

ALMERE



NOVEMBER 2021 [WWW.ALMERE-BRUIST.NL](http://WWW.ALMERE-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Alles*  
even loslaten!

*Christanne de Bruijn:*  
'Jazz, mijn muziekliefde!'



# KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOOINHEID

## 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. 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



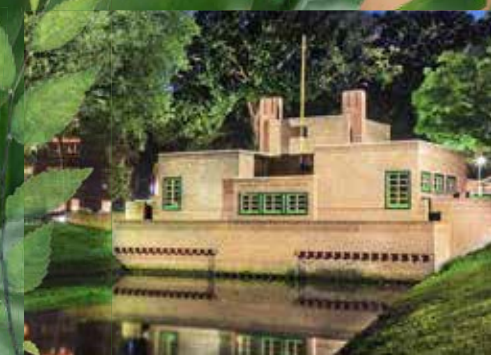
# BOTOX € 79,- FILLER € 185,-

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

035 - 77 24 8 24

[WWW.KLINIEKHEIHOF.NL](http://WWW.KLINIEKHEIHOF.NL)

[INFO@KLINIEKHEIHOF.NL](mailto:INFO@KLINIEKHEIHOF.NL)





Als u op zoek bent naar een uitgebreid assortiment visspecialiteiten, dan bent u bij ons aan het goede adres.

# VISSPECIALAALZAAK DE RODE MUL

Het is belangrijk om gezond te eten. Vis is niet meer weg te denken in een gezonde levensstijl. Heeft u weinig tijd? Wij maken hele mooie kant en klaar maaltijden voor in de oven, wok of pan.

Wij staan voor superkwaliteit van alle soorten vis, of het nu buitenlandse vis of Noordzee gevangen vis, gebakken vis of onze gerookte vis is.

Wist u dat veel vis die wij verkopen het MSC of ASC keurmerk hebben?

**VIS BESTELLEN?  
DAT GAAT MAKKELIJK  
ONLINE SCAN DE CODE.**



# Heerlijk genieten MET EEN FEESTJE!

Denk dan eens aan onze prachtige gourmet of visshotels.

FEESTELIJKE  
VISSCHOTEL  
VANAF  
€ 29,<sup>95</sup>  
2 pers.



LUXE GOURMET  
VANAF  
€ 14,<sup>95</sup>  
pp.



  [VISHANDELDERODEMUL.NL](https://www.vishandelderodemul.nl) | [INFO@VISHANDELDERODEMUL.NL](mailto:info@vishandelderodemul.nl) | [WWW.VISHANDELDERODEMUL.NL](https://www.vishandelderodemul.nl)

**ELKE WEEK OP DE MARKT** **ALMERE POORT** | **Homerus** Woensdag 10.00 tot 18.30 uur | Donderdag 10.00 tot 17.45 uur | Vrijdag 10.00 tot 18.15 uur  
Zaterdag 10.00 tot 16.00 uur **BUSSUM** | **Wilheminaplantsoen 08** Donderdag 08.00 tot 16.00 uur **HUIZEN** | **Oude Raadhuisplein** Vrijdag 09.00 tot 17.30 uur  
Zaterdag 08.00 tot 16.30 uur **OOSTERHOUT** | **Winkelcentrum Zuiderhout** Dinsdag 08.00 tot 16.00 uur



8



12



28

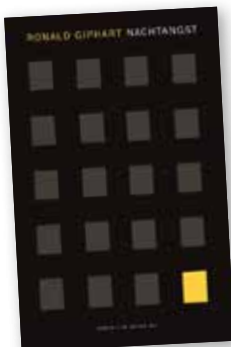
# Inhoud



18



40



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.**



# Bruisende lezer,

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier,  
**René Moes**

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

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





LAAT EVEN  
ALLES LOS!

# Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

**Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen.** Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

**Pak jouw moment** Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

**Extra tip** Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



## Bindweefselmassage wordt Natural Face Lifting

WAT IS HET?

Natural Face Lifting gaat een stap verder. Buiten dat er op het bindweefsel wordt gewerkt, wordt er ook dieper gewerkt op musculair niveau. De onderliggende spierweefsels en botweefsels worden met deze massage gestimuleerd. Dit werkt liftend door de tonusverhoging.

De spankracht van het spierweefsel wordt verhoogd waardoor we liftende resultaten verkrijgen in het gelaat. Denk aan de verzakkingen van het bovenste ooglid, de neus-, lippenplooi, hamsterwangen of de bolle onderkin. Omdat de spieren in het gelaat vasthangen aan de huid, helpt een verhoogde spankracht bij lifting.

Met Natural Face Lifting is het mogelijk om per zone je huid dé specifieke aandacht te geven die deze nodig heeft!

### SAMEN AAN DE SLAG

We plannen een ruime intakegesprek in van 60 minuten, hierin zit het volgende:

- Huidanalyse
- Een plan - waarbij je in het begin vaker komt.
- Individuele coaching - met thuisoefeningen.
- Countdown kaart - je krijgt deze mee waarop je elke dag een kruisje zet na de massage die je thuis doet. Na een volle kaart krijg je bij je laatste behandeling van de kuur een heerlijke Cosmedix Microsheet masker!



Marescha Holtkamp  
Huidspecialist

### MAAK EEN AFSPRAAK

Kom voor een UITGEBREIDE INTAKE € 60.-  
Huidanalyse + plan + Individuele coaching + Countdown kaart

Ontvang als trouwe lezer de hele maand november een korting van € 5.-



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

# 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!**



Kruidenweg 3 Almere  
036-5304638

Meerstraat 56, Almere-Haven  
036-7853175

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



## HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. [www.manukanewzealand.eu](http://www.manukanewzealand.eu)



## BRUIST Deals

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

## LEZERSACTIE WIN een foundationspray van Thats'so

Een 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 geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



# Geniet van November

Doe mee en win

## ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. [www.amarula.com](http://www.amarula.com)



## LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van Thats'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #SELFTAN



## BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitziende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. [www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)



## SHOPPING/NEWS

## FRIS EN ELEGANT

Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdronk. [www.champagne-ayala.fr/en](http://www.champagne-ayala.fr/en)



## LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #DRYSHAMPOO



## \*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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://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.



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*



Hoe **positiever en rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt laten. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

**Moeten** wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**.

Installeer **jouw uitknop**.

# Mooi van binnen en van buiten



All skin and curl types opgelet: voor de beste verzorging van jouw huid en jouw krullen moet je zonder twijfel bij ChiFame in Almere zijn! Bij dit 'organic beauty center' zijn namelijk zowel jouw huid als jouw krullen in goede, vertrouwde én deskundige handen.

Het verhaal van ChiFame start enkele jaren geleden als eigenaresse Felicity na heel wat ervaring opgedaan te hebben in de hair- en beautybranche besluit om haar hart te volgen en voor zichzelf te beginnen. "Mede door mijn voorliefde voor biologische en natuurlijke producten. Ik wilde die graag in mijn werk integreren, vandaar de stap om voor mijzelf te beginnen en het op mijn eigen manier te gaan doen met ChiFame. De eerste drie jaar vanuit een salon aan huis en sinds vier jaar vanuit het huidige pand aan de Hongarijeplaats in Almere."

## Moment van rust

"In mijn salon werken we dan ook uitsluitend met biologische en natuurlijke producten", vervolgt Felicity enthousiast haar verhaal. "Deze zijn niet alleen gezonder voor jouw huid en haar, maar ook voor het milieu." Daarnaast vindt ze het aspect rust ontzettend belangrijk in haar vakgebied.

"WE ZORGEN ER ZO VOOR DAT JE VOLLEDIG ONTSPANNEN EN MOOI VANBINNEN EN VANBUITEN WEER NAAR HUIS GAAT."

**CHIFAME**  
BIO SKIN & CURLS





“Wij bieden al onze klanten een moment van pure rust, nemen voor iedereen uitgebreid de tijd en zorgen er zo voor dat je volledig ontspannen en mooi vanbinnen en vanbuiten weer naar huis gaat.”

### Holistische benadering

De beautybehandelingen die ze bij ChiFame bieden zijn alleen op vrouwen gericht. “Daarvoor werken we uitsluitend met biologische en natuurlijke producten van de hoogst mogelijke kwaliteit. Bij ons ben je onder andere aan het juiste adres voor diverse gezichtsbehandelingen en bijvoorbeeld pedicurebehandelingen waarbij rust uiteraard weer centraal staat. Bij onze beautybehandelingen werken we regelmatig met edelstenen om dat moment van rust alleen nog maar verder te versterken. Voor ons draait het niet alleen om het uiterlijke plaatje. Wij kijken naar de hele persoon die voor ons zit – diens body, mind en spirit – en gaan dus holistisch te werk. Daarbij gaan we ook uit van de kracht van aanraking en lichaamsenergie om de best mogelijke resultaten te kunnen boeken. Want als jij je na een behandeling bij ons ook vanbinnen goed voelt, dan straalt je dat vanbuiten weer uit.”

Hoewel Felicity oorspronkelijk is opgeleid tot allround kapster, focust ze zich op de haarafdeling van haar salon puur op dames – en meisjes – met krullend haar. “Wat voor krul je ook hebt maakt

voor ons verder niet uit. Zelf heb ik mij gespecialiseerd in het knippen van krullen door het volgen van aanvullende opleidingen in Amerika en ook al mijn medewerkers worden – naast alle trainingen die we sowieso allemaal regelmatig volgen – intern nog verder opgeleid in het knippen van krullen. Dat is namelijk echt een vak apart dat wij als de besten beheersen. Vandaar dat wij ons hier ook puur op focussen en echt alleen dames met krullend haar knippen.”

Felicity is met recht trots op het concept dat ze in de afgelopen jaren heeft neergezet met ChiFame. “Dit betekent echter niet dat we nu ‘stilstaan’. Integendeel zelfs. We blijven onszelf ontwikkelen en verder groeien om onszelf te onderscheiden, continu de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen bieden en onze klanten telkens te verrassen met nieuwe behandelingen voor huid en haar. Dit is nu eenmaal onze passie en die delen we maar al te graag met al onze klanten.”

*Eigenaar:  
Felicity Rodriguez*



## UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

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

Cremeren  
€ 445,-

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

## DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op  
[www.kunstmaandameland.com](http://www.kunstmaandameland.com).



## FILMPJE KIJKEN SPENCER

BINNEN/BUITEN

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**





# Bewust

Steeds meer merken brengen duurzame, natuurlijke producten en dat is maar goed ook! Zo kunnen we toch prachtige beautyproducten gebruiken terwijl we onze planeet respecteren.

1. Miracle Hair Mask van Eleven, € 23,50 [www.elevenaustralia.nl](http://www.elevenaustralia.nl)
2. Conscious Style Everyday Shampoo van KMS, € 24,20
3. Shower Oil van Compagnie de Provence, € 24,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
4. Booster Serum Vitamine C van Novexpert, € 64,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Skoon Solid Conditioner Bar van Skoon, € 7,95 [www.drogist.nl](http://www.drogist.nl)
6. Tanning Facial Mist van TanOrganic, € 38,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
7. Crystal Quartz Body Mist van ANAS, € 30,- [www.anascrystal.care](http://www.anascrystal.care)

8. Showergel Cucumber Matcha van Happy Earth, € 6,99 [www.happyeearthcare.com](http://www.happyeearthcare.com)
9. Intoxicated van Kilian, € 200,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
10. Straight Up Peptide Mascara van RMS Beauty, € 28,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
11. Facial Oil van ABYSK, € 39,95 [www.abysk.nl](http://www.abysk.nl)
12. Protect Balm van weDO/, € 19,90 [www.wedoact.com](http://www.wedoact.com)
13. Lip & Cheek van RMS Beauty € 39,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)



**DOKTER ANDRÉ**  
BEAUTYWORLD

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

#### BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en  
Life is Beautiful



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



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

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



*Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:*

## “Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennuttige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

### 'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

### Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

**Theaternl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

# OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

# HPBOXSPRINGS

HOME & LIVING



vlak  
**1798**  
alle maten

GRATIS textielpakket  
naar keuze t.w.v. 250,-



vlak  
**1498**  
alle maten

**SNEL LEVERBAAR**



# Leef je mooiste leven!

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

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

## Beluister de podcast

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

*Michael Pilarczyk*



MICHAEL PILARCZYK



## VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

Vechtsporten  
Conditie sporten  
Mind & Body  
Bootcamp  
Personal training



**Budo-San Sports**  
Leemwierde 132 1e etage, Almere  
[budo-san@outlook.com](mailto:budo-san@outlook.com)

## Nieuw gevestigd in Almere Haven West: **Budo-San Sports**



Na bijna 17 jaar in Almere Stad zijn wij erg blij om op onze nieuwe sportplek een bijdrage te leveren aan het sportief bewegen in Almere Haven.

Wij, Frans en Sandra, nodigen iedereen uit om samen met ons sportief in beweging te komen.

### Wil je een proefles?

Bel dan naar **0627012769**  
en wie weet zien we je snel!

**10% korting in de maand november.**

**[www.budo-san.nl](http://www.budo-san.nl)**

# *Impressie* *Almere*





# 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.



Baardmeesweg 37, Zeewolde | 036-5222902 | [www.flevotin.nl](http://www.flevotin.nl)

## OORSPRONKELIJKHEID

Als je teruggaat naar de basis van je zijn  
Naar de OORSPRONG  
Naar het begin  
Naar waar je uit ontstond  
Naar wie je in eerste instantie bent  
Naar wie je wilt zijn  
Naar hoe je daadwerkelijk jouw leven vorm wilt geven  
Naar jouw EchD-zijn

Als je teruggaat naar jouw OORSPRONKELIJKHEID  
Jouw creativiteit  
Jouw authenticiteit en eigenaardigheid..  
Wat vind je daar dan?  
Wat voel je daar dan?  
Wat mag daar dan ontstaan?

In de basis heeft een ieder zijn unieke creativiteit, zijn of haar unieke manier om in beweging te komen en te zijn..en om te genieten, te genieten van het leven.  
Het kan echter een hele uitdaging zijn om dit vorm te geven in onze omgeving.  
Ik kijk met je mee en help je daar waar er nog blokkades zijn.

Je bent altijd welkom voor een gratis kennismakingsgesprek.

Boek **gratis** een kennismakingsgesprek.

“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 van Apeldoorn**  
De Steiger 77, unit 19b, Almere  
**06-51745149**  
[info@echd.nl](mailto:info@echd.nl) | [echdsuzan@gmail.com](mailto:echdsuzan@gmail.com)  
[www.echd.nl](http://www.echd.nl)

# Naar de klote

Kijk eens in de spiegel? Wat zie je? Eén ding in elk geval: een ouder wordend persoon. Hoeft niet negatief te zijn.

Goede wijn heeft ook tijd nodig om te rijpen. Maar, ervan uitgaand dat jij de 30 jaar gepasseerd bent, is er minder goed nieuws. Je gaat naar de klote. Pardon? Ja, sorry voor de directheid. Jij ziet dat misschien niet bij het spiegelbeeld dat je toelacht, maar onder jouw "motorkap" is dat wat dreigt. Je verliest namelijk spiermassa, dat begint rond je dertigste levensjaar.

Spiers zorgen ervoor dat we ons kunnen bewegen. Dat we functioneren, dat we een boodschappentas kunnen tillen, dat we het gras kunnen maaien. Als je inboet op spiermassa, en dat laat je tientallen jaren gebeuren, komt jouw levenskwaliteit in het geding. Die eerste verloren spiermassaprocentjes kan je wel hebben, maar als vijftiger en zestiger gaat het om tientallen procenten. Dat is minder grappig. We noemen dat proces sarcopenie.

**Je pensioen, daar spaar je waarschijnlijk voor.**

Met fit20 stort je iedere fit20-training een bijdrage op je spiersaldo. Het doel: een mooi rendement voor die oude dag, met betere perspectieven dan het huidige pensioenstelsel kan bieden. Als jij je lichaam ook rijk wilt hebben en houden, dan weet je ons te vinden.

**Gratis proeftraining ervaren?**

Mail naar [www.fit20.nl](http://www.fit20.nl) of [almere@fit20.nl](mailto:almere@fit20.nl). Bellen kan ook: 036-8200276



changed  
by fit20

**fit20 Almere**

Transistorstraat 71D  
1322 CK Almere  
**036-8200276**  
**[www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)**

**fit20**  
Fit in 20 minutes per week

# Ik wil met jou wel 1 op 1!

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!**



**The 1:1 diet by Marika**

Spoordreef 22, Almere  
06-44150600  
[cbmarika@gmail.com](mailto:cbmarika@gmail.com)

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



# Volledig ontzorgd op reis



Wil jij een mooie (rond)reis maken, maar zie je dankzij de enorme hoeveelheid online aanbieders door de bomen het bos niet meer? Stop met zelf zoeken en schakel de hulp in van Mireille den Engelsens. Als zelfstandig reisadviseur regelt zij voor jou de vakantie van je dromen.

## Waarom boeken bij TimelessTravel?

- Persoonlijke aandacht staat op nummer één.
- Een vast aanspreekpunt.
- Geen lange wachtrijen aan de telefoon.
- Advies via e-mail, telefoon of aan je eigen keukentafel (omg. Almere), zowel overdag, 's avonds en in het weekend.
- Objectieve en onafhankelijke prijsvergelijking.
- TimelessTravel is onderdeel van ReisCreaties welke aangesloten is bij de ANVR en SGR.

TimelessTravel maakt onderdeel uit van de franchiseformule ReisCreaties. Deze organisatie is aangesloten bij ANVR, SGR, SGRZ en het Calamiteitenfonds waardoor je met een vertrouwd gevoel op reis kunt.

Maandelijks de digitale reiskrant ontvangen? Meld je dan aan op: [www.timelesstravel.nl/De-Digitale-Reiskrant](http://www.timelesstravel.nl/De-Digitale-Reiskrant)

Volg ons op TimelessTravelbyMireille of timelesstravel\_bymireille | 06-82797908 | [www.timelesstravel.nl](http://www.timelesstravel.nl)

LOOKING/GOOD

# Nooit meer een bad hair day

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient?  
Die 'bad hair day' die altijd op het verkeerde moment komt?



## Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe. Weinig tijd? Er zijn diverse soorten shampoos en conditioners die je op droog haar aanbrengt.

## Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

## Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

## Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

## Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.

# 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!*





# Wat heb ik te bieden?

## Een korte overzicht!

**Mindfulness op locatie** Er worden regelmatig nieuwe trainingen gestart op locatie voor particulieren.

**Mindful Coaching** Iedereen loopt wel eens vast in het leven. Mindful Coaching helpt jou vanuit vakkundige expertise in psychosociale problematiek weer op weg!

**Mindfulness thuis** Wil je thuis verder oefenen met mindfulness meditaties, dan vind je op deze site gratis meditaties die je kunt beluisteren op Soundcloud. Deze meditaties zijn vrij toegankelijk voor iedereen.

Randstad 22-163, Almere | 06-48934313 | Eigenaar: Leonie Omlo  
[www.mindfulnesspraktijk-leonieomlo.nl](http://www.mindfulnesspraktijk-leonieomlo.nl)



Meer info via  
bovenstaande  
QR-code!

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

# Even opladen

Een jachtig leven, veel stress, (te) weinig bewegen en te veel eten en drinken. De bekende ingrediënten voor welvaartziekten. De een maalt er niet om en stelt het genieten van de goede dingen in het leven centraal. De ander ziet meerdere kanten aan het leven en aan genieten.

De yogalessen bij Ganesha Almere belichten beide kanten van het leven en geven je een handvat om die ene les in de week, anderhalf uur lang, te werken aan lichaam én geest. Op een doorgaans zachte manier ervaren dat je spieren hebt waar je ze nog niet eerder voelde. En ook dat je soms gemakkelijker kunt ontspannen dan je had verwacht. Het opladen? Dat kun je leren door de ademhalingsoefeningen en in de bekende, wekelijks terugkerende oefening Yoga Nidra.

Steeds meer mensen zien yoga als een sport. Begrijpelijk want de meer Amerikaans georiënteerde vormen van yoga hebben sterk aan populariteit gewonnen en zie je de laatste tien jaar onder meer bij sportcentra opkomen. Niets mis mee, als je er van houdt. Alleen is de klassieke yoga zoveel meer dan sport. Het geeft je een handvat om te kijken naar jezelf en naar de wereld om je heen. Even afstand nemen van de vliegende haast en de drukdoenerij van alledag

en even terug naar de essentie van het zijn. Dat is de manier waarop Ganesha Almere al 18 jaar lang de lessen inricht. Zoveel meer dan alleen bewegen. Dus voor iedereen die zoekt naar een gezond lichaam en een gezonde geest, die af en toe wil opladen en stil wil staan bij levensvragen en bewustzijn: vraag om een gratis proefles yoga. Juist nu!



 **Ganesha Almere**  
CENTRUM YOGA, YOGA & AYURVEDA

Rodinweg 59 Almere | 06-53744367  
Astrid Boutkan en Frans Zwagemakers | [www.ganesha-almere.nl](http://www.ganesha-almere.nl)

# Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

*Er is hoop!*

## A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

## Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website [www.vorotterdam.nl/geven](http://www.vorotterdam.nl/geven).
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl). Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

## Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl).

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

**Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam**

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI.

Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.





# Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

## INGREDIËNTEN

3 venkelknollen  
1 ui  
olijfolie  
2 aardappelen  
½ tl gemalen komijn  
1 liter kokend water  
2 bouillonblokjes  
100 ml room  
peper en zout  
50 g Parmezaanse kaas

## BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

# PUZZELPAGINA

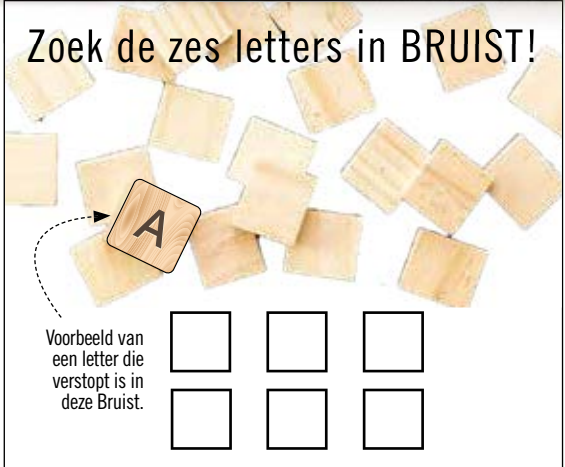


November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren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

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

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: rust. De oplossing van vorige maand was **woning**.

Maak kans op deze fles

## Kraken rum

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



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

Maak kans op een

# SodaStream

## bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.nl)

iggywhoczim  
slbefixgfjr  
maertsadose  
amzkugnturt  
aprikivfwua  
klwpveslqew  
jeohhzrealr  
earjxqksnap  
ifumnsydt df  
mhlbkdytpya  
micngzumwha

water fles  
smaakje sodastream  
genieten lekker  
bruisend prik

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





## FUE Haartransplantatie



## FUE Wenkbrauwen Transplantatie

## Kaaklijn draadlift met Amerikaanse draden



Bij

**BOTULINE**  
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.

in Almere

## 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 - 085-6666229

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

Randstad 21-05 F, Almere | 0623810747 (Whatsapp)  
info@rimpeelzorg.nl | [www.rimpelzorg.nl](http://www.rimpelzorg.nl)



**BOTULINE**  
RIMPELZORG KLINIEKEN B.V.