

DE PEEL 

OKTOBER 2019 WWW.DEPEELBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Oktober, een
maand vol

inspiratie

Ontdek het
heerlijke Belgische
leven in **Gent**

Fietsenwinkel Zijtaart is al 27 jaar een begrip in Zijtaart en omgeving. Je vindt hier een zeer groot assortiment fietsen in alle soorten en maten, voor zowel jong als oud. De winkel is gespecialiseerd in elektrische fietsen. Fietsenwinkel Zijtaart is al tot drie keer toe verkozen tot 'Tweewielerwinkel van het Jaar'. Dat geeft aan dat hier, naast kwaliteit en service, klantvriendelijkheid hoog in het vaandel staat!



Een fiets voor iedereen!

Van stads- en toerfietsen tot kinderfietsen en gebruikte fietsen; je vindt het allemaal bij Fietsenwinkel Zijtaart. "We zijn premium dealer van Batavus en Sparta, wat betekent dat we alle fietsen van deze merken kunnen aanbieden", vertelt eigenaresse Mirjan van Gorkum. "Ook voor reparatie en onderhoud kun je bij de winkel terecht. Bovendien kunnen zowel particulieren als bedrijven fietsen, steps en tandems huren. Dat is bijvoorbeeld interessant voor feestjes en partijen."

Specialisatie in elektrische fietsen

"We zijn al jaren gespecialiseerd in elektrische fietsen, steeds meer mensen – van alle leeftijden –

kiezen hiervoor. Onze werkplaats is speciaal uitgerust voor reparaties en onderhoud van elektrische fietsen. Qua service gaan we net een stapje verder; mocht je ergens stil komen te staan, dan halen we de fiets op en brengen we je naar de plaats van bestemming."

Eerlijk advies op maat

"Wij geven een eerlijk advies over de aanschaf van een fiets, geheel afgestemd op jouw persoonlijke wensen. Als je dat wilt, maken we hiervoor een afspraak, zodat we alle tijd hebben om je te helpen. De winkel is op dinsdag tot en met vrijdag van 13.00 tot 21.00 uur geopend en op zaterdag van

9.00 tot 17.00 uur, dus ook in de avonden ben je welkom. Het is tevens mogelijk om op afspraak buiten de openingstijden langs te komen."

Gemoedelijk en gezellig met een bakje koffie

De gezellige, gemoedelijke sfeer is kenmerkend voor Fietsenwinkel Zijtaart. "We vinden het belangrijk dat iedereen zich hier thuis voelt. We bieden dan ook graag een luisterend oor. En uiteraard staat de koffie altijd klaar!"



Neem eens een kijkje in ons uitgebreid assortiment!



Iets te vieren?



Diners, borrels, buffetten maar ook BBQ's en Walking Dinners. Onze brigade denkt in elke richting met u mee. **De Feesterije is een apart gedeelte van de Hoijse hoeve**, speciaal ingericht voor allerlei feestelijkheden. Verdeeld over diverse ruimten die gekoppeld dan wel afzonderlijk gebruikt kunnen worden. De Feesterije heeft een eigen bar en royaal terras.

*Samen met u maken we er een gedenkwaardig feest van!
Bel 0492 331 475*



Verjaardag, jubileumfeest of bruiloft?



In onze Feesterije kunt u terecht voor allerlei bijzondere arrangementen.

De Feesterije voor een feest op maat van 20 tot 120 personen.

Let's party!



8



12



10

Inhoud



20



38



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 Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuise
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, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om meer en meer van de huiselijke gezelligheid te genieten nu het buiten niet meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker op de bank, met misschien zelfs al wel een warm dekentje om het nog wat behaaglijker te maken. Het mag duidelijk zijn: de herfst heeft zijn intrede gedaan.

Bruisende lezer,

Hoe verleidelijk het misschien ook mag klinken om gezellig binnen te blijven, het zou zonde zijn als je er niet toch af en toe tussenuit gaat. Ook in de herfst is het immers heerlijk in Nederland! En in België trouwens ook... Trek er dus toch eens lekker op uit en ga bijvoorbeeld een dagje (of misschien zelfs weekendje) naar Gent. Waarom Gent? Niet alleen biedt deze stad een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Ook is het hier deze tijd van het jaar prachtig doordat de vele bomen rood, oranje en geel kleuren wat de stad een warm aanzicht geeft. Meer over wat Gent zoal te bieden heeft, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

En zo hebben we deze maand weer heel wat mooie verhalen voor je op papier gezet. Onder andere de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als The Gym Asten en BodySize Diëtistenpraktijk die je maar al te graag een kijkje in hun keuken geven. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
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.

Culturele cocktail van historie en moderniteit

Deze herfst is Gent dé stad waar je moet zijn. De stad biedt een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Het is echt een stad voor levensgenieters, met vele bourgondische specialiteiten. Kortom: Gent biedt voor ieder wat wils!



SHOPPEN

Gent is de stad bij uitstek om heerlijk te shoppen. De stad heeft het grootste winkelwandelgebied van België en een veelzijdig markt- en winkelaanbod. Alles ligt op een steenworp afstand van elkaar. Grote bekende winkelketens worden afgewisseld door authentieke boetiekjes. In SoGo, de grootste winkelbuurt, vind je stijlvolle boetieks, eigenzinnige restaurants en speciaalzaken die al jaren bestaan.



8

BELEEF GENT TEN VOLLE MET DE CITYCARD GENT

Uniek in Europa. Beleef, proef en voel levendig Gent verrassend voordelig. De all in CityCard Gent geeft je toegang tot alle topattracties in Gent, inclusief het openbaar vervoer, tegen een rebelse minimumprijs. Met deze kaart in je hand houd je je portemonnee tijdens je hele citytrip dus gewoon op zak. Meer informatie vind je op www.visit.gent.be.

CULTUUR

Als cultuurliefhebber kijk je in Gent je ogen uit. Breng een bezoekje aan het mystieke Gravensteen, de statige Sint-Baafskathedraal en het Belfort van Gent, de vurige mascotte van de stad. In **STAM**, het Stadsmuseum van Gent, maak je kennis met de geschiedenis van de stad en in het **S.M.A.K. MUSEUM** ontdek je de hedendaagse kunst uit de stad.

SCHIP AHOI!

Gent is een waterrijk stadje. Een boottocht door de Gentse binnenwateren is daarom een echte must tijdens jouw trip naar Gent. Vanaf het water bekijk je de stad vanuit een charmant perspectief. Je hebt keuze uit verschillende boottochten over de **GENTSE BINNENWATEREN**. Maak kennis met het verleden van de stad en ontdek verborgen plekjes.

Gent



BELGIË/BRUIST

HET GRAVENSTEEN

Tijdens jouw stedentrip in Gent mag een bezoek aan de mystieke burcht **'HET GRAVENSTEEN'** écht niet ontbreken op je to-dolijst. Deze burcht heeft een zeer bewogen geschiedenis en is een belangrijke bezienswaardigheid in Gent. Het is de enige overgebleven middeleeuwse burcht in Vlaanderen met een vrijwel intact verdedigingssysteem. Een bijzondere plek die je niet mag missen als je in Gent bent.



GENT IN DE HERFST

Nu de herfst is aangebroken, is het de perfecte tijd om een bezoekje aan Gent te brengen. Waarom? De bomen kleuren rood, oranje en geel, wat de stad een warm aangezicht geeft. Het Gravensteen krijgt een magische nevel rond zich. Ten slotte gaat het nieuwe cultuurseizoen van start waardoor er in de stad van alles te beleven is.

BOURGONDISCH GENIETEN

In deze bourgondische stad is het genieten geblazen. Bezoek een van de biercafé's en proef enkele van de typisch Gentse bieren. Ook kun je Gent écht niet verlaten zonder de mierzote Gentse lekkernij **CUBERDON**, ook wel bekend als 'Gentse neuzekes', te proeven. En wist je dat Gent de veggiehoofdstad van Europa is? Daarbij kent de stad veel jonge rock-'n-roll chefs die furore maken binnen de internationale foodscene.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's. Naast dertig glossy's in Nederland en twee in Spanje, brengen we ook vijf mooie stads- en stadsmagazines uit in België. JA, OOK BELGIË BRUIST!



9

Zelfverdediging voor dames

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

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

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

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

BOXING & THAIBOKSEN

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

Boxing

maandag 20:00 t/m 21:00 uur

Thaiboksen

woensdag 19:00 t/m 20:00 uur



John-Willem Rooijackers
 Industrielaan 11b Asten
 06-29086292
www.thegymasten.nl



KOM TERUG IN JE ROUTINE met de voedzame tussendoortjes van Lima. Om jou daarbij te helpen introduceert Lima twee nieuwe producten voor in je lunchbox. Vol vezels, zonder toegevoegde suikers en honderd procent vegan.

Meer info o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com.



WAT VOOR FIETSER BEN JIJ?
Alle fietsen van het oer-Hollandse Union zijn stadsfietsen, maar dat betekent niet dat ze er allemaal precies hetzelfde uitzien.

Je kunt kiezen wat voor fietser jij bent en welke fiets het beste bij jou past op www.union.nl



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

LEZERSACTIE
Maak kans op een **goodiebag met producten van BSelfie t.w.v. € 100,-**

De eerste revolutionaire beauty self-filler die als een pleister kan worden aangebracht. Volg B-SELFIE Skincare Filler-Systeem op [@b_selfie_belgium](https://www.instagram.com/b_selfie_belgium) [BSelfieBelgium](https://www.facebook.com/BSelfieBelgium)



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. #B-SELFIE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LEZERSACTIE
Maak nu kans op 2 x 2 vrijkaarten voor de magische familievoorstelling **De Toverfluit**.



Deze voorstelling met dans en rap voor jong en oud is te zien vanaf 19 oktober in onder andere Den Bosch, Haarlem, Hasselt (B), Rotterdam en Tilburg. www.toneelmakerij.nl.

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. #TOVERFLUIT naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



Speciaal voor **jou** geselecteerd

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. Culinaire 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 3 dvd's van de klassieker **Maurice**.

Hugh Grant en James Wilby vertolken de hoofdrol in dit meesterwerk uit 1987 over een verboden herenliefde. Een tijdloze film en een pareltje om te (her)ontdekken. Te koop via Lumiereseries.com

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. #MAURICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



GELUKKIG LEVEN

Geïnteresseerd in filosofie? Dan is het nieuwe boek 'De Lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, iets voor jou. In het boek geeft ze de wijsheden van haar grootvader over een gelukkig leven door. Het woord 'Ubuntu' komt uit het Xhosa, een taal uit de Afrikaanse Oost-Kaap, en betekent dat iedereen met elkaar is verbonden. 'De lessen van Ubuntu' is een tijdloze en inspirerende cadeau-uitgave. Het boek verschijnt dit najaar wereldwijd in meer dan tien landen. www.harpercollins.nl



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 groenten-omelet. Of vervang eens pasta of rijst voor een groente-variant 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

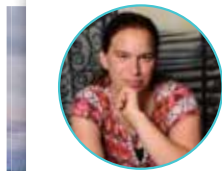
Flex Oefentherapie

maakt iets los

Hyperventilatie is een reactie van het lichaam op angst, stress, psychische druk en zorgen. Deze factoren kunnen hyperventilatie in stand houden of uitlokken. Ik leer u de oorzaak van klachten en symptomen en leer u adequaat met hyperventilatie omgaan. Samen werken we aan uw ademtechniek en ontspanning.



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



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

Member of:



Ontdek de wereld met Ellen

BRUIST

Herfst

Het liefst zou ik
in mijn chocolade-
melk kruipen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Het is weer oktober... tijd voor **Oktoberfest!** Haal je Lederhose uit de kast, pak je Dirndl van zolder en leer de Duitse Schlagers uit je hoofd.

Proef het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kan je heerlijk **uitwaaien** aan de kust. Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Hoewel voetbal de meest beoefende sport is in België, is **wielrennen** toch wel de nummer één sport in het land.

Toeval of niet: in de herfst veranderen meer mensen hun **relatiestatus** op Facebook van 'single' naar 'in een relatie' of zelfs 'verloofd'.

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang zijn. In Nederland en België is dit op hetzelfde moment.

Gent is prachtig in het najaar. Bomen kleuren geel, oranje en rood en door de ramen van cafeetjes zie je dat het gezellig druk is.



Lekker lang
nagenieten!



Het buitenleven wordt steeds belangrijker in ons leven en hoe heerlijk is het om het hele jaar door buiten te kunnen genieten! Ben je op zoek naar een tuinhuis, veranda, buitenkamer of schuurtje dat zich onderscheidt in stijl, vormgeving en een meer dan uitstekende prijs/kwaliteit verhouding?

Denk dan eens aan Jan de Boer Tuinhuizen!

In ons assortiment vind je de mooiste tuinhuisjes, tuinhuizen met veranda, buitenkamers, veranda's, garages en carports etc. Alles op maat gemaakt en vakkundig geplaatst door eigen monteurs. Wil je meer inspiratie opdoen? Kom dan naar onze showroom, wij helpen je graag verder. Deze geeft een prima indruk van de hedendaagse mogelijkheden op het gebied van sfeer, duurzaamheid en functionaliteit. Wij luisteren, geven je persoonlijk advies en zoeken samen met je naar het optimale ontwerp dat geheel is afgestemd op jouw wensen.

Kom gewoon eens vrijblijvend ideeën opdoen, de koffie staat klaar. We staan open voor al je wensen en maken er samen iets moois van!

Graag tot ziens!



Geniet van het buitenleven



Eigen vakmensen



Verse koffie in
onze showroom

Jan de Boer
tuinhuizen

Celsiusstraat 8 Wijchen | 024-6416466

www.jandeboertuinhuizen.nl

De liefde voor NATUURSTEEN

Met natuursteen kun je zoveel mooie dingen maken. Elk stuk natuursteen heeft haar eigen karakter. Van Kessel werkt met passie om de juiste natuursteen te vinden en te bewerken voor binnen- en buitengebruik. De grote kracht is een mix van vakmanschap, oprechte aandacht en een totaalbeleving voor je interieur. Méér dan natuursteen.

VAKMANSCHAP EN NATUURLIJKE MATERIALEN

“Van Kessel is een familiebedrijf, waarbij het werken met natuursteen al ruim 10 jaar een ambacht is. Ons Belgisch hardsteen is bijvoorbeeld erg geschikt voor gevels, vensterbanken en omlijstingen voor openhaarden. Daarmee creëer je in een handomdraai een opvallende en unieke uitstraling, waarbij Harrie eventueel allerlei sierlijke details kan vormgeven. Daarbij werken we met uiteenlopende natuurlijke materialen, zoals bijvoorbeeld marmer en graniet. Maar ook met composiet en keramiek.”

OPRECHTE EN PERSOONLIJKE AANDACHT

“We nemen echt de tijd voor persoonlijk advies. Dat zorgt ervoor dat je altijd de mooiste natuursteen-oplossing krijgt. En het is prettig dat je van Anne meteen een duidelijk onderhoudsadvies krijgt, zodat de materialen er blijvend mooi uitzien. Meer en meer horen we ook een nieuwe vraag.

Voorheen kwamen onze klanten vooral voor een keukenblad of een mooie tegel voor de badkamer. Tegenwoordig worden we gevraagd om een totaalconcept te bedenken en te maken. Dat ga je terugzien in onze nieuwe showroom, waar nu hard aan gewerkt wordt, met compleet aangeklede keukens, exclusieve badkamers en talloze andere toepassingen.”

MÉÉR DAN NATUURSTEEN

“Als jonge ondernemers zijn we graag goed voorbereid, volgen we trends en willen we de verwachtingen van onze klanten overtreffen. We leveren op alle gebieden, méér dan natuursteen.”

VAN KESSEL,
MÉÉR DAN
NATUURSTEEN:
MAAK VAN UW
INTERIEUR IETS
EXCLUSIEFS



Anne van Kessel

Van Kessel | Industrieweg 14L, Deurne | 0493-381759 / 06-29119376

info@vankesselnatuursteen.nl | www.vankesselnatuursteen.nl

Aphrodite

sexshop & sexbios

Aphrodite in Helmond
is het adres voor alles
op het gebied van erotiek

www.aphroditesex.nl

Molenstraat 205
5701 KE Helmond
0492 548 261

DAGJE UIT OKTOBERFEST



Het is weer oktober en dat betekent... tijd voor OKTOBERFEST! Het grootste bier- en volksfeest ter wereld vond zijn oorsprong in München. Ondertussen is het feest ook in Nederland vaste prik geworden. Door het hele land worden talloze leuke feestjes gehouden omtrent het Oktoberfest. Hoewel het officiële feest duurt tot 6 oktober, gaan de feestjes in Nederland vaak nog de hele maand door. Proost!

Kijk voor meer informatie over alle Oktoberfesten in Nederland op www.oktoberfesten.nl

FILMPJE KIJKEN F*CK DE LIEFDE

In F*CK DE LIEFDE komen drie liefdesverhalen samen. Lisa zit midden in een scheiding met Jack en reist met vriendinnen af naar Curaçao waar ze valt voor wereldreiziger Jim. Jack krijgt weer iets met Cindy. De zus van Cindy lijkt net carrière te gaan maken, terwijl haar man Said zijn baan verliest en dit verborgen houdt. Een film van regisseur Appie Boudellah met o.a. Bo Maerten, Edwin Jonker, Thijs Römer, Victoria Koblenko, Yolenthe Cabau en Maurists Delchat. **F*ck de liefde draait vanaf 3 oktober in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RONALD GIPHART



In deze meeslepende roman over ambitie, vriendschap en liefde lees je het verhaal van zes vrienden. Hun vriendschap begon bij ontelbare avonden in hun stamcafé. Begin jaren negentig begonnen ze een brouwerij en werden ze naast vrienden ook zakenpartners. Vijftienvintig jaar later zijn ze op weg naar een boshut in Duitsland om nog één weekend samen te zijn voordat ze het contract voor de verkoop van de brouwerij tekenen. Tijdens dit weekend reflecteren ze op de vriendschap en op het leven. **ALLE TIJD van RONALD GIPHART is vanaf 26 september te koop voor € 24,99.**



Specialist in hair & beauty

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

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



U KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR:

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

Kapsalon
Nagelstudio
Schoonheidssalon
voor haar en voor hem

Kim's
salon



Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter. En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien.

Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt. Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee jouw beeld van de werkelijkheid waarin je gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt.

Oftewel, alles begint met een gedachte. Het is je mindset. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn deze gebaseerd?

Iets om over na te denken.

Michael Pilarczyk

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

Alles begint
met een
gedachte



Make-up

must-haves

Een nieuw seizoen betekent nieuwe kleuren voor je kleding, maar natuurlijk ook voor je make-up. Wij vonden voor jou de absolute wanna & must-haves.

1. Highlighter Face Highlighting Powder van Guerlain, € 45,- www.guerlain.nl
2. Caviar Intense Ink Waterproof Liquid Eyeliner van Laura Mercier, € 25,- www.skincare.nl
3. Perfumed Highlighting Powder Glow Effect Body & Hair van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl
4. Oogschaduw palette Karl Lagerfeld X L'Oréal Paris, € 24,99 www.loreal-paris.nl
5. Big Lashes Oh Oui! Van Bourjois, € 14,99 www.bourjois.nl
6. Nail Polish van essie, € 9,99 www.essie.nl

7. Eye Couture Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 70,- www.ysl.nl
8. Love Me Lipstick van MAC, € 19,50 www.maccosmetics.nl
9. Crystal power blush & highlighter palette van essence, € 5,99 www.essence.eu
10. Creme Puff Blush Cheeky Coral van Max Factor, € 13,99 www.maxfactor.nl
11. Lip Perceptor van Clarins, € 19,- www.clarins.nl
12. Stay Naked Liquid Foundation van Urban Decay, € 39,- www.iciparisxl.nl

NOOIT MEER SCHEREN, EPILEREN, HARSEN OF WAXEN?

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

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

Langdurig effect

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



Voordelen van IPL-ontharing:

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

Interesse in een deze behandeling?

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

Heb je nog vragen?
Neem dan gerust contact op met Sandra.



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.



Albert van Cuijckstraat 4, Asten
06 470 923 74
www.beautysalonsandra.nl

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

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

Tip 2

Hoeveel rijlessen heb ik nodig?

Dit kun je het beste overleggen met je instructeur. CBR-onderzoek toont aan dat er gemiddeld ongeveer 38 rijlessen nodig zijn voordat je op examen kunt. Maar de één krijgt het autorijden natuurlijk sneller onder de knie dan de ander en andersom. Je instructeur kan dus het beste die inschatting maken. Daarbij wordt ook rekening gehouden met hoe vaak je per week kunt lessen en de werkwijze van de rijsschool.

Zeker is dat wanneer je regelmaat aanbrengt in het volgen van rijlessen je sneller leert. Wie onregelmatig lest of de lessen onderbreekt, zal al snel merken dat het niveau daalt.

Wil jij weten hoeveel rijlessen je nodig hebt?

Neem dan contact met ons op via onderstaande gegevens.

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



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



Inwendige spataderen laseren (endoveneuze lasertherapie)

Spataderen laseren

Bij Ceulen Klinieken kunt u uw spataderen laten verwijderen door ze te laten laseren. Daarbij maken we gebruik van endoveneuze lasertherapie, ook wel EVLT genoemd. Dit is één van de nieuwste technieken op het gebied van endoveneuze spataderbehandeling. Endoveneus betekent letterlijk 'in de ader'. De laser brandt de spatader van binnenuit dicht door middel van laserenergie.

EVLT

Deze behandeling is zeer geschikt voor grote, niet te kronkelig verlopende spataderen. Het is een patiëntvriendelijke, inwendige laserbehandeling, met weinig napijn en vrijwel geen blauwe plekken tot gevolg. Het behandelen van spataderen vindt plaats in onze kliniek en duurt ongeveer 45 minuten. U wordt plaatselijk verdoofd, waarna de dermatoloog/fleboloog een draadje (katheter) in de spatader schuift. Binnen de spatader wordt door middel van laserenergie warmte geproduceerd. De vaatwand raakt hierdoor beschadigd, het vat trekt samen en in de periode erna zal de spatader volledig sluiten. Na de behandeling zal de spatader veranderen in een verlittekend strengetje, welke in de loop van enkele maanden volledig door het lichaam afgebroken en opgeruimd wordt. Nadat de katheter is verwijderd, krijgt u een elastische kous die u één week dag en nacht en daarna nog één week overdag draagt.

Voordelen EVLT

Voor een poliklinische spataderbehandeling met EVLT hoeft u niet te worden opgenomen in het ziekenhuis. Doordat er geen operatiewonden worden gemaakt, ontstaan er vrijwel geen zichtbare littekens. Bovendien ontstaan er geen grote bloedingstoringen en zult u vrijwel direct uw dagelijkse activiteiten weer kunnen oppakken. EVLT is een vrijwel pijnloze behandeling.



Dr. Judith Vermazeren, dermatoloog

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

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 Klapproos in Asten!

De beste cafeteria van Asten en omstreken

Uitgebreid menu

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

Waar voor je geld

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

Gemak dient de mens

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

“Kom eens langs en geniet!”

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

Tot snel bij De Klapproos!



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

SPEEL MET UW KAAART EN WIN TOT € 1.000 CASH



FAVORITES
Night

BELGISCHE AVOND
31 OKTOBER 2019

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 31 oktober 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](https://www.hollandcasino.nl/eindhoven)

**HOLLAND
CASINO** 
HET ENIGE ECHTE CASINO

Verken een nog relatief onbekend stukje Egypte tijdens een cruise over het Nassermeer. Deze cruise leidt je langs eeuwenoude tempels en plaatsen waar amper toeristen komen. Hier beleef je het echte Egypte en maak je kennis met de rijke cultuur.

Cruise over het Nassermeer



DOOR DE MENS AANGELEGD

Wanneer je het Nassermeer bezoekt, zal je waarschijnlijk niet geloven dat het door mensen is aangelegd. Het groene en blauwe water heeft een oppervlakte van maar liefst 5250 vierkante meter. Rondom het meer vind je lange, uitgestrekte woestijnlandschappen. In deze prachtige omgeving kom je helemaal tot rust.

DE GESCHIEDENIS VAN HET NASSERMEER

Het Nassermeer is ontstaan bij de bouw van de Aswan Dam over de Nijl. Deze dam was nodig om de jaarlijkse overstromingen van de Nijl te controleren. In dit gebied lagen achttien oude tempels. Unesco heeft deze monumenten verschoven zodat ze niet verloren zouden gaan. De bekendste van deze monumenten is de Abu Simbel. Vandaag de dag is dit monument te bewonderen aan de westelijke oever van het Nassermeer.

DIEREN IN DE OMGEVING

Jaarlijks vinden enorme groepen trekvogels hun rustplaats aan het Nassermeer. Ook leven er krokodillen en veel verschillende vissoorten. Naast toeristenboten, wordt het water enkel bevolkt door kleine vissersbootjes. Van over de hele wereld komen mensen naar het meer om bijzondere vissen te vangen.



KIJK JE OGEN UIT

Een cruise over het Nassermeer is een onvergetelijke beleving. Laat je verrassen door eeuwenoude tempels, eindeloze landschappen en zelfs een onvergetelijk klank- en lichtspel aan de tempels van Abu Simbel. Tijdens de cruise maak je een reis terug in de tijd en leer je ontzettend veel over de bijzondere geschiedenis van Egypte.



PROEF DE
EGYPTISCHE
CULTUUR

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 Woondecoraties-

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

Wij zijn Verhuisd!

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



Kom jij naar onze nieuwe
winkel kijken?

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



Morfose Kappers is het
professionele kapsalon voor
hem en haar in Someren.

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



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

WIL JE EEN MOOIE EN GEZONDE HUID?

Een volledig natuurlijke, botanische lijn om glans, kleur, reflexen of tonen aan het haar te geven. Een nieuwe innovatie op haarkleur gebied, bedacht en ontwikkeld om het groeiende verlangen naar meer natuur. De zorgvuldige selectie van kruiden en fruit die deze kleurrijke vormen, komt voor uit een oude kleurcultuur en de traditionele inheemse geneeswijze.

Botanical Henna is:

- Volledig natuurlijk en biologisch afbreekbare haarkleur-lijn van kruiden en fruit
- PH neutraal
- Bevat GEEN alkalische substanties
- Geen conserveermiddelen
- Geen picramaat of chemische pigmenten
- Geen oxidanten
- Geen metaalzouten



Iets voor jou?

- als je die groenere lifestyle kiest
- als je glans wil toevoegen aan je haarkleur
- als grijs haar niet 100% dekkend hoeft te zijn
- als je grijs haar natuurlijk wil camoufleren
- als gezondheid van hoofdhuid en haar belangrijk voor je zijn
- als je een mooie glanzende natuurlijke kleur wil hebben

Kennismakingsactie

Vermeld bij het maken van een afspraak "Bruist" en je krijgt 5,- korting ter kennismaking op de Botanical Henna kleurbehandeling.

Blijvend anders!

Voor duurzame veranderingen in je houding en gedrag

Kennis vormt ingang

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

Blijvend anders is er niet alleen voor particulieren!

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

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

De Kennisshop

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

Snavelbiesstraat 12, Landhorst | 06-24110827 | www.blijvendanders.nl

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



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

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



Acne weg ermee!



UW ACNE-SPECIALIST

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

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

DSTRESS
beauty | medispa | fitclub

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

Tel. 0492-841294 - www.dstress-beauty.nl



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



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

www.silkbeautynails.nl - info@silkbeautynails.nl - 06 37 23 05 87
Nachtegaallaan 2C Beek en Donk

Silk!
BEAUTY & NAILS



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.



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

COLUMN/INGRID LUCASSEN

Alle categorieën motorrijbewijs halen bij Ingrid Lucassen Motor- en autorijschool

Steeds minder rij scholen bieden de mogelijkheid om te lessen op een A1 motor en A2 motor. Juist daarom heeft Ingrid Lucassen Motor- en autorijschool besloten om ook een A1 motor en een A2 motor te hebben. De A1 motor is een lichte motor. De A2 motor is een middelzware motor en de A motor is een zware motor.

Op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/rijbewijs/vraag-en-antwoord/rijbewijs-motor, een website van de overheid, kun je zien wie op welke leeftijd mag beginnen aan het halen van welk rijbewijs.

Bij Ingrid Lucassen Motor- en autorijschool kun je terecht voor de bromfiets, A1 motor, A2 motor, A motor, auto geschakeld, auto automatisch en de aanhanger.

Graag tot ziens bij de gratis proefles.



A1 motor



A motor



A2 motor



A motor



OPVALLEN

IN JOUW REGIO?



**ADVERTEER
OOK IN
BRUIST!**

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

Vijf tips VOOR *langer haar*

Wil jij ook graag wat langer haar? Maar lijkt het maar niet te groeien? Met deze tips zorg jij ervoor dat je haar sneller groeit. Zo heb jij in no-time ook mooie lange lokken.



GEBRUIK HITTEBESCHERMING

Het stijlen, föhnen en krullen van je haar kan ernstige schade aanbrengen. Het meest gezonde voor je haar is om het natuurlijk te laten drogen. Wil je toch een keer je haar stijlen of krullen? Gebruik dan van tevoren een hittebeschermende crème.

WAS JE HAREN NIET TE HEET

Een heerlijk warme douche is dé manier om helemaal te ontspannen. Voor je haar geldt dat echter niet. Het hete water maakt je haar droger, zwakker en meer breekbaar. Zet de douche daarom niet te warm.

KNIP JE HAAR

Deze tip lijkt misschien een beetje tegenstrijdig als je je haar wilt laten groeien. Toch werkt het! Als je je haar maar laat groeien, raken de puntjes beschadigd en kan het haar langzaam afbrokkelen. Houd regelmatig je puntjes bij en je haar wordt langer en gezonder.

DEPPEN IN PLAATS VAN WIKKELEN

Je haar is vooral kwetsbaar als het nat is. Wanneer je het na het wassen in een handdoek wikkelt, kan het snel afbreken. Dep je haar in plaats daarvan zachtjes droog met een handdoek.

WEES LIEF VOOR JE HOOFDHUID

Als er verzorgingsproducten en dode huidcellen op de hoofdhuid achterblijven, is het lastiger voor nieuwe haren om terug te groeien. Masseer daarom je hoofdhuid goed bij het aanbrengen van shampoo.

De slag bij Overloon

26 september – 14 oktober 1944



WE VERLOTEN VIER ENTREEKAARTEN VOOR 'MUSEUM IN HET DONKER'.
Stuur een e-mail met motivatie waarom jij graag het evenement wilt bezoeken
naar j.kennis@oorlogsmuseum.nl.

Vier jaar lang was Overloon aan grote gevechten ontsnapt. Maar dat veranderde op 26 september 1944...

De Slag om Arnhem was verloren door de geallieerde troepen. Die hoopten zich op in de Corridor en zochten een uitweg. Maar de Duitse troepen waren nu gewaarschuwd en groeven zich in rondom Venlo. Vanaf 26 september braken de eerste gevechten uit rond Overloon.

Eerst vielen de Amerikanen aan. Die werden op 7 oktober door de Britten afgelost. Op 12 oktober brak de hel los met een beschieting door meer dan 300 Britse kanonnen. Overloon werd aan flarden geschoten. Pas toen het volledig in puin lag begon de opmars van de Britten die op 14 oktober in Overloon de zaak onder controle hadden.

MUSEUM IN HET DONKER

De Slag bij Overloon:

8, 9, 15, 16, 22, 23 november

Nu, 75 jaar later, duiken we met het evenement 'Museum in het donker' terug in de tijd. Na sluitingstijd en na zonsondergang kunnen

bezoekers op een zestal avonden een bezoek brengen aan Oorlogsmuseum Overloon. Het museum wordt letterlijk in een ander licht gezet en zal het decor zijn van de vergeten slag bij Overloon. Bezoekers kunnen zich onder laten dompelen in drie bijzondere, waargebeurde verhalen rondom de slag. Hoe was het leven van de gewone burger? Waarheen verdwenen de mensen uit het verzet die opgepakt werden? Tegen welke Duitse overmacht moesten de geallieerden het opnemen? Wie overleefde en wie niet...

Door prachtige vertellingen, bijzondere authentieke beelden, videoprojecties en levensecht re-enactment, beeld, licht en geluid worden bezoekers op indringende wijze onderdeel van deze verhalen rondom de slag bij Overloon.

Meer informatie:

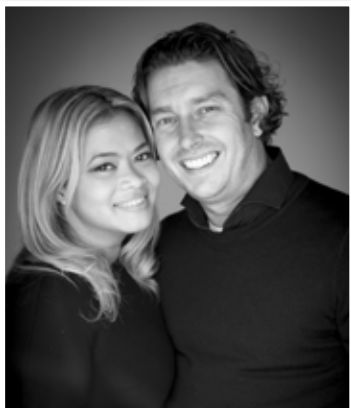
www.museuminhedetdonker.nl



WERKT ADVERTEREN?

In deze rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.

Deze maand: **Judith van Lent** van massagepraktijk Lente Mare. Sinds februari is zij met haar praktijk te vinden in onze bruisende magazines en daar zijn wij erg trots op!



*Marcel en Lea Bossers,
directie Nederland Bruist*

Met 37 uitgaven en een oplage van bijna 250.000 magazines per maand is uitgeverij Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België én in Spanje. Ons streven is om uit te groeien naar minstens 50 edities. Onze visie is: 'ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat'. Daarom komen de ondernemers in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld.

Wil jij ook opvallend adverteren in Bruist? Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Via mijn buurvrouw, zij adverteerde al in De Maashorst Bruist. Ik werd gebeld door Rick. Hij had van mijn buurvrouw de tip gekregen dat ik misschien ook wel wilde adverteren. Toen is hij langsgekomen en zo is het balletje gaan rollen. In februari dit jaar ben ik begonnen met adverteren.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

De Bruist magazines hebben een groot bereik. Ik bereik er niet alleen mensen in Oss mee, maar in heel De Maashorst. Dat was ook mijn reden om te beginnen met adverteren, zodat ook mensen in de dorpen en steden rondom Oss mijn bedrijf zien. Zo bereik ik heel effectief mensen in mijn eigen regio die ik anders niet zou bereiken.



Judith van Lent

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

De samenwerking bevalt goed. Vooraf heeft Rick alles duidelijk uitgelegd, waardoor ik met een goed gevoel ben gaan adverteren. Ook als ik iets moet aanleveren, is dat allemaal heel duidelijk. Er wordt altijd goed gecommuniceerd en ik krijg steeds de keuze of ik dezelfde advertentie wil of misschien nog iets wil veranderen. Als ik een keer iets wil wijzigen, wordt dat altijd goed doorgevoerd. Ik ben dus heel tevreden.

Wat heeft het adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Het adverteren in De Maashorst Bruist heeft mij al meerdere klanten opgeleverd. Negen om precies te zijn. Dit zijn klanten die regelmatig terugkomen. Wat mij opvalt, is dat dit vooral mensen zijn die weinig met social media doen. Als ik niet in De Maashorst Bruist had gestaan, had ik deze mensen niet bereikt.

Zou je Bruist aanbevelen aan anderen en waarom?

Dat zou ik zeker doen! Alle communicatie met het bedrijf is heel informeel en vriendelijk. Je kunt gewoon 'je en jij' zeggen, wat alles heel laagdrempelig en open maakt. En natuurlijk vind ik het een leuk boekje met een mooie uitstraling.

ZEKER WETEN!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



Snelle *makeover* voor je huis



Ken je dat gevoel? Plots krijg je de kriebels om het interieur van je huis helemaal om te gooien. Wellicht gaat het wat ver om alle muren een andere kleur te geven en het meubilair te vervangen. Gelukkig is het ook gewoon mogelijk om op een minder ingrijpende manier een totaal nieuwe look aan je woning te geven.

KUSSENS

Mooie kussens geven veel sfeer aan je huis. Ze kunnen je woonkamer of slaapkamer in één keer een totaal andere uitstraling geven. Geef karakter aan je interieur met kussens in felle kleuren en opvallende prints. Wil je juist een rustig en meer subtiel detail toevoegen aan je huis? Ga dan voor effen kussens.

VLOERKLEED

Met een vloerkleed voeg je karakter toe aan je woning. Leg een vloerkleed bij de bank, in de gang of naast je bed. Of hang een vloerkleed aan de muur. Een kleed met een grafische print geeft je huis een moderne sfeer. Ga je liever voor een mooie bohemien uitstraling? Kies dan bijvoorbeeld voor een kleed met dierenprint.

SCHILDERIJEN & FOTO'S

Wat je aan de muur hangt, doet veel voor de sfeer in een ruimte. Ga bijvoorbeeld voor één

groot, indrukwekkend schilderij of creëer juist een speelse look met meerdere ingelijste posters. Wil je een persoonlijke twist geven aan een ruimte? Lijst dan een of meerdere eigen foto's in en hang ze aan de muur.

DEKBEDOVERTREK

Uitgekeken op de look van je slaapkamer? Met een nieuw dekbedovertrek geef je de ruimte al een complete metamorfose. Houd het clean en rustig met een effen wit dekbed of geef juist meer karakter aan de ruimte met een opvallende print. Vergeet ook hier de extra kussens niet om de look helemaal af te maken.



GEEF
KARAKTER
AAN JE
INTERIEUR



Heb jij al een favoriete Flavor?

Proef de natuurlijke smaken van Red Berry Mix, Blackcurrant, Fruit Mix en Orange

Met SodaStream verander je kraanwater in een handomdraai in heerlijk verfrissend bruiswater. De intensiteit van de bubbels bepaal je helemaal zelf: van licht bruisend tot intense bubbels. Voeg eventueel een lekkere smaak naar keuze toe, zoals deze fruity Flavors! Zo heb je jouw zelfgemaakte en favoriete drankje altijd in huis. Wist je dat een herbruikbare SodaStream-fles duizenden plastic wegwerpflessen bespaart? Dat is dus lekker genieten en tegelijkertijd bijdragen aan een schoner milieu. Hey goed bezig!

Koop jouw Flavors extra voordelig op [sodastreamstore.nl](https://www.sodastreamstore.nl)



sodastream®

Eerlijk, **PERSOONLIJK** en betrokken

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

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

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

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

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

Bent u benieuwd wat Trovatto Verstappen voor u kan betekenen?

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



TROVATTO • VERSTAPPEN
ADVOCATUUR EN MEDIATION

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



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

Wie ben je? Wat wil je? Hoe kunnen we daar komen waar jij wilt zijn?

BEWUSTWORDING

ENERGIEWERK

ONTSPANNING

De behandelingen zijn gericht op jou. Aandacht voor zowel lichaam als ziel waardoor een behandeling kan doorwerken op zowel lichamelijke als mentale klachten gerelateerd aan spanningen, stress en verdriet. Er wordt gewerkt met de liefdevolle energie om jou te kunnen geven wat jij op dit moment nodig hebt en aankunt. Door het gebruik van energetische massage(s) en mijn helder voelend vermogen is elke reis weer anders.



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

Meer weten? Neem gerust contact op! *Liefs Meriam*

Dankers

dé leerspecialzaak van Nederland

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

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



0492-522923

www.dankersleder.nl

54



Oktober

HOROSCOOP

Weegschaal
Haast je niet.
Luister naar
je lichaam
en geef
het wat het
wil.

Ram 21-03/20-04

Als je merkt dat je gestresst bent, dan is de beste manier om te ontspannen een romantische nacht met je partner of het drinken van een goed glas wijn met vrienden.

Stier 21-04/20-05

Dankzij een nieuwe energiegolf zal niets je in de weg staan om optimaal van oktober te genieten. Vergeet oude vrienden niet. Zoek een moment om hen te ontmoeten.

Tweelingen 21-05/20-06

Stabiliteit op het werk biedt voldoende vrije tijd voor Tweelingen. Je kunt je tijd besteden aan het evalueren van gebeurtenissen uit het verleden en je gedachten op een rijtje zetten.

Kreeft 21-06/22-07

Als je voelt dat relaties ver van je af staan, geeft oktober je de tijd om dit recht te zetten. De Kreeft stopt zijn energie in het harmoniseren en kalmeren van relaties.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw kan een kille oktober verwachten. Als collega's vervelend zijn, betaal ze dan met gelijke munt terug. Wees niet onderdanig en laat ze je niet slecht behandelen.

Maagd 23-08/22-09

Je zult genieten van de harmonie in zowel je relatie als je familie en je zult een hoop plezier beleven als jullie samen zijn. Plan een feestje.

Weegschaal 23-09/22-10

Het opbouwen van een carrière put jou niet al teveel uit. Je bent passief en niet-competitief. Haast je niet. Luister naar je lichaam en geef het wat het wil.

Schorpioen 23-10/22-11

Oktober is een erg kalme en positieve maand voor jou. Je wordt beloond in je werk, wat jou de ruimte geeft om aandacht te schenken aan dierbare vrienden en zeker ook je partner.

Boogschutter 23-11/21-12

Je herfstdepressie is weg en je kan een maand vol romantiek en emoties verwachten. De Boogschutter laat zijn vriendelijke kant zien aan zijn partner, familie en vrienden.

Steenbok 22-12/20-01

Je zult eindelijk tijd hebben voor jezelf, of je deze tijd nu besteedt aan je lichamelijke of geestelijke gezondheid. Het is nuttig om gebeurtenissen uit het verleden te evalueren.

Waterman 21-01/19-02

Het is goed om vrije tijd alleen door te brengen en je persoonlijkheid te ontwikkelen. Alleen op deze manier kunnen Watermannen eindelijk verdergaan en groeien.

Vissen 20-02/20-03

Je voelt je eindelijk kalm in je werk en thuis, dus heb je de tijd om voor jezelf te zorgen. Hoe gebruik je deze tijd? Je kan terugkijken op het verleden en je lessen eruit trekken.

55



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



Evenementen in De Peel

ASTEN



Pompoen- en Kalebasfestiviteiten

Za 12 t/m zo 20 oktober ligt de Museumtuin bezaaid met duizenden pompoenen en kalebassen verwerkt in vele fraaie schikkingen. Thema: De terugkeer van de klokken. Met talloze activiteiten voor jong en oud. Museum Klok & Peel, Ostaderstraat 23, Asten. www.museumklokpeneel.nl



Kleindierententoonstelling Peellandshow

Za 19 en zo 20 oktober, 10.00 uur. Keuring van hoenders, dwerghoenders, watervogels, konijnen, cavia's, sierduiven etc. Toegang gratis. Gemeenschapshuis De Klepel, Kerkstaat 6, Asten.

Doornroosje

Zo 27 oktober Een spannend, modern toneelstuk waar veel humor in zit voor jong en oud. Een prachtige versie van een klassiek verhaal door Theatergroep Wizzel Asten Gemeenschapshuis De Klepel, Kerkstraat 6, Asten. www.theatergroepwizzel.nl

Klassieke Klanken In De Gloria

Zo 27 oktober om 11.30 uur zal de directeur van Classic Young Masters Maria Croese, een aantal talenten aan u voorstellen. In de Gloria, Lindestraat 1, Asten. www.klassiekeklanken.nl

DEURNE

'Walk of Veen'

Zo 13 oktober, starten tussen 8.00-14.00 uur. Wandeltochten van 5, 10, 15, 20, 30 en 40 km door De Peel. Onderweg aandacht voor 75 jaar bevrijding. Start: Gemeenschapshuis De Moost, Moostenstraat 3 Neerkant.

Concertcyclus St. Willibrorduskerk

Zo 20 oktober 16.00 u Annelies Boons (zang) en Lieke Op 't Roodt (accordeon) en Vr 25 oktober 12.15 u Canto Ostinato bij kaarslicht Sint Willibrorduskerk, Mark 9, Deurne. www.willibrorduskerkdeurne.nl/concerten

OKTOBER 2019



Landscapes After War, foto-expositie door Jos van Hal

t/m 25 oktober zo, wo, do en vr van 13.30-16.30 uur. 35-tal zwart-wit foto's over het Duitse kerkhof in Ysselsteyn en de Peel-raamstelling met zijn kazematten in de Peel. Toegang gratis. Museum Techniek met 'n Ziel, Dorpsstraat 23 Neerkant. www.techniekmeteenziel.nl

Expositie Charles Eyck - Schilderen met explosieve handen

Hele maand, wo t/m zo 12.00-17.00 uur Schilderijen, tekeningen en keramische werken van Charles Eyck getoond uit de jaren '20 tot en met de jaren '70. Museum De Wieger, Oude Liesselseweg 29, Deurne. www.dewieger.nl

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

Het Peelsneukel-seizoen begint weer!



Geniet van
smaakvolle
gerechtjes
in de regio.

Te koop vanaf 1 oktober voor slechts € 15,-

Actie: voor €1,- extra krijgt u de autoroute PEELJUWELLEN erbij!

Geldig van 1 november 2019 t/m 31 maart 2020

Een uitgave van de VVV's in Asten, Deurne, Gemert-Bakel, Helmond en Laarbeek.

WWW.VVVDEPEEL.NL



Evenementen in De Peel

GEMERT-BAKEL



Fun Run Team Challenge

Za 5 en zo 6 oktober Een grandioos feestweekend rondom de vierde Fun Run Team Challenge incl. obstakelraces, feestavond en nog veel meer. Gemert, De Schabbert + centrum. www.funrungemert.nl



Tirolerfestijn themafeest Bakel

Vr 11 oktober 19.00 uur. In een mooie tent aan het Geneineind een groots tirolerfestijn met o.a. DJ de Vos, The Power Hosen en nog andere artiesten. www.themafeestbakel.nl

Bjorn van der Doelen

'Eerwaarde Vader zegen mij, want ik heb gezondigd'

Za 26 oktober, 20.15 uur. Van der

Doelen bewees zich afgelopen jaren een karakter op het podium, in staat om te luisteren en te sturen, te vertellen en te vermaken. Gemert, Cultuurhuis de Eendracht. www.eendracht-gemert.nl/

Peellandrit MC de Peelrijders

Zo 27 oktober Start 9.00-14.00 uur (quads vanaf 10.00 uur). De 31e Peellandrit op de laatste zondag van oktober Route 45 km, ca. 95% onverhard. De route mag meerdere keren worden gereden. Handel, Fuik 8. www.peelrijders.nl

HELMOND

Dahl-lunch - Op Verhaal

Di 8 oktober 12.00 uur. Marjan Penterman en Frank Belt vertellen de meest bizarre, spannende en grappige Dahl-verhalen voor volwassenen, tussendoor worden er heerlijke gerechten geserveerd uit het Dahl-kookboek. Helmond, Pastorie - Het Speelhuis. www.theaterspeelhuis.nl/ voorstellingen

Nacht van Cultuur

Za 12 oktober 19.00-00.00 uur. Museum Helmond (Kasteel en Kunsthal) vormt het decor voor de vierde Nacht van Cultuur. Klaar voor een nachtelijk avontuur in

OKTOBER 2019



het donker? Gratis vermaak voor jong en oud. Helmond, Kasteel en Kunsthal. www.nachtvancultuur.nl

Kindervoorstelling Tring!

Wo 16 oktober. 14.00 uur. Naar de mooiste plek van de wereld gaan, wie wil dat nou niet? Ga tijdens de Kinderboekenweek mee op reis met Theatergroep Letter Belangrijk! Bibliotheek Helmond, Watermolenwal. www.bibliotheekhelmondpeel.nl/ activiteiten

Bluesroute Helmond

Vr. 25, zat. 26 en zon 27 oktober Een jaarlijks en gratis toegankelijk bluesfestival, verspreid over vele binnen en buitenlocaties in het centrum van Helmond. www.bluesroutehelmond.nl

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

Deze herfstsoep met de volle smaak van paddenstoelen en tijm en de quiche met pompoen en hazelnoten zullen verrukkelijk smaken na die lange boswandeling.

Paddenstoelen soep

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 rode ui
2 teentjes knoflook
klontje boter
400 gr gemengde paddenstoelen (bv. kastanjechampignons, cantharellen, shii-takes, oesterzwammen)
tijm
1 liter groentebouillon
100 ml kookroom
peper en zout
peterselie

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de boter in een pan, voeg de ui en de knoflook toe en fruit even aan. Snijd de paddenstoelen in stukken en voeg ze met wat tijm toe aan de pan. Bak ze ongeveer 10 minuten op matig vuur totdat het meeste vocht verdwenen is. Schep een derde deel uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur uit en pureer de soep. Roer de kookroom erdoorheen en breng weer aan de kook. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep dan de bewaarde paddenstoelen bij de soep en verwarm een minuutje mee. Bestrooi met peterselie.



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

Prik je **OREO-KOEKJE** aan een vork. Dan kun je het eenvoudig in de melk dopen, zonder vieze handen te krijgen.



VERWARM EEN **CITROEN** *eerst 20 seconden in de magnetron en pers hem warm, dan komt er meer sap uit.*



60

STOP JE HAND in een plastic zakje als je hete pepers snijdt. Dan krijg je de sporen van de zaadjes niet aan je vingers.



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



Bewaar **VERSE KRUIDEN** met wat olie in het ijsklontjesbakje van je vriezer. Zo heb je altijd smaakmakers bij de hand.

Wikkel je **TELEFOON** in huishoudfolie. Zo kun je hem tijdens het koken en bakken gewoon gebruiken zonder dat hij vies wordt.



61

Bewaar aangebroken **SPAGHETTI** eenvoudig in een lege Pringles-bus.



SMEER JE **AUTORUITEN** in met 3 delen azijn en 1 deel water en neem ze af met een doekje! De volgende ochtend geen ijs op de ruiten!

Quiche met pompoen

4 PERSONEN - 35 MIN + 40 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook
3 rode uien
1 eetl olijfolie
800 gr pompoen in blokjes
1 theel salie
1 mix voor hartige taart
1 eetl paneermeel
4 eieren
250 gr ricotta
peper en zout
125 gr verse geitenkaas
50 gr hazelnoten, heel
2 plakjes parmaham (eventueel weg te laten voor een vegetarische variant)

Snijd de knoflook fijn en de uien in ringen. Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook aan. Voeg de pompoenblokjes en de salie toe en bak 15 minuten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakvorm met bakpapier en vet de randen in. Maak deeg van de mix voor hartige taart en bekleed hiermee de bakvorm. Prik gaatjes in de bodem en bestrooi met paneermeel. Klop de eieren los met de ricotta en breng op smaak met peper en zout. Schep de helft van de pompoen in de quichevorm en bestrooi met wat geitenkaas en hazelnoten. Schep de rest van de pompoen erover en verdeel de rest van de geitenkaas en hazelnoten erover. Giet het eiermengsel gelijkmatig over de quiche. Scheur de parmaham in stukjes en leg deze erop. Bak de quiche 40 minuten.



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

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!



Mari van Boven fietsen

Rakthof 10B, Helmond | 0492-514759 | Mierloseweg 347, Helmond | 0492-767028 | www.marivanbovenfietsen.nl

KIDS & KADO
WORDT BLAUW!

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



BLAUW
JUNIORSTORE

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:

WWW.BLAUWJUNIORSTORE.NL

Wij komen naar u toe wanneer het u uitkomt!

Info@bugshot.nl | www.bugshot.nl
Gifs Lansdaal | 06-45765505

15% KORTING
op horen
20% KORTING
op raamdecoratie

Landelijk actief
Gratis innemen en montage

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



Maak kans op een:

High Wine
voor 2 personen

t.w.v. € 55,90



KERKSTRAAT 21 - GEMERT

0492-347371 // INFO@BRASSERIEKOPOFMUNT.NL

WWW.BRASSERIEKOPOFMUNT.NL

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

| | |
|----------|-----------|
| borrelen | diner |
| divers | brasserie |
| lunch | sfeervol |
| broodjes | smakelijk |

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



STOP!

M E T D R O M E N



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel