

ALMERE



JANUARI 2024 WWW.ALMERE-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Gelukkig &
gezond 2024!

Lees het interview met
Michael Pilarczyk





Een strakkere *en mooi gevormde kinlijn*



Waar we gespecialiseerd in zijn:

- Liposculptuur (liposuctie) voor contourverbetering & lipoedeem
- Borstverkleining door liposculptuur
- **Liposuctie onderkin**
- Bovenoglidcorrectie
- Schaamlipcorrectie
- Injectables (fillers, botuline toxine, Profilllo)
- Huidtherapie (behandelen huidveroudering, pigmentvlekken, littekens, acne, vaatjes, verwijderen tatoeages & permanente make-up)
- Haartransplantatie

Volg ons op social media!

 nationaalhuidcentrum
 nationaalhuidcentrum.nl

Naarderpoort 2A, Naarden
088 425 10 00

info@nationaalhuidcentrum.nl

www.nationaalhuidcentrum.nl

Heb je last van een onderkin? Dat kan erg storend zijn. Een onderkin laat je er vaak zwaarder en ouder uitzien dan je bent en kan je zelfbewust maken over je uiterlijk. Wil je op een blijvende manier af van overtollig vet onder je kin en wil je een strakkere en meer gedefinieerde hals en kaaklijn? Dan is een liposculptuur behandeling het overwegen waard.

Door liposculptuur kan onze gespecialiseerde arts het teveel aan vet onder je kin veilig en nauwkeurig wegzuigen. De behandeling wordt altijd uitgevoerd onder lokale verdoving en je hoeft niet onder narcose. Hierdoor kun je vrijwel direct na de ingreep weer naar huis. Na zo'n drie maanden kun je genieten van het eindresultaat. Liposculptuur is de meest verfijnde en moderne vorm van liposuctie, waar Nationaal Huidcentrum al meer dan 15 jaar expert in is.

Kosteloos & vrijblijvend adviesconsult

Wil je weten wat een liposculptuur behandeling voor jou zou kunnen betekenen? Je bent van harte welkom om samen met onze specialist open en eerlijk jouw persoonlijke behandelmogelijkheden te bespreken.


Maak nu een afspraak op
www.nationaalhuidcentrum.nl
of scan de QR-code



Waarom liposculptuur bij Nationaal Huidcentrum?

- ✓ **Zeer ervaren arts.** Onze deskundige cosmetisch arts KNMG heeft jarenlange ervaring in het verwijderen van een onderkin door liposuctie. Hij zal zijn expertise gebruiken om het allerbeste resultaat te realiseren dat bij jou mogelijk is.
- ✓ **Persoonlijke benadering.** Jouw behoeften en wensen staan centraal. We nemen alle tijd om met aandacht al jouw vragen te beantwoorden en je kunt vertrouwen op een eerlijk en betrouwbaar advies op maat.
- ✓ **Snel herstel.** Tijdens de liposculptuurbehandeling worden er slechts kleine sneetjejes gemaakt, zodat er geen storende littekens achterblijven. Dit zorgt voor een snel herstel en minimale downtime.

 KliniekErvaringen.nl **8,9**

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

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.

FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS
Distributed by Matrabike

Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

€ 999,-



Fongers RTR

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

€ 1699,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.480 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl



8



10



18



23



12



28

Inhoud

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Floortje Thieleman
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

Like ons op Facebook.com/almerebruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2024. 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl



Bruisende lezer,

Om te beginnen natuurlijk: de beste wensen voor 2024! Een jaar dat voor veel mensen ongetwijfeld weer is begonnen met goede voornemens: stoppen met roken, afvallen, vaker bij familie op bezoek... Ieder heeft zo zijn eigen voornemens, maar er is één ding dat de meeste mensen met elkaar gemeen hebben: het blijkt vaak best moeilijk om je aan die voornemens te houden. Om je daarbij te helpen geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een paar tips.

Ook auteur en spreker Michael Pilarczyk heeft zo zijn eigen goede voornemens, niet alleen voor zichzelf, maar in feite voor iedereen: haal het beste uit je leven! Iets wat hij vol passie deelt tijdens zijn theatercollege *Rust in je hoofd*. Hij vertelde ons er meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

En onze ondernemers? Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal zo hun goede voornemens. Eén voornemen mag duidelijk zijn: hun klanten ook dit jaar weer blij maken met wat ze bieden. En wij helpen ze daar maar al te graag bij door hun inspirerende verhalen te blijven delen.

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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

Wat is er nog over van je *goede voornemens*?

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: "En dit jaar gaat het me echt lukken"? Wij geven je een aantal tips hoe je je echt aan die goede voornemens kunt houden.

1 WERK STAP VOOR STAP Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

5 CREËER ROUTINE Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken voor als het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

2 MAAK EEN SCHEMA Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken, of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

6 BELOON JEZELF Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

3 VOORKOM HOGE EISEN Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haakje vaak al snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

7 ZOEK STEUN Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op social media. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

4 KEN JE DOEL Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

Wil jij meer tips om je goede voornemens vol te houden? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Paula's Life.Style: Energiek leven, blijvend gezond

Voel jij je moe? Wil je afvallen? Wil je meer energie? Ga dan naar Paula's Life.Style. Paula van Kordelaar begeleidt al jarenlang wekelijks de deelnemers van haar groepen bij afvallen en een gezonde leefstijl. Paula werkte als leefstijlcoach bij Weight Watchers en toen die ophielden wilde de groepen graag met haar verder. Daarom startte zij Paula's Life Style en heeft inmiddels twee grote groepen. In Almere, Zeewolde en nu ook Harderwijk.

"Ik breng in onze groep onze gewoontes en gedrag naar voren. Natuurlijk kan ik wel vertellen over een tomaat die gezonder is dan een taart, maar dat weet denk ik iedereen wel, het gaat veel meer over gewoontes. Onze decembermaanden, uit eten gaan, ontspannen, emotie eten, enzovoort. Er zijn zoveel momenten in je leven waarbij je wil weten: 'hoe pak ik dit aan'.

Zelf was ik 30 kilo zwaarder dan nu. Ik weet als geen ander hoe het allemaal werkt, waar je tegenaan loopt en dat afvallen topsport is. En natuurlijk zit ik niet alleen aan de selderiestengels. Ik kijk vanuit herkenning en niet vanuit afkeuring. Dat maakt mijn drempel in de workshops ook zo laag. Ik wil dat mensen leren blijvend een gezond gewicht te hebben en niet gaan jojo'en.

Deelnemers zeggen me vaak dat ik de stok achter de deur ben. Fysiek met de workshop waar ook een weegschaal staat, maar ook via de wekelijkse nieuwsbrief met tips en via de app groep waarin iedereen zijn vragen kwijt kan.

Je ziet in de groepen een hechte band ontstaan, vriendschappen. Iedereen kan meedoen, mensen van alle leeftijden en achtergronden. Emotie eten en het daar bij behorende gedrag geldt voor iedereen.

Elke week kun je instromen met een abonnement voor 3 maanden, 6 maanden of een jaar. 80% van mijn cursisten kiest voor een jaarabonnement, want het is een gegeven dat we een half jaar tot een jaar nodig hebben om een gewoonte daadwerkelijk te veranderen.

"DANKIJZIG PAULA
BEN IK 34 KILO
KWIJTGERAAKT DIE
ER NIET MEER ZIJN
AANGEKOMEN"

BRUISENDE/ZAKEN



Almere: maandagavond 18.30 – 19.30 uur
Zeewolde: dinsdagavond 18.30 – 19.30 uur
Harderwijk: woensdagmiddag 16.30 – 17.30 uur



Paula's Life.Style | coach@paulaslifestyle.nl | 06-14649288 | www.paulaslifestyle.nl

DE SLIMME REISTAS* voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



THERMAE 4 YOU

Caviar Repair Crème, het klinkt niet alleen chic, dat is het ook. Met dit product breng je een beetje luxe wellness naar je eigen huis. De crème bevat maar liefst 80% echte Caviar Marine-DNA, wat bijdraagt aan het herstellen van het vochtgehalte, waardoor de huid er gladder, mooier en heerlijk soepel uitziet. Het is als een verwelnd spa moment, maar dan gewoon bij jou thuis.

www.thermaeforme.nl

TOSKANI MYOTEC EYE LIFT OOGCRÈME

Nieuw jaar, nieuwe jij! Verfris je blik met de Myotec Eye Lift oogcrème van Toskani. De actieve ingrediënten, waaronder karitéboter, kokosolie en peptiden, geven je ogen een natuurlijke lift, vergelijkbaar met een botox-effect. Onderzoek toont aan dat 95% van de gebruikers een zichtbare versteviging van de oogleden ervaart. Deze crème vermindert ook donkere kringen en rimpels. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en verwelkom het nieuwe jaar met stralende ogen!

www.toskani.nl



PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

be.peugeot-saveurs.com/nl



D

Scan
de
QR-code

Gelukkig en gezond nieuwjaar!

Doe
mee en
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.



Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht kunt vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Beschikbaar in Perfect, Light, Medium, Dark en Extra Dark Nude, won het onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens presenteert met trots Killerbody Lifestyle, een programma dat draait om mindset. Verlies gemakkelijker gewicht, behoud je resultaten en verbeter je welzijn. Ontdek nieuwe vegetarische en veganistische recepten en voedingsplannen.

www.fayaofficial.com TAG #FAYA



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

Hulp nodig? Wij staan voor u klaar ■

Optimaliseer uw creditmanagement en zorg voor een betere cashflow.

Dien uw openstaande vordering(en) in en wij nemen deze binnen twee uur in behandeling!

Bij Debtt Group kunnen wij nog veel meer voor u betekenen dan alleen het incasseren van uw openstaande facturen.

Wij zijn een full-service dienstverlener op het gebied van creditmanagement.

Wij zorgen ervoor dat uw debiteurensaldo wordt verlaagd.

Onze diensten sluiten naadloos op elkaar aan. Zo kunt u in elke fase bij ons terecht met uw facturen; vanaf dat de betaaltermijn (nog) niet verstreken is tot het incasseren van uw factuur via de rechtbank. En het voordeel voor u is dat uw dossiers onder één dak blijven! Binnen al deze trajecten verdiepen wij ons altijd in uw situatie.

Wij begrijpen als geen ander dat uw relatie met uw klant enorm waardevol is. Met respect voor uw klanten incasseren wij de onbetaalde facturen voor u. Daarbij staan snelheid en innovatie altijd centraal in onze werkwijze. Wilt u inhoudelijk meer informatie over onze diensten en verschillende bedrijven binnen Debtt Group?

Dit is waar we goed in zijn ■

Debiteurenbeheer

Incasso

Juridisch advies

Bekijk online wat wij voor u kunnen betekenen.



- Uitstekende reviews • Professionele communicatie met uw klant
- Eenvoudig vorderingen online indienen • 24/7 op de hoogte van uw case
- Incasseren via social Media • Mogelijkheid met API-koppelingen
- Vandaag betaald, morgen op uw bankrekening



BEL ONS!
085 047 9670



Wij scoren een **4,8** op basis van 250+ Google-reviews



Debtt: Incasso 2.0
debtt.com

UW PARTNER IN CREDITMANAGEMENT

Debtt.
Group

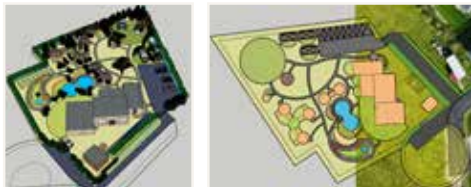
EchD krijgt een eigen wonderland

In de loop van 2024 zal EchD neerstrijken op Land van EchD in Almere Oosterwold. Land van EchD is een kleinschalig landgoed waar oorspronkelijkheid en uniciteit centraal staan. Er is heel veel ruimte voor kunst, creativiteit, voelen en beleven.

Mijn droom is om een veilige plek te creëren waar mensen helemaal hun oorspronkelijke zelf kunnen zijn. Even buiten de maatschappij (die van alles verwacht) kunnen exploreren, voelen en beleven en dit ook kunnen delen.

Land van EchD is er voor mensen (individuen en ondernemers) die het leven net even anders ervaren dan de gemiddelde mens.

“Daar... waar je kunt dralen en verdwalen, waar je kunt rusten en vertragen, waar je kunt leren en proberen, waar je kunt verwonderen en exploreren, waar je je uniciteit kunt vinden en verbinden, met wie jij **EchD** diep van binnen bent, dat kan op Land van **EchD**.”



Je kunt alle ontwikkelingen volgen via www.echd.nl of een van onze andere kanalen.

Beeldend therapeut | Energetisch therapeut | Kunstenaars



Suzan

EchD, Dat is “echt”, maar dan geschreven met een D.

EchD is puur, eigen(wijs), uniek en misschien afwijkend van de meerderheid.

Het is een manier van leven, een levenshouding waarbij jouw unieke kern, jouw kracht en kwetsbaarheid op de voorgrond staat.

EchD-zijn is steeds in beweging zijn in het NU-moment met bewustzijn en nieuwsgierigheid naar jezelf.

EchD is er voor iedereen, maar speciaal voor mensen die zichzelf als (hoog)gevoelig ervaren en/of hun weg in de (reguliere) hulpverlening niet zo goed kunnen vinden.



De Steiger 77, unit 19b, Almere

06-51745149

info@echd.nl | echdsuzan@gmail.com

www.echd.nl

De populairste **goede voornemens**

zijn gezonder eten, meer sporten, stoppen met roken en financieel beheer.

Januari is de maand met een toename van inschrijvingen bij de sportschool.

Tijdens **Dry January** drink je geen alcohol als gezondheidsuitdaging.

De derde maandag van januari staat bekend als **Blue Monday**, de veronderstelde meest deprimerende dag van het jaar.

In januari ervaren voedings- en dieetbedrijven vaak een toename van verkoop door zoekende individuen. Hoewel velen hun goede voornemens niet volhouden, is het normaal om terugval te ervaren; **realistische doelen** en doorzettingsvermogen zijn essentieel.

Ik kom zoals ik ben, dan kunnen jullie blijven wie jullie zijn, want dat is de mooiste manier samen een mooie uitvaart te maken, die recht doet aan het leven van jullie dierbare. Ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is: Ik ben geen 'kokerrokje en hoge hakjes type.' Ik ben makkelijk in de omgang, een open boek, inspirerend, vriendelijk, maar zakelijk als het nodig is.

Afscheid nemen doen we op jullie wijze en die bij het leven van jouw dierbare past. Een overlijden is nu eenmaal emotioneel, emotioneel. Afscheid nemen en loslaten: we doen het liever niet. Maar als het je dan toch overkomt, dan zie ik niet in waarom je niet gewoon jezelf kunt zijn.

Samen met mijn collega rijd ik naar de orchideeënkassen van Ko. Ik ken de familie al, 14 maanden geleden heb ik hen geholpen met de uitvaart van hun moeder, maar nu is hun vader overleden.

Langs het tuinpad van mijn vader



Ondanks het overlijden van zijn lieve vrouw, met wie hij zo lang samen is geweest, was hij nog vol levenslust. Koos wilde 102 worden, maar hij was bijna 90 jaar oud toen hij overleed. Als ik terugdenk aan 14 maanden geleden, had ik kunnen weten dat Koos geen 102 zou worden. Asbestkanker in zijn longen. Overal hangen briefjes thuis; aan de lamp in de keuken hangt een briefje 'prednison niet vergeten.'

Koos kweekte orchideeën, al sinds 1958. De pensioengerechtigde leeftijd had Koos al lang bereikt, maar hij was verre van klaar om achterover te leunen. Het kweken van orchideeën was zijn passie, en hij wilde het echt niet opgeven. Elke dag was hij nog in zijn kassen te vinden. Het was meer dan alleen een bedrijf, het was een stukje van zijn ziel dat opbloeide in de vorm van kleurrijke bloemen.

In de wijde omgeving kende iedereen Koos, het was een aimabele man. Toen ik de crematieplechtigheid vastlegde bij crematorium Den en Rust, zei mijn collega: "Oh, is dat de meneer van de orchideeënkwekerij? Daar ga ik altijd mijn bloemen halen. Gut, is hij overleden?"

De vier dochters groeiden op het landgoed van hun vader en moeder. Ik ervaar hen als een lieve en warme familie. Ze hebben

vast ook een fijne jeugd gehad. Binnen in het huis is elk hoekje doordrongen van verhalen en ervaringen. Het ouderlijk huis heeft ook zijn eigen symfonie - het suizen van de wind door kieren en spleten, de regen die valt op de glazen daken van de kassen. Deze geluiden vormen een harmonie die op de een of andere manier niet verveelt.

Vader werkte veel maar was dus altijd in de buurt. Met het overlijden van Koos verdwijnt ook zijn orchideeënkwekerij. Maar Koos en zijn vrouw zullen nooit vergeten worden. Hun liefde voor de orchideeën leeft voort in de herinneringen van degenen die hun kwekerij hebben bezocht.

Terwijl de kassen van Koos ophouden te bestaan, bloeien hun herinneringen voort als de orchideeën die ze zo koesterden.

"HET WAS EEN STUKJE VAN ZIJN ZIEL DAT OPBLOEIDE IN DE VORM VAN KLEURRIJKE BLOEMEN"



Voor meer informatie
bezoek dan onze website

Ik ben 24/7
bereikbaar om u
te helpen op
06-18 81 80 80

Joyce van Helden 
UITVAARTVERZORGING ALMERE
Een andere manier van vasthouden

Groenhof 32, Almere
06-1988 44 19 kennismaken en whatsapp
06-1881 80 80 bij overlijden
joyce@uitvaartverzorging-almere.nl
www.uitvaartverzorging-almere.nl



BRUIST

Gezocht

BEZORGER & FOTOGRAAF

WAT WIJ ZOEKEN IN EEN BEZORGER:

Een gemotiveerde man of vrouw die **1 week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuisouder of vitale, actieve oudere man of vrouw, GEPENSIONEERD, die ervoor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

WORD JIJ ONZE NIEUWE FOTOGRAAF?

Als fotograaf voor Nederland Bruist maak je professionele foto's van bedrijven en ondernemers uit de regio. Deze foto's worden vervolgens gebruikt om de ondernemers en hun bedrijf te presenteren in onze glossy magazines. Op basis van het aantal nieuwe adverteerders die maand, ontvang je maandelijks zo mogelijk meerdere opdrachten.

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je cv (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.

ALMERE



Wij per direct op zoek naar een **BEZORGER** voor **DE EERSTE** volle week in de maand en een **FREELANCE FOTOGRAAF** in deze regio.

D

AGJE UIT SNEEUWBAL WINTERFESTIVAL



Het winterseizoen is ook dit jaar weer hét seizoen van het Sneeuwbal Winterfestival. Van knisperende vuren, foute skipakken en maffe winterse outfits, verse sneeuw en glühwein tot en met après-ski en braadworsten! Verdeeld over zeven verwarmde en overdekte area's veroorzaken je favoriete artiesten weer een lawine van stomende beats. Dit jaar pakken ze het zelfs extra groots aan, want het is Sneeuwbal Winterfestival vindt plaats op 27 januari, van 14.00 tot 23.00 uur, in het Utrechtse Park Transwijk. **Kijk voor meer informatie op www.sneeuwbalfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN ONE LIFE

BINNEN/BUITEN

One Life vertelt het waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd voornamelijk Joodse kinderen uit de handen van de nazi's werden gered. Vijftig jaar later verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt. **ONE LIFE is vanaf 4 januari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN EEN NIEUW LEVEN



Engeland, 1949. Charlotte is gelukkig getrouwd en geniet van haar leven op het platteland, iets dat ze niet voor mogelijk had gehouden toen ze aan het begin van de oorlog als 13-jarig meisje met een kindertransport Duitsland moest ontvluchten. Maar dan duikt een oude vriend uit het verleden op in haar nieuwe wereld. Harry was haar beschermer toen ze niemand anders had en daar zal ze hem altijd dankbaar voor zijn, maar zijn aanwezigheid dreigt nu haar nieuwe leven te doen ontsporen. De oorlog is dan wel voorbij, maar het verleden laat je nooit met rust... **EEN NIEUW LEVEN van Diney Costeloe is vanaf 16 januari verkrijgbaar.**



JOHNBEERENS
COM

BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Happy New Hair! Vergeet bij het maken van je goede voornemens voor 2024 zeker je haar niet. **John Beerens**, kapper en CEO van johnbeerens.com, deelt maandelijks de beste beautytips voor een stralende look!

JOHN'S GOEDE VOORNEMENS

Kies de Juiste Producten

Investeer in goede producten voor je haar, te herkennen aan 'Vrij van Siliconen en Parabenen' en ga voor Clean Beauty. Zeg in 2024 hallo tegen gezonder haar!



Ga Voor een Extraatje

Vitamines! Niet alleen goed voor je haar, maar voor je totale gezondheid. Deze [Sugarbearhair](#) vitamines voeden jouw haar van binnenuit, waardoor je haar sterker en elastischer wordt en minder snel breekt.

Sport Je Haar Gezond

Sporten is goed voor je hele lichaam en een goede basis voor gezond haar. Zo verbetert sporten de haargroei door het afvoeren van gif- en afvalstoffen & verhoogde bloedcirculatie. Op naar een gezond 2024!

Breng de Magie aan

Gebruik een actief haarserum zoals het [L'Alga SeaLush Serum](#). Dit serum herstelt droog of beschadigd haar en voorkomt gespleten haarpunten.



Meer informatie?

Beautycare johnbeerens.com

+31 13 530 2010

beautycare@johnbeerens.com

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedijnen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Gewoon er even helemaal uit!

Optimaal genieten!

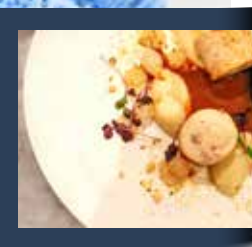
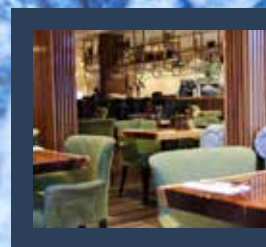
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



LE POIRIER



Boutique Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand

HOTELS BY SHEETZ

Vrije tijd & Uitgaan

Michael Pilarczyk:**‘Meditatie zou verplicht moeten worden voor iedere werkende Nederlander’**

Michael Pilarczyk staat in het voorjaar van 2024 met zijn theatercollege *Rust in je hoofd* in de Nederlandse theaters. Hierin vertelt de 54-jarige auteur en spreker over mentale gezondheid en hoe je het beste uit je leven kunt halen. “Eigenlijk zou een uur meditatie verplicht moeten worden in de agenda van iedere werkende Nederlander.”

De stress, drukte en chaos van de huidige maatschappij zijn op den duur funest voor de geestelijke gezondheid, meent Pilarczyk. “Wij mensen, en dan met name Nederlanders, vliegen vaak van hot naar her, waardoor we heel druk zijn in ons hoofd. Hierdoor ontstaat stress en veel narigheid. En die stress kan uiteindelijk uitmonden in burn-outs.”

INSPIRATIEBRON Pilarczyk wil met zijn theatercollege een inspiratiebron zijn voor het publiek. “Ik neem de toeschouwers mee aan de hand van een fictief verhaal over een man die een einde aan zijn leven wil maken. In het bos loopt hij een man tegen het lijf die de waanzin van de werkelijkheid is ontstegen. Hij is gestopt met werken en in een hutje in het bos gaan wonen. Daar vertelt hij allemaal wijze levenslessen.”

MASTER YOUR MINDSET Naast de theatertour en diverse masterclasses heeft de op Mallorca wonende Pilarczyk de afgelopen jaren ook diverse zelfhulpboeken geschreven. “Ik heb inmiddels zes boeken op mijn naam staan. Master Your Mindset is een bestseller geworden; er zijn ruim 300.000 exemplaren van verkocht. Daar ben ik heel trots op. In dat boek benadruk ik nog maar eens hoe belangrijk de mentale gezondheid is en hoe je zelf verantwoordelijk bent om je mooiste leven te kunnen leiden.”

Michael Pilarczyk staat vanaf maart 2024 weer in de theaters met zijn voorstelling Rust in je hoofd. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Beweeg vrij door de stad met een scootmobiel

Met een deelscootmobiel onderneemt u makkelijk meer!
Ontdek de voordelen en vind een scootmobiel in de buurt.

Een scootmobiel die u veilig en gemakkelijk kunt huren: dat is de deelscootmobiel. Met een speciale pas kunt u gebruikmaken van een scootmobiel wanneer u die nodig heeft. Zo blijft u vrij bewegen!

De deelscootmobiel is momenteel beschikbaar in Den Haag. U vindt hier beschikbaar scootmobielen bij woonzorgcomplexen. U kunt hiervoor via de gemeente een abonnement aanvragen. Wilt u weten wanneer u gebruik kunt maken van een deelscootmobiel bij u in de buurt? Laat dan uw e-mailadres achter en wij houden u op de hoogte.

Waarom DeelScootMobiël?

Veel mensen die een eigen scootmobiel hebben, gebruiken deze niet altijd. Anderen hebben geen ruimte om een scootmobiel te stallen. Weer een andere groep heeft er één nodig, maar valt net buiten de boot bij een WMO-aanvraag. De deelscootmobiel lost dit op door voor alle drie de groepen scootmobielen beschikbaar te stellen.

- ✓ Duurzaam
- ✓ Praktisch
- ✓ Inclusief



Scan de QR-code
en huur nu jouw
scootmobiel

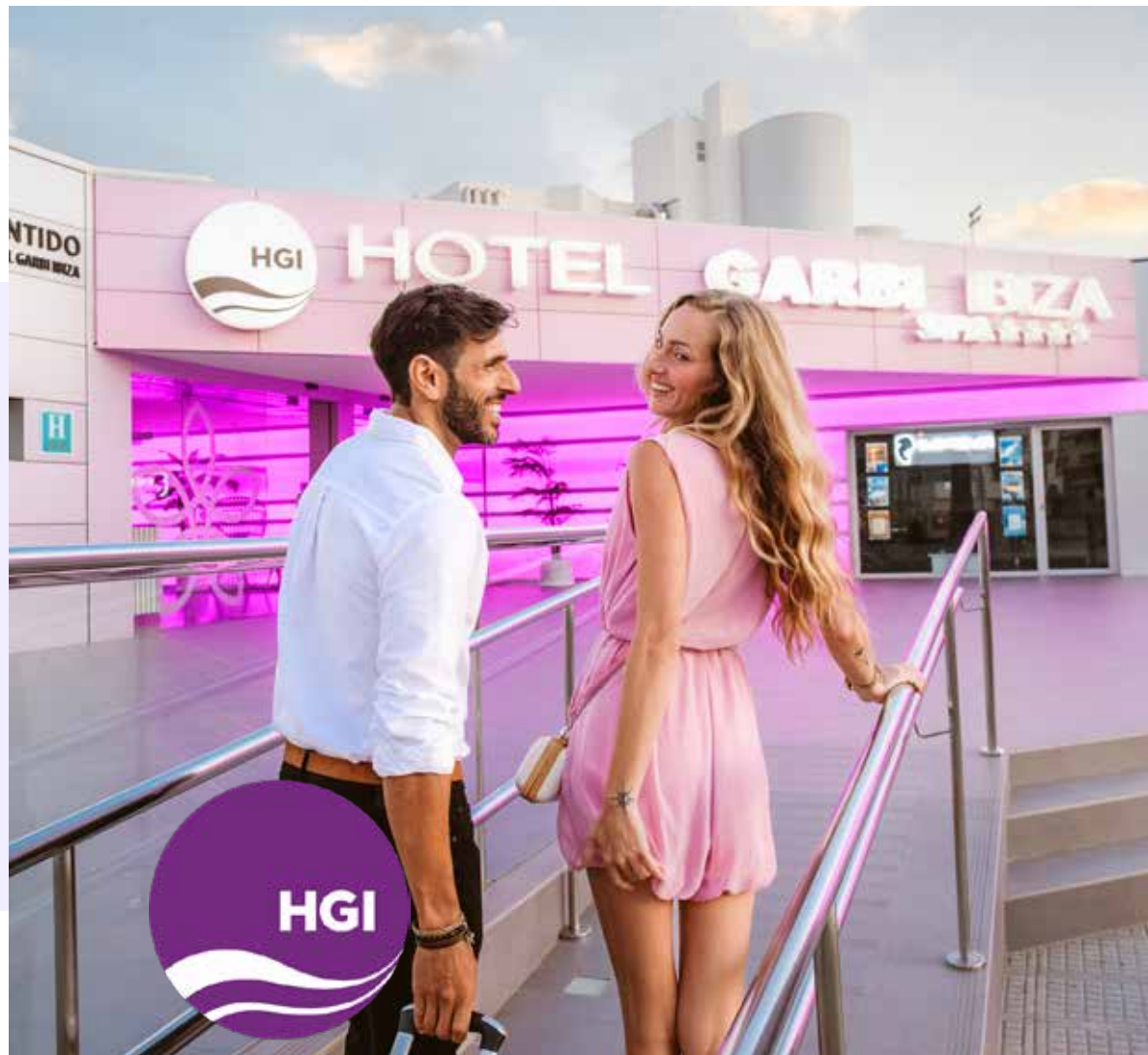
+31 20 30 86 310

✉ info@deelscootmobiel.nl



Deelscootmobiel.nl

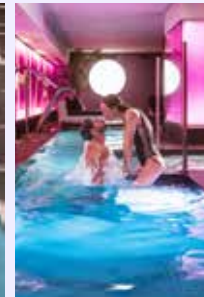
Scootmobielen voor uw gemeente!



HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

Erwtensoep met prei en ui

Erwtensoep, ook bekend als snert, is een hartverwarmende winterklassieker. Deze dikke, groene soep wordt gemaakt van gedroogde erwten, varkensvlees, prei, selderij en kruiden. Het langzame kookproces geeft de soep een rijke smaak en romige textuur. Traditioneel geserveerd met roggebrood en spek, is erwtensoep een heerlijk troostend gerecht dat perfect past bij koude dagen.

4 PERSONEN • 100 MIN.

INGREDIËNTEN

- 2 runderbouillonblokjes
- 400 gr spliterwten
- 1 laurierblaadje
- 1 winterpeen
- 1 aardappel, kruimig
- 150 gr knolselderij
- 1 prei
- 1 ui
- paar takjes selderij
- 1 rookworst

BEREIDING

Breng 1,5 liter water met de bouillonblokjes, de spliterwten en het laurierblad aan de kook. Laat een uur zachtjes koken, roer af en toe door. Schil ondertussen de wortel, aardappel en knolselderij en snijd ze in stukjes.

Snijd de prei in ringen, pel de ui en snijd deze in fijne stukjes. Hak de selderij fijn. Na ongeveer een uur beginnen de spliterwten uit elkaar te vallen. Voeg de gesneden groenten en aardappel toe. Laat de soep nog een half uur zachtjes doorkoken. Snijd de rookworst in schijfjes en roer deze door de soep. Breng op smaak met peper en zout. Laat de soep nog 10 minuten pruttelen. De soep is vaak de volgende dag dikker van structuur en nog lekkerder.

Erwtensoep combineert goed met diverse gerechten en bijgerechten, natuurlijk afhankelijk van je persoonlijke voorkeuren. Hierbij enkele suggesties: roggebrood met katenspek, gerookte worst, appelstroop op een stukje brood voor een zoet contrast, geroosterd brood met kruidenboter, gehaktballen, geraspte kaas over de erwtensoep voor extra smaak en textuur, zuurdesembrood of gebakken uien. Experimenteer met deze suggesties en ontdek jouw favoriete combinatie om er extra van te genieten.



Geniet van een moment van ontspanning en herlaad je energie. Na de feestelijke drukte van december is het tijd om tot rust te komen en thuis te genieten van een heerlijk kopje koffie of thee. Laat jezelf comfortabel zakken op de bank en ontdek (online) de nieuwste editie van Bruist. Doe mee aan onze puzzel en maak kans op mooie prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-2-4.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'goede voornemens'. Oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op een

Peach Blossom Smoothing Body Wash

Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.



Los de rebus op.

Maak kans op

het boek van Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe wij met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar onze eigen identiteit.



n	b	g	q	e	k	k	w	c	n	liefde	
l	a	l	i	e	f	d	e	s	l	h	boek
b	d	d	n	d	d	j	o	o	u	r	bouzamour
h	a	r	t	e	n	u	k	a	b	w	club
u	m	y	n	d	q	e	m	s	b	x	vriendin
o	y	r	r	n	b	i	p	n	i		gedumpt
e	l	m	f	a	j	a	v	r	t	n	harten
m	n	z	c	d	l	h	o	f	v	u	adam
o	o	d	s	f	u	e	y	n	z	q	
q	l	s	g	d	g	c	k	t	c	s	
m	f	k	c	g	l	i	w	e	a	b	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 februari 2024 via www.nederlandbruist.nl/almere/puzzelen of scan de QR-code.



IBIZA

Kom genieten!

XPERIENCE FAIR

Als jij (nog) niet naar het zonovergoten Ibiza kan, dan komt het eiland naar jou. De IBIZA Xperience wil de ongedwongen sfeer en het ongeremde gevoel van dit eiland naar Nederland halen, zodat je het 'happy hippie'-gevoel kunt ervaren tijdens deze grootse overdekte hippiemarkt. De Brabanthallen in Den Bosch worden voor twee dagen omgetoverd tot tropische bestemming met fashion, accessoires, beauty, decoraties en meer. Tussen het shoppen door kun je een hapje eten en drinken bij de verschillende foodtrucks, op een van de terrasjes of bij het Ibiza Restaurant of ga je relaxen in de Happy Hippy Chill Out.

Op deze beurs ontdek je alles wat Ibiza te bieden heeft. Niet alleen op het gebied van mode en de laatste trends, maar ook wat je kunt doen in én om je huis. Tussen het shoppen door geniet je van typisch 'Ibiza-style' eten en drinken. Of geniet je van een massage en je oren van de soepele klanken die de dj voor je ten gehore brengt.

Er zijn vele stands, zowel grote als kleine, waar je ook lokale bedrijfjes kunt spotten. Op de beurs vind je, naast de livemuziek, fashion, accessoires, beauty, make-up, meubels, hennatatoeages, massages, cocktail- en tapasbars, food- en fashion trucks, diverse lounges, een Ibiza restaurant en nog veel meer.



Fashion | Lifestyle | Food | Spiritual | Music | More

ZATERDAG 6 APRIL
12.00 tot 18.00 uur
ZONDAG 7 APRIL
11.00 tot 17.00 uur

**BRABANTHALLEN
DEN BOSCH**
Diezekade 2

INFO
Ibizaxperience.eu
TICKETS
Ticketpoint.nl



Maak kans op een:

Entreekaart

t.w.v. € 12,⁵⁰

**BRABANTHALLEN
DEN BOSCH**
Diezekade 2, Den Bosch



let your heart guide you

ZATERDAG 6 APRIL 12.00 tot 18.00 uur
ZONDAG 7 APRIL 11.00 tot 17.00 uur

v	w	h	y	l	v	a	n	d	s	s	beauty
v	y	z	c	z	b	w	y	f	m	c	eiland
h	d	z	r	s	h	h	y	o	g	b	foodtruck
l	p	n	i	j	i	q	e	o	b	n	happy
b	p	c	a	m	p	x	d	e	z		hippie
h	h	r	h	l	p	b	o	t	a	y	ibiza
y	t	w	i	b	i	z	a	r	u	q	lounges
k	d	g	g	g	e	e	v	u	t	x	tropisch
x	s	e	g	n	u	o	l	c	y	m	
f	e	j	m	o	z	e	i	k	f	x	
l	x	h	z	z	l	k	e	i	p	g	

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 februari 2024 op
www.nederlandbruist.nl/puzzelen of via QR-code.



INSTAP WEKEN

STAP 2024 IN MET DE HOOGSTE KORTING!



kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel