

ALMERE



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

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

***Sjors van
der Panne:***
'Waarom zijn we
zo hard?'

KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOOINHEID

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontcom 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. Ook draadliften is één 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. Gomez werkt op woensdag tot 21.00 uur, op 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."



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

KLINIEK HEIHOF



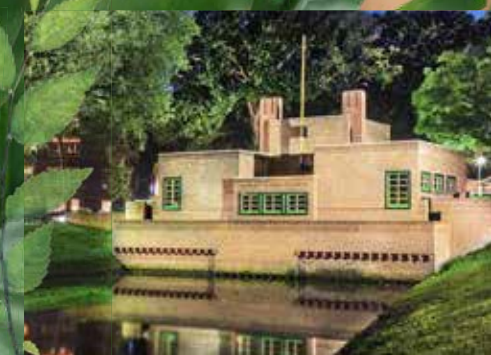
BOTOX € 79,- FILLER € 185,-

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



ALS JE HAAR MAAR GOED ZIT!

Het uiterlijk is voor veel mensen ontzettend belangrijk. Daar zijn ze zich bij Jafemy Hairstudio in Almere maar al te goed van bewust. “Wij doen er dan ook alles aan om onze klanten tevreden en met een coupe die bij ze past weer de deur uit te laten gaan”, aldus eigenaresse Anita van Londen.



“WE KUNNEN DUS OOK ECHT WAT VOOR MENSEN MET HAAR- EN HOOFDHUIDPROBLEMEN BETEKENEN.”



Met zo'n dertig jaar ervaring mag Anita zich met recht een expert in het kappersvak noemen en ook haar salon zelf is al sinds 2001 een begrip in Almere. “Samen met mijn collega Sofie sta ik klaar om onze klanten volledig in de watten te leggen. Man, vrouw, jong en oud... iedereen is welkom om in onze kappersstoel plaats te nemen. En wat voor coupe je ook wilt, van heel klassiek tot supertrendy, alles kan. Overigens geef ik van tevoren altijd een eerlijk advies over wat wel en niet mogelijk is met jouw haar om teleurstellingen achteraf te voorkomen.”

Knippen en meer

Of je nu komt voor een op maat gemaakte kleur in je haar, een permanent of extensions, ook daarvoor ben je bij Jafemy Hairstudio aan het juiste adres. “En ook in het knippen van krullend haar zijn wij gespecialiseerd.” Net als in dermatologie voor huid en haar trouwens. “We

kunnen dus ook echt wat voor mensen met haar- en hoofdhuidproblemen betekenen. En wil je écht wat met je lange, afgeknipte haar doen? Kom dan bij ons je haar doneren. Wij werken samen met Stichting Haarwensen, knippen je haar met een leuke korting en sturen het kosteloos op. Zo help je gelijk een kind met haarproblemen.”

Naast dit alles geven ze bij Jafemy Hairstudio ook nog regelmatig workshops, zoals onze vlecht- en opsteekworkshops. “En het leuke is: daar komen ook heel veel stoere vaders en opa's op af. Daar maken we dus voor alle deelnemers iets speciaals van.”

Benieuwd geworden? Maak dan zeker eens een afspraak bij Jafemy Hairstudio of loop gewoon eens binnen. Wil je meer info over wat Jafemy Hairstudio te bieden heeft?

Neem een kijkje op www.jafemyhairstudio.nl en volg ons ook op Facebook en Instagram.



HAARWENSEN



8



12



28

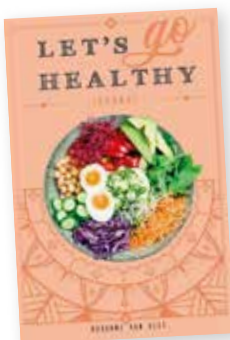
Inhoud



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 - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

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.**



DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

Veel leesplezier,
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.

Yoga... waar moet ik beginnen?

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Yoga: juist nu

In het nieuws was dat Nederlanders in de periode van de lockdown ongezonder zijn gaan leven. Minder bewegen, meer snoepen en eten, meer drinken. En spanningen. Als de sociale dieren die we zijn, hebben we ook veel last gehad van het beperken van de contacten met elkaar, collega's alleen digitaal zien, (klein)kinderen die hun (groot)ouders niet kunnen bezoeken en de avondklok. En dan ook nog eens een nat en koud voorjaar.

Dingen waren ineens niet vanzelfsprekend meer. Kennelijk weten we ons niet goed raad met onszelf als we niet vrij kunnen kiezen in wat te doen en nodigt dat uit tot... Niets doen? Minder doen? Waar de afgelopen maanden ook een tijd van bezinning is geweest, is het nu volop zomer. De natuur nodigt ons uit om naar

buiten te gaan. Terrasje pikken, luieren aan de waterkant, misschien zelfs weer op reis. Wist je dat je met yoga elke keer weer op reis gaat? Elke yogales weer is een ontdekkingsreis, die je voert langs delen van je lichaam waar je normaal gesproken niet bij stil staat. Omdat je het niet vanzelfsprekend vindt om bepaalde bewegingen te maken, ben je er niet bewust van wat er dan in je gebeurt. We vinden het vanzelfsprekend om te ademen, onbewust van de geweldige energie die ademen-met-aandacht jou kan geven, lichamelijk en geestelijk. Yoga is een reis in je eigen geest en je eigen gedachten omdat het je uitnodigt om op afstand naar jezelf te kijken.

We zijn zo graag bereid om onszelf en onze gedachten en emoties heel serieus te nemen en van daar uit tot handelingen te komen. Yoga helpt ons om afstand daarvan te nemen, om zachtmoedig, geduldig en liefdevol te schouwen. Niet voor niets hebben veel mensen die kampen met een burn-out baat bij yoga. Want yoga laadt je op, op een gezonde manier. Daarom zijn yogalessen bij Ganesha Almere een aanrader, juist nu. Omdat we na een langere periode van spanning en onszelf inhouden weer aan de slag moeten met onszelf. Op een positieve manier, waarbij er rekening wordt gehouden met een ieders mogelijkheden én beperkingen.

 **Ganesha Almere**
CENTRUM VOOR YOGA & AYURVEDA

Rodinweg 59 Almere | 06-53744367
Astrid Boutkan en Frans Zwagemakers | www.ganesha-almere.nl

Bruidsboeket nodig?

Laat het over aan de specialist!

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

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



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

Kruidenweg 3 Almere
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven
036-7853175

www.bloemeninhetgooi.nl

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!



LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in licht, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

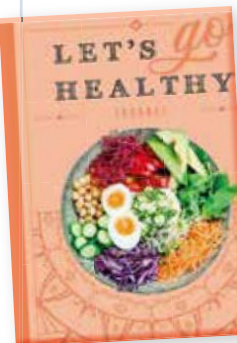
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

LEZERSACTIE*
Maak kans op één van
deze journals van Roxanne van Olst.



Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.

www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE*
Maak nu kans op
deze vaas in koraal
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

win

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



Heerlijke

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen. Tot als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

www.degepuldekoek.nl



nazomer!

LEZERSACTIE* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Moment van overdenken

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van
jezelf kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Yoga verbindt lichaam en geest
door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te
ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel
prikkels te verwerken krijgen als onze
voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000
gedachten per dag, waarvan 80%
terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen
mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen
buiten in de natuur. Je ontspant
nog meer als je vogels hoort fluiten
of een beekje hoort stromen.





Al lange tijd had ik het verlangen om een bedrijfsnaam te bedenken die exact bij mij past. Een naam die past bij de kern van alles wat ik doe, de manier waarop ik in het leven sta, mijn leven vormgeef en die past bij de hulpverlening die ik bied. Uiteindelijk heb ik deze gevonden.

De nieuwe naam van mijn bedrijf is EchD. Dat is ECHT, maar dan met een 'D'. Zo hoort het natuurlijk niet en dat is precies waar het om draait.

Praktijk voor expressie en gewaarzijn

WORDT 'ECHD'!

De 'D' in het woord staat o.a. voor Diamond en betekent dat je ECHD jezelf mag zijn, anders mag zijn dan misschien gebruikelijk, anders mag zijn dan hoe het wellicht hoort en hoe de grote massa het vormgeeft. Het staat voor uniciteit, je kop boven het maaiveld uitsteken met jouw eigenheid en helemaal in jouw unieke kracht gaan staan. De letters van het woord staan voor een aantal waarden en aandachtsgebieden die voor mijzelf en voor vele andere mensen die bij mij sessies volgen, of dat hebben gedaan, van grote betekenis zijn (geweest).

Al 20 jaar werk ik met bijzondere mensen of ze nu kind of volwassen zijn. Het maakt niet uit; eenieder is EchD. Soms kom je er op een moment in je leven even niet meer uit of worstel je met de maatschappij, Het is mijn missie om mensen te begeleiden en ze te coachen om (weer) volledig in hun uniciteit te stappen!

EchD is nog groeiende... steeds weer een stapje in het proces. Het logo en nieuwe website zijn nog volop in ontwikkeling evenals nieuw aanbod.

Heb je vragen of wil je gewoon eens kennismaken met mij en mijn huidig aanbod, dan ben je van harte welkom.

Suzan van Apeldoorn

'ECHD is nog groeiende'



- **'E'** staat voor Expression en Exposure (Expressie en Exposure/Onthulling)
- **'C'** voor Creativity en Consciousness (Creativiteit en Bewustzijn)
- **'H'** voor Honesty en Heartwisdom (Eerlijkheid en Hartswijsheid)
- **'D'** voor Diamond en Diversity (Diamant en Diversiteit)

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

Na een overlijden zijn er een aantal zaken die uw aandacht vragen. Op dat moment hebben de nabestaanden onder emotionele omstandigheden en onder hoge tijdsdruk, beslissingen te nemen. Vooral dan is niet alleen de persoonlijke betrokkenheid van Ab-ire waardevol, maar ook onze jarenlange ervaring in professionele uitvaartbegeleiding en expertise voor u van essentieel belang.

Wat te doen na een overlijden?

Voordat u direct de telefoon pakt en het meldnummer op een eventuele polis belt kan het zinvol zijn om u eerst af te vragen of u ook daadwerkelijk wil dat deze verzekeraar voor u gaat bepalen wie de uitvaart voor u gaat verzorgen.

De praktijk wijst uit dat dit namelijk altijd een grote landelijke uitvaartorganisatie is met wie zij contractuele afspraken en belangen hebben. Kiest u liever zelf? Als u zelf al goede ervaringen heeft met een uitvaartverzorger bij u in de beurt, is het verstandiger om deze direct te benaderen. Ab-ire is al ruim 20 jaar een begrip in het verzorgen van begrafenissen, crematies en uitvaarten in Almere, Lelystad, Zeewolde, Bussum, Hilversum, Laren, Muiden, Muiderberg en Naarden e.o.

Waarom kiezen we voor Ab-ire uitvaartzorg?

Martijn Huffnagel heeft bewust gekozen onafhankelijk uitvaartondernemer te willen zijn. Zo kan Martijn nabestaanden zonder enige terughoudendheid of beperking beter helpen wensen persoonlijk vorm te geven. Dit zonder afhankelijk te zijn van de beperkende bepalingen van natura-verzekeraars. Door de onafhankelijkheid is er binnen de kaders van de Wet op de Lijkbezorging bij Ab-ire juist véél mogelijk.

Martijn Huffnagel



 **Ab-ire** (uitvaartverzorging)
info@ab-ire.nl | 06 -130 66 332 | 036-534 9000 | www.ab-ire.nl

DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op www.openluchttheater.nl.**

FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

BINNEN/BUITEN

In Till Death wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via www.gezondmetrox.nl.**

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 viersterrenhotel 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!*





DOKTER ANDRÉ
BEAUTYWORLD

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

BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en
Life is Beautiful



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



GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Prophilo!
Prophilo 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 Prophilo 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 tien plekjes Prophilo geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en 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 Prophilo-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.



STYLAGE

Veluwezoom 5, Almere | Haardstedelaan 3, Huizen | 035 8200426 | www.dokterandre.nl

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

‘WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT’



Sjors van der Panne: ‘We mogen wat liever voor elkaar zijn’

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. “Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste”, vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. “Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen”, aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

Waarom zo hard?

“Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen”, legt Sjors uit. “*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt.”

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. “Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf.”

De toekomst ziet Sjors zonnig in. “Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten.”

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 445,-

Uw crematie met zorg en medeleven
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest
milieubesporende 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

Wilt u een Award of een trofee op maat laten maken?

U kunt dit door ons laten realiseren. Door onze ervaring, kennis en een goed netwerk van leveranciers zijn wij in staat om alle projecten goed te realiseren. Allereerst kijken wij samen met u naar uw wensen. Dit kan een concreet product zijn of ideeën of wensen die u heeft. Vervolgens sturen wij u passende voorstellen. Wanneer u één van de voorstellen kiest, dan starten wij met de realisatie van een award of een trofee.

We zijn al jaren dé specialist van Nederland, en daarnaast zijn alle mogelijkheden om via een eigen ontwerp een award of een trofee te laten maken volledig op maat.

Bij een bijzondere gelegenheid, prijsuitreiking of bij speciale gebeurtenissen geef je een award of trofee als bijzonder aandenken om het moment nooit te vergeten.



**Organiseer een Zoom-uitreiking!
Wie is de beste thuiswerker?**

Flevotin
ambachtelijke tingieterij

Baardmeesweg 37, Zeewolde | 036-5222902 | www.flevotin.nl

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

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.

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. “Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert.”

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. “Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima.”

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? “Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!” Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.



Please don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- www.debijenkorf.nl
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- www.thecoucouclub.com
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- www.babassu.nl
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 www.medik8.nl
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- www.hema.nl
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 www.iciparisxl.nl

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- www.elfcosmetics.com
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- www.bonparfumeur.com
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 www.douglas.nl
10. Havaianas Pride, € 26,- www.havaianas-store.com
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 www.douglas.nl
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 www.essence.eu
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- www.retreat.nl

NO CARDIO AT FIT20?

Many people believe that in some way your heart has to be conditioned independently from the rest of your body. However, there is no need to train two separate programs: the condition of the heart is improved when you improve your body's overall fitness level. There is a false dichotomy between cardio training and resistance training.

fit20 training improves your cardiovascular fitness without any additional 'cardio' exercise.

At fit20, we employ high intensity training or HIT. This is strength training using weights, performing quality repetitions under the expert guidance of a personal trainer. The intensity is key, as we use this to increase the demands on your muscles to make your heart pump harder to supply them with oxygen rich blood. Your heart supports and responds to your muscles- the harder they work, the harder the heart must work too.

During fit20 training, first the aerobic (with oxygen) and then the anaerobic (without oxygen) muscle metabolism systems become active, leading to muscle failure. When this happens, the end products of anaerobic metabolism are recycled to fuel the aerobic (cardio) metabolism – a system that makes maximum use of the body's aerobic capacity.

Due to the exacting methods fit20 training employs, you are effectively exercising your aerobic system for up to 90 minutes after your training session ends! As well as increasing your muscular strength and metabolism, weekly fit20 training improves the fitness of your heart, lungs and blood vessels, thereby increasing your stamina.

Hate cardio training?

Then fit20 is for you! And if you love cardio training, fit20 can help you be better at that too!



36

changed
by fit20



fit20 Almere

Transistorstraat 71D
1322 CK Almere
036-8200276
www.fit20.nl

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

fit20
Fit in 20 minutes per week

OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.

Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBM SHOP.

37



REGELMATIG EEN
SAUNA BEZOEKEN
VERMINDERT DE KANS
OP EEN VERKOUDHEID
MET MAAR LIEFST
DERTIG PROCENT

Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

Ben je gestrest of vermoeid? Dan gaat er niets boven een bezoekje aan de sauna. Kom heerlijk tot rust en voel je na afloop als herboren. Heb je wat ruimer de tijd, combineer dit saunabezoekje dan met een relaxed wellnesdagje, een heerlijke massage of een beautybehandeling. Je zult compleet zen de deur weer uitgaan.

De minimale tijd die je in een sauna door moet brengen om er profijt van te hebben, is zes minuten. Dit is de tijd die je lichaam nodig heeft om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen doen. De maximaal aanbevolen tijd is vijftien minuten.

Benauwd

Vooraf beginnende saunabezoekers hebben er nog wel eens last van: een benauwd gevoel in de sauna. Meteen de sauna uit, is dan niet nodig. Het beste kun je dan rechtop gaan zitten op de onderste bank, waar de temperatuur minder hoog is, en je benen naar je lichaam toetrekken. Zo is de kans dat de benaauwdheid snel verdwijnt het grootst.

Niet naakt

Wil je wel naar de sauna, maar voel je je er niet prettig bij om naakt rond te lopen? De meeste sauna's hebben ook speciale badkledingdagen. Informeer

hier dus gewoon eens naar. Voor dames die het niet erg vinden om naakt rond te lopen, maar hier liever geen heren bij in de buurt hebben, bieden sommige sauna's bovendien aparte damesdagen.

Feel good

Door de warme temperatuur in een sauna wordt jouw lichaam flink opgewarmd. Hierdoor worden virussen en bacteriën in het lichaam gedood en kom jij helemaal gezuiverd terug. Omdat je ook veel vocht verliest, is het belangrijk om na je rondje sauna voldoende te drinken om dat vocht weer aan te vullen. Drink vooral veel water en vermijd alcohol.

Wist je dat een bezoekje aan de sauna ook een stimulerende werking heeft op de aanmaak van het natuurlijke 'feel good' stofje endorfine? Niet zo vreemd dus dat je na een saunabezoek weer helemaal goed voelt. En dat kunnen we af en toe allemaal wel gebruiken.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een dagje sauna boeken? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.

Succes van de juiste haarbehandeling!

1 Succes van de juiste haarbehandeling, kun jij ons daar meer over vertellen?

Jazeker, succes krijg je door de juiste haardiagnose vast te stellen. Dit doen wij voordat wij klanten ontvangen in de salon.

2 Hoe ziet het stellen van de haardiagnose er dan uit bij jou in de salon?

Ik doe bewust geen online boekingen; dat kan simpelweg niet omdat ik maatwerk lever en dat verschilt in tijd enorm binnen ons aanbod van haarbehandelingen.

3 Hoe plannen jullie dan de afspraken in?

Ik doe de boekingen en daar heb ik inderdaad erg veel werk aan, vertelt Ismahan lachend. De standaardvragen zijn: een foto van het haar op dat moment bij daglicht en een foto van de kleur/ coupe, ingevolgd door de wens van de klant.

4 Dat lijkt mij heel helder, vooraf goed communiceren, dan weet de klant en jij precies waar jullie aan toe zijn?

Klopt helemaal, ik maak aan de hand van de geleverde foto's een mooi plan en prijsopgave, en het belangrijkste of hetgeen de klant m.b.t. het haar wenst, goed is te realiseren.

5 Het is inderdaad nog niet helemaal normaal om de klant op de 'gewone manier' te verwelkomen in deze tijd waar alles digitaal gaat toch?

Het is zo gegroeid in de afgelopen jaren. Ik praat ook zelden met de klant tijdens het knippen en kleuren. Ik kan simpelweg geen hoogwaardige kwaliteit leveren als ik ook nog eens over koetjes en kalpjes moet kletsen. Mijn doel is het mooiste haar te maken voor iedereen die 'Queens' binnenstapt; dan is goede communicatie vooraf heel belangrijk!

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

Geel maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

Rood werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

Groene kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

Paars/violet heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

Blauw wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!



Queens
hairstyling

Wie mooi wil zijn...
moet pijn lijden!

Dit wordt af en toe door mijn klanten lachend gezegd na een bindweefselmassage in het gelaat. Deze behandeling is dan ook vrij pittig en niet geheel pijnloos, toch is dit één van de populairste behandelingen! Niet alleen in mijn salon, maar ook bij de bekende Nederlanders. Hieronder een korte uitleg wat bindweefselmassage precies inhoudt.

Bindweefselmassage is een diepe intensieve massagetechniek, gericht op het zelfherstellend vermogen van de huid, waarbij de onderste laag van de huid, het onderhuidse bindweefsel, d.m.v. intensieve knedingen wordt geprikkeld. Dit stimuleert de doorbloeding waardoor fibroblasten (jonge bindweefselcellen) aangezet worden tot aanmaak van collageen- en elastinevezels. De bindweefselmassage zet de huid weer aan het werk en activeert het zelfherstellend vermogen van de huid. Bindweefselmassage wordt gebruikt bij huidveroudering, littekens, onzuivere huid, pigmentvlekken en valse huid die niet goed doorbloed is. Deze huidproblemen kun je aanpakken door regelmatig een bindweefselmassage te ondergaan.



Nu is de vraag natuurlijk hoe vaak je deze behandeling moet doen. Dat hangt er vanaf wat je doel is. Wil je de huid een flinke boost geven, dan kan dat in een kuurverband van eenmaal per week of eens in de twee weken. Wil je het gebruiken als een onderhoudskuur, dan is eens in de zes weken genoeg.

Ondanks dat het best gevoelig is, is het eigenlijk ook heel ontspannend. Je krijgt mijn volledige aandacht en uiteraard hoort er een reinigings- en afsluitingbehandeling bij die heel ontspannend is! Na deze behandeling voel je onmiddellijk dat je huid reageert en is het resultaat meteen zichtbaar voor je omgeving. Ik krijg regelmatig bericht van mijn klanten dat het thuis opgefallen is dat ze bij mij zijn geweest. Dat vind ik echt geweldig en geeft ook mij weer een boost!

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je deze behandeling ook eens ondergaan?

Dan kun je bij mij in september een afspraak maken voor een bindweefselmassage behandeling van 60 minuten voor € 49,- (normaal € 65,-), waarbij ook voor nieuwe klanten een gratis intakegesprek vooraf plaatsvindt.



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

HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING

Kwaliteits-Boxspring "Jubilee"
van € 2299,- VOOR € 1599,-



elektrisch verstelbaar van € 3449,- voor € 2399,-

Jubilee
Boxspringset



SNEL LEVERBAAR binnen 2 weken!

SEPTEMBER-
AANBIEDING
BINDWEEFSELMASSAGE
BEHANDELING VAN
60 MINUTEN
VOOR € 49,-

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

Wij gaan weer naar *school!*

De schooltassen zijn gepakt, kinderen stappen weer op hun fiets en de files worden opvallend langer. De scholen zijn weer begonnen. Een drukte van jewelste op de straten. Op school krijgen kinderen les in verkeersveiligheid, maar is dat wel genoeg?

Hoe zorgen we er nu voor dat alle kinderen echt veilig op school aankomen?

Veel mensen weten niet dat er dagelijks vijftig slachtoffers vallen door verkeersongelukken, waarvan er twee per dag omkomen. Totdat het in hun eigen omgeving gebeurt. Gemakzucht sluipt er snel in, bij ieder mens. 'Even snel naar huis vanaf mijn werk.' 'Nog net even door het oranje licht.' 'Gisteren iets te veel gedronken, maar dat is nu wel weer uit mijn lichaam.' Fout!

Hoe veilig rijd jij zelf?

Gemak dient de mens, zeggen ze wel eens. Maar niet in het verkeer. Hoe veilig je auto ook is, het is belangrijk dat je altijd blijft opletten. Ook al is het nog zo rustig op straat. Je zult niet de eerste zijn die de auto net te laat tot stilstand weet te brengen bij een plotseling overstekend kind. Dan ben je verder van huis...

Goede fiets, goede investering

De meeste kinderen gaan per fiets naar school en dan is het belangrijk dat deze fiets goed in orde is. Het stuur en het zadel moeten vastzitten, de fietsbel moet het doen en de banden moeten zijn opgepompt, maar het belangrijkste is toch wel de verlichting. Zorg dat je opvalt in het verkeer. Het voor- en achterlicht moeten het doen en op de banden moeten reflectoren zitten.

Zorg dat de rugzak op de rug wordt gedragen of veilig achterop de bagagedrager wordt gebonden. Ook is het belangrijk dat het kind het verkeer nog hoort, dus geen harde muziek via oordopjes.

Maak nu afspraken met je kind én met jezelf over verkeersveiligheid!

Wil je dat jouw kind op een veilige fiets deelneemt aan het verkeer? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZORG DAT
JE OPVALT
IN HET
VERKEER

Terug naar jezelf

Mindfulness

Praktijk Leonie Omlo

“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

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl


NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

**JONGE
HELDEN**
NIERSTICHTING



Adios vakantie- kilo's!

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan™

 The 1:1 diet by Marika
Spoordreef 22, Almere
06-44150600
cbmarika@gmail.com

Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruimelde fetakaas
2 el peppadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

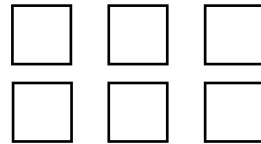
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9			3	5		7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
					8		
1				3			

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

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 relaxen. De oplossing van vorige maand was **lachen**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-

Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



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

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, ontpopt Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

boek lezen
staal genieten
rusten mannen
liefde geluk

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

Laat de herfst maar komen!

geldig t/m eind september 2021

PRP	€ 150,-
Botox 1 zone	€ 60,-
Filler face 1 ml	€ 130,-
Lip volume 1 ml	€ 110,-
Body filler 1 ml	€ 15,-
Prostrolane 2 ml	€ 150,-
Silhouette soft per draad	€ 300,-



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

VOOR



NA



Kaaklijn behandeling

VOOR



NA



Lipvolume

VOOR



NA

Facelift met onderkin behandeling

ONZE BEHANDELINGEN EN APPARATEN

- IPL
- Diod Laser (ontharing van verschillende huidkleur)
- YAG laser (tatoeage verwijderen)
Behandeling is pijnloos, **en wordt door onze arts verdoofd met Lidocaïne**
- PlexR soft surgery
- FUE-haartransplantatie
- BioFibre-haarimplantatie
- Hair-pigmentatie (hoofdhuid)
- PRP (Dracula facelift en Vampire facelift)
- Botox & Fillers
- Vitamine-therapie
- Cryolipolysis (vetbevrozing)
- Elektrische ontharing, camouflage, acnebehandeling, peeling (worden vergoed via de verzekering)



Dr. Farhad Sediqi



0610882004



0623810747

www.rimpelzorg.nl

Randstad 21-05 F, Almere | 085-6666229
info@rimpelzorg.nl | www.rimpelzorg.nl



BOTULINE
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.