

ALMERE 

JANUARI 2025 WWW.ALMEREBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



**GENIET &
BEWONDER**



Carlos Lens:

Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

1. Begin met een heldere doelstelling

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

2. Krachttraining als basis

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

3. Slaap en herstel zijn essentieel

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

4. Voeding is 80% van het proces

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!

Meer weten? Ga naar www.houseofcarlos.nl of scan de QR-code voor meer informatie.



Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kan je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



RESTAURANT D'ARRÊT

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

René Moes 06-19629221

VORMGEVING

Nesia Mamengko

THEMATEKSTEN

NL Bruist

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

Perla Fotografie

EINDREDACTIE

Anouk Jacobs

CONTACT

NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Almere Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

ADVERTEREN?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers
06-34590975 | 076-7115340

Like ons op
f bruistalmere
nederlandbruist

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers 06 34590975
076 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



*Binnenkort in dit
magazine*



Januari



*Een verrassende
agenda*



*Altijd wat
te winnen*

28

32

38

Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



Bruisende lezer,

Het nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

Lea en Marcel Bossers



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

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

BRUISENDE/TOPPER

PROGRAMMA'S

1-OP-1 COACHING

GROEPSCOACHING

WORKSHOPS

MASTERCLASSES

ASSESSMENTS



'HET IS ESSENTIEEL
OM HAALBARE
DOELEN TE STELLEN'

ActionCOACH
BUSINESS COACHING

10



Realiseer je ONDERNEMERSDROMEN met een **ActionCOACH!**

Toen je met je bedrijf begon, was je gedreven en ambitieus. Inmiddels is je bedrijf aan het groeien, maar je hebt het gevoel dat je wordt geregeerd door de waan van de dag. Daardoor kom je er niet aan toe korte of lange termijnplannen te maken voor je onderneming. Eeuwig zonde, want daardoor haal je niet het maximale uit je bedrijf. Een ActionCOACH zoals Wibo van der Meulen Kunee kan je helpen als ondernemer te excelleren.

Wibo is zelf bijna 30 jaar ondernemer geweest. Die schat aan ervaring zet hij nu met veel plezier als business coach. "Los van alle andere valkuilen waar ze mee worstelen, komen ondernemers vaak in een bepaalde sleur terecht", vertelt Wibo. "Ze nemen alles op zich wat op hun pad komt en draaien gerust 80 uur of meer in de week vanuit de overtuiging dat je alleen op die manier meer omzet komt genereren. Bovendien hebben ze regelmatig niemand om mee te sparren en hebben ze het idee dat het bedrijf niet doordraait als zij er niet zijn, dat zorgt voor veel druk."

11



Terug naar de basis

De klanten die een beroep doen op Wibo zijn hoofdzakelijk mkb-ers, die actief zijn in een diversiteit aan sectoren. "Als business coach is het vooral de uitdaging om de ondernemer te laten beseffen dat er meer is dan alleen zijn onderneming. Misschien begon je ooit in je eentje, maar inmiddels ben je wellicht getrouwd en heb je kinderen. Als je bij mij komt voor één-op-één begeleiding, met wekelijkse of tweewekelijkse sessies, gaan we dan ook eerst terug naar de basis. Wat wil je privé én voor je bedrijf precies bereiken? Wat zijn de doelen die je over 5 jaar en over 10 jaar gerealiseerd wilt hebben? Op basis daarvan gaan we terugrekenen naar nu: wat moet je in de tussenliggende periode precies doen om ervoor te zorgen dat je die doelen ook daadwerkelijk bereikt? Uiteindelijk stellen we zo een concreet plan op dat je in staat stelt je dagelijkse handelen te structureren terwijl je stap voor stap toewerkt naar het waarmaken van je dromen."

Meer tijd, meer winst

Wibo denkt ook mee waar eventueel verbeteringen mogelijk zijn in je bedrijf. "Door de juiste vragen te

stellen, dwing ik je om na te denken over de toekomst. Soms kom je tot de ontdekking dat je bepaalde werkzaamheden die je niet leuk vindt beter kunt uitbesteden aan je medewerkers. Of je ziet dat het slimmer is om in te zetten op specifieke onderdelen van je bedrijf, omdat daar meer omzet te behalen valt. Zo speel je tijd vrij, terwijl het je tegelijkertijd meer winst oplevert." Heb je voor jezelf eenmaal helder voor ogen wat je wilt en wat die stip op de horizon is? Dan is teamcoaching wellicht een logische volgende stap om iedereen op het juiste pad te krijgen. Het moge duidelijk zijn: een business coach kan een enorme toegevoegde waarde hebben voor je bedrijf. Toch ervaren veel ondernemers een drempel om deze daadwerkelijk te benaderen. "Sommigen hebben, ten onrechte, het idee dat ze geen goede ondernemer zijn als ze hulp inschakelen. Het is echter juist een teken van kracht als je dat wel doet. Als actionCOACH bieden we een 17 weken garantie, waarbij we garanderen dat je binnen die periode het geld dat je nu in coaching investeert, weer hebt terugverdiend. Zet dus vooral die eerste stap, ik help je het ondernemerschap opnieuw te ontdekken en verder te bouwen aan je bedrijf!"

'SAMEN BRENGEN WE
JOUW BUSINESS OP EEN
HOGER NIVEAU'



Scan de QR-code voor
meer informatie



actionCOACH
BUSINESS COACHING



Welkom bij **SOJU BBQ** KOREAANS RESTAURANT



Een karaktervolle, verzorgde en gezellige ruimte, producten van hoge kwaliteit, een authentieke keuken en eten en drinken tot in de puntjes verzorgd.

Wij verzorgen groepsdiners en bieden geschikte locaties aan.

– De beste plek om te zijn –

*The Best
Experience*

P.J. Oudweg 4, Almere
+31 363 03 99 90
www.sojubbbq.nl



Welkom bij **Pure face and body care**

In mijn schoonheidssalon in Almere start elke behandeling met een huidanalyse, zodat deze volledig op maat is. Of je kiest voor een basis- of uitgebreide behandeling, het resultaat is altijd een verbeterde en stabiele huid. Daarnaast verlaat je mijn salon gegarandeerd met een heerlijk ontspannen gevoel.

Behandelingen

HUIDVERBETERING

OPPEPBEHANDELING

ACNEBEHANDELING



Ashna Peppels

Pure face and body care
Dwarsfluitstraat 6, Almere
06-25430740
info@purefaceandbodycare.nl

Waarom een algenpeeling bij acné?

Last van acne? Samen zorgen we voor een zichtbare verbetering van je huid. Met de DÉCAAR Algen Peeling normaliseren we de talgproductie, verminderen we ontstekingen en reinigen we verstopte poriën diep, wat mee-eters en puistjes aanzienlijk doet afnemen. Bovendien stimuleert de peeling de aanmaak van collageen en elastine, wat ook anti-aging voordelen biedt.



Acne ontstaat door overmatige talgproductie, verstopte poriën, bacteriën en ontstekingen, vaak beïnvloed door hormonen, stress, voeding of huidverzorgingsproducten. Tijdens een intakegesprek voer ik een huidanalyse uit en ontvang je advies over de juiste behandeling en producten.

De biologische Algen Peeling, met algen, kruiden en perfluorcarbon, is ideaal voor de acnehuid. Deze peeling versnelt celvernieuwing en brengt de huid weer in balans. Resultaat: een matte, egale en gezonde huid. Start jouw traject vandaag en ontdek het verschil!



Bezoek onze website of scan de QR-code voor alle informatie!

www.purefaceandbodycare.nl



Het team van Vishandel Kroon bedankt u voor de klandizie van het afgelopen jaar en wenst u het allerbeste voor het nieuwe jaar!

Tip voor de nieuwjaarsborrel:



Haringsschotel



€ 24,95
6 tot 8 personen

Gebakken visschotel



€ 55,00
6 tot 8 personen

Hapjesschotel



€ 47,50
6 tot 8 personen

Sashimischotel

Globeplein 67, Almere Buiten
036 53 298 67
info@vishandelkroon.nl

Rimsky Korssakowweg 25, Almere Stad
036 53 646 10
info@vishandelkroon.nl

Bestel online
www.vishandelkroon.nl



OPEN DE DEUR NAAR NIEUWE KANSEN met een nieuwe profielfoto

Heb jij grote plannen voor 2025?



Meer klanten aantrekken, een nieuwe baan vinden of jouw expertise delen?

Wat zegt jouw profielfoto over jou?

- Verouderd of onprofessioneel?
- Straalt het niet uit wie je bent?
- Geeft je foto je niet het vertrouwen om te solliciteren of connecties te maken?

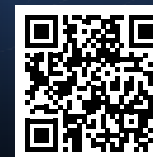
Dit is jouw kans om jezelf authentiek, zelfverzekerd en professioneel te presenteren.

Perla maakt het verschil

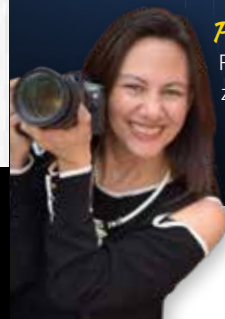
Perla, award-winning fotograaf, begeleidt je stap voor stap en zorgt dat jij er fantastisch uitziet! Zelfs als je niet graag voor de camera staat. Wacht niet langer, want elke dag dat je uitstelt is een gemiste kans!

Nieuwjaarsactie

3 professionele profielfoto's voor € 99 (normaal € 249). Alleen voor de eerste 10 boekingen! Studio in Almere. Start 2025 vol zelfvertrouwen!



SCAN DE
QR-CODE EN
BOEK JOUW
SHOOT!



STUDIO: BOLDERWEG 2, ENTREE D32 IN ALMERE | INFO@PERLAFOTOGRAFIE.NL
06-38267345 | WWW.PERLAFOTOGRAFIE.NL

Op zoek naar een uniek sieraad?

Neem een kijkje in het atelier van Suzanne!



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



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



- Armbanden
- Broches
- Colliers
- Oorsieraden
- Ringen
- etc.



Ook voor reparaties!

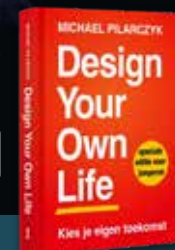
Suzanne Roeffen Edelsmid | Kerkgracht 85A, Almere | 06-49788280 | www.suzanneroeffen.nl

MICHAEL PILARCZYK

Geloof in verandering en bovenal in **jezelf**. Want het geloof in jezelf is je **grootste kracht**. Je moet diep vanbinnen écht overtuigd zijn van **jouw nieuwe verhaal**. Het moet je **nieuwe werkelijkheid** worden. En daarvoor moet het verhaal aansluiten bij **wie je bent** en wat je wilt **bereiken**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

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: tijdens de uitvaart ben ik gepast gekleed, maar ik ben geen “kokerrokje-en-hoge-hakjestype.” 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, 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 mag blijven.

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



Joyce van Helden
ZORG & UITVAART



Scan de QR-code
en bestel online.

MIJN LAATSTE WENSEN BOEKJE

Waardebon Joyce van Helden

Korting van € 250,-

Indien u Uitvaartverzorging Almere de uitvaart laat regelen.
Niet in combinatie met het pakket technische crematie

Groenhof 32, Almere www.uitvaartverzorging-almere.nl

Als de winter voorbij is

Els is graag buiten. Ze heeft een kleine tuin, die ze met veel liefde heeft onderhouden. Toen ik voor het eerst in haar kleine huisje in Almere Buiten kwam, stond de tuin helemaal vol met bloemen, planten en potten. Vandaag ga ik er nog een keer naartoe. Het is winter en de tuin ziet er nu heel anders uit.

“Elk seizoen heeft zijn charme,” zegt Els. “Ik houd ook van de herfst, met zijn mooie kleuren. Jammer dat we bijna geen echte winters meer hebben. Ik ben zelf nu ook in de ‘herfst’ van mijn leven en hoop nog één winter mee te maken.”

Maar ik wil toch alles goed op papier hebben. Ik heb geld gespaard voor mijn uitvaart. Ik weet niet wie jou gaat bellen als ik dood ben, maar ik wil zeker weten dat mijn wensen worden nagekomen en dat ik niet als een van de velen op een stapel lijken word verbrand, omdat er toch niemand is die zich om een oude vrouw zoals ik bekommert.”

In mijn gedachten zie ik een stapel dode mensen op elkaar en gruwel van het idee. Gelukkig kan ik haar geruststellen dat het zo niet gaat, maar ik begrijp haar wel. We bespreken haar wensen. Els heeft geen kinderen waar ze contact mee heeft. Er is eigenlijk niemand met wie ze echt een goed contact heeft. Dus de vraag blijft: wie zal mij bellen als Els' winter voorbij is?

“Ik denk er even over na,” zeg ik tegen Els. “Als het zover is, zal ik ervoor zorgen dat jouw laatste wensen worden nagekomen. Dat ben ik verplicht en dat gun ik je ook. Zullen we elkaar over een tijdje weer ontmoeten? Dan zet ik jouw laatste wensen goed op papier en neem ik ze geprint mee. Dan praten we verder.”



Bezoek onze website voor
meer informatie

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

Joyce van Helden
UITVAARTVERZORGING ALMERE
Een andere manier van vasthouden

SHOP

TILL YOU DROP!



ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress vanwege persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaand mailadres



Jolanda.Phillipse@icloud.com



SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdrank. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.



rotterdamurbanwinery.nl/winkel/

BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

www.topbloemen.nl



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



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.



INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt.

www.wilkinsonsword.com



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



LEZERSACTIE* Cadeaubon t.w.v. € 100



Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



www.woonwinkelkampen.be TAG #KAMPEN

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

Beeldende therapie

Ze heeft er geen woorden voor
Gevoelens en gedachten overspoelen regelmatig
Zonder dat ze weet wat ze zijn
Het is enorm verwarrend
En regelmatig is er paniek
De paniek dat ze zichzelf niet begrijpt
En de paniek dat de wereld haar niet begrijpt
Ze sluit zich dan af, op schreeuwt de boel bij elkaar

Samen gaan we beeldend werken
Verschillende materialen, verschillende kleuren
Texturen, zacht, hard, bobbelig, prikkelend
En deze dingen helpen haar
Contact te maken en woorden te geven aan wat ze nu
werkelijk voelt
Ze begrijpt zichzelf beter
En ze leert hoe ze kan communiceren met de buitenwereld.

**De kracht van beeldende therapie.
Elke keer weer zo mooi!!**

Herken je dit en wil je samen
onderzoeken of ik iets voor je
kan betekenen? Maak dan een
kennismakingsafpraak.



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

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29, Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 520,-

Uw crematie met zorg en medeleven, tegen een zeer redelijke prijs

Wij behoren tot de goedkoopste en meest milieusparende crematoria
van Nederland.

Bel ons op 036 737 04 32

FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel

Mama's *in verbinding*

Stel je voor: een fijne, warme community waar jij en je kind centraal staan. Mama's in verbinding is er speciaal voor jou – online én offline! Voor maar € 14,95 per maand krijg je toegang tot een plek vol inspiratie, groei en verbinding.

Wat maakt onze community zo bijzonder?

- **Verbinding met andere mama's:** online én tijdens gezellige offline bijeenkomsten.
- **Inspirende lessen** over persoonlijke groei, opvoeden en meer in onze online leeromgeving.
- **Maandelijks Zoomsessies** en webinars met experts die jou verder helpen in je moederschap.
- **Exclusieve activiteiten waar je samen met je kind mooie herinneringen maakt.**

En het mooiste? De prijs blijft altijd € 14,95, terwijl de community en leeromgeving steeds meer waarde bieden. Geen onverwachte verhogingen, wél een groeiende plek waar jij je thuis voelt.

Deze introductieprijs is eenmalig, dus mis het niet! Sluit je aan bij onze liefdevolle community en ontdek hoe fijn het is om samen te groeien en genieten.


Jij en je kind verdienen het!



*Community mama's
in verbinding*



Zuivere Liefde
Almere
Tel. 06-40995571
info@zuivereliefde.nl

 @mamasmcentjesgenoeg

Als je 't leuk vindt, kan je ook een kijkje nemen op: www.zuivereliefde.nl





Januari

Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichter bij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL
FILM FESTIVAL
ROTTERDAM

INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM (IFFR) Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN UTRECHT In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reiseideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



WINTERWANDELING EN WELLNESS - ARDENNEN Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

MILAN MEN'S FASHION WEEK Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!



EVENEMENTEN

STEEDS EEN VERRASSENDE AGENDA

Lekker eropuit in eigen land kan verrassend verfrissend zijn. Ontdek verborgen pareltjes in bekende steden, geniet van de rust in de uitgestrekte natuurgebieden of proef lokale specialiteiten op een gezellige markt. Nederland biedt een scala aan mogelijkheden voor een geslaagde dag of een weekendje weg!

9 T/M 12 JANUARI 2025
VAKANTIEBEURS IN UTRECHT EXPO



De start van jouw volgende reis begint op de Vakantiebeurs! Doe nieuwe vakantie-inspiratie op en laat je informeren voor een komende reis. Verwacht een groot aanbod van organisaties, hotels en bestemmingen die jou de perfecte vakantie kunnen aanbieden. Ga op avontuur, beleef een dagje uit en maak onvergetelijke herinneringen; er is enorm veel te doen en te zien. Kijk, proef en beleef het zelf! Naar welke (onontdekte) bestemming ga jij? De Vakantiebeurs is een internationaal georiënteerde beurs met exposanten uit de hele wereld. **Koninklijke Jaarbeurs | Jaarbeursplein 6, Utrecht**

14 T/M 19 JANUARI 2025
SENIOREN EXPO IN VELDHOVEN BEURS



De grootste en leukste beurs voor de 50-plussers in Nederland! Van dinsdag 14 tot en met zondag 19 januari 2025 vindt de 21e editie van de Senioren Expo plaats in het NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven. Dit evenement mag je niet missen! De Senioren Expo is dé ideale plek voor iedereen die op zoek is naar een leuke, informatieve en gezellige dag uit. Je vindt hier een uitgebreid aanbod aan stands met de nieuwste producten, diensten en innovaties op het gebied van gezondheid, lifestyle, reizen, mode, wonen en hobby's.

NH Conf Centre Koningshof | Loch 117, Veldhoven



20 T/M 26 JANUARI 2025
DE LEIDSE BLUES- EN JAZZWEEK 2025 MUZIEK

De Leidse Blues- en Jazzweek 2025 is van maandag 20 t/m zondag 26 januari. Op woensdag 22 Januari is de Kroegentocht. Op maandag 20 januari 2025 gaat voor de 43ste keer de Leidse Blues- en Jazzweek van start in de Leidse binnenstad. Tot en met zondag 26 januari is in het hele centrum van Leiden van alles te doen wat met jazz en blues te maken heeft. Er zijn meer dan 80 optredens in de stad, films, workshops en een spetterende opening op maandag 20 januari in het stadhuis van Leiden, in de prachtige Stadsfoyer.

Leiden centrum | Diverse locaties in Leiden

24 T/M 26 JANUARI 2025
BOEKENBEURS VINCENTIUSVERENIGING BEURS



In de Brabanthallen Den Bosch wordt voor de 50e keer de grootste Boekenbeurs van Noord-Brabant van de Vincentiusvereniging 's-Hertogenbosch gehouden. Er zijn 70 kramen met nieuwe en gebruikte boeken (ruim 100.000) gesorteerd in 25 rubrieken en lp's, singletjes, cd's en dvd's. De spullen zijn van goede kwaliteit en de prijzen zijn zeer aantrekkelijk. De opbrengst is bestemd voor goede doelen. Daarnaast is er de afdeling Delicatessen met een luxere keuze uit alle categorieën voor de liefhebber. **Brabanthallen Den Bosch | Diezekade 2, s-Hertogenbosch**

26 JANUARI 2025
TROUWBELEVING EVENT BEURS



Een trouwbeurs, maar dan veel leuker! Op zondag 26 januari 2025 is de leukste trouwbeurs in de regio Arnhem, het Trouwbeleving event bij Landgoed Avegoor! Hier vinden jullie de leukste bedrijven uit de regio Arnhem. Doe inspiratie op tijdens de ceremonie, proef van de heerlijke bruidstaart, krijg een rondleiding door de locatie en maak kennis met de leukste bedrijven uit de regio. Tijdens deze trouwbeurs is er van alles te beleven voor aanstaande bruidsparen.

Trouwbeleving Landgoed Avegoor | Zutphensestraatweg 2, Ellecom



Hans Pouw keurslager

Lunch, tussendoor of gewoon zin in iets voor de lekkere trek? Met onze belegde broodjes bent u van succes verzekerd.

Wij bieden u de keuze uit vers afgebakken pistoletjes wit of bruin met of zonder boter. Maar we bieden ook een assortiment diverse lunchboxen.

Vorstelijk belegde broodjes



Wij bezorgen de broodjes vanaf
20 stuks GRATIS in heel Almere!
Online bestellen? Scan de QR.



Hans Pouw keurslager | Stationsplein 46, Almere | 036-5341675 | www.keurslagerpouw.nl

Lever deze bon in en ontvang de eerste maand gratis!

Paula's Life.Style:

Energiek leven, blijvend gezond

Klaar om gezond te leven en af te vallen? Sluit je aan bij Paula's Life.Style!

Ervaar de expertise van Paula van Kordelaar, een ervaren leefstijlcoach die je begeleidt naar blijvend succes. Leer gezonde gewoontes, versla emotie-eten en bereik je doelen zonder jojo-effect. Ontdek de kracht van een ondersteunende gemeenschap en flexibele abonnementsopties.

Begin elke week met een traject van 3, 6 of 12 maanden, al vanaf €20 per maand.

Transformeer je leven met Paula's Life.Style!



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

Van emotie naar klacht naar oplossing

“Ieder mens heeft herinneringen”, vertelt Sandra Herdink, eigenaresse van Touch Reset. “Leuke herinneringen, maar helaas ook minder leuke waar je onbewust zowel emotioneel als lichamelijk op reageert. Blijf je hiermee rondlopen en krop je die emoties op, dan kunnen er fysieke klachten ontstaan. Tenzij je er iets aan doet natuurlijk!”



En dat ‘iets’ is precies waar Sandra je bij kan helpen. “Deze verdrongen emoties kunnen bijvoorbeeld tot uiting komen in heupklachten, nekpijn en hoofdpijn. Klachten die voor veel mensen lastig te begrijpen zijn als ze niet simpelweg met een pilletje op te lossen zijn. Bij mij in de praktijk gaan we daarom samen op zoek naar de emotie achter de pijn om de klachten te verhelpen.”

Elke emotie is volgens Sandra ergens ‘geboren’. “Zodra je je bewust bent van de bron, kun je ermee aan de slag om de emotie te leren begrijpen en te laten verdwijnen. Maar als dat kwartje eenmaal valt, is er dus ook echt wat aan je klachten te doen!”

Kijk voor meer informatie op www.touchreset.nl



Randstad 22 133, Almere | 06-14741368 | www.touchreset.nl



Touch Reset



Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en
2 uur koken

RECEPT VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.

Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

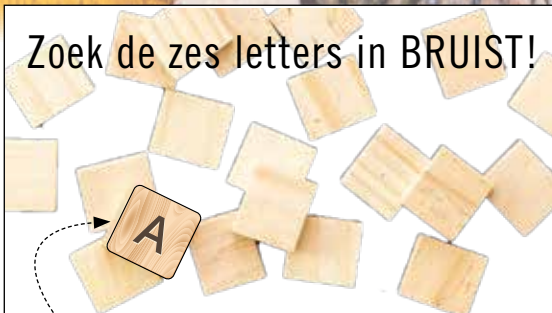
PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **vieren**.

Maak kans op een fles:

Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig boeket van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.



NIX18



Los de rebus op.

Maak kans op een fles:

Laurent - Perrier

Laurent-Perrier champagnes staan bekend om hun frisheid dankzij het hoge chardonnay-gehalte. Deze goudgele demi-sec, met aroma's van gedroogd fruit, amandelen, brioche en hazelnoten, verrijkt zoete gerechten. Perfect bij bosbessen- en frambozenmousse.



NIX18

h o l v y t h k u g x	chardonnay
m k e t r i l y s b e	elegant
c h a r d o n n a y l	champagne
e e u p j i k m p h p	citrus
r l c h x z e s e q m	methode
e v e e u t b b r t o	complex
k s e g h o v h i u c	mousse
a f s o a s u r t i c	aperitief
l h d u u n x m i x f	
m e z l o u t r e q d	
r z v k h m f x f n l	

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 2025 via www.nederlandbruist.nl/almere/puzzelen of scan de QR-code.





HARTEN

VROUW

Hartenvrouw bruidsmode in Almere

Inspiratie-event

26 januari om 13.00 uur

Maak kennis met een scala aan experts uit de trouwbranche die klaarstaan om je te informeren over hun diensten. Van bruidsfotografie, -visagie en -kapsels tot aan weddingplanners, trouwambtenaren, bruiloftsaankleding en -baksels. Uiteraard zijn er ook experts aanwezig die jouw partner, moeder of andere familieleden kunnen voorzien van style-advies tijdens deze modeshow. Opgeven kan via mail: info@hartenvrouwbruidsmode.nl

Er zijn verschillende prijzen te winnen tijdens deze dag. En één van de bruiden wint het aankoopbedrag van haar jurk terug!

Voor meer informatie scan de QR-code



DIANE LE GRAND



MODECA



MADI LANE



TRES CHIC