

ALMERE 

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

BRUIST

Geniet van een
vrolijk Pasen!

Lees het interview met
Nabil Aoulad Ayad

BRUIST
18
JAAR!

KLINIEK

HEIHOF

KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER

Al tien jaar een gevestigde naam in regio het Gooi: Kliniek Heihof, dé plek voor botox, fillers en draadlifts met een natuurlijk resultaat. Eerlijke prijzen en esthetisch verantwoorde behandelingen voor een breed publiek.

Wat begon als een bescheiden kliniek, is inmiddels in 10 jaar tijd uitgegroeid tot een gerenommeerde kliniek die alom bekend is in het Gooi en daarbuiten. Inmiddels is de kliniek 6 dagen per week open en staat het team van vier artsen, allemaal BIG-geregistreerd en toegewijd aan het leveren van de beste behandelresultaten, voor u klaar!

Bij ons staat goed advies voorop. We streven naar een natuurlijk look en hanteren eerlijke prijzen.

Ons doel is om zelfvertrouwen te vergroten zonder 'plastic fantastic' resultaten.

Onze cosmetische behandelingen zijn gericht op een uitstraling die bij u past en niet onnatuurlijk overkomt. Uit ervaring weten we dat cliënten meestal niet willen lijken alsof ze 20-30 jaar jonger zijn, omdat dit niet overeenkomt met hun lichaam en geest. Daarom bespreken we graag met u wat uw doelen zijn. Over het algemeen is de wens en het streven naar een uitgeruste en frisse uitstraling met een subtiele verjonging die natuurlijk oogt en bij u past. Het gevoel van jezelf mooi en comfortabel voelen is van onschatbare waarde. Na een behandeling ziet u er niet alleen jonger en opgefrist uit, maar heeft het ook een positief effect op uw stemming.

DRS. MELISSA



DR. VEERANDER



DRS. TIBA TOSSIJN



DRS. HAJ



Bij Kliniek Heihof staat professionaliteit hoog in het vaandel. Onze behandelingen worden uitsluitend uitgevoerd door zeer ervaren, bekwame artsen als uw premium behandelaar.

Kliniek Heihof is gevestigd in het bekende Dudok pompgebouw te Hilversum. Vanaf de snelweg bent u slechts twee straten verwijderd en vanaf het treinstation bereikt u ons binnen twee minuten. Parkeren is bovendien gratis.

We heten u van harte welkom in onze kliniek die van maandag tot en met zaterdag geopend is, inclusief twee avonden.

Ons motto:
"VEILIGE COSMETISCHE INGREDIËN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN".

Voor natuurlijke
schoonheid
&
eerlijke prijzen

2 zones € 160,-
3 zones € 230,-

FILLER
€ 195,-

BOTOX
€ 89,-

Laapersveld 1, Hilversum

Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen

035 - 77 24 8 24

kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media



[kliniekheihof](https://www.facebook.com/kliniekheihof)



[kliniekheihofhilversum](https://www.instagram.com/kliniekheihofhilversum)



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

Korting tot wel €350
voor de eerste 150 behandelingen

Ga naar:
laatjeogenlaseren.nl/bruist

Nieuwe ooglaserkliniek in Naarden

Ogen laseren met korting en zonder wachttijden? Dat kan in de nieuwe kliniek van het Nationaal Oogcentrum in Naarden. Je hoeft voor ogen laseren en lensimplantaten dus niet meer ver(der) te zoeken.

Bij het Nationaal Oogcentrum zetten onze gerenomeerde oogartsen de modernste apparatuur en behandelmethodes in om jou weer haarscherp te laten zien zonder bril of lenzen. Met het brede aanbod van ooglaserbehandelingen en lensimplantaten kunnen we nagenoeg iedereen succesvol behandelen.

- ✓ De laagste tarieven in Nederland
- ✓ Geen wachttijden
- ✓ De nieuwste apparatuur en techniek
- ✓ Gratis en vrijblijvend vooronderzoek
- ✓ Levenslange garantie

Veilig en voordelig Ogen laseren



Afspraak maken?

Ga naar
laatjeogenlaseren.nl/bruist
of bel 088 44 88 444.

Gratis vooronderzoek

Boek een gratis en vrijblijvend vooronderzoek. Dan kunnen onze ervaren oogartsen bekijken welke behandeling het beste past bij jouw situatie en oogafwijking.

Maak kennis met

Dr. Javier Martinez is een van de meest ervaren en gerespecteerde oogartsen in Nederland. Hij is voortdurend bezig met nieuwe ontwikkelingen en onderzoek op het gebied van oogzorg.



Op zoek naar transport van en naar **Spanje?**

Wij regelen het graag voor u!

Transport van inboedel, auto, motor, boot of caravan van en naar Spanje?

Ook voor de horeca leveren wij goederen van Makro, Sligro, et cetera!

Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

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



10



12



28

Inhoud



18



24



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland 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 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 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens
soowpictures.nl



Het is met trots en dankbaarheid dat we in maart 2024 ons 18-jarig jubileum vieren. Al 18 jaar lang streven we ernaar om je te inspireren, te informeren en te vermaken. We zijn verheugd dat we met je steun en loyaliteit de afgelopen jaren hebben kunnen groeien.

Bruisende lezer,

Deze editie markeert niet alleen ons langdurige bestaan, maar ook ons voortdurende streven naar kwaliteit.

Terwijl we het verleden vieren, kijken we ook vol enthousiasme uit naar de toekomst. We blijven streven naar innovatie, creativiteit en groei, zodat we je steeds beter van dienst te kunnen zijn.

Dank u nogmaals voor de voortdurende steun en betrokkenheid. We hopen dat je net zoveel geniet van deze editie als wij hebben genoten van het maken ervan.

Op naar nog vele jaren van inspiratie en innovatie!

Veel leesplezier toegewenst!

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.

Magische herinneringen met een paaspicknick!

Met Pasen om de hoek, is het tijd om te genieten van het mooie lenteweer en samen met vrienden en familie buiten te zijn. Waarom organiseer je dit jaar geen gezellige picknick in het park of in de tuin? Hier zijn wat tips op je op weg te helpen.

VROLIJKE UITNODIGING Stuur een vrolijke uitnodiging naar je vrienden en familie om ze uit te nodigen voor een paaspicknick. Gebruik kleurrijke eieren of konijntjes als thema voor je uitnodiging om de paasfeer te versterken.

DE JUISTE VOORBEREIDING Maak een lijst met heerlijke gerechten die je wilt bereiden voor de picknick. Denk aan sandwiches, wraps, fruitsalades, quiches en natuurlijk paaseieren! Versier je picknickplek met kleurrijke lakens, kussens en bloemen om een feestelijke sfeer te creëren en zorg ook voor wat spelletjes en activiteiten zoals een eierzoektocht, een potje frisbee of een spelletje jeu de boules.

LEUKE ACTIVITEITEN Organiseer een eierzoektocht voor de kinderen (en volwassenen!), waarbij verstopte paaseieren moeten worden

gevonden. Speel een paar klassieke spelletjes zoals zaklopen, drie-benenrace of een potje voetbal. Plezier voor alle leeftijden gegarandeerd! Laat de creativiteit stromen met een knutselafel waar iedereen zijn eigen paasversieringen kan maken.

GENIETEN EN ONTSPANNEN Geniet van het heerlijke eten en drinken terwijl je samen bent met je dierbaren. Vergeet niet om een deken mee te nemen om op te zitten en wat leuke muziek om van te genieten.

Neem de tijd om te ontspannen, te kletsen en te genieten van elkaars gezelschap. Het gaat tenslotte om het samenzijn en het vieren van de vreugde van Pasen. Met deze ideeën wordt jouw Pasen een onvergetelijke ervaring vol plezier, lekker eten en vrolijke herinneringen!

Wil jij meer tips om gezamenlijk een gezellige tijd te hebben?

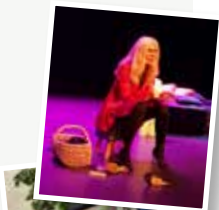
Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

LEZERSACTIE*

Schaamteloos Open!
Maak kans op 3 x
2 vip tickets

'Schaamteloos Open!', is de taboedoorbrekende rollercoaster van Lisa Staal die inmiddels duizenden vrouwen inspireerde. Schaamteloos neemt Lisa je mee in de wereld van liefde, relaties, seks en #metoo. Fasten Seatbelt!

www.lisastaal.nl/schaamteloos_open/ TAG #LISASTAAL



CHOCOLADE HAPPY PAASHAAS

Verras dit jaar iemand met een origineel paasgeschenk: een schattige chocoladehaas die de perfecte toevoeging is aan je paasviering! Met zijn heerlijke chocoladesmaak en vrolijke uitstraling brengt hij direct een glimlach op je gezicht. Bestel de HappyTruffel PaasHaas nu voor een zoete en feestelijke traktatie tijdens de paasdagen! www.happytruffel.nl/speciale-edities/chocolade-happy-paashaas-limited-edition-180g



 HappyTruffel



PIEPEI EIERWEKKER CLASSIC - GEEL

Altijd het perfecte ei met dit PiepEi Geel Classic. Door je piepei te bewaren bij je gewone eieren zullen deze altijd dezelfde temperatuur hebben, waardoor je het perfecte ei krijgt wanneer je het gebruikt. Kook het piepei mee met de eieren en je zult drie melodietjes horen: zacht gekookt - Morning mood, middel hard gekookt - Old MacDonald en hard gekookt - Drunken sailor. www.cookinglife.nl/piepei-geel/



Doe mee en win

P

Geniet van een vrolijk Pasen

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.

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 m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mailadres



Jolanda.Philipse@icloud.com

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



LEZERSACTIE* Zonnebrand 100 ml van That'so t.w.v. € 19,-

That'so is ongevenaard als het om de self tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal drie SPF's in één flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer, dan met factor 30 et cetera. Ideaal voor deze zomer!



www.thatso.nl TAG #SUN

**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

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!



FONGERS®
Distributed by Matrabike

Nuevo Motinova Disc

Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 180 km actieradius
- 7 Shimano Nexus naafversnellingen



Vanaf:
€ 1499,-



Fongers Basic LCD

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



Vanaf:
€ 999,-



Fongers Nuevo Plus

- Motinova Volans Plus middenmotor
- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 180 km actieradius



Vanaf:
€ 1999,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.628 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 e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

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

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.

Stap elke week in voor een traject van 3, 6 of 12 maanden en 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

'Als ik later groot ben... werk ik als verpleegkundige'

Anne - 12 jaar

Ieder kind droomt. Heeft ambities. Net als Anne.

Maar dromen waarmaken is niet vanzelfsprekend.

Eerst moet zij beter worden.



Meer leren over
kinderkanker
of een gratis gastles
aanvragen?

Ga naar

kika.nl/voorlichting

Het verven van **paaseieren** is een traditie uit de 13e eeuw die vruchtbaarheid en nieuw leven symboliseert.

De legende van de **paashaas** die eieren brengt ontstond in de 17e eeuw in Duitsland en verspreidde zich later naar andere landen. Oorspronkelijk is het **paasvuur**

een heidens feest, nu is het gebruikelijk om **de komst van de lente** te vieren.

Lamsvlees en gevulde eieren zijn populaire gerechten tijdens de **paasmaaltijd**, afhankelijk van de regio. Ook **zoete broodjes** en taarten worden veel gegeten.

Gemeenschappen over de hele wereld organiseren kleurrijke **parades** ter ere van de **opstanding van Jezus**, vaak met muziek, dans en praalwagens.

Ik kom zoals ik ben, dan kunnen jullie blijven wie jullie zijn, want dat is de mooiste manier om 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-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, 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.



Enige tijd geleden werd ik gebeld door de dochter van een bijna 100-jarige dame. Moeder woonde zelfstandig, maar het vooruitzicht van een woonzorgcentrum zag ze niet zitten en ze wilde euthanasie. Ze vond het mooi geweest. Dat is de reden waarom de dochters contact met mij opnamen. De beide dochters wilden de uitvaart alvast bespreken.

Afscheidsfeest



Moeder wilde een kleinschalige uitvaart, met alleen de naaste familie. Ondanks de hoge leeftijd, had deze dame nog een groot netwerk van vrienden en kennissen. Ze wilden iedereen de gelegenheid geven om afscheid te nemen en te condoleren. Maar wel graag met lekkere hapjes, een drankje en ook bier en wijn. Het liefste overdag zodat alleen de naaste familie haar aansluitend in kleine kring naar het crematorium konden brengen.

Twee weken later was het zover, ik werd gebeld door Elly. Moeder was overleden, ze lag netjes aangekleed in bed toen ik kwam. Een keurige dame. Samen met Elly en haar zus Linda hebben we alleen nog haar haar netjes geföhnd en wat make-up gebruikt. Samen hebben we moeder in haar zelf uitgekozen uitvaartkist gelegd en naar de rouwauto gebracht. Elly en Linda hebben samen voorgelopen terwijl ik de rouwauto reed.

De condoleance en de uitvaart waren precies zoals we hadden gehoopt. Heel informeel, er waren veel gasten. Iedereen had voldoende te eten en te drinken en er werd ook behoorlijk gelachen en mooie herinneringen gedeeld.



Bezoek onze website
voor meer informatie

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

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

BRUIST
ONLINE

Ja, dat kunnen we!

Wij ontzorgen de ondernemer op het gebied van social media, webdesign en brand identity om meer bereik en professionaliseren je online kanalen!



SOCIAL MEDIA

WEBDESIGN

BRAND IDENTITY

NIUWSGIERIG? Ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen? Neem dan even contact met ons op zodat we een kennismakingsgesprek met je in kunnen plannen!



☎ 076 711 53 40 ✉ info@bruistonline.nl
📍 Beneluxweg 45, Oosterhout, Nederland

DAGJE UIT 010 CLASSICS



010 Classics is niet te vangen in tekst. Het is een gevoel. Rauw en industrieel, het ultieme Rotterdamse gevoel dus. Niet lullen, maar poetsen. Lekker knallen en beuken en pas de Maassilo uit rollen als het ochtend is met housemuziek die we nu classics noemen. Dit alles kan weer op zaterdag 23 maart. Waar? Uiteraard in de imposante en industriële Maassilo, hét huis van 010 Classics. Met namen als Fantastic Four, Miss Monica, Ruff-Live en Bountyhunter belooft het weer een happening te worden om nooit te vergeten. Bestel dus nu je kaarten en blok 23 maart in je agenda voor 010 Classics!

Kijk voor meer info op
www.010classics.nl

FILMPJE KIJKEN DREAM SCENARIO

Doodgewone professor en eenzame loser Paul Matthews (gespeeld door Nicolas Cage) wordt van de ene op de andere dag een viral celebrity wanneer hij plots verschijnt in de dromen van miljoenen mensen. Hoe en waarom dit gebeurt, is voor Paul een compleet raadsel, maar hij is er niet boos om. Studenten komen eindelijk naar zijn lessen, hij wordt gevraagd voor grote brand deals en de relatie met zijn vrouw is nog nooit zo goed geweest. Maar dan nemen de nachtelijke verschijningen een duistere wending en veranderen ze in gruwelijke nachtmerries. **DREAM SCENARIO is vanaf 14 maart te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN KINDEREN VAN OEKRAÏNE



Zomer 1941. Het Duitse leger rukt op naar de landsgrenzen van Oekraïne. Drie krachtige vrouwen verloren jaren eerder al familieleden en geliefden tijdens de grote hongersnood en zuiveringen van Stalin. En nu dreigt er oorlog. De zeventienjarige Liliya vraagt zich af hoe ze kan vechten voor haar vrienden, familie en land. Vika wil koste wat kost haar kinderen beschermen. Voor Halya van twaalf dreigt tewerkstelling in Duitsland. Deze drie vrouwen schetsen een verbluffend portret van Oekraïne en zijn bevolking; over kracht, doorzettingsvermogen, verlies en liefde. **KINDEREN VAN OEKRAÏNE is vanaf 5 maart verkrijgbaar.**

Ontdek een nieuwe balans en zelfvertrouwen tijdens therapie en coaching!

Boek een
GRATIS
kennismakings-
gesprek!

Soms ontstaan er momenten in je leven waarop je wat extra hulp en ondersteuning kunt gebruiken. Tijdens de therapie en coaching van EchD inventariseren we samen waar voor jou de belangrijkste vragen liggen en kiezen we die vorm van behandeling en begeleiding die het beste bij jou past.



Scan de QR-code
voor meer info



De therapie en coaching van **EchD** is geschikt voor jou als je bijvoorbeeld worstelt met:

- Klachten van burnout en overspannen zijn
- (Hoog) gevoeligheid
- Nare herinneringen aan je (traumatische) jeugd
- Jezelf zijn in de maatschappij en vinden wat jouw gelukkig maakt
- Je niet fijn en leeg voelen en niet weten waar het vandaan komt
- Altijd met anderen bezig zijn en jezelf vergeten

Gevoelig zijn is voor veel mensen eerder een last dan iets waar ze van kunnen genieten. Tijdens de therapie en coaching gaan we dit samen ombuigen naar een andere beweging en een ander gevoel over jezelf.

Je kunt denken aan het “opruimen” en “loslaten” van gedachtes, overtuigingen, ervaringen en gevoelens die je niet helpen, niet bij je passen en je belemmeren om jezelf te zijn. Of het ontdekken, ervaren, onderzoeken en exploreren van wat jouw daadwerkelijke verlangens zijn, jouw **EchD**-zijn en hoe je jouw leven een betekenisvolle invulling kunt geven.

Als je twijfelt of ik iets kan met waar jij mee worstelt, neem dan contact met mij op. Dan kijken we er samen naar.

Beeldend therapeut | Energetisch therapeut | Kunstenaar



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

suzan@echd.nl

www.echd.nl

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 kun 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 het gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Een 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

The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | www.sheetz.nl/thefallonalkmaar

HOTELS BY SHEETZ



Nabil Aoulad Ayad:

‘Ik dacht dat ik authentiek was’

Je kent cabaretier Nabil Aoulad Ayad misschien van zijn deelname aan *Wie is de Mol?* of *LOL: Last One Laughing*. Op dit moment trekt hij langs de zalen met *Nee, precies daarom*, een show over zijn verlangen naar echtheid.

In de rust van de coronatijd ontdekte Nabil iets over zichzelf: “Ik heb door de smartphone veel te veel prikkels gekregen. Hierdoor ben ik onbewust gedrag van anderen gaan overnemen, terwijl ik dacht dat ik authentiek was.”

In deze tijd vol prikkels kunnen we volgens hem iets leren van de jazzmuziek. “Bij jazz verstaan ze de kunst van het weglaten. Die stiltes zijn zo krachtig. In het dagelijks leven hebben we vaak de neiging om steeds meer noten achter elkaar te willen zetten.”

DE ECHTE NABIL Die neiging herkent Nabil bij zichzelf, maar ziet hij ook om zich heen, met name in de televisiewereld. “Aan elke talkshowtafel zit wel een BN’er, die ergens iets van moet vinden.”

Als iemand die zelf ook regelmatig op de buis te zien is, is Nabil zich wel bewust van de dubbele positie die hij inneemt. “Juist omdat ik de wereld van tv goed ken, kan ik er iets zinnigs over zeggen. In *LOL* of *Wie is de Mol?* zie je altijd maar een stukje van iemand. Alles is perfect gemonteerd en er worden delen weggelaten. Op het podium niet. Dat is de echte Nabil.”

GEEN WIJZEND VINGERTJE “Ik ben overigens niet zo’n cabaretier die op het podium een belerend verhaal staat te vertellen”, voegt hij eraan toe. “Ik ga ervan uit dat het publiek toch wel slimmer is dan ik. Maar ik probeer met mijn grappen wel een verhaal over te brengen dat het publiek aan het denken kan zetten.”

Nee, precies daarom is te zien tot en met 11 mei 2024. Kijk voor meer informatie en tickets op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Voor een prachtige, stijlvolle woning

van alle moderne gemakken voorzien

Welkom bij Willem van Doorne, dé vertrouwde aannemer aan de Costa del Sol die gespecialiseerd is in prachtige moderne bouwprojecten. Onze toewijding aan strakke, witte ontwerpen met veel licht maakt ons uniek.

Bij Willem van Doorne gaan we verder dan alleen het bieden van bouwdiensten. Wij regelen álles, van begin tot eind. Ons team van experts begeleidt je door elke fase van het project en zorgt ervoor dat jouw droom werkelijkheid wordt. Met onze uitgebreide ervaring kunnen we ook advies geven bij het ontwerp en de inrichting van jouw project.

Bekijk onze website en ontdek onze afzonderlijke projecten, waarbij we elk product en elke realisatie apart uitlichten. Bovendien kunnen we je ontvangen in onze eigen showroom waar je onze kwaliteit met eigen ogen kunt ervaren.

Wat ons onderscheidt, is ons totaalconcept.

Laat Willem van Doorne jouw visie tot leven brengen. Neem vandaag nog contact met ons op en begin jouw reis naar een adembenemende, moderne creatie.

Wij begrijpen dat elk detail van belang is en daarom zorgen we voor jouw totale tevredenheid. Onze drietalige vaardigheid in Spaans, Nederlands en Engels garandeert een vlotte communicatie en een diep begrip van jouw wensen.

Maak nu een afspraak!
+34 606 189 497



Volledig ontzorgen van A tot Z

Costa del Sol

Mobile: +34 606 189 497 | Kantoor: +34 952 201 807

willemdoorne@gmail.com

WILLEM VAN DOORNE
architectuur, nieuwbouw en verbouwingen



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



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

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!



denieuwebibliotheek

Kom naar de huiskamer van de stad!*

Er is plek voor iedereen: kijk de mooiste films in het filmhuis, blijf leren met een interessante cursus of kom gezellig koffie drinken in het nieuwscafé.

Welkom in De Nieuwe Bibliotheek



* Getipt door Tripadvisor als populaire plek in Almere

www.denieuwebibliotheek.nl

'Wij kunnen mensen met onze nalatenschap een toekomst geven'



Ontdek hoe jouw idealen kunnen voortleven op toegift.nl

toegift.nl
Een goed doel in je testament

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**

Met Pasen in zicht brengt dit seizoen vreugde met zich mee. Het is een tijd van samenzijn, kleurrijke eieren en lekker eten. Laten we genieten van familiemomenten en de paaseierenjacht. Pasen viert vernieuwing en hoop, dus laten we deze tijd koesteren.

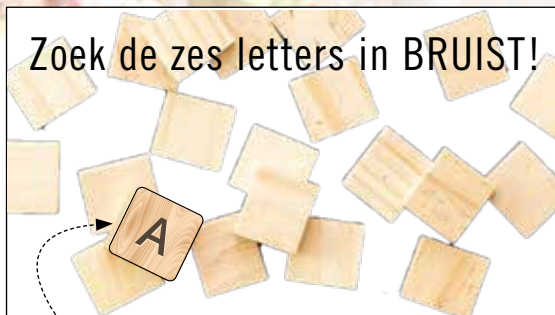
PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Onze excuses voor de fout in de vorige maandpuzzel.

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. Wordthema deze maand is 'Pasen'. De oplossing van vorige maand was **Cupido**.

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.



t.w.v.
€ 64,-



Los de rebus op.

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



Maak kans op het boek

Verhaaltje voor (')t(e) slapen

Prachtig vormgegeven boek met daarin een visualisatie voor kinderen (+ 6-100+); om na een lange en drukke dag, relaxed te gaan slapen. www.nomdeplumeau.nl



d	r	r	v	p	i	r	o	s	v	n	kinderen
v	m	a	n	z	t	d	w	m	u	b	slapen
k	s	v	f	h	x	e	r	w	c	y	boek
s	i	o	n	q	c	x	i	u	p	z	verhaal
k	b	n	q	j	r	a	j	u	k	p	lezen
s	s	d	d	y	x	l	p	l	f	b	relaxed
u	t	a	l	e	z	e	n	z	i	f	avond
h	a	e	d	m	r	r	c	m	s	l	druk
b	j	s	l	a	p	e	n	d	o	a	
t	n	w	h	u	i	m	n	a	g	z	
m	r	j	z	w	b	o	e	k	z	u	

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

€ 5.000,-

€ 1.250,-

€ 2.500,-

PLUK JE VOORDEEL

Hoge inruilwaardes voor iedereen

€ 3.750,-

Check jouw **inruilbonus** op www.vanmossel.nl en maak kans op mooie prijzen!



KENTEKEN

€ 4.300,-

Van Mossel