

DE PEEL 

MEI 2019 WWW.DEPEELBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Breda, de Parel
van het Zuiden

Cadeautips
voor **Moederdag**

GEZOND BEWEGEN KUN JE LEREN

Oefentherapie Cesar Mensendieck



Het schiet weer eens in uw rug, nekpijn die maar terug blijft komen of na een dag werk bent u uitgeput. Het liefst ziet u hier verandering in, maar u heeft geen idee hoe. Geloof mij, de eerste stap voor verandering is gezet; u bent gemotiveerd om de klachten aan te pakken. Blijf niet met uw klachten zitten maar maak een afspraak. Ik leer u bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. Door middel van inzichten, motiverende gespreksvoering, het voelen en doen, coach ik u naar oplossingen.

Na afloop van de behandeling zal u eerder signalen herkennen en zelfstandig uw klachten kunnen verhelpen of voorkomen.

Flex
maakt iets los

Anke Schoones | Flex Oefentherapie

Paramedisch Centrum-West | Mierloseweg 132, Helmond

06 43 791 762 | info@flexoefentherapie.nl | www.flexoefentherapie.nl



Seizoensbehandeling bij huidproblemen

Huidproblemen, je zult er maar last van hebben.

Acné, beginnende rimpels, littekentjes, huid met grove poriën, vette huid...

Daar wil je graag vanaf.



Iedereen is welkom in mijn salon aan huis, want iedereen wil er toch graag verzorgd uitzien?! Voor elke klant neem ik uitgebreid de tijd, dus geen haastwerk, maar echt de mogelijkheid om even heerlijk tot rust te komen.

Massagemogelijkheden in de salon:

Klassieke massage - Cupping - Hot Stone
massage - LomiLomi - Hoofdpijnmassage
Rugpijnmassage - Fibromassage
Triggerpointmassage

Oude Bemmerstraat 12, Beek en Donk
info@laviepure.nl | 06-44453090

www.laviepure.nl

Een glycolzuur kuur is een behandeling met fruitzuren. Het wordt al jaren in de cosmetische industrie toegepast. Glycolzuur is het kleinste molecuule fruitzuur en dringt daardoor het diepste in de huid. Hiermee maken we als het ware de huid wat dunner, zodat de huid wordt gestimuleerd tot aanmaak van nieuwe cellen en snel herstel. De periode van oktober tot april is een mooie periode om daar extra aandacht aan te besteden. De zon is minder fel en de kans op zonschade aan de huid wordt daardoor nihil. Bescherming blijft altijd van belang!

Drie keer in één maand voor een boost voor de huid!

Maak dan eens een afspraak.



Schoonheidssalon

La Vie Pure

Bel snel
voor een
bruisende
maartactie!



6



10



12



30



46



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

INREDACTIE Asja Vossen

ACQUISITIE Raoul Bosman, 06-15948855

CONTACT DE PEEL BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/depeelbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam De Peel Bruist 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

Inhoud



Mei, de maand van Dodenherdenking en Bevrijdingsdag, maar ook van Moederdag en van meizoentjes. Niet iedereen kent deze laatste term misschien nog, maar zodra je de meizoentjes (oftewel madeliefjes) her en der in het gras ziet verschijnen, weet iedereen hoe laat het is: tijd om naar buiten te gaan. De zomer komt eraan!

Bruisende lezer,

En als je dan toch naar buiten gaat, waarom dan niet een uitje inplannen naar de bourgondische 'Parel van het Zuiden'? Niet voor niets kreeg Breda de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Omdat wij best snappen waarom ze die titel kregen, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat tips voor een dagje Breda. Zo kun je zelf ervaren of jij het er ook mee eens bent.

Natuurlijk zijn dit niet de enige tips die je deze maand van ons krijgt. Zoals je inmiddels wel van ons gewend bent, tippen we je ook maar al te graag weer over een aantal bruisende ondernemers. Zo geven The Gym Asten en Dansstudio Let's Move je een kijkje achter de schermen en deelt ook BodySize Diëtistenpraktijk haar bruisende verhaal.

Nog meer tips? Zeker! Blader verder en doe inspiratie op voor een leuk cadeautje voor Moederdag. Daar scoor je ongetwijfeld punten mee bij jouw moeder!

Succes met alle tips en veel leesplezier!

Raoul Bosman

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-15948855

De bourgondische Parel van het Zuiden

Een dagje Breda is altijd goed. De stad draagt niet voor niets de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Slenter door de knusse straatjes, lunch of dineer bij fijne restaurants, bekijk de stad vanaf het water en shop in de vele boetiekjes die de stad rijk is.

Bre



SHOPPEN

De gezellige, bourgondische sfeer is één van de eerste dingen die je opvallend als je de Bredase wijk **HET GINNEKEN** betreedt. Het is een plek waar de winkels geen ketens maar speciaalzaken zijn, met ondernemers met passie voor hun zaak. Ook voor goede horeca kan men in het Ginneken terecht. Er is keuze genoeg uit de vele cafeetjes, bistro's en restaurants die vooral rond de Ginnekenmarkt liggen. Ook heeft dit gedeelte van Breda een rijke historie en veel bezienswaardigheden, zoals de Sint Janskerk en de historische waterpomp op 't Ginnekenmarktje.
www.hetginnekenbreda.nl

MOEKE is een begrip in veel steden en dat geldt ook voor Breda. Of je nu langskomt voor een kop koffie of om 's avonds aan te schuiven voor het diner, de sfeer is altijd huiselijk en warm. www.moekeginneken.nl

RINGS & SUITS in het Ginneken staat voor trouwringen en trouwpakken. Met 1000 paar ringen en 1500 stoffen wordt het gezellig winkelen voor je bruiloft met alles onder één dak. www.ringsuits.nl

CULTUUR

Met de **AR STADSTOUR** komen alle historische plekken in Breda weer tot leven. En dat op je eigen smartphone! De app is gratis te downloaden en brengt je langs de mooiste historische plekken in Breda, zoals de Onze Lieve Vrouwe Kerk en de kleine hofjes en straatjes rondom het Kerkplein waar je na de tour neer kunt ploffen op een zonovergoten terras. Voor meer informatie over de Augmented Reality Stadstour ga je naar de VVV. www.vvbreda.nl



DE KOEPEL

Prison Escape is een interactieve beleving met de Koepelgevangenis van Breda als speelveld. Prison Escape geeft je het gevoel dat je regelrecht in een gevangenisfilm bent gestapt. Durf jij het aan en streep jij een gevangenisontsnapping van je bucketlist? www.prisonescape.nl






FESTIVAL

HET BREDA JAZZ FESTIVAL is het oudste en grootste jazzfestival van Nederland en Europa. Alle buitenconcerten zijn gratis toegankelijk en door de brede programmering met diverse jazz gerelateerde muziekstijlen is er voor ieder wat wils. In totaal vinden gedurende de vier festivaldagen, van 30 mei tot en met 2 juni, ongeveer 180 verschillende optredens plaats.

www.bredajazzfestival.nl



ZOEK DE RUST OP

Niets fijner dan in de hectiek van de stad even de rust opzoeken.

PARK VALKENBERG ligt in de binnenstad van Breda, op de doorgangsroute van het Centraal Station naar het centrum van de stad. Vroeger was het park de tuin van het Kasteel van Breda.

Naast Park Valkenberg ligt **HET BEGIJNHOF**. Wie aan de Catharinastraat de poort van het Begijnhof binnenstapt, waant zich eeuwen terug in de tijd.

BOOTJE VAREN

Bekijk Breda eens vanaf het water en maak **EEN RONDVAART** door de haven en over de singels. De schipper vertelt onderweg over de geschiedenis van de stad en de bezienswaardigheden die je passeert. Een

rondvaart is mogelijk van 31 maart t/m 31 oktober. Na de boottocht tijd voor een biertje? Aan de Haven, één van de oudste straten van Breda, vind je heel veel leuke tentjes en terrasjes. Proost!

www.bootjevarenbreda.nl



Ben je een dagje in Breda en is het zonnig weer? Dan is **BELCRUM BEACH** de uitgelezen plek om neer te strijken voor een lekker verkoelend drankje en dat fijne strandgevoel. Vanaf het centrum is het goed te lopen naar het stadsstrand waar bijna alles van restmateriaal gemaakt is. www.belcrumbeach.nl



Zelfverdediging

Iedereen voelt zich weleens onveilig. Bijvoorbeeld als je 's avonds naar je auto loopt, of met de fiets naar huis gaat na een avondje stappen. Wij bij The Gym Asten hebben daarom een lespakket bedacht, alleen voor dames.

Het is een les zelfverdediging. Deze les bestaat uit een stukje mindset. Denk hierbij aan omgevingsbewust worden, het kunnen handelen als je iets overkomt, alert reageren en verdediging. Door de ruime ervaring van de trainers hebben we een makkelijk en behapbaar stukje verdediging in elkaar gezet. Denk hierbij aan stoten en trappen, klemmen en grepen.

LIJKT DIT IETS VOOR JOU, MELD JE DAN AAN...

- Wil je in een vertrouwde en veilige omgeving met alleen maar dames jezelf weerbaarder maken.
- Wil je leren jezelf te kunnen verdedigen.
- Wil jij de mindset hebben om jezelf weerbaarder te maken (denk hierbij aan vecht- of bevriesgedrag).
- Je wordt er zelfverzekerder van.
- Kleine groep van maximaal 10 personen.
- Woensdag 20:00 t/m 21:00 uur.

BOXING & THAIBOKSEN

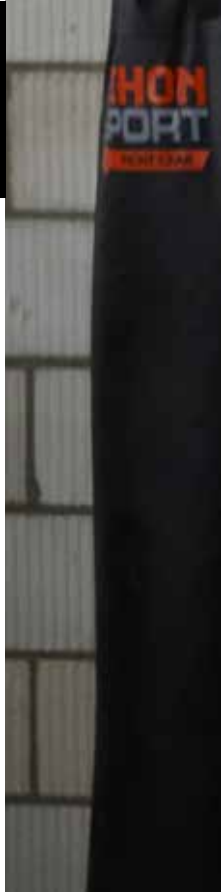
Wij bij The Gym Asten bieden Boxing & Thaiboksen lessen aan. Onze lessen bestaan uit combinaties, techniek, conditie, mindset en vooral fun! Wij leren mensen vanaf 15 jaar op een laagdrempelige manier kennis te maken met Boxing & Thaiboksen. Wij vinden het belangrijk dat je met plezier naar onze lessen toe komt. Voor de gevorderden zijn er natuurlijk ook lessen en maken we daar een aangepast programma voor. Wij hebben goede en ervaren trainers die het belangrijk vinden om naar je wensen te kijken en daarmee aan de slag te gaan. Wij vinden het belangrijk dat er sportief en respectvol met elkaar omgegaan wordt.

Boxing

maandag 20:00 t/m 21:00 uur

Thaiboksen

woensdag 19:00 t/m 20:00 uur



voor dames



THE GYM **GYM ASTEN**
INDOOR & OUTDOOR TRAINING

John-Willem Rooijackers
Industrielaan 11b Asten
06-29086292

www.thegymasten.nl

Lucardi
—juwelier—

GRAVEREN
7⁹⁹

ZILVEREN
KETTING
39,⁹⁹ **29⁹⁹**

ZILVEREN
ARMBAND
29,⁹⁹ **24⁹⁹**

ZILVEREN RING
34,⁹⁹ **29⁹⁹**

Speciaal voor

Kortings-
code
BRUIST2019

Shop jouw cadeau op www.lucardi.nl
en ontvang t/m 12 mei 2019 10% EXTRA KORTING
op online bestellingen met kortingscode: bruist2019

**Zie de actievoorwaarden op www.lucardi.nl voor de uitsluitingen.*



D DUIFHUIZEN
Tassen & koffers

Moederdag

1. Emily & Noah buideltas white, € 49,95 2. Duifhuizen Tassen & Koffers, koffer, titan paradoxx white 68 cm, € 109,95
 3. DKNY Hutton handtas blush, € 248,- 4. Guess Fleur shopper M roze, € 135,- 5. Valentino Divina portemonnee L cipria, € 55,- 6. Guess Fleur portemonnee roze, € 54,95 7. Charm crossbody tas white, € 25,- 8. Ted Baker Aubrie make-up tas light pink, € 39,- 9. Ted Baker Candice toilettas L nude, € 46,-

De meeste modellen zijn ook in andere kleuren/varianten verkrijgbaar. Ga naar www.duifhuizen.nl voor meer informatie.

Verlichting bij been-

Heb je last van been- of armklachten? Dan kunnen therapeutische elastische kousen wellicht een uitkomst bieden. Angèle en Lilian van Angèle Therapeutische Elastische Kousen helpen je vakkundig en persoonlijk deze klachten te verminderen.

UITEENLOPENDE KLACHTEN

“Therapeutische elastische kousen kunnen bij uiteenlopende klachten verlichting bieden”, begint Angèle haar verhaal. “Bijvoorbeeld bij spataderen, lymfoedeem, bacteriële infecties met vochtophopingen en zelfs bij zwangerschap ter voorkoming van spataderen en vocht in de benen. De meeste mensen komen via een verwijzing van een huisarts of specialist bij ons terecht en wij helpen ze vervolgens aan de meest geschikte kous. We verkopen zowel confectiekousen als maatwerkkousen die wij altijd persoonlijk aanmeten.”

Angèle Therapeutische Elastische Kousen

Wilhelminahof 9, Deurne

0493-312596

info@steunkousendeurne.nl

www.steunkousendeurne.nl

VERSTAND VAN ZAKEN

Dankzij de jarenlange ervaring van Angèle kun je ervan uitgaan dat je ook echt therapeutische elastische kousen krijgt die jouw klachten zo optimaal mogelijk kunnen verminderen. “25 jaar geleden ben ik voor mijzelf begonnen en mijn diploma voor bandagist heb ik zelfs al in 1991 gehaald. Na al die jaren en de talloze mensen die ik al aan goed passende kousen heb geholpen, weet ik dan ook precies wat ik doe.”

KLANT IS KONING

Bij Angèle Therapeutische Elastische Kousen combineren ze uitstekende kwaliteit met de best mogelijke service. “Bij ons is de klant nog echt koning en wij zetten graag een stapje extra om die honderd procent tevreden weer de deur uit te laten gaan. Voor elke afspraak nemen we dan ook uitgebreid de tijd zodat alle vragen aan bod kunnen komen en mocht het nodig zijn, dan komen wij zelfs bij mensen aan huis voor opmeten en bezorgen. Ook buiten openingstijden. Na al die jaren vind ik mijn werk nog steeds ontzettend leuk om te doen. Ik zet dan ook met veel plezier dat stapje extra om mensen te helpen hun klachten te verminderen.”

of armklachten



“Al 25 jaar gecertificeerd
compressie specialist”

Rekenen met plezier!



Het rekenonderwijs kan beter en leuker, vinden rekendocent Hans de Zeeuw en Mark Oppelaar. De kaartspellen die zij ontwikkelen zouden hun leerlingen elke dag wel willen doen.



REKENDUO IS EEN ACTIEF

REKENSPEL waarbij de spelers vraag- en antwoordkaartjes moeten matchen met elkaar. Met onze uitbreidingssets vanaf het niveau 'Vooraf 1F' kunnen we de kinderen in groep 4/5 al aan het rekenen krijgen op een speelse wijze en met veel beeldmateriaal, de speler heeft het fysiek in handen en in beeld. Daarnaast is Rekenduo zo uitgebreid geworden dat er door alle niveaus al begonnen wordt met klokkijken tot en met de 3F examenstof voor de havo/wvo-leerling en alle niveaus daartussen.

CIJFERSTORM IS ZOWEL EEN KAARTSPEL

als een digitaal rekenspel op vier verschillende niveaus. Cijferstorm online is ontworpen om het uitvoeren van de basisbewerkingen (optellen, aftrekken, vermenigvuldigen en delen) te oefenen en te automatiseren. Het doel van het spel is om met twee, drie of vier kaarten in één beurt het opgegeven getal, je 'target', te behalen.

Wij geven elke maand een workshop op scholen over rekenen, het gebruik van spellen en de opzet van lesprogramma's.



Laat uw kinderen op een leuke manier beter leren rekenen!

Door Rekenduo en Cijferstorm te spelen, leren uw kinderen spelenderwijs. Hierdoor krijgen ze plezier in het rekenen en gaandeweg groeit het zelfvertrouwen hierin. U geeft ze zo een betere toekomst!

ERVARINGEN VAN ONZE LEERLINGEN

Emily Balke: na twee maanden trainen geslaagd met een 9!!

Odile Borghouts, MBO 4-verpleegkunde, geslaagd voor 3F, verdiend door hard oefenen.

Zoë Dobber: geslaagd met een 7, topper!!

Cleo Hoonderd: intensief trainen en geslaagd op niv 3, top!

Ted Jorna: "Mark en Hans bedankt, ik had een 7 voor mijn examen."

SPELLEN

Onze spellen zijn eenvoudig verkrijgbaar via www.rekenteamshop.nl



Ook kunt u onze spellen vinden bij de onderstaande erkende speelgoedwinkels:

Amsterdam, www.schaakengo.nl

Alkmaar, www.despellingtoren.nl

Alphen a/d Rijn, www.hogeogen-alphen.nl

Breda, www.despellenwinkelbreda.nl

Den Bosch, www.dedobbelsteen.nl

Den Helder, www.top1toysjulianadorp.nl

Den Haag, www.dekoperenpion.nl

Doetinchem, www.spellenwinkeldebetovering.nl

Groningen, www.wirwarspellen.nl

Leiden, www.vliegershop.nl

Bruist-deal voor alle lezers!

35% korting op de bestelling in de www.rekenteamshop.nl. Met de code BRUIST wordt deze korting geactiveerd.

Tevens is ons rekenkaartspel vernieuwd en uitgebreid van 66 kaarten naar 110 kaarten. Alle kaarten zijn nu ook inclusief de tientallen.



Kijk voor meer informatie op www.rekenteam.nl
www.cijferstormspellen.nl



Heerlijk dansen in groepsverband en er nog fitter door worden ook. Klinkt dat niet als muziek in je oren? Zo ja, neem dan zeker eens een kijkje bij Dansstudio Let's Move in Deurne. Eigenaresse Pieternel te Boekhorst laat je maar al te graag persoonlijk ervaren hoe leuk Zumba is.

Let's move!

METEEN VERKOCHT

“De muziek, de bewegingen, de energie, geweldig!” Ze besloot dan ook meteen een opleiding te gaan volgen en niet veel later gaf ze al Zumbalessen op de sportschool waar ze werkte. “In 2010 was het tijd voor de volgende stap, mijn eigen dansstudio, Let's Move, waar ik nog steeds vol passie Zumbalessen verzorg.”

ENERGIEKE MUZIEK

Hoewel Zumba van oorsprong gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dansen, zoals de salsa en de merengue, en de muziek doorgaans ook Latijns-Amerikaans is, trekt Pieternel dit in haar dansstudio iets breder. “Er komen bij ons ook andere muzieksoorten voorbij, voor ieder wel wat wils, maar wel altijd lekker energieke muziek.

Ik wissel de nummers die ik gebruik ook regelmatig af en kom telkens weer met nieuwe dingen om het zowel voor de leerlingen als voor mijzelf leuk te houden.”

VOOR JONG EN OUD

Hoewel dansen centraal staat bij Zumba, hoeft je volgens Pieternel echt geen danstalent of heel soepel te zijn om mee te kunnen doen. “In principe kan iedereen meedoen met Zumba. De jongste die bij ons komt is 15, de oudste 81, dat zegt al genoeg. Het belangrijkste is dat je het naar je zin hebt, er blij van wordt en heerlijk bezig bent, en dat op je eigen niveau.” **Benieuwd of Zumba ook iets voor jou is? Loop dan gewoon eens binnen bij Let's Move of volg een gratis proefles.**



Wacht met het buitenzetten van vorstgevoelige planten tot na de ijsheiligen. Na 15 mei treedt er namelijk **geen nachtvorst** meer op.

Mensen die in mei worden **geboren**, zijn vaak langer dan gemiddeld vanwege het **daglicht** waar de zwangere vrouwen aan zijn blootgesteld.

In mei zie je overal **meizoentjes** (madeliefjes) in het gras verschijnen. Je kunt zowel de bloemetjes als het blad eten. **Madeliefjes in de knop** smaken nootachtig. Een geopende bloem smaakt wat bitter.

Op 17 mei wordt wereldwijd in ruim 130 landen **IDAHOT** gevierd, de Internationale dag tegen homo-, bi- en transfobie.

Last van een dipje? Van de **geuren** munt, sinaasappel, kaneel en eucalyptus is bekend dat ze opwekkend werken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een gezellige en grappige collega. Je voelt je snel positiever en je krijgt weer **nieuwe energie**.

Specialist in hair & beauty



Kim's Salon Gemert is een kapsalon, nagelstudio en schoonheidssalon in één waar u als klant met de grootst mogelijke persoonlijke aandacht behandeld wordt.

Wij laten u graag kennismaken met onze expertise op gebied van 'Hair & Beauty'. Ons personeel werkt hard om de laatste trends bij te houden door de vakbladen en vakbeurzen op de voet te volgen en zich continu te blijven bijscholen.



U KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR:

Advies dat aansluit op uw persoonlijke wensen. Wij bieden plaats voor mannen, vrouwen én kinderen op afspraak en zonder afspraak wanneer dat mogelijk is. Ook verzorgen wij make-up workshops en kinderfeestjes.

Voor interesse of informatie kunt u contact met ons opnemen.

Kapsalon
Nagelstudio
Schoonheidssalon
voor haar en voor hem

Kim's
salon

Blij dat ik rij! Maar eerst nog 'even' slagen...

Lekker rondrijden in je eigen autootje. Niet meer afhankelijk van pa of ma, het OV, je brommer/scooter of de benenwagen. Maar daarvoor moet je wel eerst je rijbewijs halen! Wij zetten een aantal zaken op een rijtje waar je rekening mee moet houden. Als je onze tips in acht neemt, moet het lukken om dat felbegeerde roze pasje in je bezit te krijgen!

Tip 1

Wanneer kan ik beginnen met rijlessen?

Afrijden kan vanaf je 17e, maar lessen kan al vanaf de dag dat je 16,5 bent. Het theorie-examen kun je al aanvragen vanaf 16 jaar. Wie op zijn 17e al slaagt, vraagt het rijbewijs aan bij de gemeente. Momenteel slagen er zo'n 4000 17-jarigen per maand voor hun rijbewijs. Eenmaal in het bezit van dat roze kaartje mag je tot je 18e alleen rijden met een 'coach' naast

je. Daarna ben je echt zelf 'The king of the road'... zolang je de regels maar in acht neemt. Hoe dan ook: veel rijplezier gewenst!

Wil jij beginnen met rijlessen?

Neem dan contact met ons op via onderstaande gegevens.

Ontdek wat de zorgvuldig ontwikkelde opleiding van Noor Rijopleiding in regio Helmond voor jou kan betekenen. Wij bieden rijlessen voor iedereen van elk niveau aan. Door onze jarenlange ervaring en expertise besteden wij veel aandacht aan de ontwikkeling van je verkeersinzicht en het zelfstandig rijden.



Noor Rijopleiding | Eigenaar: Fouad Douiyeb | Van Gentstraat 13, Helmond
06-48153405 | info@noor-rijopleiding.nl | www.noor-rijopleiding.nl



ba&sh

LIU·JO

KOCCA

DRYKORN

for all mankind
7

SET

PATRIZIA PEPE

CAMBIO

BAUM UND
PFERDGARTEN

INVERNO

D A M E S M O D E

WWW.INVERNO.NL

POSTELSTRAAT 38C SOMEREN T 0493 - 472441

Overmatig zweten



Debby Jentjens, huidtherapeut

Ceulen Klinieken is ontstaan vanuit de overtuiging dat sommige routinematige behandelingen efficiënter kunnen in een gespecialiseerd, zelfstandig behandelcentrum dan in een ziekenhuis.

Door korte communicatielijnen en efficiënte behandeltrajecten heeft Ceulen Klinieken geen wachtlijsten en houden we de kosten laag.

Bij de dermatologen kunt u terecht voor de behandeling van spataderen, aambeien, huidkanker, moedervlekken en alledaagse huidproblemen.

De huidtherapeuten zijn gespecialiseerd in de medische behandeling van acne en oedeem. Laserontharing, huidverbetering met chemische peeling en voor laserbehandeling van o.a. ontsierende bloedvaatjes en pigment.

In het Cosmetisch centrum bieden de dermatologen cosmetische behandelingen zoals ooglidcorrectie, miraDry behandeling tegen overmatig zweten en anti-rimpelbehandelingen met injectables.

www.ceulenklinieken.nl

ceulen klinieken
polikliniek huidziekten en spataderen

Stationsstraat 1, Helmond

085 - 043 24 54

Miljoenen mensen hebben er last van: overmatig zweten, ook wel hyperhidrose genoemd. De productie van zweet is dermate hoog dat zweetplekken onder de oksels of onaangename geurtjes kunnen zorgen voor veel ongemak in het dagelijks leven. Daarnaast kan overmatig zweten activiteiten bemoeilijken, zoals autorijden (door een glippend autostuur) of handen schudden.

Zweetpoli

U kunt zich eenvoudig laten behandelen voor overmatig zweten met behulp van Botox of de miraDry methode. Botox blokkeert (tijdelijk) de weg tussen de zenuwen en de zweetklieren en stopt zo het zweten en de vervelende geur. Een Botoxbehandeling duurt ongeveer twintig minuten en is vrijwel pijnloos. Een verdoving is dan ook niet nodig. Na zes tot negen maanden is de Botox uitgewerkt en uit uw lichaam verdwenen. U kunt dan kiezen voor een herhalingsbehandeling. MiraDry is dé definitieve methode voor de behandeling van okselzweet.

Hoe werkt de miraDry?

Er worden geen agressieve chemicaliën of gifstoffen gebruikt. Ook hoeft er niet gesneden te worden, waardoor er nauwelijks hersteltijd nodig is. Het miraDry systeem geeft de gedoseerde energie af waar de okselzweetklieren zich bevinden, waardoor de zweetklieren in de oksel verhit worden totdat ze stukgaan. Zweetklieren die geëlimineerd zijn, komen nooit meer terug en groeien ook niet opnieuw aan.

Resultaat

Het resultaat is snel merkbaar, u kunt binnen enkele weken na de behandeling zweetvermindering verwachten. MiraDry heeft alleen effect op de zweetklieren die zich in de oksel bevinden. Compensatiezweten treedt daarom niet op.



Novi Clinic

Dé specialist in botox en fillers

Een subtiele en natuurlijke verbetering, zodat je er weer stralend, fris en uitgerust uitziet. Is dat waar je naar op zoek bent? Dan ben je bij cosmetisch privékliniek Novi Clinic aan het juiste adres.

Het behouden van de natuurlijke uitstraling
en schoonheid is ons streven.

Persoonlijk en eerlijk

Wij zijn gespecialiseerd in behandelingen met botox en fillers. Bij een BIG geregistreerd arts en tevens medisch specialist ben je in goede handen. Ik bespreek altijd uitgebreid de wensen en mogelijkheden met de cliënt om zo samen tot een behandelplan te komen. Een persoonlijk advies, een behandelplan op maat en een eerlijk advies staan voorop. Als ik mij niet kan vinden in de wensen van de cliënt of de behandeling niet verantwoord vind, geef ik dit aan en zal ik deze dan ook niet uitvoeren. Het uitgangspunt is altijd het behouden van de natuurlijke schoonheid en uitstraling.

Voor wie

Jong, oud, man of vrouw, iedereen is welkom bij Novi Clinic. Een behandeling met injectables is niet alleen voor de 'oudere dame', zoals vaak wordt gedacht. Er zijn bijvoorbeeld genoeg mannen en dertigers die zich laten behandelen.

Resultaat

Een injectables-behandeling kan er niet alleen voor zorgen dat je er frisser en stralender uitziet, je merkt ook dat het de psyche goed doet als er iets storends wordt verzacht of gecorrigeerd. Denk bijvoorbeeld aan het behandelen van de fronsrimpel met botox voor een frissere, minder vermoeide en meer open blik. Ook op medisch vlak zijn er goede resultaten te behalen, bijvoorbeeld in het geval van overmatig zweten of migraine. In alle gevallen werk ik met producten van hoge kwaliteit om een optimaal resultaat te kunnen bieden.



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



Benieuwd of ik ook iets
voor jou kan betekenen?
Maak dan eens een afspraak
voor een vrijblijvend
intakegesprek.

Afspraak maken? Dat kan
door het sturen van een bericht
naar info@noviclinic.com, per
Whatsapp naar +31624880617
of via het contactformulier
op de website.

06-24880617 | info@noviclinic.com | www.noviclinic.com

DAGJE UIT

NATIONALE MOLENDAG



Bezoek één van de 950 molens die op Nationale Molendag hun deuren openen. Molenaars doen hun uiterste best om hun molen zo mooi mogelijk te versieren met vlaggen en bloemen. Je wordt door de molenaar rondgeleid, ontvangt een uitgebreide uitleg over het type molen en mogelijk mag je de molenaar een handje helpen bij het draaien van de wieken. Voor kinderen worden vaak leuke activiteiten georganiseerd, waarmee ze op speelse manier in contact komen met het molenaarsvak. De beste en leukste manier om de molens te bezoeken is op de fiets. Haal een fietsroute bij een lokale VVV.

Elk jaar in het tweede weekend van mei, dit jaar op 11 en 12 mei.
www.molens.nl/nationalemolendag

FILMPJE KIJKEN

DETECTIVE PIKACHU

In de eerste live-action Pokémon-film zien we Pikachu zoals we hem nog nooit gezien hebben. Het verhaal begint wanneer privé-detective Harry Goodman vermist raakt. Zijn zoon Tim gaat op zoek naar de reden van zijn verdwijning. Hij krijgt hierbij hulp van de voormalige partner van zijn vader: detective Pikachu, een schattige, hilarische, maar verwarde detective. Het enige mens-Pokémon duo dat elkaar kan verstaan, besluit samen te werken om het mysterie te ontrafelen.

POKÉMON DETECTIVE PIKACHU draait vanaf 8 mei in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DIANA LEEFLANG



Vlogger Diana Leeflang, beter bekend als D is for Dazzle, presenteert in OFFLINE creatieve projecten voor een middag zonder laptop en smartphone. Maar liefst 270.000 YouTube abonnees en 240.000 Instagram volgers kijken dagelijks mee in haar leven. Toch heeft de populaire Nederlandse blogger en vlogger ook wel eens behoefte aan een offline moment. Wie niet? In dit boek laat Diana zien hoe je alledaagse dingen verandert in een creatief project. Ook word je door middel van de vragen en opdrachten uitgedaagd iets nieuws te leren over jezelf. Aan de slag!
OFFLINE van DIANA LEEFLANG is vanaf 7 mei voor € 15,- te koop bij de boekhandel.

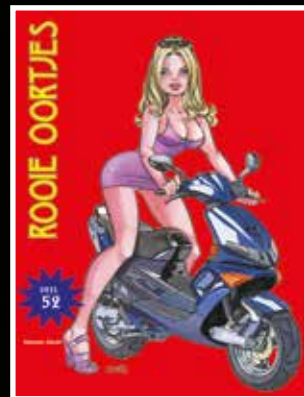
Vier samen een ni

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

ieuwe lente

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen aan een opwindend bondage avontuur...



Voor de liefste



1. Scandal à Paris Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, vanaf € 52,- www.jeanpaulgaultier.com
2. Sensuous Hair Mist van de Suede Orris Collectie van Molton Brown, € 60,- www.moltonbrown.com
3. Bloom of Rose Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 64,- www.guerlain.nl
4. my glow passion blush van essence, € 2,89 www.essence.eu
5. Dove Shower Mousse Acai Oil, € 6,99 www.dove.com
6. Aladdin Lipstick Whole New World van MAC Cosmetics, www.maccosmetics.nl



moeder

De allerliefste vrouw is natuurlijk je moeder en die verwen je op Moederdag met een heerlijk ontbijt op bed en uiteraard ook met een leuk cadeau. En omdat iedere vrouw nu eenmaal ges is op beauty, zit je met deze gifts altijd goed!

7. Blooming Radiance sheet mask van Love Beauty and Planet, € 3,99 www.lovebeautyandplanet.com
 8. Good Girl van Carolina Herrera, vanaf € 62,30 www.douglas.nl
 9. La Vie est Belle en Rose van Lancôme, vanaf € 84,- www.lancome.nl
 10. Délice de Poudre Bronzing Powder van Bourjois, € 16,99 www.bourjois.com
 11. Chloé les Mini, per stuk € 35,- www.douglas.nl
 12. Royal Palette Queen Tarzi, € 44,99 www.iciparisxl.nl



**BORRELEN
LUNCHEN
DINEREN**



WIJ ZIJN OPEN!

MA t/m DO - 10.00 tot 17.00 uur

VR t/m ZO - 10.00 tot 22.30 uur



/BRASSERIEKOPOFMUNT

KERKSTRAAT 21 - GEMERT

0492-347371 // INFO@BRASSERIEKOPOFMUNT.NL

WWW.BRASSERIEKOPOFMUNT.NL



**Doe méér voor
MOLENS**

molenfonds.nl

OPVALLLEN?
ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

BRUIST



van Kessel

méér dan
NATUURSTEEN



Natuurstenen
vensterbanken en dorpels

Industrieweg 14L, Deurne | 0493-381759 / 06-29119376
info@vankesselnatuursteen.nl | www.vankesselnatuursteen.nl

Verwen
JEZELF
met een
BLOEMEN
ABONNEMENT



*Tip voor
Moederdag!*



"Mandy's Bloemenhuis"
-Bloemwerk en Woondoraties-

Stationstraat 92, Deurne | 0493 312113

www.mandysbloemenhuis.nl

Wij komen naar u toe wanneer het u uitkomt!

info@bugshot | www.bugshot.nl

Gijs Lansdaal | 06-45765505

NU
15% KORTING
op horren
20% KORTING
op
raamdecoratie

Gratis innemen en montage

Landelijk actief

*"Waarom ergens anders... als u bij
ons minder betaalt!"*



LAAT JOUW
HAAR
OPTIMAAL
STRALEN



HAIRSTYLE 84

Bosscheweg 84, Aarle-Rixtel

0492-330886

info@hairstyle84.nl

www.hairstyle84.nl

Eerlijk, **PERSOONLIJK** en betrokken

Ons kantoor is gevestigd in een oud en sfeervol pand aan de Mierloseweg 2, dicht bij het centrum van Helmond. De advocaten zijn gespecialiseerd in familierecht en strafrecht.

Er zijn drie advocaten aan het kantoor verbonden, mr. Trovatto, mr. Verstappen, beiden gespecialiseerd in familierecht, en mr.

Van den Heuvel, gespecialiseerd in strafrecht. Mr. Verstappen is tevens gespecialiseerd in erfrecht en verdeling van nalatenschappen.

Het kantoor heeft een open uitstraling en laagdrempelige toegang. Mensen moeten zich bij ons op hun gemak voelen. Wij zijn betrokken bij onze cliënten in een vaak beladen en onzekere periode van het leven.

Wij ontwikkelen ons voortdurend op ons vakgebied, door opleiding en intercollegiaal overleg.

Bent u benieuwd wat Trovatto Verstappen voor u kan betekenen?

U bent van harte welkom voor een kennismakingsgesprek. Wij leggen graag aan u uit welke ondersteuning wij u kunnen bieden.



TROVATTO • VERSTAPPEN
ADVOCATUUR EN MEDIATION

Concetta Trovatto en Peter Verstappen zijn twee bevoegde familierechtadvocaten, die ruim 10 jaar geleden samen een familierechtpraktijk zijn gaan voeren en deze sindsdien gestaag hebben uitgebouwd. Sinds enige tijd staan zij mensen ook bij als het gaat om erfrechtzaken.



“Eerst aandacht voor de mens, dan voor de regelgeving. Dat kan niet anders.”

Het mooiste eiland van *Santorini*

Het Griekse Santorini behoort tot de eilandengroep der Cycladen in de Egeïsche Zee. Het bestaat feitelijk uit zes eilanden (Thira, Thirassia, Aspronisi, Paléa Kaméni, Néa Kaméni en Christiani) die zijn ontstaan tijdens de uitbarstingen van de vulkaan, circa 3.500 jaar geleden, in het midden van het eiland.



Santorini spreekt tot de verbeelding, met de blauwe daken, de witgekalkte huizen en de prachtige zee eromheen. Vooral het landschap aan de westkant van het eiland is erg imposant met de enorme, uit zee oprijzende, steile klippen waarvan de toppen worden gesierd door helderwitte huisjes. Terrasjes met tavernes, bars, winkeltjes en kerkjes geven Santorini een eigen sfeer en stijl. Door vulkaanuitbarstingen in het verleden bestaan de meeste stranden van het eiland uit zwart lavazand. Verder zijn er kiezelstranden, witte stranden en zelfs rode stranden met opvallende rode rotsen.

DE AUTO IS DE ENIGE MANIER om het eiland met de bergen en heuvels te verkennen. Te voet of met de fiets is geen optie. Ook het openbaar vervoer is matig geregeld. Met de auto kun je de allermooiste plekjes bereiken, zoals Red Beach (het rode strand) bij Akrotiri, Perivolos Beach of het prachtige oude stadje Megalochori.

NIET TE MISSEN PLEKJES zijn het schilderachtige Pyrgos en Akrotiri, waar je Nikolas Cave zeker een bezoekje

de Cycladen



moet brengen voor hun wereldberoemde tomatenballetjes. Rijd je langs de westkust naar het noorden, bezoek dan ook zeker de 17de eeuwse stad Megalochori en Santo Wines, de grootste wijnproducent van het eiland, voor een heerlijk glas lokale wijn. De gastvrijheid van de lokale bevolking en de heerlijke keuken van de Middellandse Zee maken Santorini tot een paradijsje. In de keuken wordt veel knoflook gebruikt, de tzatziki is heerlijk en de wijnen van Santorini van de typerende Assyrtiko druif zijn superlekker.

SANTORINI STAAT BEKEND OM ZIJN MOOIE ZONSONDERGANGEN.

De bekendste is bij Oia, maar daar kan het erg druk zijn. Rijd daarom eens naar de vuurtoren van Akrotiri. Van hieruit heb je een spectaculair zicht op de zonsondergang en op de vulkaan. Je kan ook naar Skaros Rock klimmen, waar het uitzicht op Fira en Imerovigli prachtig is.

ISLAND HOPPEN

Je kan een week (of langer) verblijven op Santorini, maar je kunt ook gaan 'island hoppen'. Dan combineer je meerdere Cycladen eilanden tijdens één reis.

⋮ SANTORINI
 ⋮ SPREEKT
 ⋮ TOT DE
 ⋮ VERBEELDING

Wil jij dit ook maken?



Zin in
een leuke
workshop?



06 13 17 23 84 | www.patisserieenzo.nl



*Don't let
your dreams,
remain dreams*

Mijn naam is Ellen Ter Burg, sinds 3 jaar zelfstandig reisadviseuse. omdat ik merk dat ik mijn klanten verder wil helpen dan de standaard pakketreizen die we op het reisbureau verkochten.



Travel by Ellen

Ontdek
de wereld
met Ellen

Griftstraat 76, Helmond
06-55968739
info@travelbyellen.nl
www.travelbyellen.nl

Member of:



inclusief

eten • drinken • vergaderen • ontmoeten

**Vergaderen? Of een
jubileum, bijeenkomst of
verjaardag te vieren?**

Dat kan allemaal! Inclusief beschikt over meerdere goed gefaciliteerde en modern ingerichte (vergader)ruimtes die ruimte bieden aan 10 tot 250 personen.



Montgomeryplein 6 • 5705 AX Helmond
t 0492 582 452 • www.inclusiefhelmond.nl



Beautysalon Sandra beperkt zich niet alleen tot het mooier maken van de huid door middel van behandelingen en verzorging. Ik bied u een lifestyle concept voor huidverbetering, huidverjonging, gezondheidsbevordering en afslanken. Zo kan ik u optimaal van dienst zijn.



Lienderweg 79, ASTEN
06-47092374
www.beautysalonsandra.nl

WIL JE EEN MOOIE EN GEZONDE HUID?

Beautysalon Sandra biedt een ruim aanbod aan gelaatsbehandelingen. De behandelingen worden afgestemd op uw huidtype. Ook kunt u een aantal specials boeken. Wilt u huidveroudering tegen gaan? Probeer dan eens de Active Age anti-rides anti-verouderingsbehandeling.

Glycopeel behandeling

Een gezonde, mooie, jonge huid! Er stralend uitzien en uw jeugdigheid behouden zonder onzuiverheden, pigmentvlekken, rimpels en littekens! Peelen lijkt daarbij het sleutelwoord. Een peeling is een werkwijze die als doel heeft om als het ware de huid af te 'pellen'.

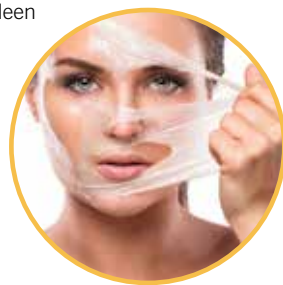
De glycopeelbehandeling is een intensieve manier van peelen, ook wel chemische peeling genoemd. Bij deze behandeling werkt men met een hoge concentratie fruitzuur dat de kleinste moleculaire structuur heeft waardoor het een intense dieptewerking heeft en een groot bereik in de huid.

Resultaat

De huid is na een glycopeelbehandeling beter in staat om vocht vast te houden, daarnaast worden collageen- en elastine vezels intensief gestimuleerd. De behandeling zorgt daardoor niet alleen voor vermindering van rimpels, littekens en pigmentvlekken maar u zult ook minder last hebben van acne en onzuiverheden. De huidstructuur zal verbeteren en op lange termijn werkt de behandeling ook weerstand verhogend.

Interesse in een deze behandeling?

Kijk dan eens op www.beautysalonsandra.nl en plan direct je afspraak in!



Heb je nog vragen?

Neem dan gerust contact op met Sandra.

Dankers

dé leerspecialzaak van Nederland

Bent u op zoek naar een mooi lederen item, dan bent u bij ons aan het juiste adres. Wij zijn al ruim 42 jaar gespecialiseerd op het gebied van lederen kleding en accessoires.

Alles van een jas, tas, broek of rok, wij hebben het. Ruim 4.000 artikelen op voorraad. Tevens wordt alles kosteloos vermaakt in ons eigen atelier. U bent van harte welkom aan de Hurksestraat 21 in Helmond. Kom vrijblijvend een kijkje nemen onder het genot van een kop koffie. Wij zijn zeven dagen per week geopend.



0492-522923

www.dankersleder.nl

Wat is er nu lekkerder dan frietjes op zijn tijd, een heerlijke snack of een wat gezondere salade? En waar haal je die dan? Uiteraard bij Cafeteria De Klaproos in Asten!



Wij bieden een uitgebreid assortiment aan belegde broodjes, frites, snacks, menu's, milkshakes, ijs, dranken en salades. Voor ieder wat wils. Daarnaast werken wij elke dag aan verrassende en bijzonder lekkere nieuwe producten. Natuurlijk erg betaalbaar zoals je van Cafeteria de Klaproos mag verwachten. Met een groot en gezellig terras kun je heerlijk genieten en bieden wij meer dan alleen heerlijk eten.

En altijd vers!

De beste cafeteria

van Asten en omstreken



DE SOETE INVAL
BOSCAFÉ • ETEN EN DRINKEN

Ons terras is weer geopend.



Kom na de wandeling genieten van een koffie met gebak, een heerlijke lunch of kom gezellig borrelen.

Even lekker genieten!

Voor de kinderen hebben we een leuke speeltuin.

Iedere dag geopend vanaf 10.00 uur

Boscafé De Soete Inval
Bosrandweg 6 | Someren
(parkeerplaats Keelven)

Vennenhorst
natuurpoort Someren



*Because
it's
shop o'clock
somewhere*

Sale!



Bekijk onze
Facebookpagina
voor leuke acties!



Check ons ook op
Instagram!

van 0 - 16 jaar

Mode voor hippe Kids

New Kids by Demi | Virmundtstraat 6A Gemert
newkidsbydemi@outlook.com

Alweer die **uitgroe!**

Met onze Em-Ten kleuring kun je in 45 minuten weer zonder uitgroeï de salon verlaten. Vanaf € 28.50

*ook mogelijk voor alleen de t-splitsing (scheiding en contour) € 16.50

Grijsdekkend - Houdbaar - Glans - Weinig tot geen Ammonia

Plan je afspraak online op morfose.nl voor een goed (kleur)advies. Wij geven je graag alle verzorging en aandacht die het nodig heeft.



Morfose Kappers, professionele kapsalon voor hem en haar in Someren. Onze hairstylisten en topstylisten hebben kennis van (haar)zaken. Dat gaat niet vanzelf. Daarvoor volgen we de laatste trends, de juiste cursussen en leerzame workshops voor. Die kennis resulteert in jouw stijl, jouw sfeer en jouw kapsel en dus is onze kracht.

We zijn professional in:

haarkleuring - knippen dames en heren - krulknippen -
hoofdhuid- en haarproblemen



Verdonckstraat 1 c Someren | **0493 - 495832**
info@morfose.nl | www.morfose.nl



Op onze website vindt u een uitgebreid assortiment modestoffen, decoratiestoffen en patronen.

Bestel nu uw stof bij **stefsstoffen.com** via de webwinkel of kom op de koffie in ons filiaal.



**Stef's
stoffen**

voor dames - en kinderstoffen



ASTEN

Nationale Molendag

Za 11 en zo 12 mei

Nationale Molendagen in Asten. Tijdens de molendagen is de molen open op zaterdag van 11.00 uur tot 17.00 uur en op zondag van 13.00 tot 17.00 uur.

De Standerdmolen Oostenwind, Molenweg 23, 5721 XG Asten.

Open dag Cactus- en Vetplanten

Zo 12 mei, 10.00-17.00 uur.

Open dag Cactus- en Vetplanten vereniging Succulenta Asten. In de kassen is een verzameling van ongeveer 4000 cactussen te zien. Toegang gratis.

H. Knapen, Kortestraat 1, Asten
www.succulentamaasenpeel.nl



Gildenprocessie

Zo 19 mei, aanvang 15.00 uur.

Grote Maria/Gilden Processie en Plechtig Lof in Asten-Ommel
 Deelname van Peellandse Gilden in en rondom de Kerk O.L.V.
 Praesentatie, O.L. Vrouweplein en Maria Oord in Ommel.

Wandel Avond4Daagse

20 t/m 23 mei

Wandel Avond4daagse in Asten. Vertrek tussen 18.00-18.30 uur bij het speeltuintje Kerkstraat/ Kruiskensweg. Routes van 5 en 8 km. Iedere dag een andere route.

DEURNE

Tentoonstelling '3x Coppens in beeld' 12 mei t/m 2 juni

Combinatie-tentoonstelling van beelden, schilderijen en foto's van Joep, Els en Martien Coppens in zowel het gemeentehuis Markt 1, Museum De Wiegier Oude Liesselseweg 29 als in de expositieruimte en beeldentuin aan Molenhuisweg 4 in Vlierden.

Gratis fietsroute langs de locaties verkrijgbaar bij de VVV.

Meer info: www.joepcoppens.nl



Peelwandeltocht

Zo 5 mei start tussen 8.00-14.00 uur

Wandeltochten van diverse afstanden rondom Helenaveen,

MEI 2019

Griendtsveen en natuurgebied De Peel. Startlocatie: Natuurpoort De Peel, Leegveld 8a Deurne
www.av-igd.nl



Planten/tuinmarkt en moederdagactie

Za 11 mei, 10.00-16.00 uur

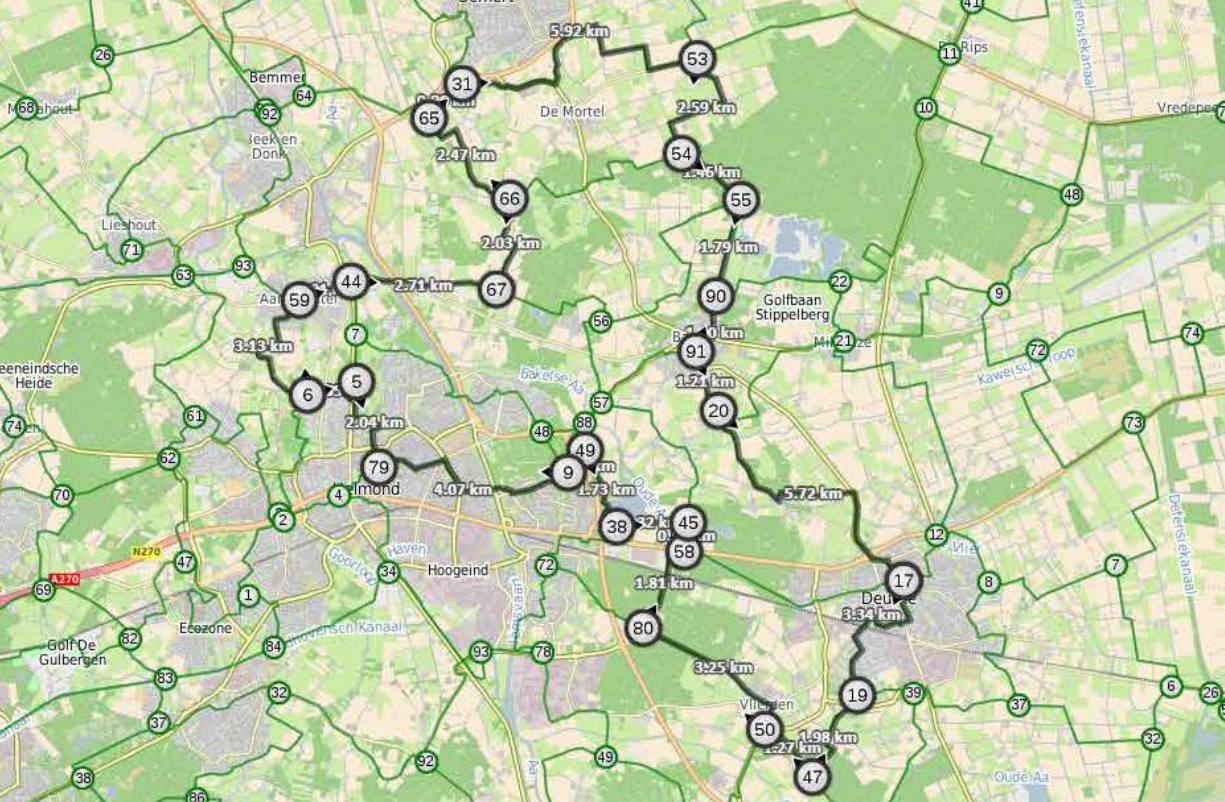
Een grote variëteit aan planten- en tuinartikelen, aangeboden door professionele- en amateurkwekers. Tevens moederdagactie door centrummanagement.
 Centrum Deurne

Hemelvaart koopzondag

Do 30 mei 12.00-17.00 uur

Muziek en gezelligheid tijdens het shoppen in Deurne. Gratis parkeren. Centrum Deurne
www.dasmooideurne.nl

Kijk voor een volledig overzicht van alle evenementen op www.vvdepeel.nl



Route
Beleef
De Peel

Ontdek de veelzijdigheid van De Peel

Knooppunten: 17 - 19 - 47 - 50 - 80 - 58 - 45 - 38 - 49 - 9
- 79 - 5 - 6 - 59 - 44 - 67 - 66 - 65 - 31 - 53 - 54 - 55 - 90 -
91 - 20 - 17

De route is 55 kilometer lang.

VOOR MEER FIETSRUTES KIJK OP WWW.VVVDPEEL.NL/FIETSEN





GEMERT-BAKEL



Gemert City Run

Za 11 mei 2019. Zowel voor de wandelaar, beginnende hardloper, de gevorderde als de supersnelle topatleet. Naast de (nieu)Mini City Run van 700 en 1500 m, kun je kiezen voor de Short City Run van 5 km en de Long City Run van 10 km. 's Middags Gemert City Walk en vanaf 17.50 diverse wedstrijden en afterparty, www.gemertcityrun.nl

Voorjaarskermis

30, 31 mei en 1, 2 juni 2019
De traditionele voorjaarskermis georganiseerd door de stichting Meifeesten Gemert. Met een keur aan kermisattracties. Gemert, Ridderplein
www.stichtingmeifeesten.nl

Bakel Markt

Zo 2 juni 2019 organiseren De Pierewaaiers Bakel Markt in het centrum van Bakel. Op deze drukbezochte jaarmarkt tonen diverse marktkoopli hun waren. Voor ieder is er wel wat wils. www.depierewaaiers.nl of www.bakelleeft.nl

Motocross

Zo 2 juni 2019 weer een groot internationaal Motocross evenement in Gemert voor het Open Nederlands Kampioenschap. Gemert, Circuit Wolfsbosch, Energieweg. Meer info zie www.macstchristoffel.nl

HELMOND

Helmond Live

Zaterdag 4, 11, 18, 25 mei
20:00-00:00 uur en do 31 mei
15:00-21:00 uur.

Helmond Live is een gratis toegankelijk evenement met iedere week een ander genre op het menu. Op vier podia verspreid door het centrum spelen live bands met specialiteiten als Nederpop, Blues, Funk, 80's 90's etc. Met op Hemelvaartsdag: de tribute-editie. Helmond Centrum
www.helmondcityevents.nl

Fietsevenement Rondje Helmond

Zo 5 mei, 10:00-17:00 uur.
Het fietsseizoen wordt afgetrapt met het gezellige fietsevenement Rondje Helmond dat voor de 17e keer plaatsvindt. Wie fietst er mee?! Geniet van een heerlijk Rondje Helmond (ong. 43 km). Starten kan tussen 10:00 en 12:00 uur bij diverse ondernemers langs de route. Deelname gratis.
www.rondjehelmond.nl

Carat Concerten

Zo 5, 12, 19, 26 en 30 mei
(Hemelvaartsdag) 12:00-15:00 uur. Zondag 5 mei opening van het jubileumseizoen (25 jaar) met een welkomst-streekmarkt. Op zon- en feestdagen vinden er in het Carat Paviljoen, in de Warande, prachtige Carat Concerten plaats. Diverse muziekstijlen passeren de revue, van jazz tot pop en van klassiek tot blaasmuziek. Helmond, Stadspark Warande
www.caratconcerten.nl



Franse Markt

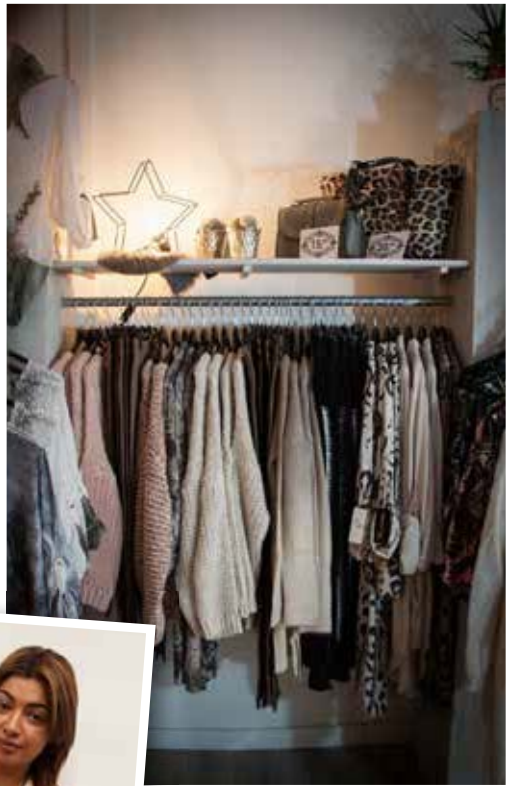
Do 30 mei (Hemelvaartsdag),
11:00-17:00 uur.
De Franse Markt Helmond is een evenement in Franse sfeer waar je van kunst, sport, spel, muziek, dans, wijn en de Franse keuken kunt genieten. Jaarlijks festival met meer dan 10.000 bezoekers. Met een wedstrijd Franse liederen (chansons) zingen. En optredens van Bigband Pointwood. Helmond, Cacaofabriek
www.fransemarkthelmond.nl

Kijk voor een volledig overzicht van alle evenementen op www.vwdepeel.nl

Betaalbare en trendy kleding!

Ik, Sanne, ben iets meer dan een jaar geleden begonnen met mijn eigen kledingwinkeltje. Het zijn betaalbare trendy kleding voor jong en oud.

Ook heb ik trendy kleding voor vrouwen met een maatje meer. Ik ga wekelijks inkopen doen, zodat er regelmatig nieuwe aanvoer van kleding is. Onder het genot van een kopje koffie of thee kunnen mensen bij mij winkelen. Zelfs voor de kinderen heb ik wat lekkers op de toonbank staan. Samen met mijn team proberen we de klanten met een tevreden gevoel naar buiten te laten gaan met een nieuwe outfit.



Bij Ons Sann
Veerstraat 49, Helmond

NIEUWE collectie

Onze merken o.a.

Scotch&Soda
NIK&NIK

Zadig&Voltaire
Lyle&Scott

Les Temps de Cerises

LIU JO

PENN&INK

American Outfitters

MOLO

LE BIG



Volg ons op
Instagram en Facebook



Postelstraat 25C, Someren | 0493-490969
info@kids-en-kado.nl | www.kids-en-kado.nl

Maak kans op een:

Gezichtsbehandeling

t.w.v. € 72,50



DSTRESS
beauty | medispa | fitclub

Een gepersonaliseerde gezichtsbehandeling, gericht op huidverbetering en resultaat, van 60 minuten. De behandeling wordt volledig op maat gemaakt en afgestemd op uw huidbehoefte en wensen die blijken uit de intake en de Face Mapping huidanalyse.

DSTRESS | Dorpsstraat 125, Stiphout (Helmond)
0492-841294 | www.dstress-beauty.nl

g h e r b a l i f e k
w n s y m o d e r n f
e a w a i l y g o m v
b i s t m d h o r w y
s l y k o p r f l l v
h p b b i x l v x o g
o q y n w n r e s k q
p v e j p w x c s f i
u x o n w v c t g e p
w i y m d b s u o u t
y p q d d f s c s e a

skin	modern
body	webshop
nail	salon
samples	herbalife

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni
de oplossing in op onze site: www.depeelbruist.nl

Voordelen van eiwitten als je wilt afvallen



Eiwitten... je hebt er vast weleens iets over gehoord. Je weet dat het onder andere in een ei zit. En dat sporters vaak eiwitshakes gebruiken. Maar waarom zou jij nou eiwitten eten als je wilt afvallen?

Om af te vallen moet je een calorietekort creëren. Je gaat dan dus minder eten dan dat je lichaam nodig heeft. Waarschijnlijk denk je dan direct al: "Ja maar dan krijg ik toch honger?!" En dat is dus precies wat niet het geval is. Mits je ervoor zorgt dat je de juiste hoeveelheden koolhydraten, vetten en... eiwitten binnenkrijgt.

Eiwitten geven je namelijk een vol gevoel. Bedenk je maar eens hoe je je voelt na een glas water of een glas melk. Of hoe je je voelt na een beschuitje in de ochtend of een bak kwark. Grote kans dat je na je glas melk of bak kwark vele malen voller zit dan na je glaasje water of beschuitje. Best handig als je wilt afvallen.

En waarom nemen sporters eiwitshakes? Heel simpel; ze willen hun spieren zo groot en sterk mogelijk zien te krijgen. Tijdens een training beschadig je je spieren omdat je jezelf aan het

Steffie Keukens is diëtist, PowerSlim coach en emotie-eten de baas specialist. In haar dietistenpraktijk in Deurne en Asten-Heusden begeleidt ze met name cliënten die graag van hun overtollige kilo's af willen waarbij eten weer genieten wordt in plaats van een constante strijd

Wil jij graag kennismaken met de producten van PowerSlim? **Puzzel mee en maak kans om drie dagen PowerSlim producten te winnen** en ervaar wat PowerSlim voor jou kan betekenen?

uitdagen bent met gewichten. Vandaar dat je ook na een zware training spierpijn ervaart. Om ervoor te zorgen dat je spieren weer herstellen, heeft je lichaam een portie eiwitten nodig.

Eiwitten bevinden zich in heel veel producten zoals zuivel, vlees en vis, maar ook in maaltijd-vervangers van PowerSlim.

De producten van PowerSlim zitten hoog in eiwitten en laag in koolhydraten, waardoor je lichaam zijn eigen vetten gaat verbranden. Met ongeveer zes eetmomenten per dag zorg je ervoor dat je de hele dag door smakelijk en gevarieerd blijft eten. Tijdens die momenten vervang je gangbare voedingsmiddelen door PowerSlim-producten, maar eet je ook diverse vlees- en vissoorten, eieren en lekker veel groenten. Je werkt toe naar een bewust voedingspatroon waarbij genieten mag.

Wil je meer weten over de producten van PowerSlim of over eiwitrijke voeding, neem dan contact op via steffie@body-size.nl of bel naar 06-28898024



Eigenaar: Steffie Keukens
BodySize Diëtistenpraktijk
Heuvelstraat 16, Deurne
06-28898024
www.body-size.nl

Maak kans op een:

PowerSlim

pakket voor 3 dagen

t.w.v. **€ 45,-**



Steffie Keukens
BodySize
Diëtistenpraktijk
Heuvelstraat 16, Deurne
06-28898024
www.body-size.nl

p s c g a l n f i v l
t o a d e t f r l p o
a r w d i z k s j q r
f e v e v e o v m o h
v c g o r i t n s h x
a e n o e s e i d p o
l p l s v d l s s j e
l t f u f r i i f t r
e e f w c y d n m d c
n n k j u l c q g f d
q v o w t b k e n u q

advies	afvallen
recepten	gezond
dietist	voeding
powerslim	dieet

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni
de oplossing in op onze site: www.depeelbruist.nl

VAN MOSSEL

Ford

**PRIVATE LEASE
DEALS** OP=OP



FORD FIESTA LEASE €249 P/M



FORD ECOSPORT LEASE €299 P/M

www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel