

DE PEEL



SEPTEMBER 2019 WWW.DEPEELBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Heerlijk
na zomeren
in september

Bruisende stad:
dwalen door
Dordrecht



WIN €5.000 CASH

MYSTERY JACKPOT



9 T/M 26 SEPTEMBER
ZONDAG T/M DONDERDAG
EINDHOVEN

SPEEL BEWUST 18+
HOLLANDCASINO.NL

ONTDEK HOLLAND CASINO EINDHOVEN

GRATIS ENTREE

Lever deze voucher in bij de receptie van Holland Casino Eindhoven.
Per speeldag (t/m 30 september 2019) mag per persoon
1 voucher worden verzilverd.

BRS-CODE 12.333

IEDERE EERSTE ZONDAG
VAN DE MAAND

IEDERE WOENSDAG

IEDERE VRIJDAG
& ZATERDAG

SUNDAY ROYALE

WINNING WEDNESDAY

CASINO NIGHT OUT

MEER INFORMATIE OP HOLLANDCASINO.NL/EINDHOVEN

**HOLLAND
CASINO** 
HET ENIGE ECHTE CASINO

Vakantiekilo's?

6 tips om ze kwijt te raken

Wat een heerlijke zomer hebben we gehad! Ook al waren de temperaturen soms erg tropisch, we mochten toch zeker niet klagen in ons kikkerlandje. Inmiddels zijn de scholen weer begonnen en zijn we ook vrijwel allemaal weer aan het werk. Weer terug naar ons normale dagelijkse ritme.

Misschien heb je in de vakantie de teugels wat laten vieren. Heb je een extra wijntje gedronken, hier en daar een ijsje of vaker een barbecue gehad of zat je lekker op het strand aan de cocktails. Je voelt natuurlijk al aan waar ik naar toe wil: juist, de weegschaal zal ook vast wat cijfertjes extra laten zien. De 'vakantiekilo's', een alom bekend probleempje bij menig mens. En nu alles weer 'normaal' is, heb je misschien ook de behoefte om er wat aan te doen.

Maar waar begin je? Hierbij heb ik een aantal tips voor je opgesteld die je daarbij kunnen helpen:

1. MAAK JE NIET TE DRUK

Zijn het een paar kilo's? Grote kans dat dit met name vocht is. Vaak heb je (ongemerkt) meer zout gegeten en het is natuurlijk erg warm geweest, dus de kans is groot dat je meer vocht vasthoudt dan normaal. Schrik dus niet meteen als de weegschaal 4 kilo meer aangeeft de dag dat je uit het vliegtuig bent gestapt. Dit is heus niet alleen vet. Na een paar dagen of een week zal je zien dat de meeste kilo's alweer verdwenen zijn.

2. DRINK WEER VOLDOENDE WATER

Drink dus ook voldoende water om je lichaam te helpen dit vocht weer af te voeren. Verban de alcohol dus weer alleen naar het weekend (met mate). Of nog beter: drink geen alcohol of minimaal.



3. DOE WEER NORMAAL EN ZORG VOOR RITME

Het scheelt al heel veel als je weer gewoon in je dagelijkse ritme zit en op 'normale' tijden eet. Plus de normale hoeveelheden.

4. LAAT KOOLHYDRATEN AF EN TOE STAAN

Eet minder koolhydraten, zoals brood, aardappelen, rijst, pasta. Laat 1x per dag de koolhydraten weg, dus bijvoorbeeld geen brood bij de lunch, maar een salade met vis of kip of een groentomelet. Of vervang eens pasta of rijst voor een groentevariant bij de warme maaltijd zoals bloemkoolrijst. Je zult merken dat je daardoor ook sneller het vocht wat je vasthoudt kwijtraakt.

5. BEWEEG MEER!

De tijd van lekker luieren is voorbij. Zorg ervoor dat je weer meer gaat bewegen (dat kan in de sportschool maar bijvoorbeeld ook door lopend of met de fiets naar school, het werk of de supermarkt te gaan) en begin met krachttraining.

Wil jij begeleid worden om weer terug op gewicht te komen? Neem dan gerust contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

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

Is jouw lichaam in balans tijdens de overgang?

Tijdens de overgang (of menopauze) verandert je lijf onder invloed van hormonen. Hierdoor kan het voorkomen dat je ineens veel makkelijker aankomt dan voorheen of dat het je meer moeite kost om op gewicht te blijven. Daarbij ontstaan er rond je middel vaak vetrolletjes die er eerst niet waren. Dat kan erg vervelend zijn: je lichaam verandert en niet altijd op zo'n manier dat je er blij mee bent.

Het aankomen heeft meerdere oorzaken zoals: spierafbraak, verminderde werking van de schildklier, afname van oestrogeenproduct, slaapproblemen en stress. Een gezond voedingspatroon met veel vitamines en mineralen en een gezonde levensstijl zijn de belangrijkste ingrediënten voor een gezonde hormoonhuishouding en zo min mogelijk overgangsklachten. Naast gezonde voeding helpt het ook om regelmatig te bewegen.

Ik kan je helpen om een gezond gewicht te behalen én te behouden.

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



8



12



18



16



10



23

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 Maaike van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Joop Bruurs
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

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.



Het is september, de scholen zijn begonnen en veel mensen hebben de vakantie alweer achter de rug. Kortom, de zomer loopt langzaam op zijn eind. Hopelijk pakken we deze maand nog een flink aantal nazomerse dagen mee, maar dat weet je maar nooit in Nederland.

Bruisende lezer,

Gelukkig is er in ons landje ook voldoende te beleven als de zon iets minder hoog aan de hemel staat. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoekje aan een mooie, historische stad als Dordrecht? Dé plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes.

Ook voor degenen bij wie een bezoekje aan Dordrecht niet heel hoog op de to-dolijst belandt, biedt september volop keuze aan activiteiten. Misschien is opruimen meer jouw ding, dan kun je 21 september ongetwijfeld je hart ophalen tijdens World Cleanup Day. Ook hebben we deze maand lekker veel winacties voor jou als trouwe lezer.

En voor de ondernemers in de regio valt er deze maand uiteraard weer genoeg te doen. Zo vertellen Body Size Dietistenpraktijk en Beautysalon Sandra wat hen zoal bezighoudt en geeft ook Ingrid Lucassen Motor & Autorijschool een kijkje in de keuken. Kijk jij mee?

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.

Inhoud

Historische stad met een rijke geschiedenis

Dordrecht is de plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes. Er valt van alles te beleven en dat maakt Dordrecht tot de perfecte bestemming voor een dagje of een weekendje weg.



Heb je een weekendje weg gepland om de omgeving van Dordrecht te verkennen, boek dan een overnachting in Het Wapen van Alblasserdam. Heerlijk overnachten, sfeer vol lunchen of dineren en genieten van de Alblasserwaard. Het Wapen van Alblasserdam is authentiek en beschikt over uitstekende (zakelijke) faciliteiten om je verblijf zo gemakkelijk mogelijk te maken. www.wapenvanalblasserdam.nl

SHOPPEN

In Dordrecht kun je heerlijk shoppen. De bekendste winkelstraat van Dordrecht is de Voorstraat. Kijk goed rond wanneer je door deze straat loopt, want naast grote winkelketens vind je er ook talloze leuke speciaalzaken. Hippe winkeltjes vind je in de trendy Vriesestraat. Wandel ook zeker door de straten daaromheen, want ook daar zijn parels van winkels te vinden. Van kleding en woon-accessoires tot cadeaus en lekkernijen, in Dordrecht vind je het allemaal.



Dordrecht



CULTUUR

Cultuurliefhebbers kunnen hun hart ophalen in Dordrecht. Met meer dan duizend monumenten is de stad een levensgroot museum. Dankzij een bewogen handelsverleden en een rijke verzameling aan verhalen en legenden, is er op cultureel gebied meer dan genoeg te beleven. Voor de liefhebbers van musea is het **DORDRECHTS MUSEUM** een echte must. In de collectie komt de rijke historie van Dordrecht naar voren. www.dordrechtmuseum.nl

DORDRECHT TOURS

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier! Dordrecht Tours biedt de mogelijkheid om door middel van HOP ON HOP OFF de binnenstad van Dordrecht te beleven. Je kunt een enkele rondrit van een uur maken, maar ook een dagkaart kopen waarmee je de hele dag kunt in- en uitstappen. www.dordrecht-tours.nl

DRECHTSTEDEN/BRUIST

NATIONAAL PARK DE BIESBOSCH

Regelmatig wordt Nationaal Park De Biesbosch de achtertuin van Dordrecht genoemd. Een wandeling of rondvaart door de Biesbosch is



dan ook een prachtige manier om te genieten van rust en natuur. Op deze manier voeg je volop afwisseling toe aan je verblijf in Dordrecht of één van de andere Drechtsteden.

WANDELEN DOOR DORDT

De beste manier om Dordrecht te ontdekken is te voet. Het centrum is vrij compact, waardoor alles goed te lopen is. Zodra je door de oude binnenstad van Dordrecht slentert, merk je het gelijk: deze stad ademt geschiedenis. Van de ouderwetse kades zoals de **POTTENKADE** tot aan de vele monumenten. Niets van de hoogtepunten van Dordrecht missen? Breng tijdens je wandeling sowieso een bezoek aan de **GROTE KERK** en het Hof.

HET HOF VAN NEDERLAND

In Het Hof van Nederland komt de geschiedenis van de stad Dordrecht én die van Nederland tot leven. In 1572 vond hier de Eerste Vrije Statenvergadering plaats, welke uiteindelijk leidde tot de Onafhankelijke Nederlanden. Deze plaats vol karakter is een echte must bij een bezoek aan Dordrecht. www.hethofvannederland.nl



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in de Drechtsteden. JA, OOK DRECHTSTEDEN BRUIST!



“Mijn werk is mijn verslaving”, begint rijsschoolhoudster Ingrid Lucassen haar verhaal. Deze passie voor motor- en autorijden deelt ze maar al te graag met al haar leerlingen.

Veilig op de weg

Verder ontwikkelen

Jarenlang deed Ingrid totaal ander werk tot zij in 2014 haar motorrijbewijs haalde en compleet verliefd werd op het motorrijden. “Daar wil ik wel mijn vak van maken, was mijn gedachte.” Het bleef niet bij een gedachte alleen: Ingrid stortte zich vol enthousiasme in het opleidingstraject, haalde eerst haar bevoegdheid om autorijles te geven om zich vervolgens meteen ook te specialiseren als motorinstructeur. “Daar houdt het voor mij nog niet bij op. Ik blijf mezelf ontwikkelen om mijn leerlingen echt het beste van het beste te kunnen bieden.”

Bewuste verkeersdeelnemers

Uitdaging in haar werk is voor Ingrid meer dan alleen het ‘klaarstomen’ voor het examen. “Met mijn lessen moet je het de rest van je leven doen. We leren niet van de ervaring, maar van de reflectie op de ervaring. Immers doe je wat je deed, krijg je wat je kreeg. Ook ná het behalen van je rijbewijs. Terugkijken van opnames van de lessen als huiswerk maakt deel uit van mijn manier van coachen. Een coach heeft een vragende houding, want je eigen correcte antwoord onthoud je de rest van je leven. Op www.ingridlucassenmotorenautorijsschool.nl staat een video zelfreflectie om te laten zien hoe je met de opnames van jouw lessen je eigen rijgedrag blijvend kunt beoordelen.”

Passie en enthousiasme

“Waarom je voor Ingrid Lucassen Motor- en autorijsschool moet kiezen? Omdat je bij mij krijgt wat ik beloof, naast goed, vlot en veilig leren rijden. Natuurlijk omdat ik alles met ontzettend veel passie en enthousiasme doe. Probeer het dus gewoon zelf, een gratis proefles behoort zeker tot de mogelijkheden. Leer in een prettige leeromgeving, afgestemd op jouw leerstijl, gestructureerd motor- en/of autorijden.”

Interesse? Kijk dan eens op onze website voor meer informatie!

**“Blijf kritisch
naar je eigen
verkeersdeelname
kijken en leer ervan!”**



LO LO LO LO LOLA

De Lola is een trendy bank met een vintage uitstraling. Heerlijk om op uit te rusten na een lange werkdag, want het zitcomfort is uitstekend. De Lola is verkrijgbaar in verschillende afmetingen, kleuren en stoffen.

Uit te proberen en te koop bij Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be



HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerpplastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.

SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



OPLAADBAAR BOLLEKE

Geniet optimaal van de nazomer met dit originele lampje van Fatboy. Makkelijk overal op te hangen, zowel binnen als buiten! Binnen 3 uur opgeladen waarna je er 8 uur lang plezier van hebt. Laat het Bolleke 'shinen' aan een tak van een boom of onder je overkapping.
het Bolleke van Fatboy, o.a. bij www.meijswonen.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Maak de blits dit nieuwe schooljaar met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak nu kans op het boek van Walter Vermeer.

Walter heeft op vierjarige leeftijd brandwonden in zijn gezicht opgelopen. Zijn boek geeft ouders en kinderen een 'instrument' om het onderwerp zelfvertrouwen bespreekbaar te maken.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DE JONGEN MET HET BAARDJE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Back to Business!

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

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

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

€79,50 p.p.*

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

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BACK TO SCHOOL

Lima heeft niet een, maar twee nieuwe tussendoortjes die je een energy boost geven als je tijdens een school- of werkdag even een dipje hebt. Proteïnewafels op basis van kikkererwten en linzen en raw bars in vier verschillende smaken. **Meer info, o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com**

DAG VAN DE SCHEIDING bij Trovatello Verstappen

Uit cijfers van het CBS blijkt dat één op de drie getrouwde stellen gaat scheiden. Voor de Nederlandse vereniging Familie- en erfrecht Advocaten Scheidingsmediators (vFAS) was dit in 2010 de aanleiding om een speciale dag in het leven te roepen: de 'Dag van de Scheiding'. Dit jaar vindt deze dag plaats op vrijdag 13 september.

Met de Dag van de Scheiding wil de vereniging landelijk aandacht vragen voor het belang van deskundige begeleiding bij scheidingen. Het uiteindelijke doel is het verbeteren van het proces rondom echtscheidingen, zodat (ex-)partners zorgvuldig en respectvol uit elkaar gaan.

Gratis advies en scheidingscheck

Op de Dag van de Scheiding openen de vFAS-kantoren hun deuren om informatie te geven over scheiden. Belangstellenden kunnen dan informatie krijgen over onder andere alimentatie, scheiden met kinderen, het ouderschapsplan, boedelverdeling, afwikkeling huwelijkse voorwaarden, pensioenen en scheiden met een eigen huis.

Wilt u meer weten over een echtscheiding? Of een gratis scheidingscheck laten uitvoeren? Bezoek dan tijdens de Dag van de Scheiding op 13 september** ons kantoor. Wij zetten onze deuren open van 9.00 uur tot 19.30 uur. U kunt op die dag zonder afspraak (kosteloos) bij één van de twee bij ons kantoor aangesloten vFAS-advocaten terecht voor het stellen van vragen of gewoon eens om te horen hoe het proces van echtscheiding nu werkt, wat het voor u betekent, wat u kunt tegenkomen.

De scheidingscheck die u tijdens de Dag van de Scheiding kunt laten uitvoeren, biedt inzicht in keuzes die u maakt in specifieke scheidingssituaties. Ook krijgt u dankzij de check en het advies van een aanwezige vFAS-advocaat-mediator een beter besef van de gevolgen van bepaalde beslissingen ten tijde van scheiding.

***Mocht het op 13 september binnen de aangegeven tijden niet lukken om te komen dan kunt u gerust contact met ons kantoor opnemen voor een afspraak (eveneens vrijblijvend en kosteloos) op een andere dag.*



TROVATELLO-VERSTAPPEN
ADVOCATUUR EN MEDIATION

14

“Bijna de helft van de mensen die gescheiden zijn, had het achteraf liever anders gedaan”, zo blijkt uit recent onderzoek van Nederlandse vereniging Familie- en erfrecht Advocaten Scheidingsmediators (vFAS). Desondanks zoekt nog geen dertig procent professionele hulp tijdens deze lastige periode. Welke hulp is er en welke manier van scheiden is voor u de beste?

Samen met uw partner regelt u de scheiding met behulp van één advocaat/scheidingsbemiddelaar. Onder zijn of haar begeleiding maakt u samen met uw partner afspraken. Deze worden schriftelijk vastgelegd in een scheidingsconvenant. U hoeft zelf niet naar de rechtbank en de rechter doet snel uitspraak. De praktijk wijst uit dat mediation meestal de beste, snelste en goedkoopste manier is om uit elkaar te gaan. Mocht u niet kiezen voor mediation of het niet lukken dan kunnen wij u ook bijstaan als eenzijdige advocaat, die met de andere partner en diens advocaat eerst zal proberen in onderling overleg tot overeenstemming te komen en als ook dat niet lukt uw zaak en standpunten aan de rechter voor te leggen.



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

Mierloseweg 2, Helmond | 0492-591299 | info@trovatelloverstappen.nl | www.trovatelloverstappen.nl

15

Hulp nodig
bij een scheiding?

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

Wie vindt het nu niet fijn om eens heerlijk verwend te worden? Dat is dan ook precies wat schoonheidsspecialiste Sandra van de Mortel haar klanten biedt in haar nieuwe beautysalon.

Laat je verweennen

SALON AAN HUIS

Een nieuwe salon weliswaar, maar zeker geen nieuw gezicht. "Ik heb al dertien jaar mijn eigen schoonheidssalon", vertelt Sandra enthousiast. "Onlangs ben ik echter met mijn salon verhuisd naar een nieuwe locatie. Ik heb nu een compleet nieuwe salon aan huis, van alle gemakken voorzien. Echt een superfijne plek!"

BEHANDELINGEN

En ook op de nieuwe locatie is iedereen weer van harte welkom voor een breed scala aan behandelingen. "Een compleet overzicht hiervan is te vinden op mijn website, maar ik focus mij voornamelijk op huidverbeterende behandelingen, permanente make-up en permanent ontharen via IPL." Voor wat voor behandeling je ook bij Sandra aanklopt, je kunt er altijd van uitgaan dat je waar krijgt voor je geld. "Ik werk super secuur, met

kwaliteitsproducten en dat voor een hele eerlijke prijs. Sowieso staat eerlijkheid bij mij voorop. Ik geef mijn klanten altijd een eerlijk advies over de resultaten die behaald kunnen worden en wat ze van een behandeling mogen verwachten. Dat schept meteen een vertrouwensband waardoor mensen zich snel op hun gemak voelen in mijn salon en heerlijk kunnen ontspannen, hoor ik vaak terug."

GENIETEN

Sandra vindt het belangrijk dat haar klanten genieten, maar ook zelf geniet ze nog elke dag van haar werk. "Ik vind het geweldig om mensen blij te kunnen maken. Als ze blij met het resultaat van een behandeling de deur weer uitlopen, is dat voor mij de grootste beloning die er is. En eigen baas zijn is natuurlijk ook heerlijk, helemaal nu ik een gloednieuwe salon aan huis heb..."



GEZOND WERKEN OP KANTOOR

Oefentherapie Cesar Mensendieck



Wist je dat een optimale werkplek en werkgedrag je productiviteit verbetert? Ook fysieke klachten of uitval worden hiermee voorkomen.

Ergonomisch werken helpt! Ik maak jou (en je collega's) bewust van huidige werkgewoontes, de fysieke gevolgen en leer je de werkplek en werkgedrag te optimaliseren. Tijdens mijn interactieve training leer ik je zelf signalen herkennen en na te denken over oplossingen.

Flex
maakt iets los

Anke Schoones | Flex Oefentherapie
Paramedisch Centrum-West | Mierloseweg 132, Helmond
06 43 791 762 | info@flexoefentherapie.nl | www.flexoefentherapie.nl



September. De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Jammer? Plan dan nu alvast je volgende vakantie, dan heb je wat om naar uit te kijken.

Op 13 en 14 september is het gratis toegankelijke festival **Appelpop** op de Waalkade in Tiel, dé afsluiter van het festivalseizoen.

Spinnen hebben een hekel aan de geur van citroen. Meng citroensap met water in een sprayfles en spray deze in alle hoeken en kieren om spinnen buiten de deur te houden. Pepermuntolie heeft hetzelfde effect.

Probeer eens te rijmen op het woord **herfst**.

Ehhh... klerfst, bederfst? Lukt het jou wel?

Zaterdag 21 september gaat de hele wereld weer opruimen tijdens **World Cleanup Day**. Doe je mee?

Op Prinsjesdag rijden normaal gesproken onze koning en koningin in de Gouden Koets naar het Binnenhof. Deze wordt momenteel echter gerestaureerd, daarom wordt nu de **Glazen Koets** gebruikt. De restauratie van de Gouden Koets duurt zo'n zeven jaar.



BORRELEN LUNCHEN DINEREN



WIJ ZIJN OPEN!

MA t/m DO - 10.00 tot 17.00 uur

VR t/m ZO - 10.00 tot 22.30 uur



/BRASSERIEKOPOFMUNT

KERKSTRAAT 21 - GEMERT

0492-347371 // INFO@BRASSERIEKOPOFMUNT.NL

WWW.BRASSERIEKOPOFMUNT.NL



*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.

Ontdek de wereld met Ellen

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

Member of:



Goeiedag menu

3-gangen

keuze uit 2 voor-, hoofd- en nagerechten

€ 24,50 p.p.

Woensdag & donderdag speciaal

Goeiedagmenu voor twee

Per 2 personen € 21,50 p.p.

Preuverrije - 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,-



restaurant · pannenkoekenhuis

Hoijsersstraat 20, Someren

0492 331 475

info@hoijsehoeve.nl | www.hoijsehoeve.nl



van Kessel
méér dan natuursteen

van Kessel méér dan NATUURSTEEN



Complete keukens & keukenbladen

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

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

Haarverlies of dunner haar?

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

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

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

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



Voor vragen of meer info,
mail me gerust.
www.salon2punt0.nl
dermasalon@gmail.com

SALON^{2.0}
specialist in hoofdhuid en haarwerken

Salon 2.0 | Specialist in haarwerken, hoofdhuid- & haarproblemen

Ommelseweg 55, Asten | +31 6 3619 4803
dermasalon2.0@gmail.com | www.salon2punt0.nl

22

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

De beste cafeteria van Asten en omstreken



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!



Eigenaar: Hans van de Meulenhof | Floraplein 15, Asten | 0493-692894 | www.cafetariadeklaproos.nl

23

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

DAGJE UIT NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG



HET IS WEER SEPTEMBER. TIJD VOOR DE NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG. Meer dan 4000 monumenten door heel Nederland openen hun deuren. Het thema van 2019 is 'Plekken van Plezier': naar welke monumentale plekken gingen en gaan mensen voor hun plezier? Of dat nu het theater, het museum, een park, een sportclub of een café is, het barst in ons land van de monumenten van ontspanning, vermaak en vrije tijd. **Open Monumentendag vindt plaats in het weekend van 14 en 15 september. Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.openmonumentendag.nl**

FILMPJE KIJKEN ANNA

De Russische Anna werkt als verkoopster op de markt wanneer ze wordt gescout als topmodel en het helemaal maakt als internationaal mode-icoon. Achter de opvallende schoonheid van Anna Poliatova schuilt echter een geheim dat haar de onuitwisbare kracht geeft om één van de meest gevreesde geheimagenten van de wereld te worden. 'Anna' is geregisseerd door Luc Besson, met rollen vertolkt door o.a. Sascha Luss, Helen Mirren, Luke Evans en Cillian Murphy.

ANNA draait vanaf 12 september in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



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

Faalangst bij autorijden

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

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

Speciaal voor jou een aantal tips:

1 Zorg voor **REALISTISCHE** verwachtingen

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

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

4 Zorg voor **ROUTINE**

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

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

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

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



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



INVERNO
DAMESMODE

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

ba&sh LIU·JO

KOCCA

DRYKORN

for all mankind

SET

PATRIZIA PEPE

CAMBIO

BAUM UND PFERDGARTEN



For *glamour* girls

In september heb je nog een lekker kleurtje van de zomer, dus benut deze maand om er extra glamorous uit te zien. Een mooi glansje op je huid en fijne kleuren laten je bronzen tint nog mooier uitkomen!

1. Lady Million Empire Eau de Parfum, vanaf € 60,- www.pacorabanne.com
2. Nourishing Serum Kerasil Revitalize van Goldwell, € 58,50 www.goldwell.nl/salonfinder
3. Love Me Lipstick van MAC Cosmetics, € 19,50 www.maccosmetics.nl
4. Bronzing Compact Sunset Dunes van Clarins, € 47,50 www.clarins.nl
5. Chiara X Lancôme Ferragni Palette van Lancôme, € 65,- www.lancome.nl
6. Eyeshadow palette summer days and nights, € 7,99 www.essence.eu

7. Lancaster SUN 365 Gradual Self Tanning Oil Body van Lancaster, € 34,- www.douglas.nl
8. Shalimar Souffle d'Oranger van Guerlain, € 104,- www.guerlain.nl
9. Hello happy Velvet Powder van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
10. Heavy Metal Glitter Eyeliner, € 22,- www.iciparisxl.nl
11. Nail enamel van essie, € 9,99 www.essie.nl
12. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com

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

METEEN VERKOCHT

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

ENERGIEKE MUZIEK

Hoewel Zumba van oorsprong gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dansen, zoals de salsa en de merengue, en de muziek doorgaans ook Latijns-Amerikaans is, trekt Pieterneel dit in haar dansstudio iets breder. “Er komen bij ons ook andere muzieksoorten voorbij, voor ieder wel wat wils, maar wel altijd lekker energieke muziek. Ik wissel de nummers die ik gebruik ook regelmatig af en kom telkens weer met nieuwe dingen om het zowel voor de leerlingen als voor mijzelf leuk te houden.”

Dansstudio Let's Move | Fabriekstraat 40a, Deurne
06-20932771 info@zumba-deurne.nl | www.zumba-deurne.nl

Let's move!

VOOR JONG EN OUD

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



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 ongelooflijk veel glans, verzwaaard 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





Onze merken o.a.:
 Scotch&Soda
 NIK&NIK
 Lyle & Scott
 Zadig & Voltaire
 BY-BAR
 Le Temps des Cerises
 Antony Morato
 American Outfitters

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:
WWW.BLAUWJUNIORSTORE.NL

Moment VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
 wees het licht in de duisternis,
 wees de lach om een traan op te vrolijken,
 wees een student van het leven
 en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
 Omring jezelf met mensen die in je geloven,
 die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
 Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt opgeven
 en die jou tot de beste versie van jezelf kunnen
 maken.

Leef Je Mooiste Leven

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.Com ~
 Meditatie voor elk moment van de dag



Foto Youri Claessens

BUGS OUT HORREN & RAAMDECORATIE

“Waarom ergens anders... als u bij ons minder betaalt.”

Landelijk actief
 Gratis inmeten en montage
 15% KORTING op horren
 20% KORTING op raamdecoratie

NU

Gijs Lansdaal | 06-45765505
 info@bugshot.nl | www.bugshot.nl
 Wij komen naar u toe wanneer het u uitkomt!

LAAT JOUW HAAR OPTIMAAL STRALEN

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

HAIRSTYLE 84

Bossheweg 84, Aarle-Rixtel
 0492-330886
 info@hairstyle84.nl
 www.hairstyle84.nl

Venetië is de ultieme stad voor een romantisch uitje. Hier lijkt de tijd stil te staan. In plaats van drukke wegen en auto's heeft deze stad enkel prachtige kanalen met romantische gondels en watertaxi's. Met deze tips wordt jouw bezoek aan Venetië gegarandeerd een onvergetelijke belevenis.

Ga mee op reis over de grachten van *Venetië*



DE SAN MARCO BASILIEK

Het San Marco plein is het kloppende hart van Venetië. Aan dit plein ligt de gelijknamige San Marco basiliek. Deze historische basiliek is al bijna duizend jaar oud. Dankzij de mozaïeken, bronzen beelden en marmer, behoort hij tot de mooiste basilieken van Europa. In het Dogenpaleis naast de basiliek maak je kennis met de Venetiaanse gotiek.

CANAL GRANDE

Het Canal Grande in Venetië staat bekend als de mooiste straat ter wereld. Wanneer je met de gondel door dit kanaal vaart, heb je een prachtig zicht op de schoonheid van de Italiaanse architectuur.

VIER CARNAVAL IN VENETIË

Wil je Venetië op een extra bijzondere manier beleven? Bezoek Venetië dan tijdens het carnaval. Twaalf dagen lang staat de stad in het teken van rijkversierde Venetiaanse maskers en chique carnavaaloutfits. Een authentieke traditie die je écht niet wil missen!



VAAR ROND OP EEN TRAGHETTI

Vroeger was de gondel het belangrijkste vervoersmiddel in Venetië. Tegenwoordig is het slechts een dure toeristische attractie gericht op romantische zielen. Voor honderd euro vaar je zo'n veertig minuten rond in de stad. Ga in plaats daarvan voor de Traghetto. Deze veerbotten hebben dezelfde uiterlijke kenmerken als een standaardgondel, maar zijn vele malen goedkoper.

EEN AVOND UITGEBREID TAFELN

Venetië staat bekend om haar heerlijke vis- en zeevruchtengerechten. Voor een goed restaurant verlaat je de toeristische paden en sla je een willekeurig straatje in. Zie je een restaurant waar veel Venetianen zitten? Dan weet je dat je goed zit!

.....
WORD OOK
VERLIEFD OP
DE HEERLIJKE
SFEER VAN
VENETIË
.....

Wij helpen u graag met
passie voor ons vak!

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



 **"Mandy's Bloemenhuis"**
-Bloemwerk en Woondcoraties-

Stationstraat 92, Deurne | 0493 312113
www.mandsbloemenhuis.nl

Wij gaan Verhuizen!

Wij gaan groter! Meer merken, meer keus!
Kleding en accessoires voor alle leeftijden.



*Jaarmarkt
zondag 8 september!*



NEWKIDS
mini

NEWKIDS
teens

Kom jij naar onze nieuwe
winkel kijken?
Volop keus in winterjassen!

Noppies · Mayoral · Z8 · Gymp · Bess
· Feetje · Tumble 'n Dry · Jubel · Like
Flo · Sturdy · Retour · Levis · Dxel ·
Nik & Nik · Jacky Luxury · Guess ·
Antony Morato · Reinders · Lyle &
Scott · Hugo Boss · Black Bananas



Bekijk onze
Facebookpagina
voor leuke acties!



Check ons ook op
Instagram!

van 0 - 16 jaar

Mode voor hippe Kids

New Kids by Demi | Nieuwstraat 5 Gemert
newkidsbydemi@outlook.com

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

DSTRESS
beauty | medispa | fitclub

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



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



OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



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:
Na het lezen van dit artikel
benbik liever voor motorrijders.*



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

Rijden in file

Ontstond de file door verkeerd ritsen, negeren van matrixborden en volgifstand dat tot inefficiënt remgedrag leidt? U deed uw best de motorrijder te beletten tussen de file door te rijden en u niet alleen. U stuurt naar rechts mij te beletten te passeren. U zult die ASO van een motorrijder eens een lesje leren, toch? Dit is uw door mij geconstateerde aanvangsniveau.

Motivatie voor hoe het beter kan en moet: als je het irritant vindt dat motorrijders tussen de file door rijden, bedenk dan dat die motorrijders dit doen voor hun veiligheid. Het is een evenwichtsvoertuig. Ze hebben ook geen airco in de helm en jas en een oververhitte motor is in de file levensgevaarlijk.

Wat?
Hoe?
Waarom?

Standaard ruimte maken voor motoren.
Bijna tegen de redresseerstrook rijden.
Een motorrijder is een medeweggebruiker wiens veiligheid uw medeverantwoordelijkheid is.

Waar gaat het fout?
Wanneer gaat het fout?

Tussen de 2 meest linksgelegen stroken.
Als de motorrijder onwel wordt en / of de motor storing krijgt door oververhitting.

Wie raken erbij betrokken?

De motorrijder altijd, u als veroorzaker en andere medeweggebruikers.

Gevaarlijk rijgedrag is strafbaar gesteld in artikel 5 Wegenverkeerswet 1994 (WW '94). "Het is een ieder verboden zich zodanig te gedragen dat gevaar op de weg wordt veroorzaakt of kan worden veroorzaakt of dat het verkeer op de weg wordt gehinderd of kan worden gehinderd."

In het volgende nummer: Kies voor een KNMV Gediplomeerd Motorrij Instructeur als je gaat lessen.



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.



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 bloedvaatjes en pigment.

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

www.ceulenklinieken.nl

ceulen klinieken
polikliniek huidziekten en spataderen

Stationsstraat 1, Helmond

085 - 043 24 54

Stralen na je vijftigste

Make-up kan veel doen voor je uitstraling. Met de juiste make-up zie je er jaren jonger uit. Ook als je de vijftig gepasseerd bent. Hoe je daarvoor zorgt? Wij geven je tips!



GEBRUIK VLOEIBARE FOUNDATION Hoe ouder je wordt, hoe minder foundation je moet gebruiken. Foundation gaat snel in de rimpels zitten. Gebruik daarom eerst een goede vochtinbrengende crème en daarna een dun laagje foundation.

CAMOUFLEER RIMPELS MET EEN PRIMER Een laag primer is dé truc om rimpels en oneffenheden te verbergen. Breng hier vervolgens een dun laagje foundation over aan en je oneffenheden zijn niet meer zichtbaar.

OOGPOTLOOD IN PLAATS VAN EYELINER Eyeliner is ideaal voor een strakke lijn. Wanneer je rimpeltjes krijgt op je oogleden, wordt die lijn helaas niet zo strak meer. Vervang je eyeliner daarom door oogpotlood voor een mooie oogopslag.

CONCEALER DOET WONDEREN Met een klein beetje concealer onder je ogen kun je wonderen verrichten. Breng hierover een beetje foundation aan en rimpeltjes en donkere kringen vallen niet meer op.

GEBRUIK KNALRODE LIPPENSTIFT De kleur van lippenstift kan veel doen. Donkere kleuren laten de lippen kleiner lijken. Met rode kleuren die naar oranje of bruin neigen, lijken de tanden minder wit. Met de klassieke knalrode lippenstift zorg je voor volle lippen en zit je altijd goed.

Een

bruiloft plannen? Zo begin je!

Ga jij trouwen met jouw grote liefde? Het plannen van een bruiloft is een uitdagende klus. Begin daarom ruim op tijd met de voorbereidingen.

Hoe je begint?
Wij geven tips!

DOE INSPIRATIE OP

Hoe ziet jouw ideale droombruiloft eruit? En die van je partner? Neem de tijd om dit los van elkaar te bedenken en op te schrijven. Nu alle opties nog open zijn, heb je alle vrijheid om te bedenken wat jij nu écht wilt voor je bruiloft. Dit is de tijd om inspiratie op te doen.

EEN TROUWPLAN MAKEN

Nadat je inspiratie hebt verzameld, kun je een trouwplan gaan maken. Bedenk in welk

seizoen jullie willen trouwen, wat de sfeer gaat zijn, op welk moment van de dag jullie de ceremonie willen houden en welke onderdelen écht niet mogen ontbreken op deze speciale dag.

HET BRUILOFTSBUDGET

Ook aan het minst leuke onderdeel van trouwen moet worden gedacht: het budget. Wat willen en kunnen jullie uitgeven? Dit is ook een goed moment om prioriteiten te stellen en het budget hierover te verdelen. Daarna kun je altijd nog kijken wat er aan budget over is om de bruiloft nóg onvergetelijker te maken.

KIES DE JUISTE LEVERANCIERS

Met de juiste mensen wordt je bruiloft een groot succes. Met een goede weddingplanner zorg je ervoor dat de organisatie van je bruiloft stressvrij verloopt en alles tot in de puntjes is verzorgd. Denk ook aan een goede trouwfotograaf, videograaf en bloemist. En weet je al waar je de jurk en zijn pak gaat kopen?

EEN PLANNING MAKEN

Nu je in grote lijnen weet wat er allemaal moet gebeuren, kan het echte plannen beginnen. Wanneer moet alles geregeld zijn? Met de juiste planning zorg je dat de voorbereidingen goed verlopen.

DE DAGPLANNING

Nadat je de voorbereiding duidelijk voor ogen hebt, is het tijd voor de laatste stap in het plannen van je bruiloft: een uitgebreide dagplanning maken. Neem hier iedereen in op die een bijdrage levert aan de grote dag. Zo weet iedereen precies wat hij of zij moet doen.

GENIET!

Eigenlijk is er nog één allerlaatste stap: vergeet niet om op de grote dag met volle teugen te genieten! Maak er een dag van waar je de rest van je leven met plezier aan terugdenkt. Met deze tips moet dat zeker lukken.



MAAK JULLIE
SPECIALE DAG
ONVERGETELIJK

Been- of armklachten?

Dan kunnen therapeutische elastische kousen wellicht een uitkomst bieden. Angèle en Lilian van Angèle Therapeutische Elastische Kousen helpen je vakkundig en persoonlijk deze klachten te verminderen.



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

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

Angèle en Lilian

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

Bijvoorbeeld bij spataderen, lymfoedeem, bacteriële infecties met vochtophopingen en zelfs bij zwangerschap ter voorkoming van spataderen en vocht in de benen. De meeste mensen komen via een verwijzing van een huisarts of specialist bij ons terecht en wij helpen ze vervolgens aan de meest geschikte kous. We verkopen zowel confectiekousen als maatwerkkousen die wij altijd persoonlijk aanmeten.

Verstand van zaken

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

Klant is koning

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

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



U KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR:

Advies dat aansluit op uw persoonlijke wensen. Wij bieden plaats voor mannen, vrouwen én kinderen op afspraak en zonder afspraak wanneer dat mogelijk is. Ook verzorgen wij make-up workshops, opleidingen in wimpers en nagels en kinderfeestjes. **Voor interesse of informatie kunt u contact met ons opnemen.**

Specialist in hair & beauty

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

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

Kapsalon
Nagelstudio
Schoonheidssalon
voor haar en voor hem





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



Evenementen in De Peel

ASTEN

Festival Misty Fields Asten-Heusden

Vr 6 t/m zo 9 september 14e editie van cultuurfestival Misty Fields in natuurgebied De Groote Peel. Naast nieuwe muziek ook beeldende kunst, theater en documentaires. Een unieke festivalervaring
Locatie: Hollideeweg, Asten-Heusden
www.mistyfields

Bevrijdingsvuur Asten

Do 19 september 19.00 uur wordt het bevrijdingsvuur ontstoken door Burgemeester Vos in het bijzijn van de burgemeesters van alle Peelgemeenten bij de trappen van het gemeentehuis. Daarna zal het vuur door lopers/fietsers naar alle Peelgemeenten worden gebracht.

Jubileumvoorstelling Tejaterwerkgroep 2000

Za 21 en zo 22 september Jubileumvoorstelling Tejaterwerkgroep 2000 in verband met 50 jarig bestaan. Titel: 'Paul' geschreven en geregisseerd door Gerbrand Diebels. Gemeenschapshuis De Klepel, Kerkstraat, Asten
www.vvdepeel.nl/Asten

Evacuatieocht vanuit Meijel en Neerkant naar Heusden

Zo 22 september De evacuatie van de dorpen Meijel en Neerkant uit de Tweede Wereldoorlog wordt al wandelend herhaald. Onderweg

worden verhalen en bijzonderheden verteld. De evacués starten tussen 09.00 en 10.00 uur gelijktijdig in beide dorpen.
www.vvdepeel.nl/nl/peel-herdenkt-2019



DEURNE

Trio expositie Oorlog in De Peel Hele maand dagelijks

Buitenexpositie met gedenkwaardige foto's van het Britse Imperial War Museum van de bevrijding van de Peel op drie locaties; Toon Kortooms Park, Natuurpoort De Peel en Hotel-eetcafé In d'Ouwe Peel



Kroegcollegetocht Death Valley De Peel

Za 7 september 19:30-22:30uur Een avond vol erfgoed en verhalen over het oorlogsverleden van Deurne onder het genot van een drankje. Start: café D'n Borrel, Oude Helmondseweg 2 Deurne

SEPTEMBER 2019

Markt Groen

Zo 8 september 13.00-17.00 uur

Jaarlijkse markt op het gebied van natuur, milieu, voeding, biodiversiteit, alternatieve energie en duurzaamheid
www.ossenbeemd.nl



Cultuurparade, Plein-Air en '55 jaar Pottenbakkers (g)een kunst'

Zo 22 september 12.00-17.00 uur Volop kunst en cultuur in het centrum van Deurne en Zeilberg met kunstenaars aan het werk op de markt, een wandelroute met optredens van dans en muziek en kunstenaars onderweg én kunstzinnige middag met muziek, foto-expositie en kunstmarkt in feestpaviljoen in Zeilberg in kader 55 jaar c.v. De Pottenbakkers. Centrum Deurne en Zeilberg
www.deurneuitdekunst.nl

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



Verkrijgbaar bij de VVV's in De Peel:
Deurne, Helmond, Asten, Gemert-Bakel en Laarbeek



Heerlijk wandelen in De Peel

5 routes op basis van knooppunten van 15 tot 25 km.

- Door de natuur, gezellige dorpskernen en platteland
- In combinatie met het Peelpeuzelen en/of Peelsneukelen voor € 1,00
- Vijf dagen heerlijk wandelplezier
- Verkrijgbaar voor € 2,95



WWW.VVVDEPEEL.NL/NL/WANDELEN



Evenementen in De Peel

GEMERT-BAKEL

Hartje Gemert

Zo 8 september 11.00-17.00

uur Ondernemers, winkeliers, verenigingen en goede doelen uit Gemert - Bakel presenteren zich aan de vele bezoekers. Ook dit jaar is er weer een grote variatie aan demonstraties en presentaties op Gemert Mèrt.
www.hartjegendert.nl

Najaarskermis

Vr 13 t/m di 17 september

Najaarskermis in Gemert-Bakel met diverse attracties op het Ridderplein Verder ook diverse activiteiten bij Cafe Gij en Ik en Heeren van Ghemert.

Classic Motorraces

Zo 15 september Op het circuit Koks vindt voor de vijfde keer in successie de Classic Motorraces Gemert plaats. De wedstrijden beginnen om 10.00 uur.
www.classicmotorracegemert.nl



Wahnsinn

Vr 27 en za 28 september

Wahnsinn op 'De Schabbert' in Gemert. Pullen bier, drindls, lederhosen, schnapps, currywurst en een volledig in stijl uitgedoste feesttent staan klaar voor een grandioos bierfeest.
www.wahnsinn.festival.de

HELMOND

Monumentenweekend

Za 14 en zo 15 september, 12.00

-17.00 uur. Het is weer Open Monumentenweekend. En om dat te vieren, kun je het eeuwenoude Kasteel Helmond gratis bezoeken. Ook de moderne Kunsthal Helmond is die dag gratis geopend. Op de beide dagen zijn er diverse muziek- en dansoptredens. Museum Helmond
www.museumhelmond.nl/evenementen

Kunst en Ambachten in het Jan Vissermuseum

Zo 15 september, 12:00-17:00

uur. Kunst in de vorm van schilderen boetseren beeldhouwen metaalkunst. Oude ambachten zoals de boer die het koren dorst met de dorsvlegel en de mulder die het daarna maalt waarna de bakker er vloerbrood van bakt. Jan Visser Museum, Keizerin Marialaan 5, Helmond
www.janvisser-museum.nl

H2O 'Feel Free'

Vr 27 september, 20:15-13:00

uur en za 28 september, 15:00-01:00 uur. Een speciale H2O 'Feel

SEPTEMBER 2019

Free' editie in het kader van 75 jaar Bevrijding Helmond. Vrijheid moet gevierd en doorgegeven worden en dat doen we samen met alle Helmonders, jong en oud, tijdens ons gezellige festival! Kom je ook? Toegang gratis. Het Speelhuis, Speelhuisplein 2, Helmond
www.theaterspeelhuis.nl



Optocht - Garden 75

Di 17 september, 12:30 - 15:00

uur. De doortocht van de colonne met militaire voertuigen uit WOII kennen we nog van het 70e bevrijdingsjaar. In het centrum van Mierlo-Hout worden om 12.30 uur zo'n 125 historische voertuigen, waarvan minimaal 3 tanks, uit de groep Garden 75 verwacht. Centrum Mierlo-Hout, Helmond
www.helmondvrij.nl



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

Als de vakantie weer voorbij is, ga je voor snel en makkelijk, maar ook voor voedzaam. Waarom niet dit broodje kipsaté of een vegetarisch bordje vol powerfood?

Broodje met *kipsaté*

4 STUKS - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr kipfilet in blokjes
boter of olie om te bakken
peper en zout
1 portie satésaus
4 pistoletjes
1 komkommer
125 gr taugé
gebakken uitjes
1 rode peper

Bak de stukjes kip in een pan met een beetje olie of boter en bestrooi tijdens het bakken met wat peper en zout. Schep als de kip gaar is deze door de satésaus. Snijd de pistoletjes open en beleg met plakjes komkommer.

Schep hier wat van de kipsaté op en verdeel wat taugé en gebakken uitjes erover. Snijd de rode peper in dunne ringen en verdeel deze naar smaak erover.

Houd als maaltijd 2 broodjes per persoon aan en als lunch 1 per persoon.



Couscous met broccoli en zoete aardappel

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 gr parelcouscous
500 gr broccoli
500 gr zoete aardappel
1 zak linzen
125 gr geitenkaas
handje walnoten
1 rode paprika
flinke snuf paprikapoeder
peper en zout
scheutje olie

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de aardappel en snijd in blokjes van 1 à 2 cm. Snijd ook de paprika in blokjes. Meng de aardappel en paprika in een kom en voeg een scheutje olie toe met paprikapoeder, peper en zout. Meng door elkaar en bak 20 minuten in de oven tot de aardappel gaar is. Kook ondertussen de couscous gaar. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze in 4 à 5 minuten beetgaar. Meng de couscous met de geroosterde zoete aardappel en de paprika. Schep ook de linzen erdoor en de broccoliroosjes. Garneer dit gerecht met geitenkaas en walnoten.



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

DRINK WATER tussen het drinken van rode wijn door. Het water spoelt de wijn van je tanden, waardoor je minder kans hebt op paarse tanden.



VERWIJDER PRIJSSTICKERS van je nieuwe servies door een warme föhn tenminste dertig seconden op de sticker te richten.



50

ETEN OPWARMEN IN DE MAGNETRON?

Het is sneller warm als je wat ruimte in het midden van het bord openlaat.



EENVOUDIG EEN BOTERHAM OF PANNENKOEK SNIJDEN? Gebruik een pizzasnijder.

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

MET EEN PROP ALUMINIUMFOLIE schrob je de grill van je barbecue of aangekoekte pannen eenvoudig schoon.



CHERRYTOMAATJES kan je heel eenvoudig doormidden snijden door ze tussen twee deksels te leggen.



51

HET KROONTJE VAN EEN AARDBEI kan je heel eenvoudig verwijderen met een rietje.



VUL DE BLENDER met zeep en water en zet hem aan. Door de kracht van het rondraaien is je keukenmachine zo weer schoon.

Onderhoudsbeurt
al vanaf

€ 159

tijdelijk **gratis** ruitenwissers

Welcome
home

ALLE FORDS VAN
5 JAAR OF OUDER

Ford



Ford

Motorcraft

www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel