

DE PEEL 

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

# BRUIST

Heerlijk...  
**vakantie!**

Leven als de  
*jetset* in Marbella





## 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)



## innerlijke rust | uiterlijke verzorging



Uiterlijke verzorging



Energiewerk



Innerlijke rust

De behandelingen zijn geïnspireerd op prachtige rituelen waar beleving en balans van lichaam en geest centraal staan. Ze 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!

Middels handoplegging wordt de liefdevolle universele energie doorgegeven. Ik fungeer als doorgeefluik van deze energie. Reiki steunt de ontvanger bij datgene wat op dat moment het belangrijkste is. Zo kan het lichaam terug in balans komen. Jij bepaalt onbewust of bewust wat je met de energie wilt doen.

Een massage die ik verzorg wordt niet volgens een vast schema toegepast, maar met creativiteit en intuïtie. Een behandeling werkt kalmerend, troostend en/of als warme mantel, versoepelt en ontspant de spieren, vermindert stress en slapeloosheid, en kan het contact met het eigen lijf bevorderen en het helpen accepteren.

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  
Nachttegaallaan 2C Beek en Donk

Silk!  
BEAUTY & NAILS

DIVANONS

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

Meer weten? Neem gerust contact op!

Ardennen 1, Helmond | 06 47 05 99 01 | [info@divanons.nl](mailto:info@divanons.nl) | [www.divanons.nl](http://www.divanons.nl)





# Inhoud



## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Asja Vossen  
**ACQUISITIE** Raoul Bosman, 06-15948855

**CONTACT DE PEEL BRUIST**  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340  
 nl@nederlandbruist.nl  
 Like ons op Facebook.com/depeelbruist

**CONTACT HOOFDKANTOOR**  
 Nederland Bruist B.V.  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be  
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](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 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, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



**ADVERTEREN?**  
 Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
 06-15948855

Je ziet het, je voelt het, je ruikt het... het is zomer! Heerlijk, die lange dagen, zwoele avonden en het vele buiten zijn. Is het je in Nederland nog niet zomers genoeg? Gooi dan je spullen in de auto of boek dat ticket en vlieg naar de Spaanse zon. Om precies te zijn naar Marbella, een van onze persoonlijke favorieten, waarover je in deze nieuwste editie van Bruist meer leest.

## Bruisende lezer,

Er zijn namelijk maar weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy clubs en restaurants tot het fijne dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Marbella biedt voor ieder wat wils. Een goede bestemming voor je vakantieged, lijkt ons dus zo. Want wist je dat maar liefst 48% van de Nederlanders dit ook daadwerkelijk gebruikt voor de vakantie?! Hoor jij bij deze groep?

Natuurlijk kunnen we niet allemaal naar Marbella afreizen, hoe graag we misschien ook zouden willen. Voor diegenen die in Nederland van de zomer genieten, staan de bruisende ondernemers in de regio gewoon vol enthousiasme klaar, net als de rest van het jaar. In deze Bruist stellen we weer een aantal van deze ondernemers, zoals BodySize Diëtistenpraktijk en Trovatell Overstappen, aan je voor.

Geniet van de zomer!  
**Raoul Bosman**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Eindhoven Bruist en Land van Cuijk Bruist.**

# Het luxe pareltje aan de Costa del Sol

Er zijn weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy etablissementen tot een fijn dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Welkom in de wereld die Marbella heet, welkom in een wereld die bruist!

# Marbella

MARBELLA/BRUIST



## JETSET

Dompel je onder in de luxe van **PUERTO BANÚS**, dé trekpleister van Marbella. Deze haven wordt gezien als één van de meest prestigieuze havens aan de Middellandse Zee. In de witte gebouwen aan de kade zijn luxe winkels, excellente restaurants en gezellige bars gevestigd. Puerto Banús is ook een **WALHALLA** voor **WINKEL-LIEFHEBBERS**. Om iets te kopen, moet je echter wel diep in de buidel tasten, want je vindt hier voornamelijk winkels van de duurdere merken. Of ga naar **WINKELCENTRUM MARINA BANÚS** op een steenworp afstand. Hier vind je winkels met lagere prijzen.

Voor een echt vakantiegevoel verblijf je tijdens je vakantie bij Mijas Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen en een studio. Overal waar je staat, is het uitzicht op de Middellandse Zee even mooi. [www.mijas-residence.com](http://www.mijas-residence.com). En droom je van een huwelijk onder de Spaanse zon, kijk dan voor meer informatie op [www.trouweninspanje.nl](http://www.trouweninspanje.nl).

## HOTSPOT

De **MERCADO ATARAZANAS** is gelegen in het historisch centrum van Málaga. Het is gevestigd in een schitterend 19e eeuws pand gevuld met mediterrane geluiden, de heerlijkste geuren en Spaanse gezelligheid. In de drie hallen vind je vlees, verse vis, groente en fruit, kruiden, kaas en noten. Het is een echt niet te missen hotspot van Málaga!



## ALAMEDA-PARK

Een plek waar je een aangename wandeling kunt maken en kunt ontspannen terwijl je geniet van een natuurlijke omgeving met interessante tropische planten en fonteinen. Gedurende het jaar worden er allerlei markten, evenementen en festivals georganiseerd en zijn er rondom het park cafés, bars en restaurantjes. Het park met de **KERAMIEKE ZITBANKEN** is dus zeker de moeite waard.



**BUEN APETITO!**  
Ben je een liefhebber van heerlijk eten, dan zit je in Marbella gegarandeerd goed! Behalve **SPAANSE TAPAS** komen er uiteraard nog veel meer heerlijkheden uit deze zonnige streek. Wat denk je bijvoorbeeld van de **ESPETOS DE SARDINAS**? Deze gegrilde sardines zijn de specialiteit van de Costa del Sol.



## DE MOEITE WAARD

Van welke kant je Marbella ook benadert, de schelpvormige bergtop van de **PICO DE LA CONCHA** domineert altijd het decor. Om de ogenschijnlijk kale en grijze rots eens vanuit een ander perspectief te bekijken, is het de moeite waard om hem een keer te beklimmen. De meest betoverende plek in Marbella is de witgekalkte, gedeeltelijk afgesloten oude stad, **CASCO ANTIGUA**. Het voelt als een ansichtkaart, met een doolhof van smalle straatjes en pleintjes. Het **PLAZA DE LOS NARANJOS** is een zeer levendig, typisch Spaans pleintje, gelegen in het midden van de oude binnenstad. Het ontleent zijn naam aan de vele sinaasappelbomen die hier staan.

## MARBELLA OP DE FIETS

Verken Marbella ook eens op de fiets die je huurt bij **BIKEKICK.EU**. De veelzijdigheid van dit gebied is enorm: je fietst hier elk uur door een ander landschap, vaak vergezeld door de Middellandse Zee. Meer naar het binnenland klim je via rotspartijen, waarbij je je op de Mont Ventoux waant, via olijfgaarden en kilometerslange sinaasappelvelden. Elke route is een ongekennde ervaring.



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



# Hoe zorg je voor een gewichtsneutrale zomer?

Vlak voor de zomervakantie nog even een paar kilo's afvallen en dan... Ja wat dan? Laat jij jezelf helemaal gaan tijdens je vakantie? Tijdens het ontbijt een croissantje, in de namiddag een ijscoupe, een kan sangria op het strand en later in de avond een flinke pizza? Of probeer jij die kilo's die je er met moeite vanaf hebt gekregen er ook tijdens je vakantie vanaf te houden? Als jij het laatste bent dan heb ik een paar tips voor je.

## BLIJF IN BEWEGING!

Veel mensen laten op vakantie sporten het liefste uit hun systeem verdwijnen. Lekker eten, ontspannen en niets doen is hun motto. Maar een beetje beweging is een noodzakelijk kwaad als je na de vakantie nog op hetzelfde gewicht wilt zitten. Bewegen op vakantie is helemaal niet zo moeilijk als je denkt. Tijdens een wandeling op het strand verbrand je al meer calorieën dan als je gewoon op de weg loopt. Een stranddagje kun je ook wat actiever maken door een uurtje te beachvolleyballen of -voetballen.

## WEES MATIG MET ALCOHOL

Alcohol tikt hard aan qua calorieën als je op je gewicht wil letten. Een gemiddeld glas bevat ongeveer 100 kcal. Het grootste nadeel is dat een glas alcohol niet vult en het stimuleert ook nog eens je eetlust. Les eerst je dorst met een glas water, neem daarna pas een alcoholisch drankje. Een andere tip: neem voordat je met bier begint een alcoholvrij biertje. Niet extra maar in plaats van. Alcoholvrij bier bevat vaak minder calorieën. Maar het belangrijkste blijft, geniet bewust.

## EXTRAATJES

Het is heel verleidelijk om meerdere keren per dag iets 'lekkers' te nemen. Spreek met jezelf van tevoren af hoeveel lekkers je mag nemen. Als je deze beslissing pas maakt als je voor het dessertbuffet staat, is de kans heel groot dat je voor de verleiding gaat. Mijn advies is maximaal een keer per dag een extraatje te nemen. Aan jou de keuze of dat het croissantje, een ijsje of een pizza is.

## GENIET VAN DE ZOMER!

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



Voeding speelt een belangrijke rol binnen je gezondheid en leefstijl. Een gezond voeding- en beweegpatroon is dan ook de basis die je nodig hebt om jouw lichaam goed te laten functioneren. Tevens kan het aanpassen van je voedingspatroon een positieve werking hebben op verschillende ziektes en bij medische klachten.

Steffie van BodySize diëtenpraktijk begeleidt je graag bij overgewicht, emotie-eten, koolhydraatarme voeding, het PowerSlim voedingsprogramma en bij al je andere voedingsvragen.

**Neem contact op via 06-28898024 of stuur een mail naar [steffie@body-size.nl](mailto:steffie@body-size.nl)**



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



### SNELLE VERSE SMOOTHIES

Als je heerlijk in de vakantiemoed bent, heb je met deze nieuwe smoothiepakketten in je vriezer in no-time een gezond ontbijt gemaakt. Er zijn drie smaken, elk bomvol met fruit, groenten, vezels en natuurlijke eiwitten, in geportioneerde zakjes met de perfecte hoeveelheid voor een smoothie. Smoothiezakjes van Freasy, € 8,75 per 3 zakjes. [www.freasy.nl](http://www.freasy.nl)

### HET BESTE UIT DE NATUUR

Als het dan eindelijk echt zomer is, wil je niets liever dan veel buiten zijn. Dat betekent dat je goed voor je huid moet zorgen. Bulldog Skincare is dé huidverzorging voor mannen die snel en makkelijk hun huid willen verzorgen. [www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)



### THEE IN DE ZOMER?

Ja hoor! De theeën van Arte & Zayne omvatten blends die je het gevoel geven dat je op het strand ligt te zonnen. Perfect voor een picknick of een zomerse borrel als je iets anders wilt dan een wijntje! Arte & Zayne Zomerthee vanaf € 6,95. [www.artezayne.com](http://www.artezayne.com)



### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 kaartjes voor MAMMA MIA! de musical.

De ultieme feelgood-musical met de hits van ABBA in het Beatrix Theater Utrecht is de internationale musicalsensatie die je meeneemt in een zorgeloze zomer vol plezier.



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. #MAMMA MIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van My Brilliant Friend.

Deze achtdeelige topserie toont de ontwikkeling van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen. Het is een verfilming door Saverio Costanzo van de immens populaire roman L'amica geniale van Elena Ferrante. Te koop via [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)



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 lezersactie! Of stuur je gegevens o.v.v. #BrilliantFriend naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

win

# Heerlijk... Vakantie!



### LICHT GEKOELD HET LEKKERST

In deze rode wijn van Puklavec proef je rijp donker fruit, tonen van vanille, chocolade en een lichte kruidigheid. Licht gekoeld is deze wijn heerlijk op het strand, een zonnig terrasje of gewoon thuis op je balkon. [www.puklavecfamilywines.com](http://www.puklavecfamilywines.com)



### RONDJE ROTTERDAM

De zomermaanden bieden de perfecte gelegenheid om te genieten van de verschillende rondvaarten en uitjes van Spido. Tijdens de tocht zijn aan boord ook verschillende hapjes en drankjes verkrijgbaar. Dus of je nu al jaren in Rotterdam woont of een dagtripje maakt naar deze wereldstad, grijp je kans om Rotterdam vanuit een ander perspectief te zien! Meer info op [www.spido.nl](http://www.spido.nl)



### STEELE DE SHOW

Fashionable arriveren bij jouw favoriete terras of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? De retro Union Flow ziet er misschien wel stijlvoller uit dan jij. Maar één ding is zeker, samen stelen jullie de show! Rest er nog één vraag: wat is jouw kleur?

Vanaf € 399,- te koop via [www.union.nl](http://www.union.nl)

# Dé fietsspecialist van **Helmond**

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!**

**MVB**

Mari van Boven fietsen

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 lekkerste frietjes van Asten en omstreken



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

**En altijd vers!**

# Flex Oefentherapie

maakt iets los

Heeft u artrose of gewrichtsslijtage?  
Dan is bewust bewegen belangrijk!  
Ik leer u op een goede manier met stijfheid  
en de pijn om te gaan. Samen werken we aan  
klachtvermindering waardoor u  
activiteiten van alle dag weer  
makkelijker uit kunt voeren.

*Blijvend resultaat bij beweegproblemen!*



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



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

Gijs Lansdaal | 06-45765505  
info@bugssout.nl | [www.bugssout.nl](http://www.bugssout.nl)

15% KORTING  
op horren  
20% KORTING  
op raamdecoratie

Landelijk actief  
Gratis inmeten en montage

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



Unieke teambuilding activiteit

# Kunstworkshop

## voor bedrijven

### Wat gaan we doen?

Na een inspirerende coachingsessie gaan we één groot schilderij maken. We bepalen samen welk thema en welke kleuren het beste aansluiten op wat jullie als team willen uitstralen. Dit doen we bij de 'Cacao Fabrik' in Helmond of op locatie.

Lunch-/dinerarrangement ook mogelijk.

### Wat ga je bereiken met deze workshop?

- Nieuwe ideeën/ inspiratie
- Minder stress/ meer ontspanning
- Leren vanuit je intuïtie/ gevoel te werken

**Het resultaat:** een uniek kunstwerk, gemaakt door eigen personeel wat zorgt voor inspiratie, waardevolle inzichten en meer werkplezier!

Voor meer info stuur een e-mail naar:  
[contact@angelabartonartworks.com](mailto:contact@angelabartonartworks.com).

**Angela Barton Artworks**  
Kunst & Coaching | 06-23346407  
[contact@angelabartonartworks.com](mailto:contact@angelabartonartworks.com)  
[www.angelabartonartworks.com](http://www.angelabartonartworks.com)

*Durf jij  
met jouw team  
deze uitdaging  
aan te gaan?*



**ANGELA BARTON ARTWORKS**  
KUNST - COACHING - TEAMBUILDING



*Nagelsalon*

*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)





ba&amp;sh

KOCCA

CAMBIO

ANTIK  BATIK *for all mankind* 

SET

N  
NIKKIE

PATRIZIA PEPE

BAUM UND  
PFERDGARTEN

IBANA

DRYKORN

WOOLRICH  
AMERICAN SOUL SINCE 1850
**INVERNO**  
DAMESMODE

 WWW.INVERNO.NL  
 POSTELSTRAAT 38C SOMEREN T 0493 - 472441

Op vakantie gaan geeft niet alleen maar prettige vooruitzichten; 4 op de 10 personen hebben last van **vakantiestress**.

Wist je dat een **hotel** veel mensen het 'echte vakantiegevoel' geeft, ook al zijn ze maar 100 kilometer van huis verwijderd?

De gemiddelde **Spanjaard** besteedt 16 uur per dag aan eten, drinken, plezier en slapen.

Vrouwen nemen gemiddeld **31 kilo** bagage mee op vakantie, bestaande uit 1,9 setje per dag en 4 paar schoenen.

48% gebruikt **vakantiegeld** daadwerkelijk voor vakantie, 40% zet het direct op een spaarrekening voor onverwachte zorgkosten en uitgaven aan het huis.

Voralsnog heeft in Spanje alleen Barcelona een milieuzone ingesteld, die toegankelijk is met een geldige **milieusticker**.

Deze is verkrijgbaar bij Spaanse postkantoren voor 5 euro.

In Spanje is **een fooi van 5%** gebruikelijk. Rond het bedrag naar boven af of laat het kleine wisselgeld liggen.

Gidsen en parkeerwachters verwachten een fooi en bij taxichauffeurs kun je het bedrag afronden.

# NIEUW IN NEDERLAND!



De nieuwste techniek voor een direct egale huid. Weg met oneffenheden in de huid; kies voor een glow!

BB GLOW is een gezichtsbehandeling waarbij een mooie egale kleur wordt gecreëerd. Deze behandeling helpt littekens, als gevolg van acne

te herstellen, bevordert tevens de teint van de huid, hetgeen resulteert in een heldere en stralende huid. De BB GLOW-behandeling is geschikt voor mannen en vrouwen en voor alle huidtypes.

Je kunt het zien als een semi-permanente BB-cream.

**Kijk voor meer informatie op [www.dstress-beauty.nl](http://www.dstress-beauty.nl)**

**DSTRESS**  
beauty | medispa | fitclub

DSTRESS is gevestigd in Stiphout (Helmond) aan de Dorpsstraat 125  
0492-841294 - [www.dstress-beauty.nl](http://www.dstress-beauty.nl)

# Blijvend anders!

Voor duurzame veranderingen in je houding en gedrag

## Kennis vormt ingang

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



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

## Blijvend anders is er voor particulieren!

Aan de hand van de kennis en inzichten die je krijgt, kan je vervolgens je eigen methode of therapie ontwikkelen die dan ook altijd aansluit bij jou en dus ook altijd werkt. Je wordt je eigen hulpverlener en daar zal je de rest van je leven profijt van hebben, want je weet nu hoe het zit en hoe het werkt en daarmee kun je terugval voorkomen.

## Blijvend anders is er ook voor bedrijven

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 privésfeer? Raken medewerkers gestrest en/of is er zelfs sprake van dreigend verzuim? Kan de communicatie tussen de medewerkers onderling verbeterd worden? Dan kan de Kennisshop mogelijk uitkomst bieden.

## De Kennisshop van Blijvend anders

We hebben het een dag lang over de rol en betekenis van denken, emoties, gevoelens, de invloed vanuit het verleden, bewustzijn en omstandigheden. Hoe werken die samen en hoe bepalen die houding en gedrag. Ook krijgt iedereen tools om die kennis en inzichten te gaan toepassen in en voor zichzelf.

**We leveren hierin altijd maatwerk, zodat zowel je eigen individuele traject als de Kennisshop precies aansluit op dát wat nodig is.**

**Benieuwd of we ook iets voor jou kunnen betekenen? Neem dan zeker eens contact op of kijk op onze website voor meer informatie.**

  
**Blijvend anders**  
Van duurzame veranderingen in je houding en gedrag



**BEGELEID TRAINEN**



**THE GYM ASTEN**  
INDOOR & OUTDOOR TRAINING



**CROSSFIT**



**PERSONAL TRAINING**



**STRONGMAN**



**BOKSEN**



**KINDERFEESTJES**



**WEIGHT LIFTING**



**VOEDINGSADVIES**



**CALISTHENICS**

WWW.THEGYMASTEN.NL | INDUSTRIELAAN 11B | 5721 BC ASTEN | 06-29086292



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 laserbehandeling van o.a. ontsierende bloedvatjes en pigment.

In het Cosmetisch centrum bieden de dermatologen cosmetische behandelingen zoals ooglidcorrectie, miraDry behandeling tegen overmatig zweeten 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

COLUMN/DEBBY JENTJENS

# Definitief ontharen

Ceulen Klinieken biedt u de definitieve en betaalbare oplossing voor laserontharing. Deze behandeling is snel en veilig voor zowel dames als heren. U kunt vertrouwen op de kennis en kunde van onze professionals. De huidtherapeut behandelt u met een laser, een krachtige lichtbron met maximale veiligheid. Uw haren worden veilig, effectief en pijnloos verwijderd. Door de revolutionaire Alexandrite-Yag lasertechnologie kunnen alle huidtypes veilig onthaard worden, dus ook mensen met een donkere huid.

**Hoe werkt het?** Bij Ceulen Klinieken wordt enkel het haarzakje behandeld met laserlicht. De lichtflits wordt omgezet in warmte en via het pigment in de haar doorgegeven naar de haarwortel. We richten de laserstraal op de huid en dankzij selectieve verhitting schakelen we het haarzakje uit, zonder de huidstructuur te beschadigen. De haren die dan in de actieve groeifase zijn, komen niet meer terug.

Bij Ceulen Klinieken kunt u terecht voor het verwijderen van ongewenste haren op uw gezicht, benen, armen, bikinilijn, oksels, buik of rug.

**Is de behandeling veilig?** De behandeling is uiterst veilig. Daarbij hebben al onze apparaten de veiligheidskeurmerken CE en FDA.

**Hoeveel behandelingen zijn er nodig?** Haargroei verschilt van persoon tot persoon en is afhankelijk van leeftijd, gewicht, stofwisseling, hormonen, medicatie en etnische achtergrond. Gemiddeld zijn zes tot acht behandelingen nodig met een tussenpauze van enkele weken tussen elke sessie om verminderde haargroei te bereiken.

**Het resultaat?** Een langdurige ontharing die na verscheidene behandelingen definitief kan zijn.





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

## ALTIJD VERZORGD VOOR DE DAG KOMEN?

### Dát is wat de permanente make-up voor u kan betekenen!

#### Wenkbrauwen

De wenkbrauwen zijn zeer bepalend voor een gelaat, zij zijn de kapstok van het gezicht. Goed gevormde wenkbrauwen ondersteunen de vorm van uw gelaat en geven u een verzorgde uitstraling. De ogen krijgen een mooie 'open' blik, lijken gelift, en u lijkt 5 à 7 jaar jonger!

#### Opvullen van wenkbrauwen d.m.v. haartjestechniek

U heeft nog duidelijk aanwezige wenkbrauwen maar de vorm zou geaccentueerd mogen worden, er ontbreken enkele haartjes. Door middel van de haartjestechniek worden – niet van echt te onderscheiden – haartjes in de huid aangebracht. Uw wenkbrauwen ogen weer vol en de vorm is perfect geaccentueerd. Heel natuurlijk!

#### Wenkbrauwen in 3D techniek

U heeft (nagenoeg) geen wenkbrauwen meer en u wilt weer volledige wenkbrauwen? Dit kan door middel van de haartjestechniek in combinatie met een schaduwtechniek. Het resultaat oogt zeer natuurlijk en is daardoor ook geschikt voor een alopecia patiënt of na een chemo kuur.

#### Interesse in een permanente make-up?

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.



## DAGJES UIT IN AUGUSTUS



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

**Ballonfiësta Barneveld**  
**21 t/m 24 augustus in Barneveld**  
Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

**'t Preuvenemint**  
**22 t/m 25 augustus in Maastricht**  
Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

**De Uitmarkt**  
**23 t/m 25 augustus in Amsterdam**  
De nationale opening van het culturele seizoen.

**Harlinger Visserijdagen**  
**28 t/m 31 augustus**  
Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

**Jazz in de Gracht**  
**29 t/m 31 augustus in Den Haag**  
Jazz in de Gracht vindt plaats op en rond de grachten van Den Haag.

## FILMPJE KIJKEN ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

Quentin Tarantino's Once Upon a Time in Hollywood speelt zich af in het Los Angeles van 1969, een tijd waarin alles aan het veranderen is. TV-ster Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) en zijn vaste stunt-dubbel Cliff Booth (Brad Pitt) proberen aan de bak te komen in een filmindustrie die ze bijna niet meer herkennen. Een eerbetoon aan het gouden Hollywood-tijdperk, met meerdere verhaallijnen en een imposante ensemblecast. **ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD draait vanaf 15 augustus in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DOMINIK SPENST



IN DIT INVULBOEK stelt bestsellerauteur Dominik Spenst je de juiste vragen op het juiste moment. Na een gedegen uitleg over de principes van positieve psychologie, nodigt Dominik je in dit journal uit om over je dag na te denken, van schrijven een gewoonte te maken en positief op jezelf en je dag te reflecteren. Je ontdekt waar je gelukkig van wordt en zo ontstaan er vanzelf positieve gedachten en nieuwe positieve gewoontes. Na een jaar blik je terug en zie je het resultaat: je bent gegarandeerd gelukkiger. En het mooie is: het kost je maar 6 minuten per dag! **HET 6 MINUTEN DAGBOEK van DOMINIK SPENST is vanaf 26 augustus te koop voor € 19,99.**

# Scheiding en een **EIGEN ONDERNEMING**

Wanneer u of uw partner een eigen bedrijf heeft, kan een scheiding veel haken en ogen hebben. Tenzij er sprake is van huwelijkse voorwaarden waarin partijen zaken anders hebben geregeld of sprake is van een huwelijk van na 1 januari 2018, geldt dat ook de onderneming onderdeel is van de algehele gemeenschap van goederen. Indien de onderneming in de gemeenschap van goederen valt, betekent dit dat de waarde van de onderneming bij de echtscheiding bij helfte moet worden verdeeld.

## Door verdeling

Dat kan doordat de voortzettende partner de helft van de waarde van de onderneming aan de ander uitbetaalt dan wel, hetgeen zelden voorkomt, door verkoop van de onderneming.

## Of, door verrekening

Als er huwelijkse voorwaarden zijn, is vaak geregeld dat de onderneming niet gemeenschappelijk is maar is tegelijkertijd wel vaak een zekere verdeelsleutel opgenomen als het gaat om de toename van de waarde van de onderneming tijdens het huwelijk en de tijdens het huwelijk gemaakte winsten die niet zijn uitgekeerd. Er is dan sprake van een verrekenbeding.

## Waarde?

Om tot een verdeling te komen, moet de waarde van het bedrijf vastgesteld worden. Dit is vaak moeilijk en specialistisch werk. Veel factoren spelen een rol bij het bepalen van de waarde. Een gespecialiseerde advocaat of mediator kan ervoor zorgen dat de benodigde



Hulp nodig  
bij een scheiding?

Kijk op onze  
website of  
neem contact op via:  
0492-591299

informatie beschikbaar en begrijpelijk wordt, zowel voor de ondernemende als voor de niet- ondernemende partner. Denk dan bijvoorbeeld aan het meelezen en het uitleggen van accountantsrapporten en jaarcijfers. Iemand moet die cijfers ook duiden en voor u berekenen hoe een eventuele verdeling eruit zou zien.

## Problemen voorkomen

Een gelijke verdeling kan soms niet worden uitgevoerd zonder dat hier problemen uit voortkomen. Komt het bedrijf door de verdeling (of verrekening) in het geding, dan kan dat ook gevolgen hebben voor eventuele alimentatie-afspraken. De draagkracht van de ondernemende echtgenoot neemt immers af doordat hij met zijn bedrijf in financiële problemen komt. Soms moeten er bepaalde investeringen worden gedaan of zijn er andere financiële verplichtingen. Dan kan betaling van een uitkoopssom aan de andere partner serieuze problemen veroorzaken. In dat geval kunt u afspraken met elkaar maken over de manier waarop de betaling plaatsvindt. Hier kan een advocaat/mediator u bij helpen.



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



# Enjoy your *Summer*

Hoeveel méér zomer wil je hebben in augustus? Geniet van de zon, de warmte, je vakantie, je vakantieliefde en ga zo maar door! Geniet ook van fijne beautyproducten die augustus net nog even zomerser kunnen maken!

1. Havaianas Slim Paisage, € 30,- [www.havaianas-store.com](http://www.havaianas-store.com)
2. Summer Garden Shower van Weleda, € 7,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)
3. Mascara Hypnôse van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
4. Sun Glow Bronzing Powder van Catrice, € 5,29 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
5. Scandaleyes Reloaded Mascara van Rimmel, € 15,49 [www.rimmellondon.com](http://www.rimmellondon.com)
6. Sun 365 Gradual Self Tanning Serum van Lancaster, € 39,- [www.lancaster-beauty.com](http://www.lancaster-beauty.com)

7. Couture Summer Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 71,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
8. Capital Soleil Beach Protect SPF 50+ van Vichy, € 20,95 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)
9. For Her Eau de Parfum van Pepe Jeans, € 34,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Terra Cotta Hestia Island Bronzing & Blush Powder van Guerlain, € 66,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
11. Prep+Prime Fix+ Pineapple van MAC, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
12. Nail Polish no shade here van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# 6 tips om jouw haarkleur de hele zomer mooi te houden

- 1 Vermijd zonlicht zoveel mogelijk.** Ben jij ook zo iemand die heerlijk in de zon wil liggen en uren kan bakken op het strand? De straling van de zon maakt korte metten met het pigment in je haarkleur en breekt het razendsnel af. Dus draag een leuke hippe strandhoed of maak in ieder geval een knot of vlecht zodat je haar iets beschermd blijft. Gebruik het serum van **YOUNG AGAIN**, deze beschermt je haar tegen hitte en uv-straling.
- 2 Verkeerde shampoo.** Zo'n extra milde elke-dag-shampoo bij de supermarkt is vaak niet zo zacht als de makers je willen doen geloven. De chemicaliën die erin zitten strippen in rap tempo de kleur zo weer je haar uit. Gebruik een milde shampoo zonder parabenen en sulfaten zoals de shampoos van **Kevin.Murphy**.
- 3 Treatment.** Zorg ervoor dat je in de zomer een intensieve treatment gebruikt i.p.v. conditioner. Je haar heeft meer verzorging nodig in de zomer. Geen tijd voor een treatment? Dan is **Re-Store** de perfecte oplossing, dit is een cleansing treatment die het haar super intens verzorgd.

- 4 Color-treatment.** Elke keer als je je haar wast open je je haarschubben. Een treatment sluit deze haarschubben en sluit dus de kleurmoleculen in. De **Colouring.Angels** van **Kevin.Murphy** gaan nog een stapje verder. Deze zijn speciaal ontworpen om de conditie van het haar te verbeteren, meer glans te geven en je kleur in topconditie te houden.
- 5 Te veel kleuren.** In de zomer wil je je haar niet te vaak kleuren maar met **Cellophanes** van **Sebastian** is dat geen probleem. Deze kleurglansbehandeling werkt als een lipgloss voor je haar en is ammonia en PPD vrij.
- 6 Chloor en zoutwater.** De ontsmettende werking van chloor en zout heeft invloed op je haarkleur. Na het zwemmen spoel je je haar uit met zoet water (het liefste koud). Is er geen douche bij de hand spray dan met **Staying.Alive** van **Kevin.Murphy**. Was je haar daarna met de detox shampoo van **Maxi.Wash** om alle chloor en zoutresten uit je haar te verwijderen.

Saskia van der Velden



**WISH**  
beauty & lifestyle

Van de Poelstraat 3A, Bakel | 0492-345203  
info@wishbeauty.nl | www.wishbeauty.nl



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.

- Faalangstinstruuteur
- Autisme & ADHD
- RIS:  
Rijopleiding In Stappen
- 2toDrive

## Autorijden leer je bij Noor

Wil jij je rijbewijs halen? Bij Noor Rijopleiding lukt je dat ongetwijfeld. Wij begeleiden al onze leerlingen enthousiast, veilig en zo snel mogelijk richting een geslaagd rijexamen.

### Zelf beslissingen nemen

Ik vind lesgeven geweldig en ik vind autorijden geweldig. Het geven van autorijles is voor mij dan ook de ideale baan. Mijn belangrijkste doel is om al mijn leerlingen op te leiden tot bewaame en veilige weggebruikers. Hoe ik dat doe, verschilt natuurlijk per leerling, maar ik vind het wel altijd belangrijk om ze te motiveren om hun beslissingen zoveel mogelijk zelf te nemen. Uiteraard met alle hulp die nodig is en zonder de verkeersveiligheid in gevaar te brengen.

### Gespecialiseerd

Wij zijn gespecialiseerd in RIS: rijopleiding in stappen. Naast de conventionele rijopleiding kun je bij ons ook kiezen voor RIS, een opleidingsmethodiek waarbij je stap voor stap leert autorijden en waarbij je ook thuis aan de slag gaat

met 'huiswerkopdrachten' waardoor je in principe minder rijlessen nodig hebt. We zijn ook gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met autisme en ADHD en we zijn gecertificeerd Faalangstinstruuteur. Alles om mijn leerlingen, dus ook diegenen met autisme, ADHD of faalangst, de best mogelijke rijopleiding te kunnen bieden.

### Fouten maken mag

Ik vind het belangrijk dat mensen met een goed gevoel bij mij in de auto stappen. Fouten maken mag. Daar leer je immers van en ik blijf tijdens de lessen altijd rustig, wat er ook gebeurt. Dit creëert een gevoel van vertrouwen wat de rijlessen alleen maar ten goede komt.

**Wil jij dus ook je rijbewijs halen? Informeer dan zeker eens naar de mogelijkheden bij Noor Rijopleiding.**

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



Als ik  
de *wuggen*  
mag geloven,  
ben ik best  
een lekker ding



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Moment VAN OVERDENKING

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.Com](http://MeditationMoments.Com) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



Tijdens een rondreis door klassiek Andalusië kun je kennismaken met diverse culturen. In de oudheid is Spanje meerdere malen veroverd door vreemde volken en al deze veroveraars hebben hun sporen achtergelaten. Alle verschillende culturen, zoals de Romaanse, Moorse, Gotische, Renaissancistische en Barokke, kun je ontdekken tijdens deze eneroverende rondreis.

## Rondreis door klassiek

# Andalusië



Begin je reis in het SCHILDERACHTIGE RONDA. De bekendste bezienswaardigheid is zonder twijfel de Puente Nuevo, de achttiende-eeuwse brug die de honderd meter diepe kloof tussen de oude en de nieuwe stad overspant. Iets verder naar het westen ligt Jerez de la Frontera, beroemd vanwege de sherry, de paardendressuur en de vurige flamencodans die in deze omgeving is ontstaan.

IN HET MOOIE SEVILLA is het aangenaam slenteren in de wirwar van smalle straatjes en patio's in de oude joodse wijk Santa Cruz. Een van de belangrijkste bezienswaardigheden is beslist de Santa Maria kathedraal met de Giralda. Beklim de toren en geniet van het uitzicht over de stad. Het beroemde Alcázar, het Koninklijk Paleis van Sevilla met de weelderige tuinen, is helaas niet altijd toegankelijk. Dan kun je ook naar Casa de Pilatos gaan. In dit paleis liet men de pracht van de Italiaanse renaissance steden terugkomen.

REIS DOOR NAAR CÓRDOBA. Onder de Moorse heersers was Córdoba na Constantinopel de grootste stad van Europa. De rijkdom en de macht is terug te zien in de befaamde moskee de Mezquita. Iedere islamitische heerser liet een stukje aan de moskee bijbouwen, zodat deze bleef groeien. Uiteindelijk bouwden de christelijke heersers er in het midden een kathedraal, wat voor een aardig contrast zorgt met de moskee. In de omliggende joodse wijk, la Judería, is het gezellig kuieren door de smalle straatjes.



Bezoek zeker de door olijfbomen omgeven RENAISSANCESTEDEN BAEZA EN UBEDA. Het intieme Baeza bezit imposante paleizen, pleinen, kerken, een kathedraal en vele monumenten zoals het Casa del Pópulo. In zusterstad Ubeda waan je je in de renaissance. De op een bergkam gelegen stad kenmerkt zich door de smalle, met kinderkopjes geplaveide straatjes die ons langs historische monumenten voeren. Hoogtepunt is de Plaza de Vázquez, het centrale plein.

In de GEZELLIGE STUDENTENSTAD GRANADA vind je het wereldberoemde Alhambra. Dit laatmiddeleeuwse paleizencomplex bevindt zich op een heuvel iets boven de stad. Met een beetje geluk kun je de koninklijke paleizen ook van binnen bewonderen. De authentieke wijk Albaicín bestaat uit steile straatjes, pleintjes en witgekalkte huizen. Geniet van het gezellige centrum met haar vele restaurantjes en barretjes, bestel een wijntje, proef tapas en ga 's avonds naar een wervelende flamencoshow.

.....  
DIVERSE  
CULTUREN  
ONTDEKKEN  
.....  
IN SPANJE

## 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.

Preuverijde - shared dining - (alleen per complete tafel)  
Laat u verrassen met deze culinaire gerechtes,  
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,-**



**de Hoijsse Hoeve**

restaurant · pannenkoekenhuis

Hoijssestraat 20, 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



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

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

# Novi Clinic

## Dé specialist in botox en fillers

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

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

### Persoonlijk en eerlijk

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

### Voor wie

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

### Resultaat

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



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

06-24880617 | [info@noviclinic.com](mailto:info@noviclinic.com) | [www.noviclinic.com](http://www.noviclinic.com)



# van Kessel méér dan NATUURSTEEN



Natuurstenen  
vensterbanken en dorpels

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



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



**Stelling:**  
*Bij onvoldoende volgfstand mag je blij zijn dat ik niet die motoragente ben die je staande houdt.*



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

COLUMN/INGRID LUCASSEN

## Volgfstand en dit keer ben ik heel fel

We rollen uit in de berm. Nu komt de klap. "Zet hem hier maar neer", zei ik tegen de leerling. Even 112 bellen. De spookrijder bleek oververmoeid te zijn en was derhalve in slaap gevallen achter het stuur. De bumperklever was een Volkswagenbusje met 9 mensen erin. Met lood in mijn schoenen loop ik naar de plek waar het gebeurd was. Wonder boven wonder tref ik 10 ongedeerde mensen aan.

Boete bij bumperkleven tot 80 km/uur = € 280,-. Rij je tussen 80 km/uur en 100 km/ uur is de boete € 430,-. Veel te mild naar mijn idee: Niet alleen artikel 19 RVV, maar ook artikel 5 WVV en dat is een misdrijf.

<https://www.om.nl/onderwerpen/verkeer/handhaving-verkeer/bumperkleven/>

Op [www.ingridlucassenmotorenauteurschool.nl](http://www.ingridlucassenmotorenauteurschool.nl) zie je een animatiefilm waarin alle aspecten van het in acht nemen van de juiste volgfstand aan de orde komen. Neem een kijkje. Het verhoogt je veiligheid, de doorstroming en brandstofverbruik. Met de vakantie in volle gang is dit opfrissertje geen overbodige luxe.

Als ik een rit maak van Boekel naar Den Helder, dan sta ik niet één keer stil. Ga die uitdaging maar eens aan. Ik kijk met mijn ogen, niet met de remmen.

Jouw positie: **Zien en gezien worden.**

Als je te dicht op een ander rijdt, ziet de tegenligger jou niet en omgekeerd zie jij alleen de eerste tegenligger en niet degene achter de tegenligger die voornemens is een stunt uit te halen.

Jouw kijkgedrag: **Wat doet de voorligger en wat de tegenligger?**

Als de voorligger om welke reden ook ineens op de rem trapt, duurt het 1 seconde voordat jij reageert.

**Het gaat om jouw veiligheid en die van anderen. Dit kan alleen bij voldoende volgfstand.**



# Meer kleur in je haar?

Highlights, babylights, balayage, sunkissed, colormelting etc. Mooie technieken om prachtige kleuringen mee te maken in blond, rood, koper of juist bruintinten. Er is heel veel mogelijk. Om al deze technieken mooi in het haar te plaatsen, is vakkennis nodig.

Team Morfose volgt hiervoor met grote regelmaat verschillende trainingen om van dit soort technieken alle kennis en kunde te hebben en daarom durven we ons ook haarkleurspecialist te noemen. Het begint met een gesprek over uw wensen en een goed advies!

Er zijn veel verschillende technieken en benamingen om kleuraccenten in het haar te plaatsen. Met folie, free hand, op een plankje etc. Afhankelijk van de wens kiezen we de juiste techniek en gaan we met het juiste professionele product van Artego aan de slag.

Vaak is het nodig om na het oplichten het haar te tonen met een spoeling of een van onze Colorshinemask om de kleur te personaliseren.

Deze maskers zijn zeer geschikt om thuis in slechts enkele minuten het haar te verzorgen en op kleur te houden. Het geeft ongelofelijk veel glans, verzwaard niet en is in meerdere tinten verkrijgbaar. De Blueberry is momenteel de favoriet in verband met de anti-geelwerking, maar ook de Chocobruin of de Cherry zijn erg geliefd. Mixen van deze kleurmaskers is een creatieve optie om speelse en hippe kleuringen te maken die tijdelijk zijn of gewenst op kleur gehouden kunnen worden.

**Kijk eens op onze website voor meer informatie!**



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



# Voel je fris na een *vliegreis*

Het is zomer en we gaan weer met het vliegtuig naar onze vakantiebestemming. Maar hoe kun je na een vaak vermoeiende vliegreis toch fris aankomen? Bruist geeft tips.



**DRINK GENOEG WATER.** In een vliegtuig is de lucht vaak erg droog en dat is niet bevorderlijk voor je huid. Daarom is het belangrijk om voldoende water te drinken. Vermijd koffie en alcohol, want deze drankjes werken juist vochtafdrijvend.

**SMEREN.** Ook je gezicht kan na een vliegreis droog aanvoelen. Een vochtinbrengende crème gaat dit tegen. Smeer je gezicht daarom voor een vliegreis goed in.

**SCHOONHEIDSSLAAPJE.** De ultieme tip om zonder wallen aan te komen op je bestemming, is natuurlijk door genoeg te slapen.

**VLIEGTUIG YOGA.** Om geen opgezwollen voeten, benen of handen te krijgen is het belangrijk om te blijven bewegen. Draai cirkeltjes met je enkels, buig en strek je knieën en knijp met je handen in een balletje.

**GEBRUIK HYGIËNEDOEKJES.** Vaak zijn de schermpjes, stoelen en deurknoppen van het toilet in het vliegtuig niet erg fris. Gebruik hygiënische doekjes of antibacteriële gel om jezelf weer op te frissen.

**DEODORANT.** Een onmisbaar item vlak voor het instappen. En voor tussendoor natuurlijk, zodat je ook nog lekker ruikt wanneer je het vliegtuig verlaat.

# Christian Farla

presenteert  
Night of Illusions



Op donderdag 12 december staat illusionist Christian Farla in Rotterdam Ahoy met zijn show Night of Illusions. Tijdens deze show wordt het publiek getraakteerd op Europa's grootste en meest spectaculaire live 'magic show' sinds de legendarische David Copperfield (zijn grote voorbeeld) optrad op dezelfde locatie. Geniet van een unieke mix van onnavolgbare high tech illusieacts, spectaculaire escapestunts, mind reading, sleight of hand-magic, een dosis humor en diverse BN'ers als special guests.

De in Rotterdam geboren Christian Farla begon op zijn achtste met goochelen, daarbij mede geïnspireerd door zijn opa Piet Farla, zelf derde generatie goochelaar. Toen hij als elfjarige twee koffers vol met goocheltrucs kreeg van zijn opa, trad hij in zijn voetsporen. In de loop der tijd bouwde Christian een indrukwekkende carrière op. Nederland was al snel te klein. "Op een gegeven moment had ik alles al gedaan. Ik wilde mezelf blijven ontwikkelen, vandaar dat ik naar het buitenland ben gegaan. Na vijf internationale theatertournees, drieduizend shows in Duitsland en vijfhonderd shows in Frankrijk heb ik mijn 'magic show' naar een ongekend hoog niveau kunnen tillen. Ik heb zo veel nieuwe acts en originele trucs, die wil ik iedereen laten zien."



### Farla, man of mystery

Naast zijn nieuwe 'magic show' - die ongetwijfeld de hele wereld over zal gaan - heeft de veelzijdige Christian nog meer ambities. "Dit najaar presenteert SBS6 het tv-programma 'Farla, man of mystery'. John de Mol heeft me de kans gegeven dit te doen, een geweldige uitdaging die ik maar al te graag aanga. In zeven afleveringen laat ik de kijkers proeven van alle mogelijke soorten magie, zowel groot als klein. Iedere aflevering wordt afgesloten met een verbluffende eindstunt."

### Eeuwigdurende drive

Christian won in zijn loopbaan vele prijzen. Op 13 mei mocht hij zijn derde Merlin Award in ontvangst nemen. Een unicum. Daarmee mag hij zich met recht de beste illusionist ter wereld noemen. Christian zelf blijft er bescheiden onder. "Het is natuurlijk een stuk erkenning voor wat ik doe, maar tegelijkertijd voel ik voortdurend de drive om nog beter te worden. Ik heb dit alles bovendien alleen kunnen opbouwen dankzij mijn vrouw en allerlei lieve mensen om me heen."

**WIN  
2 KAARTEN  
voor de show van  
12 december**

Mail je gegevens naar  
[prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)  
en vertel ons de reden  
waarom jij deze kaartjes  
zou moeten winnen.

Haal ook de bloemetjes  
naar buiten met dit  
mooie weer!



Een mooie vaas met bloemen bij u op het terras.  
Zet ze niet in de volle zon en zorg dat er genoeg  
water in de vaas zit. Ook buiten kunt u er gewoon  
heerlijk van genieten.  
Zo heeft u dubbel plezier van de bloemetjes!



 "Mandy's Bloemenhuis"  
-Bloemwerk en Woondecoraties-

Stationstraat 92, Deurne | 0493 312113  
[www.mandysbloemenhuis.nl](http://www.mandysbloemenhuis.nl)



*Don't let  
your dreams,  
remain dreams*

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



Travel by Ellen

Ontdek  
de wereld  
met Ellen

Griftstraat 76, Helmond  
06-55968739  
[info@travelbyellen.nl](mailto:info@travelbyellen.nl)  
[www.travelbyellen.nl](http://www.travelbyellen.nl)

Member of:



**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)



Evenementen in De Peel

## ASTEN

**Zomeravondactiviteiten met braderie**  
**Di 6 en 13 augustus, vanaf**  
**16.00 uur** is er een Braderie mét  
kinderattracties in het centrum van  
Asten. In de avond is er live muziek  
op de Markt en op het Eeuwig  
Levenplein. [www.vvdepeel.nl/Asten](http://www.vvdepeel.nl/Asten)



**Cabrio bustour 'Asten herdenkt'**  
**Di 6 augustus, vertrek 13.00**  
**uur.** Bezoek aan diverse plaatsen  
met uitleg tijdens de route  
over o.a. de zware gevechten,  
kasteel, klooster, vliegtuigcrashes,  
onderduikerskampen.  
Vertrek: Parkeerplaats Museum  
Klok&Peel Asten, Ostaderstraat,  
Asten. [www.vvdepeel.nl/Asten](http://www.vvdepeel.nl/Asten)

**Vlooiemarkt en kofferbakverkoop**  
**Petanque vereniging**  
**Zo 11 augustus, 10.00-15.00 uur**  
in de Boulodrome van Petanque  
vereniging 't Lover, Weivelden 1, Asten.

**Oosterse dagen in Museum Klok &  
Peel Asten**

**Za 24 en zo 25 augustus, 12.00**  
**tot 17.00 uur.** Oosterse dagen  
in Klok & Peel Museum. De  
bezoeker mag zich wanen in het  
Verre Oosten. Denk aan Oosterse  
muziek, dans, vechtsport, Oosterse  
hapjes, geneeswijze, rondleidingen,  
oosterse klokken en nog veel meer.  
Museum Klok&Peel Asten,  
Ostaderstraat, Asten.  
[www.museumklokenpeel.nl](http://www.museumklokenpeel.nl)

## DEURNE



**Kunstmart en live muziek**  
**Wo 14 augustus, 13.00-18.00**  
**uur, muziek vanaf 20.00 uur.**  
Kraampjes met aanbod van lokale en  
regionale kunstenaars en 's avonds  
live muziek op de markt in Deurne.

**Demonstraties Turfsteken**  
**Wo 7 en 14 augustus, 14.00**  
**uur.** Beleef de wereld van de  
noeste Peelarbeiders tijdens deze  
demonstratie op het turfveldje. Van  
tevorens aanmelden gewenst maar  
niet verplicht. Toon Kortooms Park,  
Griendtsveenseweg 80 Deurne.  
[www.toonkortoomspark.nl](http://www.toonkortoomspark.nl)

## AUGUSTUS 2019

**Nacht van het Witte Doek**  
**Vr 23 t/m zo 25 augustus**  
Gratis driedaags openlucht  
filmfestival in het centrum van  
Deurne met 25 films op totaal  
15 plaatsen. Randprogramma:  
Foodmarkt Taste Sensation,  
Deurne's Got Talent, Kunst  
van Dicky Drenth, grote terras  
filmquiz (op donderdag).  
Centrum Deurne.  
Programmaring zie  
[www.nachtvanhetwittedoek.nl](http://www.nachtvanhetwittedoek.nl)



**Koningschieten met Bogenfeest**  
**tijdens kermis Liessel**  
**Ma 26 t/m wo 28 augustus.** Alle  
buurtschappen in Liessel bouwen  
een ereboeg voor de nieuwe  
koning van de schutterij. Aan de  
hand van een fietsroute kunnen  
belangstellenden de bogen  
bezoeken.  
[www.sint-hubertusgilde.nl](http://www.sint-hubertusgilde.nl)

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

# DEATH VALLEY

## De Peel

75 jaar vrede en vrijheid

- Fietsroutes
- Evenementen
- Tentoonstellingen
- Activiteiten
- Rondleidingen

en nog veel meer in het teken van Death Valley De Peel

Kijk voor het totale aanbod aan activiteiten op [www.vvdepeel.nl](http://www.vvdepeel.nl) of loop eens binnen bij de VVV!

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



Asten klinkt als een klok



# Evenementen in De Peel



## GEMERT-BAKEL

### Zebra Music Festival

**Vr 16 en za 17 augustus 2019.**

Zebra - hét muziekfestival in hartje Gemert. Voor de 31e keer zet Zebra haar strepen neer en het wordt dit jaar broeieriger dan ooit. In deze zwoele jungle spot je prachtexemplaren van bands en draaien de meest exotische DJ's. Afritsbroeken mee en verrekijkers op! Vrijdag van 20.00 - 02.00 uur; zaterdag van 14.00 - 02.00 uur. Terrein van poppodium De Bunker, Sint Annastraat 60, Gemert. [www.zebrafestival.nl](http://www.zebrafestival.nl)

### Kunstmarkt

**Zo 18 augustus 2019, 12.00**

**uur - 17.00 uur.** Voor de zestiende keer wordt een internationaal, kwaliteitsvolle kunstmarkt georganiseerd op het Ridderplein te Gemert. [www.kunstmarktgemert.nl](http://www.kunstmarktgemert.nl)



### Tractor Pulling Bakel

**Za 24 en zo 25 augustus 2019.**

Op 24 augustus met tractor pullingwedstrijden van 17.00 uur tot 22.00 uur, afterparty met Bad Ties tot 01.00 uur en op 25 augustus trekkertrekwedstrijden

van 13.00 uur tot 17.00 uur. Terrein Heidveld te Bakel. [www.tractorpullingbakel.nl](http://www.tractorpullingbakel.nl)

### Zeven dorpen fietstocht

**Zo 25 augustus 2019.** De zeven dorpentocht fietstocht Gemert-Bakel is 45 km fietsen met het gehele gezin met traktatie. Starten in elk kerkdorp van Gemert-Bakel van 13.00 uur tot 14.00 uur. Organisatie de 7 wielclubs uit de verschillende kernen van Gemert-Bakel. Zie o.a. [www.twcgemert.nl](http://www.twcgemert.nl)

## HELMOND



### Kasteeltuinconcerten

**Vr 9 augustus, 19.30-23.00**

**uur.** De Mannen van Oranje maken FEEST! Alle bekende Nederlandstalige kroegstamper komen voorbij. Vr 16 augustus, 19.30-23.00 uur. Tim Akkerman Sings the Boss. Tim Akkerman, oud frontman van Di-rect, brengt aan een muzikale ode aan zijn held Bruce Springsteen. Kasteeltuin, Helmond. [www.kasteeltuinconcerten.nl](http://www.kasteeltuinconcerten.nl)

### Custom Car Meeting 2019

**Zo 18 augustus, 12:00-21:00**

**uur.** Een geweldig autotreffen in het centrum van Helmond. Naast de unieke auto's kun je ook genieten van live muziek, een speciale markt en natuurlijk passende hapjes en drankjes. Markt, Ameidestraat, Kerkstraat en Veestraat Helmond. [www.facebook.com/CustomCarMeetingHelmond/](http://www.facebook.com/CustomCarMeetingHelmond/)

### Cinema + Musique en Plein Public 2019

**Vr 23 en za 24 augustus, 20.00-22.00 uur, en zo 25 augustus,**

**14.00-18.00 uur.** Genieten van films en muziek in de Lambertushof in de open lucht. De Lambertushof is een uniek plein in het centrum van Helmond achter de Lambertuskerk. De Lambertushof, Helmond. [www.lambertushofhelmond.nl](http://www.lambertushofhelmond.nl)

### Zomerse markt in Oosterse sferen

**Zo 25 augustus, 12.00-17.00**

**uur.** Tijdens deze koopzondag staan verspreid over de Markt kraampjes met o.a. verkoop van wierook, Chinese decoratie, Ecuadoraanse artikelen, kruiden en sauzen, massages, heerlijke snacks, sieraden, accessoires. Dansgroep Sekar Ayu laat u authentieke dansen zien. Met muziek van de band What's a Name. [www.helmondcentrum.nl](http://www.helmondcentrum.nl)

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

Tijdens deze mooie zomer wordt er weer volop gebarbecued. En wat is een BBQ zonder hamburgers? Is het echt te warm om te koken? Dan maak je eenvoudig deze frisse salade!

# Vegaburgers met mangosalsa

4 STUKS - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 175 gr mango
- 1 avocado
- ½ rode ui
- 1 eetlepel limoensap (of citroensap)
- 4 vegaburgers
- ½ komkommer
- 4 broodjes
- handje sla
- sweet chilisaus

Snijd de mango en avocado in kleine blokjes, hak de rode ui fijn en meng dit door elkaar in een kom. Voeg vervolgens het limoensap toe en schep alles goed door elkaar. Zet de mangosalsa zolang in de koelkast.

Bak de burgers op de barbecue (of in een pan). Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de broodjes open en grill de binnenkant kort. Beleg de broodjes met een beetje sla, plakjes komkommer, de vegaburger en schep er wat van de mangosalsa op. Serveer de vegaburgers met sweet chilisaus.



# Tropische salade met passievrucht

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 4 passievruchten
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel honing
- ½ limoen
- peper en zout
- 100 gr sla
- 275 gr mango, in stukjes
- 1 komkommer, in stukjes
- 125 gr geitenkaas
- (ongezouten)

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout.

Verdeel de sla over twee kommen of vier bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruimel de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere 2 passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



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

## VERSE TAART

Om je taart vers te houden doe je er, als je hem hebt aangesneden, een sneetje brood tegenaan.



ALTIJD ONGELIJKE STUKKEN TAART? Snijd een taart met (geur- en smaakloze) flosdraad, dit gaat perfect!



46

## EI ZONDER SCHAAL ERBIJ?

Met natte vingers haal je de stukjes eierschaal er moeiteloos uit.



KOOKT JE WATER STEEDS OVER? Voorkom dit door een houten spatel overdwars over de pan te leggen.

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

Kook AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



Gebruik een EIERSNIJDER voor het snijden van champignons of aardbeien.



47

## KOEKJES OVER?

Doe een schijfje appel in het bakje waar je je (zelf-gemaakte) koekjes in bewaart en ze blijven langer lekker!



KAN JE NIET WACHTEN? Stop de AVOCADO in een zak met een rijpe banaan en binnen no-time is de avocado klaar om te eten.



70 JAAR

# Van Mossel Voordeel Zomer

Waanzinnige Privé Lease deals op: [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)



€ 229 P/M FORD FIESTA



Alle vermelde prijzen zijn o.b.v. 60 mrd. en 10.000 km/plj, meerprijs per km € 0,07

versie 01-7/19

# Van Mossel