissa Gomez heeft net als dr. Veerander een masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) gevolgd en ook zij is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen zoals o.a. de behandelingen met botox en fillers, maar ook draadliften is een van haar expertises.

VEILIGE MIDDELEN

In de kliniek wordt uitsluitend met veilige middelen gewerkt, legt Wilma uit. "We gebruiken fillers op basis van hyaluronzuur, dat is een lichaamseigen stof. Bij de botoxbehandeling werken we met het gerenommeerde product Dysport Botuline Toxine A. Dat geeft een veilig en mooi resultaat."

HELE WEEK OPEN

Drs. Melissa, werkt op woensdag tot 21.00 uur, de vrijdag tot 18.00 uur en een enkele zaterdag. Zo is Kliniek Heihof de hele week open. "Dat is erg fijn," merkt Wilma op. "Mensen kunnen op een dag of avond naar keuze komen."

KLINIEK HEIHOF



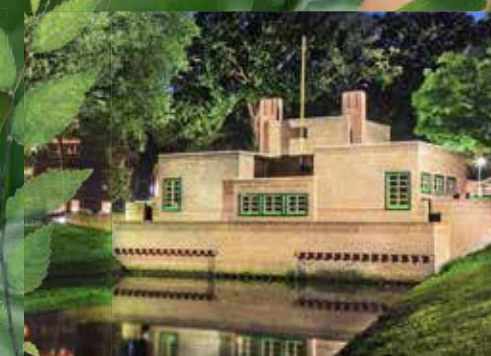
BOTOX €79, FILLER €185,

GEVESTIGD IN HET
OUDE DUDOK POMPGEMAAL
LAAPERSVELD 1, HILVERSUM
GRATIS PARKEREN
STATION SPORTPARK 1 MIN.

035 - 77 24 8 24

WWW.KLINIEKHEIHOF.NL

INFO@KLINIEKHEIHOF.NL



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

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!*





Inhoud



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 Nederland Bruist
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. ©2021. 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,

Om te beginnen: de beste wensen voor 2021. We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

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.

Dit jaar wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

Wat wordt jouw thema voor dit jaar?

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

Haalbaar en concreet

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

Focus op het proces

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN





Ab-ire (uitvaartverzorging)

ruimte
om vrij te
gedenken

*Ondersteunend
Respectvol
Betrokken*

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

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



Martijn Huffnagel

www.ab-ire.nl

info@ab-ire.nl

036 - 534 9000

06 - 130 66 332



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



INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. www.icon010.nl



NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). www.sustOILable.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 het magazine 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.**

win

Geselecteerd voor jou!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan het nieuwe jaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. www.lovechock.nl

LEZERSACTIE

Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher! **€ 59,- www.kookpunt.nl**



Vorige week bleek uit twee onderzoeken dat mensen sinds Covid structureel minder zijn gaan bewegen. Eind september verscheen bovendien een onderzoek van de Liverpool John Moores University naar de langetermijneffecten van het spierverlies dat door de Covid maatregelen optreedt: vooral bij ouderen neemt de spiermassa en functionaliteit snel af, terwijl het lichaamsvet toeneemt.

Je motivatie **uitbesteden**

Deze verandering in lichaamssamenstelling is gerelateerd aan hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose, spierzwakte, achteruitgang van het cognitieve vermogen en toename van depressie. Hierdoor loopt de juist kwetsbare groep meer risico op een Covid-infectie met een veel zwaarder verloop.

Eigenlijk gaat alles minder als we minder bewegen. Je hartspier verliest kracht, je bloedvaten worden kleiner en longen worden stugger. Het negatieve effect op je hersenen vergroot je kans op depressie en dementie, en door een afname van verbindingen in je hersenen verlies je zin om dingen te ondernemen. Als je een week op de bank ligt kan je al snel 1,4 kilo aan spiermassa verliezen.

Misschien wel het grootste gemis als men niet beweegt is dat de motivatie om weer te beginnen verdwijnt zegt Evert Verhagen, hoogleraar

epidemiologie van sport, bewegen en gezondheid in een artikel in Trouw. "Zeker nu we thuiswerken, is de drang om te bewegen nog minder. In deze coronaperiode zijn nog geen goede oplossingen gevonden om dat gemis op te vangen. De knauw op onze gezondheid is groter dan we hadden gedacht." Dat verdwijnen van motivatie. Daar hebben wij een oplossing voor. Veel mensen die fit20 doen vinden het hebben van een vaste afspraak heerlijk. Niet zelf je motivatie opbrengen, maar het als het ware uitbesteden aan je trainer. Die op je wacht en je een beetje achter de broek zit. En de energie en spiermassa die je door fit20 krijgt werken vaak als een vliegwiel die meer bewegen in gang zet. Omdat je de hoge intensiteit beweging er al op hebt zitten is het lage intensiteit bewegen, zoals wandelen, de rest van de week genoeg. En dan gaat alles beter!



Alleen of samen



Personal Trainer



Focus en rust



Omkleden niet nodig



Resultaat gegarandeerd



Vaste afspraak

Ervaar het zelf!



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

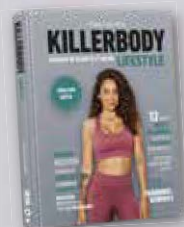
Gelukkig zijn is een keuze.

Met de kracht van je gedachten creëer je jouw eigen realiteit.

MINDSET

Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken.



Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling** helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen is door iets voor een ander te doen. 

Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes** en ga er gewoon voor. Want **succes** is wél een keuze.

Waar ben je dankbaar voor?

Er gebeurt veel in de wereld en ik denk dat we van veel zaken die zich werkelijk afspelen niet eens een idee hebben. En als we het al zouden hebben, dan zouden we het wellicht niet geloven. We weten het niet. En die onwetendheid leidt tot onrust en onzekerheid.

Het zijn bijzondere tijden, maar ook bijzondere tijden gaan voorbij. Want in de afgelopen paar duizend jaar is niets langdurig hetzelfde gebleven. Alles gaat voorbij. Deze dag, de vorige eeuw en het jaar 2020 gingen voorbij en op een dag is dit leven voor jou en mij ook voorbij. Daarom kijk ik vooral naar wat er wel is en minder naar wat ontbreekt. Ik begrijp dat er op dit moment veel ontbreekt en dat er reden is tot opgetrokken wenkbrauwen en zelfs irritatie of boosheid. Toch wil ik je een vraag stellen. Waar ben je dankbaar voor? Denk daar eens in stilte over na. Richt je aandacht elke dag heel bewust een paar minuten op datgene waar je dankbaar voor bent.

Dank je wel. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Ik wens je geluk, gezondheid en wijsheid.

Michael Pilarczyk

In de zomer kom ik voor de eerste keer bij Evelien, een ernstig zieke vrouw die graag met mij alvast haar wensen voor haar uitvaart wil bespreken. Tijdens ons gesprek over haar leven wordt al snel duidelijk wat voor haar echt heel belangrijk is; Kerstmis.

Een bijzondere Kerst

Het jaarlijks hoogtepunt met haar kinderen is Kerstmis en oud en nieuw. Iets waar ze al maanden van te voren naar uitkijkt. Alleen zal dat dit jaar vermoedelijk anders zijn. Ze hoopt dit jaar nog haar allerlaatste kerst mee te mogen maken.

Begin december word ik gebeld, of ik nog een keertje langs wil komen. Evelien is bang dat ze deze kerst toch niet gaat halen. Zou ze de feestdagen misschien niet meer meemaken?

Ze heeft nog wat aanvullende wensen, ze wil graag een witte kist. En dan met gouden ballen erop. Ja echt kerstballen in goud, zoals kerstversiering in een kerstboom. Ik beloof haar direct contact op te nemen met de fabriek om dit bijzondere exemplaar te laten maken.

Ze sterft twee dagen voor kerst. In haar kerstballen-kist baren we haar thuis op. Ze ligt tussen haar geliefde kerstspulletjes in een volledig in kerstsfeer gedecoreerde woonkamer.

De plechtigheid tussen Kerstmis en oud en nieuw in het crematorium is bijzonder. Veel waxinelichtjes rondom de kist om zo een warme kerstsfeer te creëren, de bloemstukken allen prachtig rood en er wordt mooie kerstmuziek gespeeld. Bij de koffie is er kerstbrood en op verzoek van de kinderen sluiten we af met een toast, met champagne én oliebollen.

Een toast op hun lieve sterke moeder en oma. Een toast op haar leven. En op haar laatste kerst!



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



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

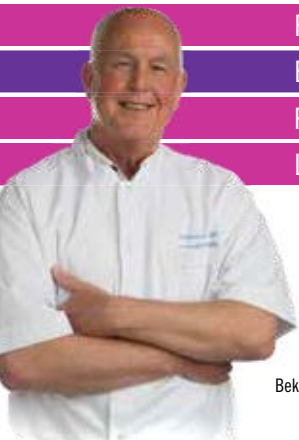
RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFHILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en Life is Beautiful

Afspraken via
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.



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



DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulp kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari 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!



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

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™

Begin nu met je
**goede
voornemens**



Met The 1:1 Diet heb je je eigen consulent. Persoonlijke
1 op 1 begeleiding voor extra support, motivatie en
tips. Je staat er bij Marika nooit
alleen voor.

This is the one!

Je hebt contact met Marika op afgesproken tijden.
Als je een 'moeilijk' moment hebt kun je ook altijd
contact met haar opnemen. Zo groeit er een
vertrouwensband, waarop je altijd kunt terugvallen.



The 1:1 diet by Marika

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

VORWERK

Stofzuigen en
dweilen tegelijk!

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

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



Terug naar jezelf

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

Randstad 22-163, Almere | 06-48934313 | Eigenaar: Leonie Omlo
www.mindfulnesspraktijk-leonieomlo.nl



Mindfulness

Praktijk Leonie Omlo

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING

Celebration

Boxspringset



vlak 2570
1799
alle maten*

verstelbaar 2599*

SNEL LEVERBAAR binnen 2 weken!

De gehele maand januari

GRATIS BEZORGING & MONTAGE IN ALMERE, DIEMEN EN OMSTREKEN
inclusief een textielpakket cadeau t.w.v. € 85,-

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



Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 www.elevenaustralia.nl

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 www.catrice.eu

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 www.alpha-h.nl

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- www.laboratory-K.com 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 www.essie.nl

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- www.skins.nl

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- www.lamysorecosmetics.com

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- www.qcosmetics.nl

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- www.iciparisxl.nl

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- www.carecosmetics.nl

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- www.debijenkorf.nl

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl

Jij bent de piloot!

Alweer een nieuw jaar begonnen. Het lijkt wel alsof de jaren steeds korter duren. Of eigenlijk: alsof ze steeds sneller gaan. Wat we in alle hectiek nog wel eens dreigen te vergeten is om de voortvliegende tijd ook écht te benutten. De spreuk is weliswaar 'De tijd vliegt', maar vergeet niet dat jijzelf de piloot bent.

Het vraagt heel wat inzet om alle gebeurtenissen van een dag niet zomaar voorbij te laten schieten, maar om keuzes te maken. Maar ook de keuze om los te laten, niet vast te houden aan wat is geweest maar om te zijn in het nu. Dat laatste geldt helemaal als je merkt dat je



geen 20 meer bent, dat je veel dingen die lang vanzelfsprekend waren niet meer kunt doen. Dat is niet alleen een kwestie van leeftijd. Ziek zijn kan er toe bijdragen dat je – tijdelijk of permanent – beperkt bent in je fysieke mogelijkheden. Geen nood! Er is Yoga Light. Yogalessen rondom een thema dat uitnodigt tot nadenken over je leven, over bewustzijn. En daarnaast aangepaste oefeningen, veelal op de stoel.

De deelnemers aan Yoga Light hebben één ding in overvloed: begrip. Begrip voor de mogelijkheden en onmogelijkheden. Want van yoga leer je te accepteren wat is, wat kan en wat niet kan. Yoga geeft je de vaardigheid om beter met de tijd om te gaan. Want jij hebt het stuur in handen, jij bent de piloot.

Ben je benieuwd naar Yoga Light en wil je een keer deelnemen aan de les? Elke vrijdagmiddag, 15.45 uur, staan de stoelen weer klaar. Wij zien je graag verschijnen! Op afspraak en op 1,5 meter.

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.

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!



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

Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,
MAAR VERLIES NOOIT HET
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert
toch ook?*

LENGTE
183 CM

OGEN
BRUIN

LEEFTIJD
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat Ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die spontaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

Egon zoekt
de liefde van
zijn leven!

**Kortom: van plaatjes draaien
tot sateetjes draaien.**



Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaald worden naar egonbrakke@live.com
Facebook: www.facebook.com/egon.brakke



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



Bruist wenst alle lezers een bruisend nieuw jaar

Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.



Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.



Wat **mijzo** bijzonder maakt

www.mijzo.nl

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

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

Op zoek naar *een unieke sieraad?*

**Ook voor
reparaties!**

Neem een kijkje in
het atelier van Suzanne!



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

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



Suzan Abee
De Steiger 77, unit 19b, Almere
06-51745149
suzan@expressie-gewaarzijn.nl
www.expressie-gewaarzijn.nl

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.

PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! 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!



d+🐶-ge 📖
 l+🔪 m=e j+🔍-i
 🍺-er+n+👤y=n
 📖y=e 🧑s=g
 u+🐶-ge

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



k b d e a s n h j g s
 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 w g a z n z g b e g
 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 s

bubbels koolzuur
 bruist smaakje
 water gemak
 duurzaam gas

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

Well aging

1,5 uur genieten

Puur, biologisch en liefdevol.

Deze unieke aanpak opent de deur naar "Well-Aging" en symboliseert een harmonie met het verstrijken van de tijd.

Geschikt voor alle huidtypes, zelfs de meest gevoelige.

De behandeling omvat technieken gebaseerd op mindfulness om het limbische systeem te stimuleren, met nadruk op drie zintuigen: ruiken, voelen en horen. Plasma's rijk aan Botanische Cel Factoren (gewonnen uit Arabische Katoen, Groene Wortel en Granaatappel) en Phyto-Peptides (van Kurkuma wortel en Centella Asiatica – ook wel de "lang leven plant" genoemd) helpen de huid haar regenererende vermogen te behouden.



Speciaal
voor mijn trouwe
Bruist lezers!
De hele maand
januari € 5,- korting
op Well Aging-
behandeling



De muziek die speciaal voor de AYUNA ceremonies gecomponeerd is, volgt de ritmes de Well-Aging Geometric Massage, een exclusieve massage techniek met grepen gebaseerd op de gulden snede. Na al één behandeling is de geest gekalmeerd terwijl de huid er steviger, helderder en zichtbaar jeugdiger uitziet.

