

BEST-OIRSCHOT



JULI 2019 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL

BRUIST



We're going to *Ibiza!*

Zomer, tijd
voor ontspanning
en gelukkig worden
van de zon

Welkom in Skôn Oirschot!

Het is zomer, mooi weer, de vakantieperiode breekt aan, en volop gezelligheid in het mooie Oirschot... kortom Oirschot Bruist! Onze trotse gidsen van Toeristisch Informatie Punt/Visit Oirschot staan in de startblokken om al het dorpse moois te tonen en u de verhalen over Oirschot te vertellen...

WANDELING DOOR DE MOOIE HISTORISCHE KERN VAN OIRSCHOT:

Samen met onze gids loopt u door de mooiste straatjes en het prachtige historische, monumentale centrum van Oirschot en wordt u meegenomen in de historie en de verhalen van Oirschot!

TORENBEKLIMMING:

Beklim onder leiding van een gids de prachtige toren van de St. Petrusbasiliek om na maar liefst 276 treden te kunnen genieten van het prachtige uitzicht! Bij helder weer heeft u zicht tot aan Den Bosch en Tilburg. Onderweg wordt op de 3 verschillende galerijen het prachtige verhaal over o.a. de historie van de toren, het uurwerk en de klokken vertelt.

Na de wandeling of torenbeklimming kunt u uitrusten en genieten van een hapje en drankje in één van de vele gezellige horecagelegenheden die ons centrum rijk is. Ook voor groepen kan er een rondwandeling, beklimming, fietstocht door de natuur, bezoek aan de basiliek etc. op afspraak geboekt worden. Eventueel in combinatie met een arrangement bij een van onze vele horecagelegenheden.

Kijk op onze website: www.tipoirschot.nl of neem contact met ons op via telefoonnummer 0499-216514

Tevens is er op de zaterdagen een rondwandeling met gids die start om 13.30 uur waarbij u kunt aansluiten. Op de zondagen een torenbeklimming met gids, start om 13.30 uur. Startpunt is het oude raadhuis aan de markt in Oirschot.



**GRAAG TOT ZIENS IN OIRSCHOT,
MONUMENT IN HET GROEN!**

Karien Hoeks – manager Visit Oirschot



Glatz parasols

door de zon aanbevolen

Glatz
Von der Sonne empfohlen

Glatz parasols zijn verkrijgbaar bij
*ALL*outdoor, Bestseweg 33, Oirschot, www.alloutdoor.nl
of online bij schaduwparasols.nl



8



12



10



14



21



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Ron van Kuijk
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk
ACQUISITIE Michael Thörig, 06-11087563

CONTACT BEST-OIRSCHOT BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook.com/
 Best-OirschotBruist

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 Best-Oirschot 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, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is zomer! Tijd voor ontspanning en gelukkig worden van de zon. En voor velen ook meteen de tijd om op vakantie te gaan. Met een tentje naar de camping, een rondreis met je camper of wat meer luxe in een hotel of resort. Maar net wat jouw voorkeur heeft.

Bruisende lezer,

Populaire vakantiebestemmingen zijn al jaren Frankrijk en Italië, maar ook Spanje staat voor veel Nederlanders hoog in de top tien. Spanje heeft immers zo veel mooie plekjes die je het liefst allemaal zou ontdekken. En laten we de Spaanse eilanden niet vergeten. Onze persoonlijke favoriet: Ibiza. Ze zeggen weleens dat een bezoek aan dit eiland je voorgoed verandert... Of dat zo is? Ervaar het zelf. Wij geven je alvast wat tips om je verblijf op het eiland nog leuker te maken.

Vakantieperiode of niet, de meeste ondernemingen draaien zomers volop door. Voor deze Bruist namen we dan ook weer een kijkje bij bruisende ondernemers als Woonplaza Oirschot en Scissors Hairdesign die ook deze maand vol enthousiasme voor je klaarstaan. En wij? Ook wij gaan deze zomer gewoon door om je elke maand weer van een nieuw magazine te kunnen voorzien. Waar jij dan weer van kunt genieten in het zonnetje of tijdens die welverdiende vakantie...

Geniet ervan!
Michael Thörig

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Eindhoven Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.

Inhoud

Het eiland dat jou voorgoed zal veranderen

Ibiza is één van de eilanden behorende tot de Balearen, een eilandengroep ten oosten van Spanje. Ibiza staat vooral bekend als feesteiland, als hippie-eiland én als eiland waar je helemaal tot jezelf komt. Men zegt weleens dat een bezoek aan Ibiza je voorgoed verandert. Niet voor niets dat veel mensen die Ibiza bezochten, minstens één keer teruggaan om dat unieke gevoel te herbeleven.



SHOPPEN

Er zijn enorm veel **LEUKE BOETIEKJES** te vinden in Ibiza Stad en daarom is het ook een aanrader om daar een dagje te gaan shoppen. Op de vele **HIPPIEMARKTEN** vind je een enorme variëteit aan Ibiza stijl kleding, leren boots, handgemaakte sieraden, gave tassen en nog veel meer leuks! Op woensdagen trekken toeristen massaal naar hippie-markt **PUNTA ARABI** en hippiemarkt **LAS DALIAS** is het hele jaar door op zaterdag open. Ook bij verschillende **BEACHCLUBS** kun je leuke boetiekjes spotten en verder vind je ook vaak **LEUKE KRAAMPJES** op het strand.

Clemens en Dianne van Bracht sloten 25 jaar geleden Ibiza in hun hart. Om hun liefde voor Ibiza te delen met anderen lanceerden ze de website **MIJNTIPSIBIZA.NL**. In Ibiza Bruist lees je iedere maand hun visie over het leven op Ibiza. www.mijntipsibiza.nl

KENSINGTON Finest Properties International · Ibiza is één van de marktleiders in de vastgoedsector op de Balearen. Een exclusief makelaarskantoor met een hoogwaardige vastgoedportefeuille en een professioneel en betrouwbaar verkoopteam. www.kensington-ibiza.com

CULTUUR

Ibiza heeft wel degelijk kunst en historische musea van wereldklasse. Het **MUSEUM VOOR HEDENDAAGSE KUNST** bevat werken van kunstenaars uit de hele wereld. Het rijke culturele erfgoed van Ibiza ervaar je in het **ARCHEOLOGISCH MUSEUM**. En het **PUGET MUSEUM** is opgedragen aan de werken van twee beroemde kunstenaars-zonen van het eiland: Puget Viñas en Puget Riquer.



STONEHENGE IBIZA

Officieel heet dit ietwat verscholen kunstwerk **'TIME AND SPACE'**, maar het dankt zijn bijnaam aan de gelijkenis met het Britse Stonehenge. Het bestaat uit dertien monolieten, waarvan de hoogste zelfs is versierd met bladgoud. Het is gratis toegankelijk en we raden aan om er tegen zonsondergang een kijkje te gaan nemen.

Ibiza



DALT VILA
Een wandeling binnen en op de stadsmuren van **DALT VILA** zal je verrassen. Het oude historische hart is een kant van Ibiza die niet iedereen hier verwacht. Je vindt er onder andere de kathedraal 'Catedral de la Verge de les Neus' uit de dertiende eeuw. Kronkelige straatjes voeren je langs leuke boetiekjes en gezellige restaurants. Als je bovenaan bij de stadsmuren staat, heb je een mooi uitzicht over de stad en de zee.



ZOVEEL MEER

Wat niet iedereen weet is dat Ibiza unieke stukjes natuur herbergt. **SES SALINES** is een beschermd natuurgebied met prachtige zoutmeren. Het wordt ook het 'witte goud' van Ibiza genoemd. Je komt er ook een mooi duingebied en pijnbomen tegen.

Wil je een dagje ontsnappen aan de drukte van Ibiza? Binnen drie kwartier vaar je naar **FORMENTERA**. In totaal vind je hier meer dan twintig kilometer kustlijn, de mooiste kleine strandjes, mooie baaitjes en duinen. Er leven meer dan 200 soorten vogels en er zijn gemiddeld zo'n 178 verschillende planten te vinden.

HET MYSTIEKE EILAND

ES VEDRA is een mysterieus rotseiland voor de kust van Ibiza en wordt gezien als de plek waar Ibiza haar magie aan te danken heeft. De hoge concentratie metalen en mineralen zendt namelijk een enorm groot magnetisch veld uit. Es Vedra is onbewoond en behoort tot het natuurreservaat Cala d'Hort. Es Vedra mag je niet beklimmen, maar er gaan meerdere bootexcursies naartoe vanuit de haven van San Antonio.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, Marbella én op Ibiza. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we dus ook een magazine uit op Ibiza. **WANT OOK HET SPAANSE IBIZA BRUIST!**



Een moment voor jezelf

“Mensen die langskomen in onze salon zijn meer gasten dan klanten. We willen ze een goed gevoel geven als ze er zijn.”



Scissors Hairdesign is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot een begrip in Best en omstreken. Met de recentelijke verbouwing heeft de salon een nieuwe mijlpaal bereikt. Sinds eind juni is de compleet vernieuwde salon weer open.

Allround kapsalon

Kennis, vakmanschap en passie is waar het bij Scissors Hairdesign om draait. Daarbij wordt er veel aandacht besteed aan ontwikkeling en innovatie. Sinds kort is er een nieuwe specialiteit bij, namelijk het knippen van krullen. Naast een reguliere kappersbehandeling voor dames, heren en kinderen, kun je bij deze allround kapsalon ook terecht voor gellak, visagie en extensions. Als bruid ben je er aan het juiste adres voor het complete plaatje. Zo verzorgen ze naast bruidkapsels ook de nagels en make-up.

Specialisatie in hoofdhuidproblemen

Een belangrijke specialisatie is het behandelen van hoofdhuidproblemen. Door middel van een uitgebreide hoofdhuidanalyse, kunnen diverse hoofdhuidproblemen zoals haarausval, droge of vette hoofdhuid en eczeem

effectief worden behandeld. Zowel de hoofdhuidanalyse en behandelingen bij hoofdhuidproblemen worden uitgevoerd in een aparte ruimte die de nodige privacy biedt.

Als aanvulling op de behandeling van hoofdhuidproblemen, is Scissors Hairdesign ook gespecialiseerd in haarwerken. Pruiken en haarstukken worden op maat gemaakt voor een mooi en natuurlijk resultaat. Dit is een uitkomst voor mensen met dunner wordend haar om zich weer zelfverzekerd te voelen. Vaak worden haarwerken gedeeltelijk door de zorgverzekeraar vergoed. Daarom is Scissors Hairdesign aangesloten bij alle zorgverzekeraars.

Laat jezelf verwennen

Met de opening van de nieuwe salon is een bezoek een ware verwennenij geworden. Je vindt er de vertrouwde hoge kwaliteit met net wat extra's. Dankzij massagestoelen en een hoofdhuidmassage tijdens het wassen kom je helemaal tot rust. Ook geniet je er van een heerlijke kop koffie. Aan alles is gedacht om te zorgen dat jij je volledig op je gemak voelt tijdens je bezoek aan de kapsalon.

Bij Scissors Hairdesign wordt een bezoek aan de kapper een aangenaam momentje voor jezelf. Breng jij binnenkort een bezoekje? Het team ontvangt je graag in de volledig vernieuwde salon in Best.

Eigenaresse: Heidi Arts
Rendierhei 23 Best | 0499 - 37 42 71
info@scissors-hairdesign.nl
www.scissors-hairdesign.nl

SCISSORS
— HAIRDESIGN —



WIJ HOUDEN VAN KAAS!

Bij een glaasje wijn is een lekker kaasplankje van Booij Kaasmakers onmisbaar. De boerderij van dit familiebedrijf is gevestigd in Streefkerk en heeft ook een eigen winkel in de Fenix Food Factory in Rotterdam. Bestellen via de webshop kan ook.

www.booijkaasmakers.nl



LEKKER VAN LIMA
De nieuwe Umami Yuzu pasta van Lima zorgt ervoor dat je de lekkerste vegan gerechten maakt met de authentieke smaak van de Japanse keuken. Ideaal voor dips, pasta's, sauzen, dressings en marinades.
Te koop in de biowinkel, verkoopadviesprijs € 5,44.



WINE FLIES WHEN YOU'RE HAVING FUN!

De spannende en kruidige smaak van deze wijn maakt dat hij uitstekend te combineren is met verschillende gerechten zoals zomerse salades.

Met passie en liefde gemaakt door de familie Puklavec in Slovenië.
Puklavec & Friends Sauvignon Blanc - Furmint, te koop via ah.nl € 5,99.
www.puklavecandfriends.com



Zin in

Zomer!



BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oisterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oisterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

€79,50 p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode **BRUIST**

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van Gomorra seizoen 4.

Gomorra is één van de succesvolste Italiaanse misdaadseries waarin we worden meegenomen in de relaties tussen gangs, dealers en gewone burgers in Napels, Italië. In Gomorra is het nooit rustig. Lumiereseries.com



Wil jij kans maken op deze mooie prijs? 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 #Gomorra naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

HEEN & WEER

Zo moeiteloos en makkelijk heen en weer scheren, dat bestaat nog niet! De nieuwe Intuition F.A.B. zet het scheren voor dames op zijn kop, want het systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid. **Vanaf € 13,99.**
www.wilkinsonsword.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

Harriët van der Struijk is mediator.

Zij biedt een luisterend oor en begeleiding bij echtscheidingen, familiezaken, nalatenschappen en arbeidsconflicten.

Voor bemiddeling bij een conflict



“MET MEDIATION HOUDT JE DE REGIE IN HANDEN EN KUN JE HET SAMEN REGELEN”

Toen Harriët enkele jaren terug zelf een slechte ervaring had met mediation, besloot ze dat zelf te gaan doen: “Dat was een vervelende zaak. Ik voelde me niet gehoord en begrepen. In mijn beleving kon ik dat zelf veel beter. Toen heb ik een studie gevolgd en me gekwalificeerd volgens het MFN-register. Dat is een kwaliteitsregister met onder andere de richtlijnen onpartijdigheid en neutraliteit. Inmiddels werk ik nu een aantal jaren voor mijzelf.”

LUISTEREN

Als mediator is het belangrijk om naar beide partijen te luisteren, aldus Harriët. “Als het gaat om een echtscheiding waarbij kinderen betrokken zijn, stellen de ouders onder mijn begeleiding zelf een ouderschapsplan samen dat ik dan vervolgens uitwerk. Dat is een veel betere oplossing dan de zaak in handen leggen van een rechter, want dan moet je je bij die beslissing neerleggen.”

CONFLICT

Voor Harriët is het belangrijk om tijdens het conflict door middel van bepaalde vraagstellingen de diepere reden van het conflict boven tafel te krijgen en mensen te begeleiden bij het zoeken naar de oplossing. Ook als het gaat om bijvoorbeeld een erfenis of een andere familiekwestie.

ONTSLAG

Bij bemiddeling op het gebied van een arbeidsconflict gaat het meestal om een ontslagprocedure. Harriët daarover: “Het is dan belangrijk om er binnen de wettelijke kaders samen uit te komen. Rekening houdend met de rechten van zowel de werknemer als de werkgever. Het mooie van dit werk is dat je een proces doorloopt dat er voor zorgt dat aan het eind alle partijen tevreden zijn met wat er is afgesproken. Daar ga ik altijd voor.”

“ALS MEDIATOR IS HET BELANGRIJK OM NAAR BEIDE PARTIJEN TE LUISTEREN”



Mediation en zo

06-46021973 | info@mediationenzo.nl

www.mediationenzo.nl

Zlim werkt echt!

Duurzaam resultaat

Zlim Bodystyling is al meer dan 20 jaar een gerenommeerd instituut voor afslanken en figuurcorrectie. Onze methode is gebaseerd op verstandig eten en doelgericht bewegen onder deskundige individuele begeleiding. Ons motto: "afslanken met gezond verstand". Geen poeders, pillen, proteïnen- of andere crashdiëten die slechts tijdelijk resultaat geven; wie kiest voor Zlim®, kiest voor duurzaam resultaat.



Het 4 stappenplan van Zlim®

1 Gratis figuuranalyse

Iedereen is anders. Daarom analyseren we eerst je figuur en stellen we samen je persoonlijke afslankprogramma op.



2 Voedingsadvies

Je krijgt advies op maat van onze diëtisten. Geen streng dieet, wel een gezond eetpatroon dat bij je leven past.



3 Doelgericht bewegen

Je beweegt in een verwarmde cabine en krijgt individuele begeleiding om af te slanken waar jij dat wenst.



4 Ozontherapie

Met de ozonzuurstoftherapie behoud je een strakke en gladde huid, zelfs als je vele kilo's verliest.



Pak de telefoon en maak vandaag nog een afspraak.



Alle onderzoeken wijzen uit, en echte deskundigen zijn het erover eens: een goede begeleiding biedt uiteindelijk de meeste kans op succes om blijvend af te slanken. En professionele begeleiding, dat is nu juist onze grote kracht. Ik wil mensen op basis van gezond verstand laten afvallen, dus met normale voeding en zonder pillen of supplementen. Het resultaat moet duurzaam zijn, dat is de kunst. Samen spreken we door wat je eet, hoeveel je eet en waarom je eet. Voldoende voedingsstoffen en variatie zijn daarbij belangrijk en je zult ervan verstandig staan wat je allemaal nog wel mag eten en in welke hoeveelheden. Uiteindelijk moet het leiden tot een veranderde gedragswijze en een gezond BMI. De één moet daarvoor 10 of 20 kilo afvallen, de ander maar een paar kilo.

Tot gauw.

Amber

diëtiste Zlim Best

“Wow, we’re going to Ibiza.” De Vengaboys zongen het al en inmiddels volgen meer en meer Nederlanders deze goede raad op.

Want Ibiza is hot, Ibiza leeft, **Ibiza bruist!**

Sinds juli 2018 brengen we ook een glossy magazine uit op Ibiza. Wil je Ibiza Bruist elke maand in je brievenbus? Neem dan een **abonnement** voor € 1,49 per maand. Mail je gegevens naar abonnement@nederlandbruist.nl.

Je kunt op Ibiza **culinair** genieten bij bijna 1200 restaurants en de smalle straatjes zijn gevuld met **boetiekjes**, gezellige **bars** en **kunstateliers**.

Er zijn meer dan 70 kleine en grotere **stranden** te vinden op Ibiza die een bezoekje waard zijn!

Huis kopen op Ibiza? Huur eerst een tijdje een huis in de regio waar je wilt wonen voordat je tot kopen overgaat.

Wist je dat Ibiza veel te bieden heeft voor **kinderen?** Er zijn vele strandjes, accommodaties, restaurants én activiteiten waar kinderen heerlijk van kunnen genieten.

Een auto huren tijdens je vakantie is zeker aan te raden. Je hebt ontzettend veel vrijheid tijdens je reis en kunt een land ontdekken in eigen tempo. Ook als je op één locatie blijft, is het prettig om voor het dagelijkse gemak een auto ter beschikking te hebben.

Zorgeloos op reis
met een

huurauto



- 1. BEREID JE GOED VOOR.** Veel lokaal opererende verhuurders lokken je met erg lage prijzen, maar eenmaal ter plaatse komen er nog allerlei extra kosten bij, de ene nog onduidelijker dan de andere.
- 2. RESERVEER JE AUTO OP TIJD,** dan heb je nog veel keuze. Je kunt ook kinderzitjes, gps, enzovoorts op voorhand regelen.
- 3. SOMMIGE MENSEN WILLEN NA EEN LANGE, INTERCONTINENTALE VLUCHT** niet direct in hun huurauto stappen. In dat geval kan de autohuur ingaan na één of meerdere nachten. Soms biedt men zelfs een service aan om de huurauto bij je hotel of appartement af te leveren. Zo hoef je niet terug naar de luchthaven of in een onbekende stad op zoek te gaan naar het verhuurstation.
- 4. LEES DE KLEINE LETTERTJES** van de huurovereenkomst. Hoe verleidelijk het ook is om blindelings te tekenen en in de auto te springen, neem het document volledig door om onaangename verrassingen achteraf te voorkomen. Let vooral op dat je niet tekent voor extra kosten ter plaatse, zoals bijkomende en eigenlijk overbodige verzekeringen. Alles is immers al inbegrepen!



- 5. NEEM DE TIJD** om aan de nieuwe wagen te wennen. Kijk waar de lichtschakelaar en ruitenwissers zich bevinden. Stel de stoelen en de spiegels goed af en controleer op blinde hoeken.
- 6. KEN DE WEGCODE!** Zorg dat je weet of men links of rechts rijdt en wat de snelheidsbeperkingen zijn. Een dure boete is het laatste wat je kunt gebruiken op vakantie!
- 7. ER ZIJN VERSCHILLENDE BRANDSTOFOPTIES.** Neem bijvoorbeeld de optie waarbij je de auto volgetankt

krijgt en zelf moet aftanken alvorens hem weer in te leveren. Sommige autoverhuurders willen zelf de auto aftanken, maar rekenen daar extra (en soms absurd hoge) kosten voor.

- 8. ZORG VOOR TELEFOONNUMMERS.** Mocht je onderweg met vragen zitten, pech of onverwachte problemen met de auto krijgen, dan is het handig als je het telefoonnummer van het verhuurbedrijf bij de hand hebt.
- 9. LEVER DE HUURAUTO OP TIJD IN.** Een huurperiode loopt vaak per 24 uur, een kleine vertraging kan je al snel een extra dag kosten.

..... RESERVEER
..... JE AUTO OP
..... TIJD, DAN
..... HEB JE NOG
..... VEEL KEUZE

Juli

HOROSCOOP

COLUMN/ELS BARNHOORN

Maagd

Ga de nieuwe uitdaging aan, ondanks je angst.

Ram 21-03/20-04

Al brengt juli je gevoeligheid, je zult je kwetsbaarheid moeten verbergen. Je moet je diepere gevoelens gebruiken om je partner blij te maken en hem/haar liefde te geven.

Stier 21-04/20-05

Juli maakt een verlangen naar diepe gevoelens bij je wakker. Je empathie staat op de voorgrond, wat betekent dat je relaties opbloeien.

Tweelingen 21-05/20-06

Als je naar een vaste vriend/vriendin verlangt, zal deze droom waarschijnlijk werkelijkheid worden. Vergeet echter niet om je in juli op het werk te concentreren.

Kreeft 21-06/22-07

Je bent deze maand scherpzinnig en empathisch. Probeer dicht bij familie en vrienden die je veiligheid bieden te blijven. Wees alert op overgevoelige reacties.

Leeuw 23-07/22-08

Omdat Leeuw een zonneteken is, heeft hij volop energie in juli. Het betekent dat hij avontuur en nieuwe ervaringen wil opdoen. Lange termijn relaties doen het beter dan ooit.

Maagd 23-08/22-09

De Maagd zou uitdagingen niet moeten weigeren, of het nu een weekend vol vriendschap of een adrenaline gevende ervaring is. Ga die nieuwe uitdaging aan.

Weegschaal 23-09/22-10

Aarzel in juli niet om een gunst terug te geven aan de persoon die je een helpende hand heeft geboden. Je gezondheid zal sterk zijn in deze periode.

Schorpioen 23-10/22-11

Tijd voor vakantie! Een chalet in het midden van de bergen of een gezellig pensionnetje bij de zee. Op deze plekken doe je energie voor maanden op.

Boogschutter 23-11/21-12

Als er activiteiten zijn die je altijd al eens hebt willen proberen is juli de juiste tijd om dit te doen. Focus je op sportieve activiteiten, hier zal je zonder al teveel moeite succes boeken.

Steenbok 22-12/20-01

Je hebt veel energie dus gebruik die om op elk vrij moment actief te besteden. Begrijp wel dat je levensstijl niet universeel is, dwing anderen dus niet om dat te delen met jou.

Waterman 21-01/19-02

Alle lange termijn problemen waar jij je zorgen om maakt, worden opgelost en je kan van je rust genieten. Je kunt een bestemming kiezen waar je nog niet eerder bent geweest.

Vissen 20-02/20-03

Jouw leven heeft op dit moment regelmaat nodig. Plan een paar dagen vooruit en probeer je eraan te houden. Wees niet bang om wat rust te nemen.



Els Uitvaartzorg Els Barnhoorn

Ik vind het een eerzame taak om nabestaanden te mogen bijstaan. Om hun dierbare overledene te gedenken en het middelpunt te laten zijn. En ook mensen die zelf de invulling van hun uitvaart in handen willen nemen, begeleid ik met hart en ziel. Bij een uitvaart gaat het immers om de weergave van een waardevol leven in één dag.

Overlijden melden?
Bel dag en nacht op
088 - 21 40 400

info@elsuitvaartzorg.nl
www.elsuitvaartzorg.nl

Op handen gedragen

Wanneer ik op een middag aanbel bij een nieuw adres word ik door een jonge vader ontvangen wiens echtgenote bij een verkeersongeval om het leven is gekomen. De foto van een stralende vrouw staat midden op tafel, een verdrietige zoon en dochter erbij.

De man en zijn kinderen zijn in shock. Er wordt verteld wat er gebeurd is. Hoe actief ze was en haar zorg richtte op iedereen die het nodig had. Steeds opnieuw spreekt de dochter uit hoe mama gewaardeerd werd door iedereen. In de dagen erna bereiden we de crematieplechtigheid voor. De dochter herinnert zich dat mama een keer een uitvaart bijwoonde, waar de overledene op een draagbaar en gewikkeld in een lijkwade werd gecremeerd. Vader en zoon moeten even wennen aan het idee, maar stemmen in.

Op de dag van de crematieplechtigheid nemen de genodigden plaats in de aula. Op dat moment is de katafalk (baar vóór in de aula waar de overledene in de kist op geplaatst wordt tijdens de plechtigheid) nog leeg. Ik vertel de aanwezigen dat mevrouw zo meteen binnengedragen gaat worden. En dat haar man en de kinderen letterlijk ieders hulp nodig hebben om hun vrouw en moeder nog eenmaal op handen te dragen. Ik nodig de mensen uit om mevrouw mee te dragen en ik vertel erbij dat het niet moet. Dat iedereen die wil en kan, mag helpen. Ik leg uit dat mevrouw handje voor handje heel langzaam door iedereen doorgegeven zal worden.

Vervolgens verzoek ik iedereen die wil helpen, plaats te nemen in het gangpad, schouder aan schouder. Een lange rij, tot bijna buiten het crematorium. Het vriendinnenclubje van acht vrouwen tilt de baar op en heel voorzichtig komt er beweging in; de eerste mensen nemen haar over. Al die handen, al die aandacht. De echtgenoot en de kinderen zien hun geliefde vrouw en moeder door hun vrienden, familie en kennissen naar hen toe gedragen worden. Ze nemen haar over en plaatsen haar zachtjes op de katafalk. Iedereen is onder de indruk van het letterlijke 'op handen dragen'.



Ingrid Blom
PRAKTIJK
VOOR
HUIDVERZORGING

CRYO BEHANDELINGEN

IPL ONTHARINGSBEHANDELINGEN

GEZICHTSBEHANDELINGEN

SPECIALE BEHANDELINGEN

LICHAAMSBEHANDELINGEN

WELLNESS ARRANGEMENTEN

DEEL BEHANDELINGEN

SEIZOENSBEHANDELING

Ingrid Blom is een gediplomeerd schoonheidsspecialiste sinds 1982. In haar praktijk wordt de klant op een professionele wijze tevreden gesteld door diverse huidbehandelingen en ook definitief ontharen door middel van IPL.

Kijk voor meer informatie op mijn website: www.ingridblom.eu

Burgemeester Verwielstraat 67, Oisterwijk
013 - 533 59 46 | 06 - 47307932
info@ingridblom.eu
WWW.INGRIDBLOM.EU

Vetcellen bevriezen met de Cryolipolyse 21

Het lichaam is opgebouwd uit miljarden vetcellen. Op het moment dat het lichaam volgroeid is, stopt de aanmaak van nieuwe cellen; ze kunnen alleen nog maar groter worden.

Met de cryotherapie wordt de gehele vetcel verwijderd door middel van koude.

Bij andere afslankmethoden wordt de vetcel weliswaar gelegeerd, maar blijft het omhulsel bestaan. De cel kan zich dan vervolgens weer vullen.

Door kou toe te passen kristalliseren de vetcellen. De behandelkop kan tot min tien graden. De vetcellen bereiken hierdoor een temperatuur van vier graden. Het gekristalliseerde vet wordt tot twee weken na de behandeling op een natuurlijke wijze door het lichaam afgevoerd. Cryotherapie brengt geen schade aan, aan de omliggende weefsels. Het bevriezen van vetcellen is dus een zeer VEILIGE behandeling en heeft bovendien veel voordelen ten opzichte van andere behandelingen tegen vet.

Voordelen

- Figuur corrigerend
- Vermindering van cellulitis
- Strakkere huid
- Vermindering van vetophoping
- Gladdere huid
- Snel resultaat

Meer weten kijk op www.ingridblom.eu
Kennismaken? Bel voor een vrijblijvende afspraak!



DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! **Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.**

De Zwarte Cross
12 t/m 15 juli in **Lichtenvoorde**
Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival
12 t/m 21 juli. Geniet tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival
12 t/m 14 juli in **Rotterdam**
In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse
16 t/m 19 juli
's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

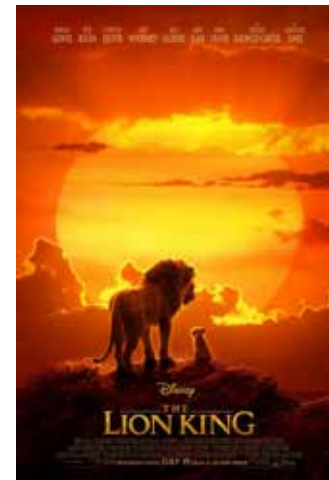
De Tilburgse Kermis
19 t/m 28 juli
De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited
23 t/m 27 juli in **Rotterdam**
Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN THE LION KING

BINNEN/BUITEN

In deze geheel nieuwe Disney Live Action film van regisseur Jon Favreau reist The Lion King naar de Afrikaanse savanne waar een toekomstige koning is geboren. Simba (Donald Glover) adoreert zijn vader, koning Mufasa (James Earl Jones), en neemt zijn eigen koninklijke bestemming ter harte. Maar niet iedereen in het koninkrijk viert de komst van de nieuwe welp. Scar (Chiwetel Ejiofor), Mufasa's broer, heeft zijn eigen plannen voor de troon. Beyoncé Knowles-Carter verzorgt de stem van Nala en Seth Rogen is te horen als Pumbaa. **THE LION KING draait vanaf 17 juli in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HENDRIK GROEN



EEN KLEINE VERRASSING Hendrik en Evert, trouwe vrienden in voor- en tegenspoed, bezoeken elkaar elke vrijdagavond voor een potje schaak en een borrel. Onderwijl nemen ze het leven door. Maar op een dag wordt de rust ruw verstoord als Evert bij Hendrik aankomt met een onverwachte kleine gast. In een vlaag van verstandverbijstering is hij aan de wandel gegaan met een éven onbeheerd achtergelaten kinderwagen met baby. De vrienden zinnen op een manier om het kleintje zo snel mogelijk weer ongezien bij de ouders terug te brengen. **EEN KLEINE VERRASSING van HENDRIK GROEN is voor € 19,99 te koop.**

Leave nothing but footprints, take nothing but pictures

Ibiza is een eiland met prachtige natuur, mooie strandjes, bijzondere plekjes. In de zomer komen honderdduizenden toeristen genieten van de schoonheid van Ibiza, of gaan ze volledig naar de kloten in het duistere nachtleven. Allemaal prima.

Alleen produceren die honderdduizenden gasten in korte tijd een onvoorstelbare hoeveelheid afval. En waar laat je dat op een eiland? Op het strand bijvoorbeeld. Kijk maar eens naar de schrikbarende hoeveelheid peuken, plastic, flesjes en blikjes. Why? Iedereen vindt het belachelijk, niemand doet het, toch ligt het er. Geeft niet, na de zomer ruimen eilandbewoners de troep gewoon op.

Helaas is dit een uiting van een laag bewustzijnsniveau. Geen verantwoordelijkheid nemen en vreselijk asociaal gedrag. Waar ik jouw aandacht voor wil vragen, is erbij stil te staan wanneer je boodschappen doet, wanneer je de afvalbak volpropt. Wees zuinig met afval. Ibiza is een eiland met rondom de zee, hier kunnen we de afvalbergen niet verstoppen. Iedereen wil toch kunnen blijven genieten van al het moois, het heldere water en de mooie stranden en de natuur?

Fijne vakantie en ruim ook je hoofd op!

Michael Pilarczyk



De zon schijnt, wat nu?

De zon heeft een positieve invloed op ons lichaam en humeur. De huid kan echter niet onbeperkt blootgesteld worden aan de zon. Verkeerd zongedrag kan schadelijk zijn voor uw huid en is onder andere de oorzaak van huidveroudering en huidkanker.

Een juiste zonbescherming met een UVA en UVB filter is belangrijk bij blootstelling aan de zon. Er kan in uw huid zonschade ontstaan door deze bloot te stellen aan de zon, ook als u zich goed insmeert. De zon kan het DNA in de cellen veranderen, waardoor de zonschade chronisch wordt. Deze vorm van zonschade kan niet meer terug worden gedraaid. Zonlicht bestaat voornamelijk uit UV-A straling. Deze straling is onder andere verantwoordelijk voor huidveroudering en dringt het diepst door in de huid. De straling tast de veerkracht en soepelheid van de huid aan, waardoor diepere rimpels kunnen ontstaan. Ook kan het een vlekkerige huid veroorzaken.

Het beste is natuurlijk om zonschade te voorkomen, wij hebben daarom de drie belangrijkste tips voor u op een rijtje gezet:

1. Start een half uur voordat uw huid aan de zon blootgesteld wordt met het aanbrengen van zonbescherming.
2. Zuinig smeren zorgt voor een veel lagere beschermingsfactor dan op de verpakking vermeld staat. Om de bescherming te krijgen die op de verpakking staat moet het product vrij royaal aan worden gebracht.
3. Het is belangrijk om je regelmatig in te smeren. De filter in de zonbescherming is na twee uur uitgewerkt, smeer je daarom tenminste iedere twee uur in. Ook door het zwemmen en transpireren kan de zonbescherming zijn werking verliezen.

Doortje Dekkers - Putmans
h u i d t h e r a p e u t





Festival season

Ben jij ook zo'n enorme festival lover? Dan zal het deze zomer niet bij slechts een festival blijven. Dansen en chillen totdat de zon ondergaat en de volgende morgen weer vroeg uit je tentje om gewoon weer door te gaan.

1. Havaianas, € 30,- www.havaianas-store.com/en
2. Revitalising Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
3. Jelly Highlighter van Rimmel, € 13,99 www.rimmellondon.com
4. All Day Nighter Setting Spray Travelsize Limited Edition van Urban Decay, € 14,- www.iciparisxl.nl
5. Zonnebril Lancer van Barton Perreira, € 495,- www.bartonperreira.com
6. Dry Shampoo van Authentic Beauty Concept, € 25,95 www.authenticbeautyconcept.com

7. Mini's van Love Beauty and Planet, € 2,49 www.lovebeautyandplanet.com/nl
8. Hello Happy Velvet Powder Foundation van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
9. Festival Nite for Her e.d.p. en for Him e.d.t., vanaf € 25,- www.moureau.be
10. Vernis à Lèvres Water Stain van YSL, € 38,50 www.ysl.com
11. Hypnôse Drama Mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
12. Waist bag van Lacoste € 130,- www.lacoste.com/nl

Een onvergetelijke week bij Villa Pardoës!



Hallo, wij zijn de familie Sinoo, Jeroen, Sylvia, Joep, Lotte en Ties. Wij komen uit Wijk bij Duurstede, een klein stadje onder de rook van Utrecht. Tot 2012 ging het ons eigenlijk voor de wind. Fantastische familie en vrienden, een prachtig gezin en leuke jobs. Daarna heeft ons leven een andere wending gekregen.

Onze jongste zoon Ties ontwikkelde zich al een tijd lang slecht en vertoonde af en toe wat vreemd, onverklaarbaar gedrag. Na vele onderzoeken werd op 8 oktober 2013 pijnlijk duidelijk wat er aan de hand was toen hij zijn eerste grote epileptische aanval kreeg.

Wat volgde was een lange periode van ziekenhuisopnames en onderzoeken, wat uiteindelijk resulteerde in de diagnose: epileptische encefalopathie (meest waarschijnlijk het Syndroom van Doose). Ties heeft moeilijk behandelbare epilepsie met het hele spectrum aan aanvallen, tot soms wel meer dan 100 per dag. Wat we hebben ervaren is dat de slechte nachten en de steeds zwaarder wordende zorg een behoorlijke tol eisten van ons. Na overleg met maatschappelijk werk werd thuiszorgverpleging geïntroduceerd omdat wij simpelweg niet meer konden.

In die fase heeft het Wilhelmina Kinderziekenhuis ons opgegeven voor een verblijf bij Villa Pardoës. Een complete week vakantie met alle denkbare faciliteiten waarin het hele gezin de situatie even kon vergeten en dat alles volledig GRATIS...! Wij gingen er wat sceptisch naartoe met het beeld dat juist de zorg het centrale thema zou zijn. Wij zaten er echt helemaal naast. De oase van rust met prachtige appartementen, de leuke



VILLA/PARDOES

“De wereld houdt niet op bij ziekte”

evenementen en hartverwarmende zorg van de vele vrijwilligers maakten het tot een onvergetelijke week. Een week die wij achteraf gezien écht heel hard nodig hadden en die ons tot het belangrijke besef heeft gebracht: de wereld houdt niet op bij ziekte, er is meer... veel meer.

Later, weer thuis, beseften wij heel goed wat een bijzondere ervaring dit is geweest. Dat er zoveel mensen en instanties zijn die compleet vrijwillig geld, tijd en energie beschikbaar stellen voor gezinnen waar zij geen enkele binding mee hebben. Dat wilden wij ook. Een bijdrage leveren aan dit prachtige goede doel.

Ons verhaal staat niet op zichzelf. Er zijn vele honderden gezinnen in Nederland die in een vergelijkbare situatie zitten. Hoe mooi is het dat ook die gezinnen een weekje Pardoës mogen ervaren. Daar willen

wij graag ons steentje aan bijdragen. U kunt dat ook doen door bijvoorbeeld voor Villa Pardoës mee te spelen in de VriendenLoterij. Terwijl u kans maakt op geweldige prijzen komt de helft van de opbrengst direct ten gunste van de Villa, steun die zij hard nodig hebben. Natuurlijk zijn wij lid geworden en we hopen dat nog veel meer mensen dat ook zullen doen.



Villa Pardoës biedt een onvergetelijke gratis vakantieweek voor gezinnen met een ernstig, mogelijk levensbedreigend ziek kind van 4 tot en met 12 jaar. Voor broertjes, zusjes, ouders, opa's en oma's die dromen van een onbezorgde week samen. Met het hele gezin plezier maken en de batterij opladen! Villa Pardoës bestaat dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers en sponsoren en verwelkomt jaarlijks zo'n 600 gezinnen.

Verzorg je *huid* in de zon

De zomer is voor velen onder ons de mooiste tijd van het jaar. Maar de hoge temperaturen en de zon kunnen funest zijn voor onze huid. Lees hier meer over de juiste verzorging en bescherming van je huid.



DRINK VOLDOENDE. In de zomer zou je altijd een waterflesje binnen handbereik moeten hebben. Je hebt in de zomer twee tot drie liter water per dag nodig om je huid te kunnen voorzien van voldoende vocht.

EET OP WARME DAGEN VEEL VERS FRUIT zoals meloen of ananas. Deze etenswaren koelen het lichaam van binnenuit af. Hun hoge watergehalte zorgt er ook voor dat de huid wordt gevoed met vocht.

BESCHERM JE HUID TEGEN DE ZON. Smeer daarom je gezicht en lichaam altijd goed in met een hoge factor zonnebrandcrème. Bewaar je flesje in de koelkast voor een extra dosis verfrissing en verkoeling.

NEEM EEN LAUWWARME DOUCHE om ervoor te zorgen dat je langer koel blijft. De plotselinge schok van een ijskoude douche zorgt er namelijk voor dat er onvoldoende warmte je lichaam verlaat en dat je snel weer gaat transpireren.

GEEF JE HUID HYDRATATIE. Smeer na een dagje zon je huid in met een product op waterbasis, met hydraterende stoffen als glycerine en hyaluronzuur, kalmerende stoffen als zoethoutwortel en antioxidanten.

Pijn door een nieuw kunstgebit?

Het dragen van uw nieuwe kunstgebit of gebitsprothese kan in het begin een beetje pijnlijk zijn. Het gebit zit strak tegen uw kaken aan. Op sommige plaatsen misschien wel iets té strak. Daardoor kunnen gevoelige zweertjes, zogenoemde drukplaatsen ontstaan. Door kleine en eenvoudige correcties aan uw kunstgebit kan Gebitsprothese Best deze pijn wegnemen. Vijl of schuur niet zelf aan uw kunstgebit!

Voor een goed resultaat is het belangrijk dat wordt geprobeerd om het kunstgebit in de mond te houden. Probeer er direct mee te praten en te eten. Wij controleren uw kunstgebit enkele dagen tot weken nadat het geplaatst is. Heeft u vanwege de pijn of de onwennigheid toch besloten uw kunstgebit uit te doen? Doe het dan minstens een halve dag voor uw afspraak gaat weer in. Anders zullen de drukplekken niet goed duidelijk zichtbaar zijn. Laat u zich er niet toe verleiden uw oude kunstgebit te snel weer in te doen.

Reinigen van het kunstgebit of gebitsprothese

Een kunstgebit of prothese moet net als tanden en kiezen verzorgd worden. Als u het niet regelmatig schoonmaakt, blijven er voedselresten, plak en tandsteen achter. Zowel op uw kunstgebit of prothese als eronder. Als u dit niet verwijdert, kan het tandvlees op den duur gaan ontsteken. Reinig uw gebit daarom zorgvuldig na iedere maaltijd.

WILT U MEER INFORMATIE WAT WIJ VOOR U KUNNEN BETEKENEN? NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT MET ONS OP.



Een stralende glimlach is het begin van geluk

Met een stralende glimlach, zo ontmoeten we elkaar het liefst. Het is fijn als u dan zeker kunt zijn van uw gebit. Tandens die je met alle vertrouwen van de wereld laat zien. Wij begrijpen dat als geen ander. Daarom vinden we bij **Tandprothetische Praktijk Best** dat een goede **gebtsprothese** niet alleen een eind moet maken aan alle ongemakken, maar tegelijk een mooi visitekaartje kan opleveren.

In een prettige sfeer, met aandacht voor uw persoonlijke wensen en met alle specialistische kennis en kunde in huis werken wij continu aan uw glimlach.



Gebitsprothese
Best

Vijverweg 4 Best
0499 23 80 23

info@gebtsprothesebest.nl
www.gebtsprothesebest.nl

ELECTRONIC FAMILY

SATURDAY
20 JULY 2019
AUTOTRON
DEN BOSCH



ELECTRONICFAMILY.NL

NEW ANNOUNCEMENT!

GIUSEPPE OTTAVIANI LIVE 2.0

EVOLVER ALBUM-SHOWCASE

PREVIOUS ANNOUNCEMENTS

ABOVE & BEYOND

FERRY CORSTEN PRESENTS:

SYSTEM F

Nu de zomer is aangebroken is het weer tijd voor lekkere frisse en snelle salades. Deze zijn lekker als lunch, als maaltijdsalade of voor bij de BBQ. Salades kunnen altijd!

Salade met *tonijn* en mango

2 PERSONEN - 15 MINUTEN

DRESSING Maak de dressing door de ingrediënten sap van 1 limoen door elkaar te roeren. Snijd de mango en snuffje chili in stukjes en de rode ui en bosui in ringetjes. Meng de sla met de komkommer, mango, rode ui en de helft van de bosui. Voeg de dressing toe en meng door elkaar.

INGREDIËNTEN

1 mango
½ komkommer
1 rode ui
1 bosui
75 gr sla
1 blikje tonijn
1 avocado
100 gr feta

Laat de tonijn uitlekken en meng de helft (in stukken) door de salade. Snijd de avocado door, verwijder de pit, schil en snijd het vruchtvlees in partjes en verdeel over de salade. Verdeel als laatste de rest van de tonijn, feta en bosui over de salade. TIP: vervang de mango ook eens door meloen of perzik.



Perzik salade met geitenkaas

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

DRESSING Hak de amandel tot kruim. Klop het ei los op een bordje. Haal de rondjes geitenkaas door het ei en vervolgens door het amandelkruim. Laat ze in de koelkast opstijven. Kook de quinoa gaar volgens de verpakking. Snijd de perziken in partjes, verhit een grillpan en bestrijk met een beetje olie. Grill de perziken een paar minuten tot er mooie strepen te zien zijn. Bak het spek krokant en laat het uitlekken op een keukenpapiertje. Bak nu de rondjes geitenkaas drie minuten in dit pannetje. Snijd de komkommer en avocado in plakjes en meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Verdeel de sla over 2 borden. Leg de komkommer, avocado, perzik, spek en quinoa erop en als laatste de rondjes geitenkaas. Besprenkel met wat dressing.

INGREDIËNTEN
3 eetl amandel
1 ei
125 gr zachte geitenkaas
100 gr quinoa
2 perziken
6 plakken ontbijtspek
½ komkommer
1 avocado
100 gr sla

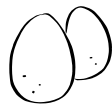


FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

EEN TROS BANANEN



blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Weet je niet zeker of je EIEREN nog goed zijn? Vul een hoog glas met water. Zinkt je ei, dan is deze nog goed.

PEL UIEN ZONDER HUILEN.

Plaats je ui 15 minuten in de vriezer voordat je gaat snijden.



MAAK JE MAGNETRON SCHOON door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

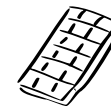
Je houdt **MUGGEN** op een afstand met de geur van kruidnagel in limoen.



SLA HOUD JE VERS in een bakje met vershoudfolie of in een plastic zakje, maar stop er wel een stukje keukenpapier bij.



Steek een papieren **CUPCAKE VORMPJE** over het stokje van je ijsje om 'smeltwater' op te vangen.



Maak ijsblokjes met ALOË VERA en strijk ze over je verbrande huid. Dat koelt lekker af en verzorgt tegelijkertijd.

Bij Numero 31 aan de Oirschotseweg in Best vindt u alles op het gebied van wonen & lifestyle. Naast vele woonaccessoires, meubels, verlichting en serviezen kunt u hier ook terecht voor een passend cadeau of een cadeaubon. Aandacht, beleving en persoonlijk advies staan hier op één.

N°31

WONEN & LIFESTYLE



Iris van Kessel
eigenaresse van Numero 31

U kunt als klant rustig rondkijken om inspiratie op te doen en wanneer u graag geholpen wilt worden staat het team klaar om u van een persoonlijk advies te voorzien. Door het brede aanbod van verschillende merken zoals Riverdale, PTMD, Blomus, Zuss, Eightmood en Lacrosse, is er voor ieder persoon wel een passend product of cadeau te vinden.

Styling aan huis

Iris van Kessel, de eigenaresse van Numero 31, biedt ook persoonlijk stylingadvies aan huis aan. Iris: 'Ik ga graag bij de klant langs om te kijken hoe de woning is ingericht. Via een persoonlijk gesprek krijg ik een duidelijk beeld van de wensen van de klant en welke stijl het beste bij hen past. Zo kan worden aangeven wat zij wel of niet mooi vinden en kunnen zij uiteindelijk voor het thema kiezen dat het beste bij hen past.'

Loop gerust eens binnen om te vragen naar de mogelijkheden van een stylingadvies aan huis of om gewoon even lekker rond te kijken.

U bent van harte welkom in onze winkel en wij inspireren u graag met onze creativiteit!



Oirschotseweg 31 | Best
0499 - 376211 | www.numero31.nl