

ALMERE



AUGUSTUS 2024 [WWW.ALMEREBRUIST.NL](http://WWW.ALMEREBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



**Vakantie in eigen land**

best een goed idee

Lees het interview  
met *Annick Boer*



**BOREK**  
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS  
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



**MAX&LUUK**  
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



**yoi**  
INSPIRED BY  
RELAXATION

Wij regelen het graag voor u!

# Betrouwbaar transport van en naar **Spanje!**

Bent u op zoek naar betrouwbaar transport voor uw boedel, auto, motor of boot van en naar Spanje? Costa Sprinter staat voor u klaar! Wij verzorgen met plezier ook kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers. Onze uitgebreide dienstverlening omvat tevens opslagmogelijkheden in zowel Nederland als Spanje. Of u nu verhuist naar de zonovergoten Costa's of het Spaanse binnenland, wij regelen het graag voor u!

#### Complete Transportservice voor Spanje en Europa

Costa Sprinter biedt meer dan alleen transport naar **Spanje**. Wij rijden regelmatig naar **Portugal, Frankrijk, België, Duitsland** en door heel **Nederland**. Onze service is ontworpen om aan al uw transportbehoeften te voldoen, of het nu gaat om een **enkele koffer** of een **complete inboedel**. Dankzij onze **ruime ervaring**

en **betrouwbare dienstverlening** bent u verzekerd van een **zorgeloze verhuizing**.

#### Opslagmogelijkheden in Nederland en Spanje

Heeft u tijdelijke opslag nodig tijdens uw verhuizing? Geen probleem! Costa Sprinter biedt **veilige** en **flexibele opslagmogelijkheden** aan in zowel Nederland als Spanje. Of het nu gaat om korte- of langdurige opslag, uw bezittingen zijn bij ons in goede handen.

Wij zorgen ervoor dat uw goederen veilig en beschermd worden opgeslagen tot u ze weer nodig heeft.

**Kies voor betrouwbare en flexibele service met jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag voor een vrijblijvende offerte!**



## COSTA SPRINTER

### Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26



8



20



31



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**SALES SUPPORT** NL Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** NL Bruist - Nesia Mamengko  
**THEMATEKSTEN** NL Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** NL Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** NL Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

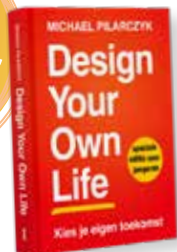
f Like ons op Facebook.com/almerebruist

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

Copyright NL 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 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 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



28

# Inhoud



Foto: Ron Eskens sooppictures.nl

# Bruisende lezer,

Na een toch wel erg regenachtige maand juli, hopen we in augustus op extra mooi weer ter compensatie. Weer waardoor je het liefst zoveel mogelijk eropuit trekt. En daarvoor hoef je echt niet de grens over. Ook Nederland zelf heeft namelijk ontzettend veel te bieden, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen.

Dat mooie weer gunnen we trouwens niet alleen onszelf, maar iedereen. Zeker ook de ondernemers die van het zomerseizoen en het mooie weer afhankelijk zijn, zoals de ijsverkopers en uitbaters van terrassen. Maar, weer of geen weer, onze bruisende ondernemers gaan hoe dan ook vol enthousiasme door met hun harde werk, zoals wel blijkt uit hun inspirerende verhalen. Wat eveneens inspirerend is? Het interview dat we hadden met multitalent Annick Boer. We kunnen haast niet wachten tot ze volgend jaar weer het land ingaat met haar derde cabaretvoorstelling *Vol Erin!*

Weer genoeg te lezen dus deze maand. Perfect voor een relaxed dagje in je eigen tuin, aan het water of tijdens een vakantie (in eigen land?!). Geniet van het magazine, geniet van de zomer en laat je inspireren!

**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.**

VRIJWEL  
ALLES IS MOGELIJK  
IN EIGEN LAND



P

## *Vakantie in eigen land* is best een goed idee

Er zijn wereldwijd zoveel prachtige bestemmingen die je het liefst allemaal zou willen bezoeken, mits je van reizen houdt natuurlijk. Maar één land ontbreekt vaak op de lijst: Nederland. Zonde, want ook ons eigen land heeft ontzettend veel te bieden. Bovendien is een vakantie in eigen land ook nog eens vriendelijker voor je portemonnee.

Of je nu houdt van een strandvakantie, kamperen, een luxe hotelverblijf, een actieve vakantie of een stedentrip, in Nederland kan het allemaal. Vooral kortere vakanties in eigen land winnen aan populariteit. Een van de grote voordelen is dat je nauwelijks reistijd hebt, waardoor zelfs een weekendje weg al de moeite loont.

Maar waar moet je dan zijn? Dat hangt natuurlijk af van het type vakantie dat je zoekt. Voor watersport ga je naar Friesland, voor strandvakanties zijn Zeeland, het westen van het land en de Waddeneilanden perfect. Fietsliefhebbers kunnen hun hart ophalen op de Veluwe, in het Limburgse heuvellandschap en in tal van andere prachtige fietsgebieden. En wat stedentrips betreft, heeft

Nederland een overvloed aan mooie en interessante steden die zeker een bezoek waard zijn.

Natuurlijk kun je deze uitjes ook als dagtrip plannen, maar dat voelt niet echt als vakantie. Gelukkig zijn er in Nederland talloze overnachtingsmogelijkheden voor elk budget. Of je nu kiest voor een chic hotel, een budgetvriendelijk hostel, een vakantie woning of een plekje op de camping, er is voor ieder wat wils.

Dus waarom niet genieten van al het moois dat Nederland te bieden heeft? Het is dichtbij, betaalbaar en gevarieerd. Nederland als vakantie land: een idee dat het overwegen meer dan waard is. En heb je Nederland eenmaal ontdekt als vakantiebestemming, dan zal het niet bij die ene vakantie blijven...

**Ga jij op vakantie in eigen land?**

Op [www.nlbruist.nl](http://www.nlbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils!

# HET IS WEER ZOMER!

Matrabike vindt het belangrijk dat de klant écht waarde krijgt voor haar geld. Dit ziet u ook terug in onze klantenreviews. Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.



## STOKVIS E-Trento

- MXUS achterwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- V-brake remmen

Van €1499 voor

**€ 899,-** *Stokvis*



## ROMET e-Modeco Urban 1.0

- Bafang G020 achterwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- Hydraulische schijfremmen

Van €1799 voor

**€ 1399,-**



# LEKKER OP DE FIETS!



## FONGERS E-Transporter N7

- MXUS voorwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- Rollerbrake remmen

Van €2149 voor

**€ 1399,-**



FONGERS<sup>®</sup>  
Distributed by Matrabike



## FONGERS Nuevo Plus

- Motinova Volans Plus middenmotor
- 7 of 8 Shimano versnellingen
- Hydraulische schijfremmen

Van €2999 voor

**€ 2199,-**



FONGERS<sup>®</sup>  
Distributed by Matrabike

★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
4.845 reviews

## Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,  
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

## Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens  
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

## Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet  
(gemeente Rumst), België.  
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?  
Stuur dan een e-mail naar:  
**klantenservice@matrabike.nl**

Kijk voor uw elektrische fiets op:  
**www.matrabike.nl**

## FISSLER PHI-COLLECTIE

De Fissler Phi-collectie van Kookpunt is een must-have voor alle kookliefhebbers. De pannen uit deze collectie combineren functionaliteit en duurzaamheid met innovatieve eigenschappen, zoals een downdraft-functie, een schenkfunctie en een energiezuinige Cookstar-bodem voor optimale warmteverdeling.

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



## RITUALS GOODIE BAG

Koop deze tas en je levert meteen een positieve bijdrage aan een duurzame wereld. Elke tas is handgemaakt door vrouwen uit de sloppenwijken van Mumbai, India. Met de opbrengst hiervan brengt de Tiny Miracles Foundation een echte verandering teweeg. [www.rituals.com](http://www.rituals.com)

## ULTIMATE PROVENCE ROSÉ

Het zonnetje schijnt volop, wat betekent dat het roséseizoen in volle gang is. De vraag naar kwalitatief hoogwaardige roséwijnen uit de Franse Provence groeit elk jaar. Ultimate Provence speelt in op deze vraag met hun prestigieuze Ultimate Provence Rosé. Deze biedt zowel een verfijnd smaakpalet als een luxueuze verpakking. Met deze mooie roséwijnen kan de zomer niet meer stuk! [www.deltawines.eu/nl](http://www.deltawines.eu/nl)



## PEUGEOT CLEF DU VIN

Clef du Vin van Peugeot Saveurs is het ideale cadeau voor elke wijnliefhebber. Met de Clef du Vin als handig meetinstrument is het gemakkelijk om de houdbaarheid van elke wijn inzichtelijk te krijgen. De metaalsoort maakt het mogelijk om het evenwicht van de wijn naar wens af te stemmen. Dit zorgt ervoor dat elke fles wijn op het perfecte moment wordt geopend en gedronken, op het absolute hoogtepunt van zijn potentieel. Zo wordt geen enkele fles meer te vroeg of te laat geopend. [be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



# Summer Vibes

## Geniet van elk moment

Scan de QR-code

## 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.

## INTUITION QUATTRO

Dit rosé gouden scheermes is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en super glad resultaat. Zelfs de moeilijk bereikbare plekjes worden moeiteloos meegenomen, waardoor je verzekerd bent van een perfecte scheerbeurt. Daarnaast is dit mesje een prachtige eyecatcher in de badkamer dankzij zijn elegante en stijlvolle ontwerp. De comfortabele grip zorgt ervoor dat het scheermes goed in de hand ligt en eenvoudig te gebruiken is. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E en biedt daardoor zowel tijdens als na het scheren verzorging. [www.wilkinsonsworld.com/pages/womens](http://www.wilkinsonsworld.com/pages/womens)



## HAWAIIAN MINERAL SUNMILK LOTION

De Hawaiian Tropic Mineral Sunmilk Lotion SPF 30 biedt de perfecte zonbescherming voor mensen met een gevoelige huid. Deze minerale zonbescherming is volledig vegan, grotendeels gemaakt van natuurlijke ingrediënten en bevat geen chemische filters. Wat deze zonbescherming echt uniek maakt, is de heerlijke geur van kokos en kukuinoot. De Mineral Sunmilk Lotion biedt je huid optimale bescherming en verzorging. [www.hawaiiantropic.eu](http://www.hawaiiantropic.eu)



Doe mee en win

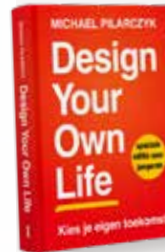
## LEZERSACTIE\*

### Design Your Own Life t.w.v. € 23,<sup>95</sup>

Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van Master Your

Mindset en oprichter van de Mastermind Academy.

[www.michaelpilarczyk.nl/boeken](http://www.michaelpilarczyk.nl/boeken)



## 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)



**Wilt u meer weten**  
over de behandelingen  
bij Oran Aesthetics?  
Scan dan de QR-code  
of **kijk op:**  
[www.oranaesthetics.nl](http://www.oranaesthetics.nl)

Morpheus 8: Dr. S. Harper

# Een gezonde, frisse en natuurlijke uitstraling

Ontdek de ultieme schoonheidservaring bij Oran Aesthetics, waar deskundigheid en innovatie samenkomen. Wij bieden op maat gemaakte oplossingen voor uw unieke schoonheidsdoelen. Ons toegewijde team van professionals staat klaar om u te begeleiden op uw reis naar tijdloze schoonheid, met een focus op huidverjonging, lichaamscontouren en meer. Bij Oran Aesthetics is elk detail belangrijk en uw welzijn staat centraal. Ontdek de kracht van uw eigen schoonheid in onze verfijnde esthetische wereld.

**Met deze maand aandacht voor: Morpheus 8 Microneedling**

**Ervaar bij Oran Aesthetics in Amsterdam de kracht van Morpheus 8, een geavanceerde behandeling die microneedling combineert met radiofrequentie-energie voor indrukwekkende huidverbetering.** Morpheus 8 stimuleert diep in de huid de productie van collageen en elastine, wat resulteert in een stevigere, jeugdiger huidstructuur en vermindering van fijne lijntjes, rimpels, en ongelijkmatige textuur. Deze niet-chirurgische procedure is geschikt voor alle huidtypes en biedt merkbare verbeteringen met minimale downtime. De behandeling kan worden toegepast op het gezicht, de nek en andere delen van het lichaam waar verstrakking gewenst is, inclusief het verminderen van acne littekens en striae.

Met Morpheus 8 ervaart u niet alleen direct zichtbare resultaten, maar ook langdurige voordelen door de stimulatie van natuurlijke huidvernieuwing. Onze deskundige team bij Oran Aesthetics staat klaar om u te begeleiden naar een stralende, gezondere huid. **Neem vandaag nog contact op voor een consult en ontdek hoe Morpheus 8 uw huidtransformatie kan realiseren.**

Scan de QR-code en  
maak nu een afspraak



**ORAN**  
A E S T H E T I C S



# MIJN DAGELIJKSE HAARLIEFDE

## 1 Kan jij in 1 zin uitleggen wat een haar ritueel inhoudt?

Dat is je persoonlijke haarverzorging ritueel van het haarwassen tot en met het haar fohnen.

## 2 Hoe belangrijk is een haar ritueel hanteren ?

Door op vaste momenten je haar borstelen,oliën en het wassen van je haar,breng je de haar conditie naar een hoger niveau.

## 3 Geef je dit advies altijd aan de dames die jou salon bezoeken?

Jazeker, dat is het begin van een succesvolle coupe en kleuring.

## 4 Welke tip heb je voor de komende zomervakantie?

Voor dat je in zee of zwembad springt ,maak je haar eerst nat met kraanwater, zo verminder je haar beschadiging door chloor of zout water.

Wil je meer lezen over **Ismahan haar haar liefde?** haar boek genaamd Mijn "dagelijkse haar liefde" is online te bestellen!



Beleef het verhaal! Koop het boek nu online bij ons



*Liefs Ismahan Oberali*

Nieuw adres

Met meer dan 35.000 km aan fietspaden is Nederland een ideaal land om per **fiets** te verkennen. Probeer bijvoorbeeld eens een leuke route door de Veluwe.

De **Deltawerken** worden beschouwd als één van de zeven wonderen van de moderne wereld.

De **Waddenzee** is UNESCO Werelderfgoed en biedt unieke natuurervaringen zoals **wadlopen**.

Nederland heeft één van de hoogste museadichtheden ter wereld. Bekende **musea** zoals het Rijksmuseum, maar ook kleinere en gespecialiseerde musea zijn **overal** in het land te vinden. Ons land staat bekend om zijn innovatieve en **moderne architectuur**. Steden zoals Rotterdam zijn een walhalla voor architectuurliefhebbers.



# De betrouwbare krachtstroominstallatie

Bent u op zoek naar een betrouwbare partner voor al uw krachtstroominstallaties? Zoek dan niet verder! NORM Elektrotechniek heeft de expertise en ervaring om uw bedrijf van een veilige en betrouwbare elektrische spanning te voorzien. Van ontwerp tot uitvoering, wij verzorgen het gehele traject voor u.

Met onze krachtinstallaties kunt u met een gerust hart verder werken. Printers, computers en koffiemachines kunnen weer optimaal functioneren dankzij onze kwalitatieve installaties. Daarnaast kunnen wij ook een NEN 3140 keuring voor u verzorgen. Hiermee kunnen wij de staat van uw huidige installaties inschatten en eventuele risico's op brandgevaar voorkomen. Het keuren van uw installaties kan u dus veel geld besparen.

Neem vandaag nog contact op met NORM Elektrotechniek en laat ons uw krachtinstallaties verzorgen. Wij staan bekend om onze persoonlijke en eerlijke aanpak en zorgen voor een duurzaam gebruik van uw elektrotechnische installatie.

Frank Manuputty  
en Karim Aiddoun



**NORM**  
ELEKTROTECHNIEK



#### Advies

Bij NORM Elektrotechniek luisteren wij graag naar uw wensen en bekijken we samen met u naar de mogelijkheden.

#### Allround

Van elektrotechnische installaties tot projectleiding: wij kunnen het.

#### Certificering

NORM Elektrotechniek en het personeel beschikken over de juiste certificering.

**Betrouwbaarheid en kwaliteit is de NORM**, als het gaat om uw elektrische installatie, niet alleen voor u, maar zeker ook voor ons.

Om u optimaal van dienst te kunnen zijn hebben wij, Frank Manuputty en Karim Aiddoun, onze krachten gebundeld.

Beiden hebben we jarenlange ervaring, apart van elkaar en als collega's bij een vorige werkgever die bekendstaat om zijn hands-on mentaliteit.

**Klanttevredenheid** staat bij ons hoog in het vaandel. Vele complexe trajecten op het gebied van sterk- en zwakstroom hebben wij door **een goede samenwerking met de klant** weten te realiseren.

**Kortom... om NORM Elektrotechniek kun je niet heen!**

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-hakjestyte.” 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



Voor meer informatie  
bezoek dan onze website

Groenhof 32, Almere  
06-1988 44 19 kennismaken en whatsapp  
06-1881 80 80 bij overlijden  
joyce@uitvaartverzorging-almere.nl  
[www.uitvaartverzorging-almere.nl](http://www.uitvaartverzorging-almere.nl)

# Staying Alive

Voor veel mensen is muziek emotie. Je wordt er vrolijk van of juist verdrietig. Muziek kan mij erg ontroeren. Ik vind het heerlijk om te luisteren als ik in de auto zit. Dan kan ik lekker meezingen zonder dat andere mensen het horen. Maar wat als je muziek niet kunt horen omdat je doof bent?

Aan mij de eer om deze uitvaart te begeleiden, voor een doofstomme familie. Ik ben onderweg naar crematorium Almere. De familie rijdt in stoet achter mij aan, papa was thuis opgebaard geweest. De twee zonen, 23 en 25 jaar, zijn doofstom. Ze kunnen allebei helemaal niks horen en daardoor zichzelf eigenlijk ook niet goed verstaanbaar maken. Dat was al zo vanaf de geboorte. Ze zijn allebei heel erg creatief en kunnen prachtig schilderen. Ze hebben de uitvaartkist van papa mooi gemaakt. Ze hebben verf gebruikt op waterbasis, omdat de kist gecremeerd wordt mag je geen licht ontvlambare materialen gebruiken. Alle aspecten uit vaders leven staan erop. Bloemen, want vader hield van tuinieren. Het logo van Ajax, want vader was een groot fan. Een blikje Heineken staat op de kist naast de foto, want een biertje hoorde er tenslotte toch ook bij.

Ik heb een doventolk ingehuurd voor de twee jongens. Dan kan zij de toespraken vertalen. Ik hoef geen rekening te houden met mijn spreektaal, het gebaren gaat heel snel. Dan komt de eerste muziek. De Bee Gees, “Staying Alive”, heel erg toepasselijk want de twee jongens hebben veel aan vader te danken; hij zal voor altijd in hun gedachten zijn. De muziek klinkt, speciaal voor de jongens moest ik de muziek hard zetten. Ik voel de noten in mijn lichaam dreunen. Ik zie duidelijk dat de jongens het ook voelen, hun gezichten stralen en ze klappen met hun handen. De tolk staat voor bij de kist. Met haar handen gebaart ze de muziek op een ritmische manier, zo beweeglijk dat het bijna op dansen lijkt. De jongens zijn blij, de muziek ontroert mij, maar niet vanwege de klanken, maar om wat ik voel en zie.

Joyce van Helden  
UITVAARTVERZORGING ALMERE  
Een andere manier van vasthouden

# Me-time en het moederschap *hoe doe je dat?*

Moederschap en “me-time” lijken vaak onverenigbaar, maar door de ogen van je kind te kijken, kun je de magie van het moment herontdekken. Kinderen leven in het nu, verwonderen zich over kleine dingen en vinden vreugde in eenvoudige activiteiten.

Als moeder kun je deze benadering omarmen door samen met je kind te spelen, te knutselen of gewoon buiten te wandelen. Terwijl je dit doet, probeer je te concentreren op de glimlach van je kind, de geluiden van de natuur of de textuur van de aarde onder je voeten.

Deze momenten van gedeelde vreugde zijn niet alleen waardevol voor je kind, maar ook voor jou. Ze bieden een kans om los te komen van de dagelijkse sleur en echt aanwezig te zijn. Hierdoor wordt “me-time” niet iets wat je apart moet plannen, maar iets wat je samen kunt beleven. Door je te laten meevoeren in de onbezonnenheid en creativiteit van je kind, leer je

te genieten van het nu. Dit verrijkt niet alleen je band met je kind, maar voedt ook je eigen ziel en welzijn. Wil je nog meer leren over me-time ervaren in het moederschap en wil je meer in verbinding met jezelf en je kindje komen? Meld je dan aan via de mail [info@zuivereliefde.nl](mailto:info@zuivereliefde.nl) en kom in contact met mij.

**En vergeet je niet aan te melden bij de mama's in verbinding Whatsapp-groep!**

*Zuivere Liefde van Mirte*

**Verbinding met  
andere mama's  
Whatsappgroep**



Als je 't leuk vind, kan je ook een kijkje nemen op: [www.zuivereliefde.nl](http://www.zuivereliefde.nl)



Zuivere Liefde  
Almere  
Tel. 06-40995571  
[info@zuivereliefde.nl](mailto:info@zuivereliefde.nl)  
 [zuivereliefde](https://www.instagram.com/zuivereliefde)

# DAGJE UIT HUNTENPOP



Op 16 en 17 augustus is het weer tijd voor de 33e editie van Huntentpop, een jaarlijks terugkerend tweedaags muziekfestival. Het festival staat al jaren bekend om de gevarieerde programmering; van opkomend regionaal talent tot (inter)nationaal bekende artiesten en van gevoelige popliedjes en snoeiharde rock tot aan happy hardcore en hiphop. Verspreid over diverse podia is het allemaal te vinden op het gezelligste festival van de Achterhoek, met dit jaar optredens van onder andere Suzan & Freek, Racocon, Wende, Davina Michelle, De Jeugd Van Tegenwoordig, Rondé, La Fuente, Antoon, Rudeboy en Johan. **Kijk voor meer info en tickets op [www.huntentpop.nl](http://www.huntentpop.nl).**

# FILMPJE KIJKEN IT ENDS WITH US

BINNEN/BUITEN



Na een traumatische jeugd wil Lily Bloom opnieuw beginnen in Boston, waar ze hoopt haar droom van een eigen bloemenzaak waar te maken. Ze ontmoet de charmante neurochirurg Ryle Kincaid en ze vallen als een blok voor elkaar. Na een tijdje krijgt Lily echter een kant van Ryle te zien die haar aan de relatie van haar ouders doet denken. Als Lily's eerste grote liefde Atlas Corrigan ineens weer opduikt in haar leven, komt haar relatie met Ryle onder grote druk te staan en moet ze een onmogelijke keuze maken die bepalend is voor haar toekomst. **IT ENDS WITH US is vanaf 8 augustus te zien in de bioscoop.**

# BOEKJE LEZEN DE BLOEMENDOCHTERS



Voor Dalia is Blooming Hall, het landgoed van haar grootouders in Cornwall, haar thuis. Hier heeft ze samen met haar vier nichtjes alle zomers tussen de bloemenvelden doorgebracht. Na de plotselinge dood van hun grootmoeder komen de vrouwen samen op het landgoed. Daar doen ze een schokkende vondst: een brief van Dalia's vader. Zijn identiteit was jarenlang een raadsel, omdat haar moeder al vroeg overleed en haar grootmoeder niets over hem wilde vertellen. De zoektocht naar haar vader leidt Dalia naar Mexico, waar ze erachter komt hoe haar ouders elkaar leerden kennen, maar waar ze ook op een groot familiegeheim stuit. **DE BLOEMENDOCHTERS van Tessa Collins is vanaf 6 augustus verkrijgbaar.**

R

# Finca Los Olivos • San Rafael

## Unieke en exclusieve Ranch met Spaanse paarden

Te koop

  
**KENSINGTON**<sup>®</sup>  
Finest Properties International



Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG  
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

[www.kensington-international.com](http://www.kensington-international.com)  
[www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

[noelle.politiek@kensington-international.com](mailto:noelle.politiek@kensington-international.com)  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

De finca 'Los Olivos' ligt in het centrum van het eiland Ibiza en dankt zijn naam aan de meer dan 200 honderd jaar oude olijfbomen die het landgoed bevolken. Het staat ook bekend om het fokken van Spaanse paarden en als het meest indrukwekkende landgoed met de enorme ijzeren poort bij de ingang van San Rafael.



Het landgoed is de thuisbasis van de bekroonde volbloed stoeterij, die dateert uit 1909 en werd verplaatst van Sevilla tussen 1999 en 2004. Het heeft momenteel meer dan 100 paarden, 55 stallen en een dressuurpiste van 800 m<sup>2</sup>. Deze stoeterij heeft de afgelopen decennia meer dan 100 onderscheidingen ontvangen.

Het land, met een oppervlakte van ongeveer 80.000 m<sup>2</sup> in een vijfhoekige vorm en rustieke vloer, heeft verschillende tuinen, momenteel bestaande uit een boomgaard en negen percelen voor het fokken van het zuivere Spaanse paard (PRE), evenals de hoofdvilla met een zwembad met waterval en verschillende personeelsverblijven.

De hoofdvilla, met een bebouwde oppervlakte van ongeveer 2100 meter, heeft drie verdiepingen, bestaande uit een kelder met wijnverkoop, een Franse bijtarkamer en een personeelsflat. Op de begane grond bevinden zich de keuken, een kleine woonkamer, de grote woon/eetkamer, de Engelse bibliotheek, twee tweepersoonsslaap-

kamers met badkamers, kleed-kamers en verschillende terrassen. Een weelderige trap leidt je naar de derde verdieping, waar je de ouderslaapkamer en nog twee tweepersoonsslaapkamers vindt, elk met een eigen badkamer en kleedkamer.

In dit pand is elk detail zorgvuldig uitgedacht en met de hand gemaakt door de beste ambachtslieden, met gebruik van materialen zoals honderdjarig brons uit Sevilla, Italiaans marmer, tegels uit Ronda, Portugees keramiek, Russisch Siberisch dennenhout en nog veel meer. De fontein geïnspireerd op de Reales Alcázares in Sevilla en het Alhambra in Granada springen er ook uit.

Dit is een uniek en uitzonderlijk landgoed, het meest exquise van het eiland, schitterend gelegen tussen Ibiza, San Antonio en San Rafael, van waaruit je kunt genieten van de bevoorrechte rust, het idyllische Ibizaanse landschap en een van de beroemdste stoeterijen van Spanje.

MEER INFORMATIE  
scan de QR-code



PRIJS  
€ 43.500.000,-



REFERENTIE	KPI 1200
TYPE OBJECT	Ranch
WOONOPPERVLAKTE	8.774 m <sup>2</sup>
OPPERVLAKTE VAN	
HET PERCEEL	77.899 m <sup>2</sup>
SLAAPKAMERS	11
BADKAMERS	8
ZWEMBAD	1

Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG  
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

noelle.politiek@kensington-international.com  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

**KENSINGTON**  
Finest Properties International  
www.kensington-ibiza.com

## *Annick Boer sleutelt hard aan nieuwe cabaretvoorstelling*

# ‘Ik merkte dat ik ook in het dagelijks leven mensen aan het lachen kon maken’

Annick Boer is niet voor één gat te vangen. Ze speelt typetjes in tv-programma's, acteert in films, staat op de planken met toneelgroepen, is stemactrice, was deelnemer aan *Wie is de mol?* én schittert in haar eigen cabaretvoorstellingen. Vanaf april 2025 kunnen we haar nieuwste soloshow verwachten: *Vol Erin!*

“Ik ben al lekker bezig met het schrijven van conferenties en liedjes”, vertelt Annick. “Ik vind dat heel erg leuk. In het begin schrijf ik iets heel slechts en dan ga ik er elke dag aan sleutelen tot het beter wordt. Maar cabaret maak je eigenlijk samen met het publiek, het is een wisselwerking. Het kan nu nog alle kanten opgaan, maar dat ik mensen een leuke, warme en liefdevolle avond wil brengen, staat vast.”

**KOMISCH TALENT** Wat ook vaststaat, is dat Annick een kei is in mensen aan het lachen maken. Ze persifleert erop los in tv-programma's als *Kopspijkers*, *De TV Kantine* en *LOL: Last One Laughing*. Maar op een bepaald moment doet de cabaretière een ontdekking. “Ik merkte dat ik ook in het dagelijks leven mensen aan het lachen kon maken, gewoon als

mezelf”, vertelt Annick. “Grappen die ik bedacht in voorstellingen mochten er altijd inblijven. Dus toen dacht ik: volgens mij kan ik zelf ook schrijven.”

**LIEFDE VOOR THEATER** Ook al heeft ze veel succes met haar televisieoptredens, haar hart ligt bij theater. “Theater is absoluut mijn favoriet”, zegt Annick resoluut. Of solo op het toneel staan dan ook haar voorkeur heeft, vindt ze moeilijk kiezen. “Ik ben zeker trots op mijn eigen voorstellingen, maar ik speelde dit jaar ook in de cabaretmusical *Ver van je bed*. We hebben daar veel succes mee gehad. En dat vond ik ook zó gezellig!”

Vanaf 3 april 2025 gaat Annick Boer het land in met haar derde cabaretvoorstelling *Vol Erin!*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**



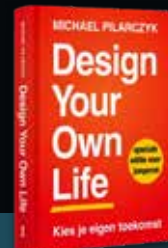


**MICHAEL PILARCZYK**

Als je weet wat je  
**bestemming** is,  
vind je altijd de  
**weg ernaartoe.**



Bestel hier mijn  
nieuwe boek



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

## NOOD VS. EUSTRESS:

### HOE JE JE POSITIEVE STRESS KUNT VERHOGEN

Stress wordt vaak als negatief gezien, maar kan ook positieve kanten hebben, zoals motivatie en betrokkenheid bij een workout of nieuw project. Eustress en distress zijn de termen voor positieve en negatieve stress, afhankelijk van persoonlijke perceptie. Deze blogpost bespreekt de verschillen en hoe de Wim Hof Methode positieve stress kan verhogen.

#### Wat is eustress?

Eustress, of positieve stress is afkomstig van uitdagingen zoals een zware workout, nieuwe avonturen en nieuwe banen. Deze uitdagingen bieden kansen voor zelfverbetering en zijn essentieel voor succes en groei.

#### Wat is distress?

Distress is stress die je lichaam slecht verwerkt en een sterke reactie en lange hersteltijd vereist. Langdurige distress kan mentale en fysieke problemen veroorzaken, dus het is belangrijk om distress om te zetten in eustress.

#### Effecten van distress vs. eustress

De effecten van distress versus eustress verschillen. Distress kan hopeloosheid, piekeren, hoofdpijn en een beklemmend gevoel op de borst veroorzaken. Eustress verhoogt energie, concentratie en prestaties.

#### Hoe de Wim Hof Methode positieve stress kan verhogen

De Wim Hof Methode helpt distress om te zetten in eustress via koudtherapie. Regelmatige koude douches of ijsbaden leren je kalm te blijven onder ongemak, wat leidt tot positieve stress.



### JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

**LET OP:** ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als u de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl u een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies u of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

[WWW.WIMHOFMETHOD.COM](http://WWW.WIMHOFMETHOD.COM)



# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedduinen 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.

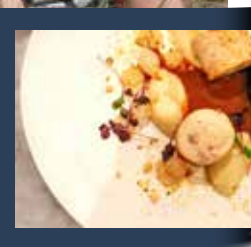
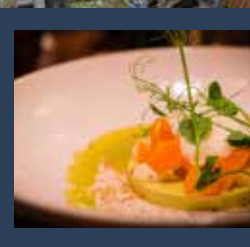
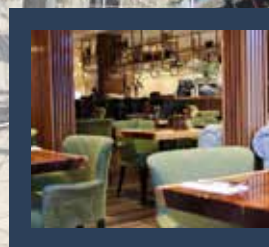


Boutique Hotel Ter Zand



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.



Boutique Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | [www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand](http://www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand)



*Gewoon heerlijk fietsen langs de kust!*

## Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor je heerlijk de omgeving kunt 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

HOTELS BY SHEETZ

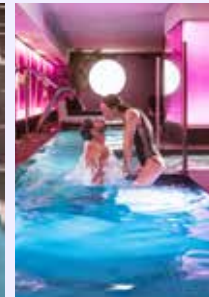


# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, aan 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!

# Gestoomde mosselen met knoflook en peterselie

Dit is absoluut de eenvoudigste manier om mosselen te bereiden en misschien wel de meest bevredigende. Een grote pot gestoomde mosselen zorgt voor eenvoudig maar feestelijk diner op elke avond van de week.

4 PORTIES • 30 MIN.

## INGREDIËNTEN

2 kilo mosselen  
25 gram boter  
1 gesnipperde ui  
4 teentjes knoflook  
200 ml witte wijn  
1 handje fijngesneden peterselie  
eventueel stokbrood of friet

## BEREIDING

Spoel de mosselen grondig af in een vergiet. Zijn er mosselen die openstaan? Controleer deze door ze voorzichtig op het aanrecht te tikken. Als ze sluiten, zijn ze nog goed. Blijven ze openstaan? Verwijder deze dan.

Verwarm de boter in een grote pan op middelhoog vuur en fruit hierin de fijngesneden ui en knoflook aan. Voeg de witte wijn toe en roer alles goed door.

Voeg de mosselen en fijngehakte peterselie toe aan de pan en sluit af met een deksel. Laat de mosselen 10 minuten stoven totdat ze open zijn. Schud de pan tijdens het stoven twee keer om. Verwijder de mosselen die niet zijn geopend.

Serveer de knoflookmosselen met vers stokbrood of knapperige friet.





Geniet van je welverdiende rust aan het zwembad, het strand of in de natuur tijdens je vakantie, eventueel in eigen land, en dompel jezelf onder in een wereld van puzzelplezier. Door mee te doen aan onze puzzelactiviteiten maak je bovendien kans op fantastische prijzen, waardoor je vakantie nog onvergetelijker wordt.

# PUZZELPAGINA

	4	6						
9		2		6				8
		8	4			2	5	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>
			8				7	
5			7		2			3
<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>	1				6			
	6	4			3	9		
3				8		1		2
			<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>			7	3	

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-8-2**.

### 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 'vakantie'. De oplossing van vorige maand was **Parijs**.

Maak kans op een fles:

## Beauvignac Sauvignon Blanc 2023

Delicieuze, frisse, aromatische dorstlesser. Bleekgeel van kleur met een zweempje groen. Aangenaam parfum van citrus en rabarber en prachtig droog van smaak. Sappig en vet in de mond met witte perzik. Licht kruidig. Heerlijk bij rauwe of gekookte schelpdieren.



NIX18

Maak kans op een:

## Zelfbruiner schuim

Ons zelfbruiner schuim verbetert zowel je innerlijke als uiterlijke schoonheid. De ultralichte formule met aloë vera en vitamine E hydrateert je huid tijdens het bruinen. Geniet van de tropische geur geïnspireerd door Hawaï, en draag bij aan een betere wereld en een verbeterde versie van jezelf met dit proefdiervrije product.



 e=fe n=ct	 s=p	 -d	 f=rm -l	 b=z n=r	 s=g
 -p	 v=h	 b=l l=k	 p=r	 -i	 -g
 sp=g	 r=k	 -nt	 vl=d	 g=r	

Los de rebus op.

d w b s h n r f v d e	bruin
e i m m y a u m t c t	huid
m c u y k g i o z y c	mooi
u y h h x e r o w f t	hawaiian
s j y b j v b i j r r	schuim
i w f k d l n r o d r	tropic
s c h u i m g p u e y	vegan
h q u n u r i k s i d	vitamine
u a z q t c s z n x n	
e n i m a t i v i r g	
x o j u u h v s m o o	

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 september 2024 via [www.nederlandbruist.nl/almere/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/almere/puzzelen) of scan de QR-code.



Recharge yourself



# MG3 Hybrid+

Ontdek de nieuwe MG3 met Hybrid+ technologie. Ervaar de kracht van elektriciteit en het vertrouwd gevoel van benzine.

Vanaf

€ 22.769\*



143kW/195PK  
Vermogen

4,4 L/100km  
Verbruik (WLTP)\*\*

7 JAAR  
GARANTIE

[vanmossel.nl/mg](https://vanmossel.nl/mg)

\*Prijswijzigingen voorbehouden  
\*\*CO<sub>2</sub>-uitstoot: 100g/km. CO<sub>2</sub>-Klasse: C

# Van Mossel