

DE PEEL 

JUNI 2019 [WWW.DEPEELBRUIST.NL](http://WWW.DEPEELBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

*Nijmegen*

Gezellige  
historische stad

Cadeautips  
voor **Vaderdag**



Een mooiere toekomst bereiken

# Op eigen kracht?

- **Betere keuzes kunnen maken**
- **Blokkades loslaten**
- **Vertrouwen op jouw intuïtie**

Plan nu een afspraak voor een reading en ik vertel jou hoe je dit kunt bereiken en wat voor jou nu belangrijk is om te weten over jouw toekomst.

## Wil je jouw leven echt veranderen?

Je kunt ook kiezen voor een coaching traject. Voor slechts € 75,- per maand gedurende 6 maanden ga je patronen doorbreken, blokkades loslaten en meer genieten van het leven.

Ga naar [www.angelabartonmedium.nl](http://www.angelabartonmedium.nl) en plan een afspraak online!

Of bel voor meer informatie: 06-23346407



**Angela Barton Medium** | Medium & Coaching  
06-23346407 | [contact@angelabartonmedium.nl](mailto:contact@angelabartonmedium.nl)  
[www.angelabartonmedium.nl](http://www.angelabartonmedium.nl)



**ANGELA BARTON MEDIUM**  
**MEDIUM - COACHING - WORKSHOPS**

# Triggerpointmassage

Niks zo vervelend als pijn. Als we weten waar het vandaan komt, kunnen we het plaatsen, draaglijker maken voor onszelf en/of voorkomen. Soms weten wij, en zelfs artsen niet, waar de pijn vandaan komt en wordt er geen oorzaak gevonden. Zo blijven we met pijn lopen en wordt het vaak alleen maar erger.



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](http://www.laviepure.nl)

## Wat zijn triggerpoints dan eigenlijk?

Triggerpoints zijn eigenlijk microverkramping van de spiervezels. Dat deze zo'n enorm scala aan klachten kan veroorzaken is niet zo algemeen bekend. Zo'n 75% van de pijnklachten wordt (mede) veroorzaakt door triggerpoints. Het opmerkelijke hiervan is dat ze de pijn vaak naar andere plekken op het lichaam afleiden. Op de plek waar de pijn zit, vind je dus niets bijzonders omdat de oorzaak, op een ander plek zit.

Triggerpoints kunnen ontstaan door vele factoren, zoals: overbelasting, verkeerde houding, herhaaldelijke zelfde beweging uitvoeren, (emotionele) stress, valpartijen, schokken, zware inspanning, injecties in een spier.

Vooral mensen met zittende beroepen en zij die beeldschermwerk doen, hebben grote kans om triggerpoints te ontwikkelen, maar ook bepaalde beroepsgroepen zoals sporters, kappers, glazenwassers etc. Triggerpoints kunnen de oorzaak zijn of een rol spelen bij vele aandoeningen. Enkele voorbeelden zijn: RSI/kans (klachten aan armen, nek en schouders), whiplash, migraine, kniepijn, rugklachten, tennisarm.

**Herkent u deze klachten? Maak dan eens een afspraak.**



Schoonheidssalon

La Vie Pure

6



voor  
vader



10

13



*Inhoud*

8



24



23

# COLOFON

## BRIJST

**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** Maaïke van Helmond

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Joop Bruurs

**EINDREDACTIE** Asja Vossen

**ACQUISITIE** Raoul Bosman, 06-15948855

### CONTACT DE PEEL BRIJST

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](mailto: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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, ligt het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

## *Bruisende* lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als Mari van Boven Fietsen en BodySize Diëtistenpraktijk je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

**Raoul Bosman**



# Eén van de oudste steden van

# Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. [www.visitnijmegen.com](http://www.visitnijmegen.com)



**HARTING OPTIEK** is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. [www.hartingnijmegen.nl](http://www.hartingnijmegen.nl)

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. [www.tijsssenmode.nl](http://www.tijsssenmode.nl)

## SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

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

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! [www.marikenstraat.nl](http://www.marikenstraat.nl)



## CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeriën en exposities te bezoeken. [www.visitnijmegen.com/overzicht/museum](http://www.visitnijmegen.com/overzicht/museum)



## BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

# Nederland

# eigen



## VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

[www.4daagse.nl](http://www.4daagse.nl)



## NIJMEGEN/BRUIST

## WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

## INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. [www.stevenskerk.nl](http://www.stevenskerk.nl)



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!



# Dé fietsspecialist van

Op zoek naar een nieuwe of gebruikte fiets? Zoek dan niet verder, maar loop gewoon eens binnen bij een van de twee vestigingen van Mari van Boven Fietsen in Helmond. Reken maar dat je hier een fiets vindt die bij je past en dat ook nog eens met de best mogelijke service!

## FAMILIEBEDRIJF

“Zeventien jaar geleden opende Mari de deuren van zijn eigen fietsenzaak”, vertelt vader Henk van Boven trots. Een echt familiebedrijf, want ook zijn oudste zoon werkt in het bedrijf dat inmiddels twee vestigingen heeft. “We hebben allemaal echt een passie voor fietsen en die passie delen wij graag met onze klanten.”

## ALLE SOORTEN FIETSEN

Naar wat voor fiets je ook op zoek bent, bij Mari van Boven Fietsen slaag je gegarandeerd. “Wij verkopen alle mogelijke fietsen: van racefietsen tot kinderfietsen, van mountainbikes tot elektrische fietsen en van stadsfietsen tot tweedehands fietsen. En natuurlijk alles wat je maar aan accessoires nodig kunt hebben.” Maar verkopen is niet het enige wat ze hier doen. Ook voor reparaties en onderhoud ben je hier aan het juiste adres. “Daarvoor hebben we zelfs een gratis haal- en brengservice en ook een leenfiets behoort tot de mogelijkheden bij de reparatie van onze fietsen.”

## DE PERFECTE FIETS

“Waarom je nog meer bij ons moet zijn? Omdat wij écht verstand hebben van fietsen! En omdat we voor elke klant uitgebreid de tijd nemen. Wij verkopen niet om het verkopen, maar willen dat klanten met een fiets naar huis gaan waar ze lange tijd echt plezier van hebben. Daarom kunnen mensen bij ons fietsen ook altijd even uitproberen, net als de vele duw- en trapsensoren die wij verkopen. Oftewel: alles om ervoor te zorgen dat je de fiets vindt die perfect bij je past.”

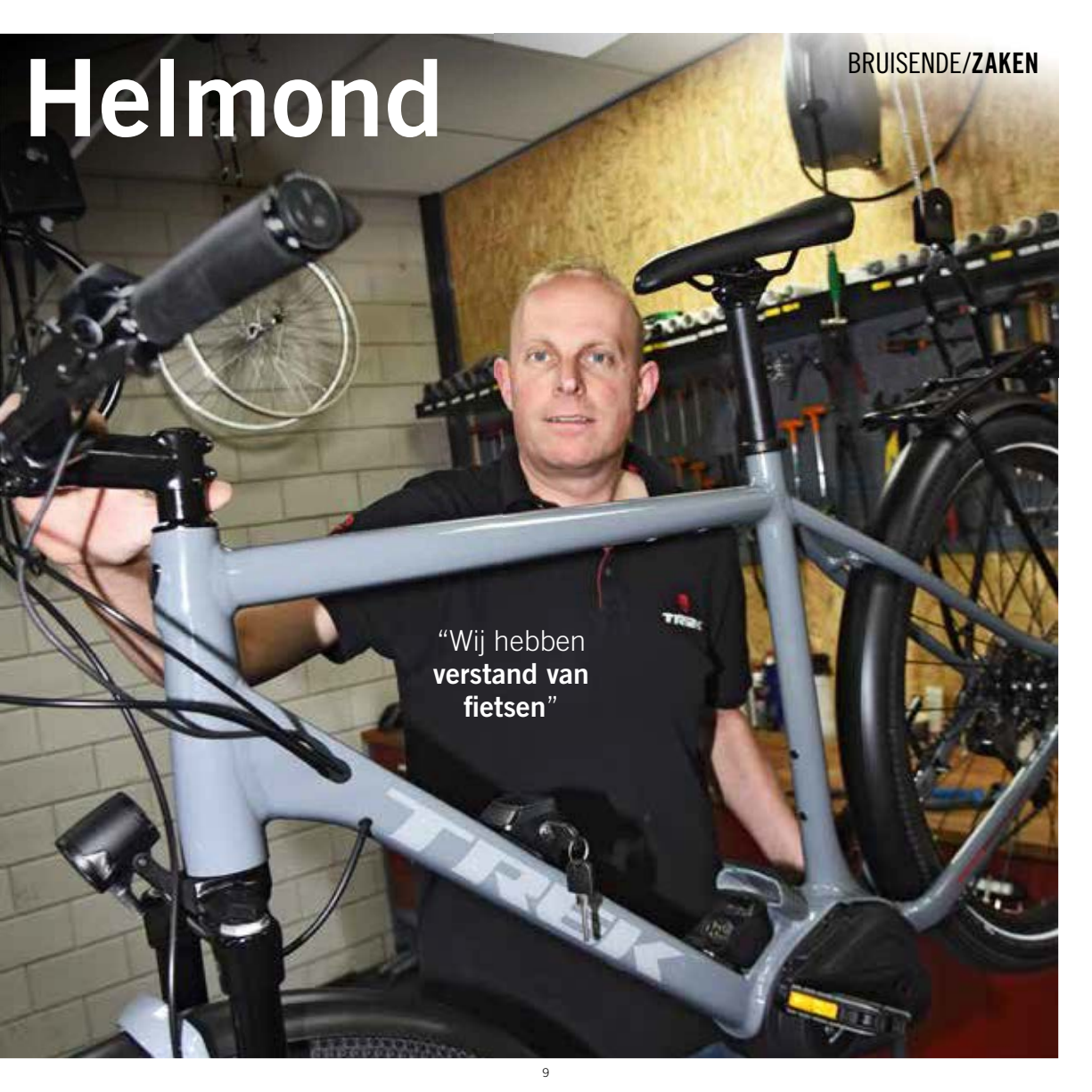
**Kom eens een kijkje nemen in een van onze winkels!**





# Helmond

BRUISENDE/ZAKEN



“Wij hebben  
verstand van  
fietsen”



### DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. [www.artezayne.com](http://www.artezayne.com)

# BRUIST Deal

## BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room  
Culinair 3 gangenmenu du chef  
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

**€ 79,50 p.p.\***

*\*excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl)  
met promocode **BRUIST**

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak nu kans  
op een overheerlijk  
vaderdagpakket.**

Dit complete pakket  
wordt aangeboden door  
Slijterij Prinsenbeek,  
[www.slijterijprinsenbeek.nl](http://www.slijterijprinsenbeek.nl)



**NIX78**  
Drink met mate.

Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #SlijterijPrinsenbeek naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

# Tips voor

## SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

**Vanaf €1.999. [www.union.nl](http://www.union.nl)**





### BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** [www.sodastream.nl/flavours](http://www.sodastream.nl/flavours)

# Nederdag



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Sodastream naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

sodastream

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.**

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaeap en Burgh in 's-Graveland. [www.wonderfeel.nl](http://www.wonderfeel.nl)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

**VOOR DE STIJLVOLLE MAN** heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** [www.hairsuite.nl](http://www.hairsuite.nl)



# Acne weg ermee!



## **UW ACNE-SPECIALIST**

- Vergoeding zorgverzekeraar
- 4-Stappenplan
- Gratis intake
- Behandeling van binnen en buiten
- 80-95% afname acne
- Jarenlang ervaring

Bel voor een gratis intake (0492) 841 294 of mail [info@dstress-beauty.nl](mailto:info@dstress-beauty.nl)

**DSTRESS**  
beauty | medispa | fitclub

DSTRESS is gevestigd in Stiphout (Helmond) aan de Dorpsstraat 125

Tel. 0492-841294 - [www.dstress-beauty.nl](http://www.dstress-beauty.nl)

# Zin in de vakantie?

Ook voor gezonde mensen ligt het risico van een reizigerstrombose op de loer. Door het dragen van reiskousen kunt u het risico op gezwollen benen, enkels of voeten en een trombose minimaliseren.



Bij been- of armklachten van uiteenlopende aard kunnen therapeutische elastische kousen veel verlichting geven.

Wij meten de kousen bij u aan en beantwoorden al uw vragen over de aanschaf, het gebruik en het onderhoud ervan. Met onze jarenlange ervaring en deskundigheid helpen wij graag uw been- of armklachten te verlichten!

**Angèle en Lilian**

**Angèle Therapeutische Elastische Kousen**  
Wilhelminahof 9, Deurne  
**0493-312596**  
info@steunkousendeurne.nl  
www.steunkousendeurne.nl

Bij een lange reis per vliegtuig, trein of auto heeft het bloed meer moeite om vanuit de aders van het been weer naar het hart stromen. Dit komt omdat spierbewegingen in voet en kuit normaal gesproken helpen het bloed terug te laten stromen.

## Hoe werken reiskousen?

Reiskousen geven continue een afgemeten druk op de enkel. Door de druk wordt de doorsnee van de vaten verkleind, waardoor de stroomsnelheid van het bloed naar het hart toe vergroot. Hierdoor wordt de kans op het ontstaan van bloedstolsels ofwel trombose, aanmerkelijk kleiner.

Bij Angèle therapeutische elastische kousen adviseren wij reiskousen tijdens het reizen naar en tijdens uitstapjes op uw vakantiebestemming. Deze reiskousen hebben een moderne uitstraling met een optimale ondersteuning van uw benen. Het zijn semi-transparante kniekousen met zachte boorden. Materialen zoals microvezel in het weefsel maken de kousen zacht en huidvriendelijk, een hoog draagcomfort en gemakkelijk aan te trekken. Er is een variant met katoenen weefsel wat huidvriendelijk en comfortabel draagt. Er zijn zowel dames als heren kniekousen in diverse kleuren verkrijgbaar.

Meer informatie nodig? Kijk op onze website of bel naar Angèle 0493-312596 of kom vrijblijvend even langs.

**Wij wensen u een prettige en gezonde reis toe!**

**Meer info nodig?**  
Kijk eens op  
onze website  
of bel  
0493-312596





# Genieten van

Team Kop of Munt staat dagelijks voor uw klaar om u gastvrij te ontvangen in onze sfeervolle brasserie. Voor een snelle of uitgebreide lunch, een gezellige borrel of een diner met 100% kwaliteitsvlees van eigen vee.

Door het slow cooking van ons vlees blijven de sappen optimaal in het vlees zitten waardoor we u het meest malse en smaakvolle vlees serveren. Zowel op de lunch- als dinerkaart zullen onze specialiteiten extra goed naar voren komen.

Ook verzorgt Brasserie Kop of Munt compleet verzorgde tapasbuffetten op locatie met ons eigen vlees, verschillende soorten vis, kazen en nog veel meer overheerlijke tapas!

Meer informatie over alle mogelijkheden?  
**[www.brasseriekopofmunt.nl](http://www.brasseriekopofmunt.nl)**  
of via **0492 347371**



# Brabant Beef

100% kwaliteitsvlees van eigen vee!



Kerkstraat 21, Gemert | 0492-347371  
[www.brasseriekopofmunt.nl](http://www.brasseriekopofmunt.nl)



# De factoren die waarneming beïnvloeden

**10 verkeersborden gemist op een traject van 2 km. Wat nog meer gemist? Het kruisende fietspad, een voetgangersoversteekplaats, dat jouw weg afbuigt en jij daardoor zo een fietspad op zou rijden. De leerling mankeert niets aan zijn ogen. 10 factoren zijn verantwoordelijk voor het ontgaan van belangrijke verkeersinformatie.**

Ingrid Lucassen Motor- en autorijdschool leidt haar cursisten op tot defensieve, sociale, milieubewuste, verkeersdeelnemers met aangepast en besluitvaardig rijgedrag beschikkend over een ruime mate verkeersinzicht.

**Stelling:**

*Goed leren waarnemen begint bij het bewust worden van de beperking van ogen, hersenen en dat je maar één ding tegelijk kunt.*



Sint Agathaplein 15, Boekel  
info@ingridlucassenmotorenautorijdschool.nl  
06-48712472 / 0492-771345  
www.ingridlucassenmotorenautorijdschool.nl

1. **Het moment waarop de waarneming begint.** Hoe eerder je begint, hoe meer je ontdekt.
2. **De beperkingen van het menselijk oog.** Binnen je gezichtsveld zie je een klein deel scherp.
3. **Voertuigbeheersing.** Eist de bediening je aandacht op, dan zie je medeweggebruikers niet.
4. **Discipline.** Je kunt nooit ongestraft een zijdelingse verplaatsing maken, zonder de dode hoek te hebben gecontroleerd.
5. **Gemoedstoestand.** Ben je boos, verdrietig, of moe, zie je verkeersrelante zaken niet.
6. **Verdeling van aandacht.** Multitasken is onmogelijk. Met een breiwerkje achter het stuur of append met beide handen aan het mobieltje inhalen.
7. **Gevaarherkenning.** Niet wat je ziet maar juist datgene wat je (nog) niet ziet, ga je vanuit dat het er binnen geringe tijd is. Pas je **positie** en **snelheid** erop aan om het **veilig** te houden.
8. **Volgafstand.** Als je voorganger ergens voor moet uitwijken, is de onaangename verrassing voor jou.
9. **Licht/ donker.** Kleur, een factor om vormen te kunnen onderscheiden, ontbreekt in het donker. Snelheid is moeilijk in te schatten en wegmarkeringen vallen nauwelijks op en nog minder als het regent.
10. **Polderblindheid.** Die kruising komt, echter door de eentonigheid van het landschap mis je de kruising met mogelijke fatale gevolgen.

**In het volgende nummer: De taal van de weg.**



Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

**Liefde** is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,  
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

**Koud afdouchen** versnelt je stofwisseling,  
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd  
**iedereen** die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,  
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je  
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo  
makkelijk als die naar de koelkast.

**Geloof** niet alles wat je denkt.

Salon 2.0 is speciaal voor diegenen die te maken hebben of krijgen met haarverlies. Voor mensen die klachten hebben aan/op de hoofdhuid en daar een goed en deskundig advies over willen hebben.

# Haarverlies of dunner haar?

Veel vrouwen hebben hier mee te maken en zijn dagelijks bezig om dit te camoufleren.

Door met bijvoorbeeld kleur, producten en touwpage te werken, komen we een heel eind, maar soms toch net niet voldoende. Gelukkig zijn hiervoor nog meer mogelijkheden; door middel van kleine haarwerkjes die 'permanent' of 'losvast' te plaatsen zijn, kunnen we meer zelfvertrouwen bij u kweken.

Ik ga graag opzoek naar een passende oplossing voor uw probleem. In mijn salon bied ik u de nodige privacy dit te doen.

**Voor meer info bel, app of mail me en kom een vrijblijvend intakegesprek om de mogelijkheden te bespreken.**



Voor vragen of meer info,  
mail me gerust.  
[www.salon2punt0.nl](http://www.salon2punt0.nl)  
[dermasalon@gmail.com](mailto:dermasalon@gmail.com)

**SALON**<sup>2.0</sup>  
specialist in hoofdhuid en haarwerken

**Salon 2.0 | Specialist in haarwerken, hoofdhuid- & haarproblemen**

Ommelseweg 55, Asten | +31 6 3619 4803

[dermasalon2.0@gmail.com](mailto:dermasalon2.0@gmail.com) | [www.salon2punt0.nl](http://www.salon2punt0.nl)

# Faalangst bij autorijden

Het is natuurlijk nogal een dingetje, je rijbewijs halen. Het kan je leven enorm beïnvloeden. Het geeft je onafhankelijkheid en vrijheid en misschien is het wel cruciaal voor je toekomstige baan. Logisch dus dat je zo snel mogelijk dat roze kaartje wilt halen. Alleen soms is dat nog niet zo makkelijk. Heel veel mensen hebben last van angst, stress

of zenuwen. Soms al tijdens de lessen, maar de meesten ook wanneer ze examens moeten doen. Nou is een beetje stress helemaal niet erg. Het maakt je zelfs extra alert. Maar wanneer je te gespannen bent, dan kan het ook tegen je werken.

## Speciaal voor jou een aantal tips:

**1** Zorg voor **REALISTISCHE** verwachtingen

**2** Houd zoveel mogelijk je **AANDACHT BIJ HET RIJDEN** en het verkeer

**3** **MAAK DUIDELIJK** waar je precies bang voor bent

**4** Zorg voor **ROUTINE**

**5** Als je een fout(je) maakt, blijf daar dan **NIET TE LANG BIJ STILSTAAN**

**6** **BEN POSITIEF**, je kan het!

Mocht je ondanks een goede voorbereiding toch te zenuwachtig zijn, dan kun je in goed overleg met de huisarts aan medicatie denken.

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](mailto:info@noor-rijopleiding.nl) | [www.noor-rijopleiding.nl](http://www.noor-rijopleiding.nl)

**NOOR**  
**RIJOP L EIDING**

ba&sh

LIU·JO

KOCCA

DRYKORN

for all mankind

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](http://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 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. Compensatiezweeten treedt daarom niet op.

# Innerlijke rust en uiterlijke verzorging

Als je goed voor je binnenkant zorgt, zie je dat aan de buitenkant. Dit is een vicieuze cirkel. Omdat onze gedachten en gevoelens iedere keer weer anders zijn, kan een behandeling telkens weer een andere invulling hebben. Van belang is wat jij op dat moment nodig hebt, aandacht te geven.

Door mijn helder voelend vermogen, energetische massage(s) en holistische producten wordt een gevoel

van weldaad, aandacht en zorg ervaren.

Op deze manier nodig je jezelf uit om telkens weer mee op reis te gaan naar een wereld van puurheid, echtheid en warmte. Ik neem je dan ook graag mee op reis in de wereld van Divanons.

**Beleef het zelf! Ontwaak, ontmoet, laat los, vertrouw en ga op weg.**

Gezichtsbehandelingen



Massages



Korte behandelingen



Reiki



Alle behandelingen van Divanons worden middels een Holistische visie uitgevoerd. Er is aandacht voor 'de hele mens' (Holos), met als doel het evenwicht op geestelijk en emotioneel niveau te herstellen. Wat u voelt, straalt u immers uit!

Er wordt ingespeeld op de zintuigen door het gebruik van stressreducerende massagetechnieken, aromatische producten en Miriam's verzorgende handen. Hierdoor wordt een gevoel van weldaad, aandacht en zorg ervaren.

  
**DIVANONS**

**Meer weten?**  
Neem gerust  
contact op!  
[www.divanons.nl](http://www.divanons.nl)



# DAGJE UIT 2 FESTIVALS

## LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!** 19, 20 en 21 juli in 's-Graveland [www.wonderfeel.nl](http://www.wonderfeel.nl)



## 50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen. [www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock](http://www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock)

## FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen." **LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via [www.loselkesudokuop.nl](http://www.loselkesudokuop.nl)**



# Heerlijke sla-wraps!

Sla-wraps zijn een goede vervanger voor een brood lunch. Een knapperige en licht verteerbare lunch, ideaal op een warme dag. Je belegt de slablaadjes met vlees, kaas of vis en besmeert ze met roomkaas. En dan hoef je ze alleen nog maar op te rollen.

## Voor 4 personen heb je nodig:

- Een krop sla
- 1 courgette
- 1 wortel
- 8 plakjes kipfilet, ham, rosbief, gerookte zalm of kaas
- 100 gram roomkaas
- 100 gram kiemgroente
- Zout en peper

## Hoe je het maakt:

Leg 16 bladeren van de krop sla klaar.  
Rasp de courgette en wortel.

Leg twee slabladeren naast elkaar met een stukje overlap, zodat je er makkelijk een wrap van kan maken.

Vul de slabladeren met vlees, kaas of vis en besmeer ze met roomkaas.

Verdeel dan de geraspte wortel, courgette en kiemgroente over de wraps. Bestrooi met zout en peper en rol de wrap voorzichtig op. Leg ze met de vouwnaad naar beneden, zodat de wrap niet opengaat.

**Eet smakelijk!**



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

**Body  
Size**  
DIËTISTENPRAKTIJK

Eigenaar: Steffie Keukens  
**BodySize Diëtistenpraktijk**  
Heuvelstraat 16, Deurne  
06-28898024  
[www.body-size.nl](http://www.body-size.nl)



Rosalie na het behalen van haar doel:

*“Ik voel mij nu zo fijn en fit”*

Het begon met het moment dat ik een oude bekende zag en ik me heb omgedraaid zodat hij mij niet zou zien. Ik wilde gewoon zo niet gezien worden door iemand die niet wist hoeveel ik was aangekomen. Ik merkte dat ik mezelf echt begon te schamen voor hoe ik eruitzag. Het werd tijd om hier wat aan te doen.

Via Facebook had ik gezien dat PowerSlim had gewerkt bij de zus van een vriendin. Ik wilde niet aan de shakes maar gewoon lekker eten en mijn voedingspatroon aanpassen. Culinair afvallen zoals mijn coach dat zei. Het gesprek was voor mij best emotioneel, maar uiteindelijk ging ik met positieve energie naar huis met een starterspakket vol lekkere koolhydraatarme PowerSlim producten.

Na een week ging ik weer naar mijn coach en had al meteen een positief resultaat. Ik zocht weer nieuwe PowerSlim producten uit voor komende week. Het assortiment is zo breed, hierdoor was het voor mij niet moeilijk om me aan het programma te houden. Er zijn zo veel lekkere dingen die je mag eten.

Mijn coach is echt geweldig! Met vragen over wat ik het beste kon doen op bijzondere dagen of wanneer ik uit eten ging, kon ik bij mijn coach terecht. Samen keken we naar de menukaart en gaf zij mij advies over wat ik dan het beste kon nemen. Het leuke was dat we samen blij waren met mijn geboekte successen!

Ik voel me nu zo fijn en fit. Gewoon kunnen shoppen waar je maar wil en achter mijn kinderen aan rennen, dat is zo heerlijk. Ik heb vooral geleerd dat ik veel meer geniet van dat ene chocolaatje, dan van een heel pak koeken of een hele reep chocolade. Ik heb al mijn kleding die te groot is de deur uit gedaan, zodat ik niet meer kan terugvallen op een grotere maat.





# Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 [www.babor.nl](http://www.babor.nl)
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 [www.comma-store.eu](http://www.comma-store.eu)
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 [www.beachlife.nl](http://www.beachlife.nl)
6. Fake It van Mádara, € 27,- [www.drogisterijnet.nl](http://www.drogisterijnet.nl)



# lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)  
 8. French Riviera Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 [www.ipanemashop.nl](http://www.ipanemashop.nl)  
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 [www.zwitsal.nl](http://www.zwitsal.nl)  
 11. Vernis à Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)  
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk [www.clarins.nl](http://www.clarins.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](http://www.beautysalonsandra.nl)

# NOOIT MEER SCHEREN, EPILEREN, HARSEN OF WAXEN?

## Dát is wat de IPL-methode voor u kan betekenen!

IPL is een ontharingsmethode die werkt door middel van een puls van licht. De puls wekt warmte op in de haarzakjes en vernietigt deze, waardoor er nooit meer een haartje terug kan groeien. Definitief ontharen is op elk lichaamsdeel eenvoudig en vrijwel pijnloos mogelijk met de IPL-methode. Het is bovendien snel. Zo is de gemiddelde behandeltijd voor het definitief ontharen van oksels of bikinilijn slechts vijf minuten.

### Langdurig effect

In totaal heeft u zo'n 8 behandelingen nodig voor een bevredigend resultaat. Daarnaast adviseren wij 1 onderhoudsbehandeling per 5-10 jaar voor een optimaal en langdurig effect.

### Voordelen van IPL-ontharing:

- nooit meer scheren, harsen, epileren of waxen
- geen ingegroeide haartjes of stoppels
- haarreductie van 80-90% na gemiddeld 8 behandelingen
- kwaliteit en optimale veiligheid
- vrijwel geheel pijnloos
- Ontstekingen verdwijnen

### Interesse in een IPL behandeling?

Kijk dan eens op [www.beautysalonsandra.nl](http://www.beautysalonsandra.nl) en plan direct je afspraak in!

### Heb je nog vragen?

Neem dan gerust contact op met Sandra.



# 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.”

# Wij helpen u graag met passie voor ons vak!

Kom gezellig langs en kom kijken wat  
wij voor u kunnen betekenen!



"Mandy's Bloemenhuis"  
-Bloemwerk en Woonddecoraties-

Stationstraat 92, Deurne | 0493 312113

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

*Wij komen naar u toe wanneer het u uitkomt!*

info@bugsout.nl | [www.bugsout.nl](http://www.bugsout.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

### JOUW UITSTRALING

We zorgen ervoor dat jouw haarstyling het  
beste aansluit bij je eigen persoonlijkheid.

**HAIRSTYLE 84**

Bosscheweg 84, Aarle-Rixtel

0492-330886

[info@hairstyle84.nl](mailto:info@hairstyle84.nl)

[www.hairstyle84.nl](http://www.hairstyle84.nl)



# van Kessel

méér dan  
NATUURSTEEN



Complete keukens  
& keukenbladen

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

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

# Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.





# stress

## 6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

## 7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plakjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

## 8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

**9. MAAK EEN INPAKLIJST** en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

**10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S** en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

... NEEM ALTIJD  
... EEN PLASTIC  
... ZAK MEE  
... VOOR DE  
... VUILE WAS





# BE PROUD, *stand out!*

Een duidelijke boodschap van het Nederlandse lifestylemerk A fish named Fred.

Fred verrast keer op keer met kleurrijke, scherpe en opvallende ontwerpen uit eigen design studio. Een Fred vindt het leven te kort om gemiddeld te zijn. Iedereen kan een Fred zijn, hoe oud je ook bent, wat je ook doet of hoe je er ook uitziet.

Met 250 verkooppunten in Nederland is er altijd een A fish named Fred dealer bij jou in de buurt.

**VERKRIJGBAAR BIJ:**

DE LAU // MODE  
mannenmode // met stijl

An advertisement for Silk! Beauty & Nails. The background is a light, neutral color. On the left, there are green palm fronds. In the center, a pair of hands is shown, one holding the other's fingers. On the right, there are two small, round, white containers, one of which is open, showing a white cream. The text is in a clean, sans-serif font.

VRIJBLIJVEND ADVIES VAN  
ONZE COSMETISCH ARTS?  
BOEK DAN NU EEN GRATIS  
AFSPRAAK.

[www.silkbeautynails.nl](http://www.silkbeautynails.nl) - [info@silkbeautynails.nl](mailto:info@silkbeautynails.nl) -  
06 37 23 05 87  
Nachtegaallaan 2C Beek en Donk

*Silk!*  
BEAUTY & NAILS



Voor  
schoonheids-  
behandelingen,  
massages,  
verf- en ontharings-  
behandelingen

*Schoonheidssalon*

*Kim's*  
salon  
Specialist in  
*hair & beauty*

Kapsalon  
Nagelstudio  
**Schoonheidssalon**  
voor haar en voor hem

Deel 7, Gemert  
0492-776421  
[www.kimssalongemert.nl](http://www.kimssalongemert.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!

# De beste cafeteria van Asten en omstreken

## Uitgebreid menu

“In de twintig jaar dat wij hier nu eigenaar zijn, is er best wel wat veranderd”, vertelt Hans van de Meulenhof. “Had je vroeger als cafeteria eigenlijk genoeg aan alleen friet en snacks in je assortiment, in de loop der jaren hebben onze klanten steeds meer behoefte gekregen aan uitbreiding van het assortiment en daar spelen wij uiteraard op in. Natuurlijk verkopen we ook nog gewoon dat patatje, maar daarnaast kun je bij ons ook terecht voor schotels, complete menu's, (soft) ijs, belegde broodjes, soepen, gezonde salades en meer.”

## Waar voor je geld

“Wat ons dan tot de beste cafeteria van Asten en omstreken maakt? De kwaliteit die we leveren. De friet is hier altijd vers, klanten worden snel en zeer vriendelijk geholpen, de service is top en we zijn niet flauw met onze porties. Bij De Klaproos krijg je dus echt waar voor je geld en dat al jarenlang.”

## Gemak dient de mens

Wie zin heeft in iets lekkers moet dus bij De Klaproos zijn! “Om het onze klanten nog makkelijker te maken, kan er tegenwoordig ook online worden besteld, via onze website of via onze eigen app. Gemak dient de mens: geef online je bestelling door en reken, als je dat wilt, meteen af via iDeal of gewoon bij het afhalen.”

**“Kom eens langs en geniet!”**

“Wil je je frietje of wat je dan ook besteld hebt toch liever hier opeten, we hebben zelfs een groot en gezellig terras waar je heerlijk kunt genieten van al dat lekkers.”

**Tot snel bij De Klaproos!**



# Bescherm en verzorg je haar in de zomer

Je huid kan verbranden dat voelen we vaak wel, maar ook ons haar verbrand, word dor en beschadigd. En denk aan onze scheiding en de huid tussen de donzige haren die verbranden door zon.

En let op; het hoeft hiervoor echt geen 30 graden te zijn en vol zonlicht te krijgen! Als je onder de parasol zit, lekker fietst of wandelt of in de tuin aan het werk bent. Natuurlijk als je heerlijk aan het strand of zwembad ligt, constant moeten we hieraan denken. Bescherm & Verzorg, Voorkom dat je verbrand!

In onze salon hebben we verschillende producten die het haar en de hoofdhuid kunnen helpen in deze tijd, zoals de Sunrise lijn. Bezoek onze salon voor een op maat advies.

**De Artègo Sunrise** lijn is niet alleen handig voor tijdens jouw zomervakantie maar ook tijdens heel veel andere bezigheden moet jij jouw haar beschermen. Als je veel in chloorbaden zwemt, veel buiten sport in de

zon of heerlijk aan het genieten bent van je skivakantie, kan jouw haar ook wel wat bescherming gebruiken.

**Nourishing Hair & Body Shampoo** uit de Sunrise lijn is een shampoo voor haar- en lichaamsreiniging. Het reinigt het haar en lichaam, met een kalmerende en conditionerende werking. Deze shampoo is ook heel fijn als jij of je kinderen vaak in chloorbaden zwemmen.

**No Rinse Restoring Fluid** uit de Sunrise lijn is een leave in conditioner om het haar te herstellen en te conditioneren. Deze conditioner kan je in je haar sprayen als bescherming en maakt het haar niet vet. Daarnaast ontwart de fluid het haar waardoor je het makkelijk kan door kammen.

**Sun Protective Oil** uit de Sunrise lijn is een beschermende elixer die moet worden gebruikt om het haar te beschermen tegen de zon. Deze olie beschermt het haar tegen schadelijke UV- stralen, wind, mineralen en chloride. Het conditioneert het haar zonder te verzwaren.



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



# Mooie, verzorgde voeten

Zijn jouw voeten al mooi voor slippers? Maak ze nu klaar om die dichte schoenen of laarzen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



**VERWIJDER NAGELLAK** Zitten er nog restjes nagellak op je teennagels? Verwijder die eerst.

**NEEM EEN VOETENBADJE** Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie bij en laat je voeten 10 minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

**VERWIJDER EELT** Door het voetenbad is je eelt zachter en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvil of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

**NAGELS KNIPPEN** Knip of vijl je nagels recht af om ingegroeide teennagels te voorkomen.

**SMEER JE VOETEN IN** Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan zodat de crème (heel de nacht) goed kan intrekken.

**NAGELS LAKKEN EN BIJHOUDEN** Mooi: subtiel pastel, een Franse manicure of een zomerse knalkleur. Een vrolijk kleurtje op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er vrolijk en verzorgd uitzien.



**BEGELEID TRAINEN**



**THE GYM ASTEN**  
INDOOR & OUTDOOR TRAINING



**CROSSFIT**



**PERSONAL TRAINING**



**STRONGMAN**



**BOKSEN**



**KINDERFEESTJES**



**WEIGHT LIFTING**



**VOEDINGSADVIES**



**CALISTHENICS**



# Blijvend anders!

Voor duurzame veranderingen in je houding en gedrag

## Kennis vormt ingang

Voor iedereen geldt dat kennis over jezelf de ingang vormt om dingen effectief en dus ook duurzaam te verwerken, te verbeteren of te veranderen. Wie niet weet hoe het zit en hoe het werkt, die doet meestal maar wat in de hoop dat het goed komt.

## Blijvend anders is er niet alleen voor particulieren!

Is er op je afdeling of binnen je team sprake van een toename van psychische klachten als gevolg van problemen met collega's, met de werksituatie of in de privé sfeer? Raken medewerkers gestrest en/of is er zelfs sprake van dreigend verzuim?

Worstelen medewerkers met gevoelens en emoties en hebben zij meer handvatten nodig om daar op een constructieve wijze mee om te gaan? Kan de communicatie tussen jou en je medewerkers of tussen de medewerkers onderling verbeterd worden?

## De Kennisshop

Dan kan De Kennisshop van Blijvend anders mogelijk uitkomst bieden en de juiste tools en kennis aanbieden om hier wat aan te doen! Een dag vol met kennis en inzichten overdracht. Kennis en inzichten dusdanig gebracht dat aan het eind van de dag iedereen weet hoe het zit en hoe het werkt. En dan hebben we het over denken, emoties, gevoelens, de invloed vanuit het verleden, bewustzijn en omstandigheden. Hoe werken die samen, hoe bepalen die samen houding en gedrag. Tegelijkertijd krijgt iedereen de juiste tools om die kennis en inzichten toe

te gaan passen in en voor zichzelf én ten goede van duurzame inzetbaarheid en ter verbetering van de onderlinge verstandhoudingen. Er is niets zo belangrijk op de werkvloer als een aangename werksfeer. Om dat te bewerkstelligen is het essentieel dat werknemers goed in hun vel zitten en dat de onderlinge verhoudingen in harmonie zijn.



**We leveren hierin altijd maatwerk, zodat De Kennisshop precies aansluit op dát wat nodig is.**

Benuuwd of ze ook iets voor jou kunnen betekenen? **Neem dan zeker eens contact op of kijk op de website voor meer informatie.**

Snavelbiesstraat 12, Landhorst | 06-24110827 | [www.blijvendanders.nl](http://www.blijvendanders.nl)

  
**Blijvend anders**  
\*Voor duurzame veranderingen in je houding en gedrag

# Flex Oefentherapie

maakt iets los

Ervart u stress of werkdruk?

Heeft u drukkende hoofdpijnklasten, wellicht in combinatie met een gespannen gevoel in nek en schouders?

Ik maak u bewust van de gevolgen van uw beweeggedrag in relatie tot uw klachten.

Samen werken we aan uw houding en de balans tussen (spier)spanning en ontspanning.



Anke Schoones  
06 43 791 762  
Mierloseweg 132, Helmond  
www.flexoefentherapie.nl



## KIDS & KADO WORDT BLAUW!

Ben je ook nieuwsgierig?  
Kom dan eens gezellig  
een kijkje nemen!



# BLAUW

JUNIORSTORE

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:

[WWW.BLAUWJUNIORSTORE.NL](http://WWW.BLAUWJUNIORSTORE.NL)



# 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](http://www.inclusiefhelmond.nl)



## ASTEN

**Open beeldentuin en atelier**  
**Zo 2-9-16 juni, 11.00-17.00**

**uur** De Beeldentuin, galerie en het atelier van Theo van Dam is geopend met zijn schilderijen en bronzen en kunststof beelden. Tevens expositie van 6 kunstenaars. Asten-Heusden, Behelp 15. [www.artheo.nl](http://www.artheo.nl)

**DrumXplosion**

**Za 8 juni, 20.00 uur.**

Slagwerkgroep Harmonie St. Cecilia met Bart de Rijk DrumXplosion Gemeenschapshuis De Klepel, Asten. [www.harmonieasten.nl](http://www.harmonieasten.nl)



**Landelijke kastelendag**

**Ma 10 juni, 12.00-17.00 uur.**

Tijdens de Landelijke Kastelendag opent de Kasteelruïne in Asten haar poorten. Op het kasteelterrein zijn tal van activiteiten. Thema 'Over de grens'. Asten, Kasteellaan. [www.kasteelasten.nl](http://www.kasteelasten.nl)

**Zeskamp Asten**

**Vr 21 t/m zo 23 juni.** Op het Evenemententerrein aan de Lienderweg wordt de spectaculaire jaarlijkse Zeskamp gehouden. Asten, Lienderweg.

## DEURNE

**Tentoonstelling 'Handarbeid'**

Elke dinsdag van 19.00-21.00 uur en elke 2e en 4e zondag van de maand is de tentoonstelling 'Handarbeid' te bezichtigen over verschillende kunstenaars en hun gereedschap. Heemhuis, Stationsstraat 73, Deurne. [www.heemkundekringdeurne.nl](http://www.heemkundekringdeurne.nl)



**Dag van het Kasteel**

**Ma 10 juni 12.00-17.00 uur**

Maak kennis met de wereld rondom kasteel en buitenplaats met foodmarkt en livemuziek. Kasteeldomein, Haageind 37, Deurne

JUNI 2019



**Kermis Deurne**

**Vr 21 t/m di 25 juni**

Groot en klein kan gaan genieten van de leukste, lekkerste en stoerste attracties met als primeur een grote achtbaan. Centrum Deurne

**Kunst, kitsch en koopwaar!**

**Zo 29 juni 11.00-17.00**

**uur.** Grote rommelmarkt, echte deskundigen beoordelen de meegebrachte objecten, demonstraties van amateurkunstenaars, volop kindervermaak en activiteiten op het terras

In en rondom Zalen van Bussel, St. Jozefstraat 77 Deurne

**Kijk voor een volledig overzicht van alle evenementen op [www.vdpeel.nl](http://www.vdpeel.nl)**

# Beleef de lente in De Peel!



## ZONDAG 2 JUNI

### Kikkerconcert

IVN gebouw De Bimd, Aarle-Rixtel

De prachtige heem- en bontuin wordt omgetoverd in een grote theetuin met overdekt terras, waarbij het hele terrein wordt ingericht voor een prachtig openluchtfeest.

## ZATERDAG 8 JUNI

**DrumXplosion** met Bart de Rijk en Harmonie St. Cecilia

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

## ZONDAG 9 JUNI

**28e Vrije markt de Haag op Stelten**

10.00 - 16.00 uur, de Haag e.o. Gemert

## ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 JUNI

### Drakenbootfestival

Havenpark, Helmond

De vijfde editie van het Drakenbootfestival biedt actie, entertainment, cultuur en ontspanning voor jong en oud.

## ZATERDAG 29 JUNI

### 'Stof tot dansen'

15.30-17.30 uur, Toon Kortooms Park,

Griendtsveensweg 80 Deurne

Enkele titels van de boeken van Toon Kortooms inspireren meer dan 250 dansers op verschillende locaties in het park.

Deurne Uit de Kunst!

- Evenementen
- Fietsen & wandelen
- PeelPeuzelen
- Op stap met kinderen
- Terrasjes

[WWW.VVVDEPEEL.NL/NL/LENTE-IN-DE-PEEL](http://WWW.VVVDEPEEL.NL/NL/LENTE-IN-DE-PEEL)





## GEMERT-BAKEL



### De Haag op stellen

**Zo 9 juni, 10.00-16.00 uur.** De vrije markt De Haag op stellen wordt voor de 28e keer gehouden op de terreinen gelegen aan de Hagenhof en De Haag in Gemert en omvat ongeveer 200 kramen.

### Proms de Peel

**Za 22 juni, vanaf 20.00 uur.** Muziekvereniging Concordia uit de Rips houdt de 5e editie van de Proms de Peel met een mooie afterparty. De Rips, Hal van Ploegmakers.

### Toneelvoorstellingen Peter Pan

**29 juni, 19:00 uur; 30 juni, 14:30 uur; 5 juli, 21:00 uur; 6 juli, 14:30 uur én 21:00 uur; 7 juli, 14:30 uur**

Toneelgroep de Kern vliegt dit jaar helemaal naar Nimmerland. Het land waar de verloren jongens wonen, het land van de eeuwige jeugd, het land van Peter Pan. Handel, Openluchttheater. [www.toneelgroepedekern.nl](http://www.toneelgroepedekern.nl)



### 5e Classic Car Event Bakel.

**Zo 20 juni, 10.00-17.00 uur.**

De Bakelse Mini Club houdt voor de vijfde keer het Classic Car Event. Dit keer zijn ook klassieke brommers en motoren van harte welkom. Centrum Bakel.

## HELMOND

### Drakenboot festival Helmond

**Za 15 en zo 16 juni.** De vijfde editie van het Drakenbootfestival biedt actie, entertainment, cultuur en ontspanning voor jong en oud. Met muziekoptredens op verschillende podia op het festivalterrein. Helmond, Havenpark. [www.drakenbootfestivalhelmond.nl](http://www.drakenbootfestivalhelmond.nl)

### Carat Concerten

**Zo 2, 9, 16, 23 en 30 juni, 12.00-15.00 uur.** Elke zondag vinden er in het Carat Paviljoen prachtige Carat Concerten plaats. Diverse muziekstijlen passeren de revue, van jazz tot pop en van klassiek tot blaasmuziek. Helmond, Stadspark Warande. [www.caratconcerten.nl](http://www.caratconcerten.nl)

JUNI 2019



### Festival weekend Berkendonk Infected festival

**Za 22 juni, 13.00-24.00 uur.**

Geweldige artiesten en heerlijke klanken gaan ervoor zorgen dat ons techno-hart sneller gaat kloppen. Infected Festival is toegankelijk vanaf achttien jaar. Helmond, Recreatieplas Berkendonk. [www.infected-festival.nl](http://www.infected-festival.nl)

### Festival Los Zand

**Zo 23 juni, 13.00-24.00 uur.**

Een feestje voor en door jongeren en dus toegankelijk voor alle leeftijden. Met 2 muziekpodia, een foodarea, een chillzone en veel meer vermaak. Met grote namen als Jonna Fraser, Freddy Moreira, De Lielvelings DJ's van je Zusje en Johnny 500. Helmond, Recreatieplas Berkendonk. [www.festivalloszand.nl](http://www.festivalloszand.nl)

Kijk voor een volledig overzicht van alle evenementen op [www.vwdepeel.nl](http://www.vwdepeel.nl)

# Goeiendag menu

**3-gangen**  
**keuze uit 2 voor-, hoofd- en nagerechten**  
€ 24,50 p.p.

**Woensdag & donderdag speciaal**  
**Goeiendagmenu voor twee**  
**Per 2 personen € 21,50 p.p.**

Preuverije - shared dining - (alleen per complete tafel)  
Laat u verrassen met deze culinaire gerechtjes,  
geserveerd op een grote plank.

2-gangen verrassingsmenu met  
5 verschillende gerechten per gang  
(voor - hoofd) **€ 26,50 p.p.**

3-gangen verrassingsmenu met  
5 verschillende gerechten per gang  
(Voor - hoofd - na) **€ 34,50 p.p.**

Bijpassend wijn/waterarrangement € 11,- p.p. (2 glazen)  
€ 16,50 p.p. (3 glazen)

**Iedere woensdag haantjesdag.**  
**Half haantje met frieten en appelmoes € 10,-**



Hoijserstraat 20, 5711 PV Someren  
0492 331 475

info@hoijsehoeve.nl | www.hoijsehoeve.nl



Nieuwe  
collectie!



Bekijk onze  
Facebookpagina  
voor leuke acties!



Check ons ook op  
Instagram!

Feetje - Noppies - Gymp - Bess  
Retour - Tumble & Dry - Jubel  
Sturdy - Like Flo - Dxel - Nik & Nik  
Levis - Black Bananas  
Hugo Boss - Antony Morato

van 0 - 16 jaar  
**Mode voor hippe Kids**

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



*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:



Maak kans op een:

# Rekenduo combibox 1F & 2F

met bijna 200 vraag/antwoordkaartjes

t.w.v. € 47,50



Kijk voor meer informatie op

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

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



# OPVALLEN?

## ADVERTEER IN BRUIST

Bel 076-7115340  
of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

# BRUIST

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

kaartspel  
leerling  
kinderen  
cijfers

bovenbouw  
getallen  
onderbouw  
rekenen

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.  
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli  
de oplossing in op onze site: [www.depeelbruist.nl](http://www.depeelbruist.nl)

# BEDRIJFSWAGEN

## VOORDEEL



[www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

TIJDELIJK VOORDEEL TOT € 5000

# Van Mossel