

EINDHOVEN



NOVEMBER 2019 [WWW.EINDHOVENBRUIST.NL](http://WWW.EINDHOVENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

#Doeslief  
13 november Wereld  
Vriendelijkheidsdag

Win met onze  
lezersacties

Genieten van  
*comfort food*





# VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

Bogarden is het adres waar u de zonnige kant van het leven proeft tussen onze uitgebreide en sfeervolle collectie buitenmeubilair, parasols en accessoires voor uw terras. Bekijk uw terras als een verlenging van uw huis, een expressie van uw persoonlijke stijl, waarbij elk stukje even belangrijk is, zoals elke andere kamer in uw huis en kleeft het aan met prachtige producten.



[BOGARDEN.NL](https://www.bogarden.nl)

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • BIG GREEN EGG  
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**



**BOGARDEN**  
*buitenmeubilair*

Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | The Netherlands | T +31 (0)13 521 64 64 | E mail: [info@bogarden.nl](mailto:info@bogarden.nl)



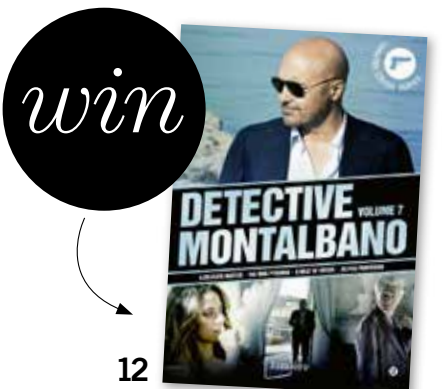
# IN DE VLAAMSE POT

Serax is het geesteskind van twee Antwerpse broers: Serge en Axel Van Den Bossche, die liefde voor keramiek met de paplepel ingegeven kregen. Hun moeder startte klein, het merk van de broers werd beroemd (denk aan de cactusvaas, die enorm veel gekopieerd werd). Inmiddels werken ze met internationale ontwerpers, maar nog steeds wordt elk stuk ambachtelijk gemaakt. Vandaar dat Michelin-chefs ervoor in de rij staan. Want of je ze nou gebruikt voor 'de mooi of de lekker': je proeft het vakmanschap. Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

## MEIJSWONEN

RINGBAAN ZUID 251 | 5021 LR TILBURG  
+ 31(0)13-5359464 | [MEIJSWONEN.COM](https://www.meijswonen.com)

POTTERY & URBAN JUNGLE SERAX



# COLOFON

## BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Mirjam Kuus  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout  
**ACQUISITIE** Nederland Bruist, 076-7115340

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

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

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Eindhoven 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, Oosterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

**ADVERTEREN?**  
 Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
 076-7115340



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

## Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Duurzame Energieprojecten Nederland? En ook Kapsalon Suus laat ons vol trots haar onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

Veel leesplezier en geniet van de herfst!  
**Lea en Marcel Bossers**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Best-Oirschot Bruist en De Peel Bruist.**

win

12

30

44

23

# Inhoud



# Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR  
EEN GOED  
EN GELUKKIG  
GEVOEL

# food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

## WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*







## LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluismomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.  
[kry.nl/exhibitor/legally-pink](http://kry.nl/exhibitor/legally-pink)

## HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. 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](http://www.sodastream.nl)



## ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

## LEZERSACTIE

**Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.**

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.  
[www.lumiereseries.com](http://www.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. #MONTALBANO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

Voor *jou* geselecteerd!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.**

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.  
[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.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. #WENDY WOOD naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)  
**BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!**



## LEZERSACTIE

**Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.**

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



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 VERDWIJNING VAN ROBIN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## 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](http://www.leijhof.nl) met promocode **BRUIST**

€ 79,50  
p.p.\*

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

VANAF 1 STUK  
ZONDER MEERPRIJS



WIJ **BEDRUKKEN** AL UW KLEDING

KOM LANGS  
HERENTALSWEWEG 13  
EINDHOVEN

BEL ONS OP 040 2 444 551  
OF BEZOEK ONS OP

WWW.ATILA.NL

14



Drs. 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 zweeten en anti-rimpelbehandelingen met injectables.

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

ceulen | klinieken  
polikliniek huidziekten en spataderen

Stationsstraat 1, Helmond  
085 - 043 24 54

COLUMN/JUDITH VERMAZEREN

## 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 pijn 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 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 bloedingen en zult u vrijwel direct uw dagelijkse activiteiten weer kunnen oppakken. EVLT is een vrijwel pijnloze behandeling.



15



# Aphrodite

## sexshop & sexbios

Het adres voor alles op het gebied van erotiek

### Sexbios

Aphrodite biedt jou tijdens de openingstijden een doorlopende voorstelling van hardcore movies in twee filmzalen. Het aanbod in beide zalen wisselt twee maal per week. Wij bieden een programma van maandag tot en met woensdag en een programma van donderdag tot en met zaterdag.

**De entree bedraagt € 10,-. Eenmaal een kaartje gekocht, dan heb je de hele dag verder toegang tot onze beide zalen.**

#### Iedereen welkom

Iedereen, ongeacht seksuele voorkeur, leeftijd (wel minimaal 18 jaar), huidskleur of wat dan ook is bij ons welkom. Daarmee noemen we in één adem crossdressers, travestieten en transgenders. Wat we niet tolereren is het gebruik van drugs. Daarnaast verwachten we dat je met tolerantie (en respect) naar anderen in onze bios verblijft.

Jongeren  
**GRATIS** entree op  
maandag en zaterdag

Stellen (m/v)  
en vrouwen altijd  
**GRATIS** entree

*Erotiek is onze passie*

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

Molenstraat 205 | 5701 KE Helmond | 0492-548 261

13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan? November streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar [nl.movember.com](http://nl.movember.com) en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.



*Als je haar  
maar goed zit!*

Anouk van Zuijlen

Toen Anouk van Zuijlen de kans kreeg om de kapsalon waar ze werkte over te nemen, twijfelde ze geen moment. Op 1 maart 2013 opende de frisse en trendy Kapsalon Anouk dan ook de deuren aan de Tongelresestraat te Eindhoven. Stilzitten is niks voor Anouk, ze blijft zichzelf ontwikkelen en is voortdurend op zoek naar vernieuwing.

Anouk blinkt uit in creativiteit, die ze helemaal kwijt kan in het knippen, kleuren, föhnen én opsteken. “Ik volg regelmatig trainingen om op de hoogte te blijven van de laatste modelijnen en kniptechnieken. Ik probeer er persoonlijk wel altijd een eigen draai aan te geven, we hoeven immers niet allemaal hetzelfde geknipte koppie te hebben.”

#### DE UITDAGING

“Ik vind het heerlijk om met mensen bezig te zijn. Het is steeds weer een uitdaging om tot de haarcoupe te komen die het beste past bij jouw haar en jouw persoonlijkheid. Zodat je iedere dag vrolijk wordt op het moment dat je in de spiegel kijkt. Het is extra leuk als iemand hier balend binnenkomt op een ‘off day’ maar vervolgens na de behandeling stralend, met een enorme glimlach op zijn of haar gezicht, de deur uitloopt. Wat heb ik dan toch een kei mooi beroep!”



**MET KLEUREN KUN  
JE JE ‘LOOK’ EEN  
STUK SPREKENDER  
MAKEN**



## KLEUREN ALS SPECIALISATIE

Kapsalon Anouk is gespecialiseerd in het kleuren van haar. “Met kleuren kun je je ‘look’ een stuk sprekender maken, zeker als je werkt met meerdere tinten. Momenteel is balayage nog steeds populair, met deze speciale techniek worden heel subtiel en natuurlijk high- en lowlights in verschillende kleuren aangebracht.”

## KWALITEITSPRODUCTEN

Anouk kiest in haar salon bewust voor verantwoorde haarproducten. “KIN Prestige is onze hoofd kleurlijn, hier zit geen PPD in. Daarnaast werken we met de professionele kleuringen van KIN Essences. Deze bevatten geen sulfaat, parabenen en siliconen, waardoor ze vaak ook geschikt zijn voor mensen met allergieën. We willen er allemaal op ons best uit zien, maar daarbij is het wel belangrijk om zo min mogelijk schade toe te brengen aan haar en hoofdhuid.” Een keratine behandeling behoort eveneens tot de mogelijkheden.

## NIEUW: EXTENSIONS

Sinds kort kun je bij Kapsalon Anouk ook terecht voor het zetten van hairextensions (van GIS), middels tape of middels microringen. “Beide methoden hebben als voordeel dat je niet iedere drie maanden nieuwe extensions hoeft in te brengen, je kunt de bestaande gewoon hergebruiken. Als je je houdt aan onze adviezen over de verzorging kun je er een jaar lang plezier van hebben.”

## KINDERFEESTJE OP MAAT

Kapsalon Anouk verzorgt op woensdagmiddag ook kinderveestjes voor groepen van maximaal acht kinderen. “De kids krijgen daarbij een make-over en worden aan het eind uiteraard op de foto gezet. In overleg kan veel, zo kunnen we er eventueel een mini high tea aan koppelen. We maken er sowieso een onvergetelijke middag van.”

## TIP

Een bezoek aan Kapsalon Anouk is ook gewoon leuk en gezellig. Anouk neemt graag alle tijd voor een praatje en een lolletje. Tot slot heeft Anouk nog een laatste tip voor de lezers: “Koop je shampoo en conditioner bij de kapper, niet bij de drogist. Geloof me, het is de investering meer dan waard!”

BRUISENDE/TOPPER

“IK HEB  
EEN  
KEI MOOI  
BEROEP!”

MAAK  
ONLINE EEN  
AFSPRAAK  
OP ONZE  
WEBSITE



ANOUK  
**Kapsalon**  
DAMES en HEREN

Tongelresestraat 427 Eindhoven  
**040-2027061**  
kapsalonanouk@gmail.com  
**www.kapsalonanouk.nl**

**Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk: dat is Kliniek Heyendael. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendael houden we ons iedere dag bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

**Onze behandelingen**

**Borstvergroting ▶**

- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift
- Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie

**We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!  
Plastisch chirurg  
Dr. Frans Straten**



# Borstvergroting?

**Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met zijn ruim 20 jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.**

**Wanneer een borstvergroting?**

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na gewichtsvlies, zwangerschap of bij ouderdom. Hierdoor zijn de borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk) verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van 18 jaar.

**Overweeg je een borstvergroting?**

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024-8450506 of door middel van ons contactformulier op onze website.



**Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.**  
Voor meer info  
024 - 845 05 06

# DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aanzicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors. **Kijk voor meer informatie op [www.gloweindhoven.nl](http://www.gloweindhoven.nl)**

# FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan. **Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevend laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen. **EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via [www.smartco-operation.be](http://www.smartco-operation.be).**





## Geef je huid een oppepper met een peeling!

**Een chemische peeling kan gebruikt worden voor verschillende huidproblemen, zoals acne, littekens, pigmentvlekken of huidveroudering. Iedere peeling heeft unieke eigenschappen in de huid, waardoor een specifiek probleem behandeld kan worden.**

Daarnaast worden peelings voor bepaalde resultaten gecombineerd met andere behandelingen. Chemische peelings hebben het vermogen om de dode huidcellen te verweken, waardoor deze sneller afschilferen. Zo stimuleren we de huid om nieuwe, gezonde cellen aan te maken.

De naam 'chemische peeling' roept onbedoeld vaak angst op bij patiënten. De behandeling heeft deze naam echter te danken aan het feit dat deze een chemisch proces in de huid bewerkstelligt. Peelings zijn vloeistoffen die bestaan uit natuurlijke zuren, zoals melkzuur, salicylzuur en glycolzuur. Het zijn dus geen 'enge' chemische stoffen die op de huid aangebracht worden.

Er is onderscheid te maken tussen milde en intensieve peelings. Milde peelings geven verbetering van de huid en de klachten, maar hebben slechts een korte hersteltijd. Intensieve peelings geven zeer duidelijk resultaat, maar hebben ook een langere hersteltijd. Meestal wordt gestart met een milde peeling, indien nodig kan na één á twee behandelingen overgestapt worden op een intensievere peeling. Na de behandeling kan de huid enkele dagen roodheid en afschilfering vertonen. Daarna voelt de huid gladder en egalier aan dan voor de behandeling.

Doortje Dekkers - Putmans  
huidtherapeut



06 8126 4333 | [info@huidtherapieboxtelbest.nl](mailto:info@huidtherapieboxtelbest.nl) | [www.huidtherapieboxtelbest.nl](http://www.huidtherapieboxtelbest.nl)



Rogier  
Kapper - Lifestyle



LIFE ISN'T  
PERFECT  
BUT YOUR HAIR  
CAN BE!



# WINNING WEDNESDAY

LEUKE ACTS, ACTIES  
& EXTRA PRIJZEN



**IEDERE WOENSDAG**  
VAN 12.00 TOT 19.00 UUR  
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 november 2019) mag per persoon  
1 voucher worden verzilverd.

BRS-CODE 12.333

IEDERE EERSTE ZONDAG  
VAN DE MAAND

4 T/M 21 NOVEMBER

IEDERE VRIJDAG  
& ZATERDAG

**SUNDAY ROYALE**

**WIN SHOPTRIP LONDEN**

**CASINO NIGHT OUT**

MEER INFORMATIE OP [HOLLANDCASINO.NL/EINDHOVEN](https://hollandcasino.nl/eindhoven)

**HOLLAND  
CASINO**   
HET ENIGE ECHTE CASINO





# Express yourself

Voor sommigen is de maand november grauw en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 [www.dermalogica.nl](http://www.dermalogica.nl)
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- [www.urban-decay.nl](http://www.urban-decay.nl)
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

# Uw duurzame van A tot

Comfortabel en duurzaam besparen!

**Uw gas en elektriciteit naar nul?** Uw pand verduurzamen, energie besparen, installeren van zonnepanelen en warmtepompen. Het is een proces met veel details en mogelijkheden. Hierin zijn wij gespecialiseerd. Wij weten hoe druk veel mensen kunnen zijn en dat de gedachte aan een ingewikkeld en tijdrovend verduurzamingstraject geen aantrekkelijk vooruitzicht is. Hierdoor maken veel mensen de beslissing om nog niets te doen en laten zij vaak duizenden euro's aan besparing liggen.



partner van [www.zondergas.nu](http://www.zondergas.nu)

ZONNEPANELEN WARMTEPOMPEN  
LAADPALEN THUIS-BATTERIJEN



# energieoplossingen Z perfect geregeld

Door gebruik te maken van onze dienstverlening is dit echter niet nodig en kunt u letterlijk binnen een korte tijd beginnen met geld besparen en een bijdrage leveren aan een beter milieu. Wij onderzoeken voor u wat de beste mogelijkheden zijn die bij uw wensen passen. Komen met een helder plan dat we vervolgens van A tot Z voor u gebruiksklaar opleveren. We ontzorgen u prettig, snel en betrouwbaar.

## Waarom nu overstappen

- U gaat direct geld verdienen, u houdt direct

maandelijks geld over, ook als u de installatie volledig financiert.

**Maak vandaag nog een afspraak om te bespreken welke duurzame oplossingen er voor u zijn.**

- Subsidies voor bedrijven en particulieren zijn nu nog erg hoog.
- De financieringen worden eenvoudig goedgekeurd, hebben een lage rente en aftrekbaar voor de belasting.

- U levert een serieuze bijdrage aan een beter milieu, een vermindering van 5.000 kg CO<sub>2</sub> uitstoot per jaar voor een eengezinswoning is geen uitzondering.
- U heeft geen omkijken naar het traject, wij regelen alles voor u. Zelfs de subsidieaanvraag en financiering.

## Vraag vandaag nog een gratis consult aan

Wij komen graag bij u langs om uw wensen te bespreken en u te adviseren over de mogelijkheden:

- Welke duurzaamheidsoplossingen zijn het meest geschikt voor uw woning?
- Hoeveel kunt u ieder jaar besparen?
- Wat zijn de totale kosten?
- Wat zijn de mogelijkheden op het gebied van financieringen en subsidies?
- Bent u ondernemer, ook u kunnen we uitstekend bijstaan. Voor ondernemingen zijn verschillende duurzaamheids-subsidies en financieringen die veel voordeel opleveren.

## Vakkundig en mooi geïnstalleerd

We voldoen aan de strenge regelgeving van Techniek Nederland (voorheen Uneto-VNI). De degelijke en goed doorontwikkelde systemen die we gebruiken blinken uit in eenvoudige bediening en werken perfect met elkaar samen. Zo bent u helemaal klaar voor de toekomst. U heeft geen last meer van stijgende gasprijzen, elektriciteitskosten en energiebelasting.



**Duurzame  
Energie Projecten  
Nederland**





**Eveline Vogel**

Specialist in  
Hoogsensitiviteit



*Ben je gevoelig maar wil je relaxed door het leven gaan?*

**Het leven is te kort voor stress**

Net als iedereen wil je gewoon lekker uitgerust zijn en goed in je vel zitten. Maar je bent erg gevoelig en dat leidt vaak tot stressvolle situaties. Daardoor krijg je fysieke klachten zoals hoofdpijn, extreme vermoeidheid of maagklachten. Ik leer je hoe je die stressvolle situaties kunt voorkomen of hoe je ermee om kunt gaan op het moment zelf. Zodat je leven een stuk aangenermer wordt.

Je kunt bij mij terecht voor

Burn-Out | Workshops | Intuïtief schilderen

Neem voor meer informatie een kijkje op [www.evelinevogel.nl](http://www.evelinevogel.nl)!

info@evelinevogel.nl  
06 55 37 64 00

**Autobedrijf van Limpt B.V.**

Uw onderhoudspecialist voor:

TOYOTA

FORD

UNIVERSEEL

**Bij van Limpt kunt u met iedere auto terecht.**

Onze ervaring en kennis in de autobranche maakt dat wij een volledige service voor iedere auto kunnen bieden. **Ook die van u!**

**UW AIRCO LATEN CHECKEN?**

Autobedrijf van Limpt biedt een volledige aircoservice. Wij houden uw airco in topconditie. Bij defecten bieden wij een snelle reparatie.



Autobedrijf van Limpt B.V.

De Witstraat 23 Veldhoven | 040-2539861

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

**BRUIST**

Als het weer niet meezit, zorg dan zelf voor een

*goede bui*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

MICHAEL PILARCZYK

# Leef je mooiste leven!



Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*



MEDITATIONMOMENTS



Parel in 't groen

# Oisterwijk

Oisterwijk is een gastvrije gemeente waar altijd iets te beleven is. Dankzij de ligging midden in de natuur wordt de gemeente ook wel 'Parel in 't groen' genoemd. Breng een bezoek aan de gezellige dorpskern of maak een wandeling door de mooie natuur. En sluit de dag af met een hapje en drankje op het grootste terras van Nederland.



## SHOPPEN

Je vindt in Oisterwijk een mooie mix van landelijke winkelketens, lokale ondernemers en exclusievere winkels. Van bijzondere woonwinkels zoals **KOOS KLUYTMANS INTERIEUR** tot gezellige boetiekjes als **LO-LA KINDER-KLEDING**. En wat dacht je van de prachtige delicatessenzaak **LA CUCINA**? Na een dagje shoppen in Oisterwijk kom je altijd thuis met iets speciaals. In het bruisende centrum van Oisterwijk vind je talloze leuke winkeltjes op De Lind en in de Dorpsstraat. Houd tijdens het shoppen ook zeker je ogen open voor sfeervolle zijstraatjes, want juist daar vind je de meest bijzondere winkels.

### WINTERGLO'W OISTERWIJK 2019

Dit sfeervolle winterevenement vindt plaats op vrijdag 13 en zaterdag 14 december in het centrum van Oisterwijk. Net als voorgaande jaren is het centrum op deze dagen omgetoerd tot een sfeervol decor met o.a. een kerstmarkt, foodtrucks, muziek- en theateroptredens, gezellige winterterrassen en een ijsbaan. En natuurlijk zijn de winkels geopend.

## CULTUUR

Oisterwijk heeft verschillende bezienswaardigheden die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Een bezoek aan de **KERKHOVENSE MOLEN** mag echt niet ontbreken als je naar Oisterwijk gaat. En iedere eerste dinsdag van de maand organiseert de levendige hotspot **LEERFABRIEK KVL** een gratis rondleiding op het terrein. Je bezoekt dan ook het 'Europees Keramisch Werkcentrum'.



## BRUIST

### Deal

## OVERNACHTEN

Overnachten in Oisterwijk? Dat doe je natuurlijk bij **HOTEL DE LEIJHOF!** Gebruik bij het boeken kortingscode 'BRUIST' en profiteer van een mooie korting!



## VERVOER

Oisterwijk ligt centraal in Noord-Brabant en is daardoor vanuit verschillende richtingen goed te bereiken. In het centrum is volop ruimte om (betaald) te parkeren. Ook heeft de stad een eigen NS-station. Reis je graag met bijzonder vervoer door de stad?



Ga dan met de **PAREL EXPRESS**, een bekende verschijning in Oisterwijk. Met deze toeristentrein rijd je langs de mooiste plekken in het centrum of door de mooie natuur.

## FIETSEN EN WANDELEN

Dankzij de mooie omgeving is Oisterwijk de ideale plek om heerlijk te wandelen en fietsen. Geniet van de rust, de bijzondere natuur en al het moois dat Oisterwijk te bieden heeft. Je vindt er vele kilometers aan prachtige fiets- en wandelroutes. Bezoek bijvoorbeeld de Oisterwijkse **BOSSEN & VENNEN** of begin je wandeling bij een van de natuurpoorten. Onderweg zijn er volop mogelijkheden om te genieten van een hapje en een drankje.

## CULINAIR GENIETEN

Oisterwijk is rijk aan horecazaken met elk hun eigen specialiteit. Ontdek de gezellige restaurants en ruime terrassen aan De Lind, waaronder dat van **MOOR**, één van de culinaire hotspots van Oisterwijk. Maar ook Keuken van Leer, de stoere en industriële zaak van Robèrt van Beekhoven verdient zeker een bezoekje.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Oisterwijk. JA, OOK OISTERWIJK BRUIST!







Op onze website vindt u een uitgebreid assortiment modestoffen, decoratiestoffen en patronen.

Bestel nu uw stof bij **stefsstoffen.com** via de webwinkel of kom op de koffie in ons filiaal.



**Stef's  
stoffen**

*voor dames - en kinderstoffen*

Molenstraat 38A | Veghel | 0413 356 962 | Shop ook online [www.stefsstoffen.com](http://www.stefsstoffen.com)

36

**Bij Albrecht**  
Plantbased foodexperience



Bij Albrecht is plantaardig culinair genieten met verrassende smaakcombinaties. Ontdek onze plantaardige gerechten zoals je nog niet eerder hebt geproefd, met onze foodexperience. Plantaardig is het nieuwe vlees en vis.

**Reserveer of neem spontaan plaats in de ontspannen sfeer en laat je verrassen!**



Gagelstraat 6 Eindhoven 040-7370638  
[www.bijalbrecht.nl](http://www.bijalbrecht.nl) [eten@bijalbrecht.nl](mailto:eten@bijalbrecht.nl)

# MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



## KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

## sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**

38



## HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



## HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

## SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op [sodastreamstore.nl](https://sodastreamstore.nl)

39





# Beautytips voor de *winter*

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!

**14 EN 15 NOVEMBER 2019** 13.00 t/m 21.00 uur



## FABRIEKS- VERKOOOP

**WAALWIJK - TORENSTRAAT 6**

**JASSEN VANAF € 79**

**TRUIEN VANAF € 39**

**BODYWARMERS VANAF € 59**

**HOODIES VANAF € 39**

**EXCLUSIEF: AANMELDEN VIA [HELLO@NAUTICFASHION.ONLINE](mailto:HELLO@NAUTICFASHION.ONLINE)**

**VOORRAAD  
ca. 50.000  
STUKS!**



### GOED SMEREN

Smeer 's ochtends en 's avonds je huid lekker in met een extra dikke crème. Op deze manier breng je het vochtgehalte weer op peil en dat merk je!

Dit bescherm laagje zorgt ervoor dat je nét even wat meer kunt hebben.

### DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

### VERWEN JE HAAR

Vrieskou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

### DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

### VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalm een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.

# November

## Ram 21-03/20-04

De Ram toont zijn onverzettelijkheid in november. Alles wat je wil, krijg je ook. Je bent niet bang om het hard te spelen.

## Stier 21-04/20-05

De Stier zal zijn energie moeten steken in zijn werk, waar het hem naar groot succes zal brengen.

## Tweelingen 21-05/20-06

Problemen kunnen makkelijker worden overwonnen als je niet de enige bent die de last moet dragen. Laat je helpen.

## Kreeft 21-06/22-07

November zal een positieve periode zijn. Het wederzijdse vertrouwen tussen jou en je partner wordt sterker en sterker.

## Leeuw 23-07/22-08

Je moet goed in de gaten houden hoe je tegen mensen spreekt. Want je kan iemand die je erg waardeert kwetsen.

## Maagd 23-08/22-09

Neem je carrière stevig ter hand. Het geluk zal je niet in de schoot vallen, maar je kunt het wel een handje helpen.

## Weegschaal 23-09/22-10

Langdurige relaties zullen gedijen. Je zult de vruchten plukken van het vertrouwen dat je hebt opgebouwd.

## Schorpioen 23-10/22-11

Je had al een tijdje niet de mogelijkheid om de hele familie te bezoeken. Toon wat initiatief en organiseer een reünie. Of maak alvast plannen voor Kerstmis.

## Boogschutter 23-11/21-12

Je kunt erop vertrouwen dat de mensen die het dichtst bij je staan een helpende hand zullen bieden indien nodig.

## Steenbok 22-12/20-01

Als je nog geen tijd hebt gevonden voor een herfstschoonmaak, is november daarvoor de beste periode.

## Waterman 21-01/19-02

Je doet je werk helemaal automatisch en jouw gedachten zijn ergens anders. Pas op voor kleine foutjes. Breng meer tijd thuis door.

## Vissen 20-02/20-03

Je bent in de juiste stemming voor een feestje, dus aarzel niet en ga met vrienden of zelfs alleen.

# Cloxstar®

JEWELRY & WATCHES

WE SPECIALIZE IN CUSTOM JEWELRY



**From Concept  
To Reality**



Pendants



Diamond chains



Tennis bracelets



Custom jewelry

[www.cloxstar.com](http://www.cloxstar.com) | [f cloxstar](https://www.facebook.com/cloxstar) | [@cloxstar](https://www.instagram.com/cloxstar) | 0402870039



## Geen enkele massage is hetzelfde!

Pijn in je nek, schouder of rug die maar niet over gaat?  
Stress, vermoeidheid, snel overprikkeld?

Massage en coaching helpen je bewust te worden, te ontspannen en klachten te verminderen of te voorkomen.



**ELS LUGTENBERG**  
Massagetherapie en coaching

Bandalaan 29 - Eindhoven | 06-14432142 | [www.massagetherapieencoaching.nl](http://www.massagetherapieencoaching.nl)





# Verstand van haar

Tijdens de kappersopleiding wist Suus Achterberg het al. Ze wilde graag een eigen kapsalon openen. Deze droom werd in 2009 werkelijkheid in Eindhoven. Waar Suus begon aan huis, is de onderneming nu uitgegroeid tot een volwaardige salon met 6 stoelen aan de Sint Theresiastraat. Kapsalon Suus is erg succesvol en staat klaar voor jou!

## Naar tevredenheid

Samen met twee andere gediplomeerde meiden is Suus elke dag druk om mensen gelukkig te maken met een kapsel naar wens. Kwaliteit en service staan voorop. Daarbij beheersen de kapsters de Curlsys krullentechniek en zijn ze gespecialiseerd in het kleuren van haren. Ze vinden service erg belangrijk, dus mocht je niet tevreden de deur uitgaan? Dan mag je altijd terugkomen voor verbetering. Suus en haar team zijn pas tevreden als jij dat ook bent!

## Waar voor je geld

Kapsalon Suus gaat graag met de tijd mee. Daarom beschikken de kappers over hoogwaardige kwaliteitsproducten zoals Newsha en Ecu. Hun producten zijn veganistisch, niet getest op dieren en alleen verkrijgbaar in salons. Ze staan zelf 100% achter de merken waarmee gewerkt wordt.

Bij Kapsalon Suus krijg je altijd kwaliteit voor je geld. Dit betaalt zich uit in tevreden klanten en daar kan jij er één van zijn.

Ben jij toe aan een kappersbeurt en wil jij er zeker van zijn dat je tevreden de deur uit loopt? Maak dan snel een afspraak bij Kapsalon Suus. Je wordt onder het genot van een heerlijk bakje koffie of thee verwelkomd in de stijlvolle salon. Vervolgens is het alleen nog een kwestie van genieten!

**MAAK EEN AFSPRAAK  
EN GENIET!**

“IK VERTEL JE NIET WAT JE WIL HOREN, MAAR WAT HET MOOISTE UIT JE HAALT.”

*Suzan Achterberg*





## E-MAILCAMPAGNES SPECIAAL VOOR SCHOONHEIDSSALONS!

Heb jij een schoonheidssalon met een grote of een kleine klantenkring? Loopt je salon goed, maar gaat het op (e-mail)marketinggebied nog niet helemaal lekker? Dan kunnen wij jou helpen! Wij hebben namelijk een e-mailcampagne ontwikkeld speciaal voor schoonheidssalons!

Wat houdt de campagne precies in? We hebben een slimme e-mailmarketingstrategie bedacht, waarbij we ervoor zorgen dat de bestaande klanten vaker de salon bezoeken en producten slimmer worden aangeboden. Met ons nieuwsbriefstelsel kun je makkelijk en snel nieuwsbrieven klaarzetten en de campagnes automatisch versturen. We helpen je met het opzetten van de campagne en daarbij letten we op het werven van klanten, het behouden van klanten en het testen

van de tevredenheid. Mocht jij geïnteresseerd zijn in deze of meerdere campagnes, dan komen we het graag presenteren in je salon. Wij geloven namelijk dat elke samenwerking start met een ontmoeting en een kop koffie. **We horen het graag, neem contact met ons op via: [vragen@bobmail.nl](mailto:vragen@bobmail.nl). Kijk voor meer informatie op: [www.bobmail.nl](http://www.bobmail.nl)**

Benieuwd wat wij voor jou kunnen maken? Bel voor een afspraak.

DE BOBMAIL KENNISSESSIE



BOBMAIL BLOG



PARTNERPROGRAMMA



Havikstraat 14, Reusel | 013 - 534 8632  
[vragen@bobmail.nl](mailto:vragen@bobmail.nl) | [www.bobmail.nl](http://www.bobmail.nl)

# Meet BoxZen

**BoxWat?** Einde van de werkdag totaal uitgeput en weinig energie? Dit is zó herkenbaar voor iedereen. Het liefst wil je nog gezond doen en 'even' een uurtje sporten of toch een yogalesje volgen via Youtube. Maar tegelijkertijd heb je ook de puf niet om er aan te beginnen... We kunnen niet zonder onze oplaadmomenten.

**Bewustwording is de eerste stap! Daarom dé unieke combinatie BoxZen.**

In één uur wordt een combinatie van Hatha-yoga, boks-fit en eind meditaties aangeboden onder persoonlijke begeleiding van twee docenten. Het unieke van BoxZen is de snelle opvolging van fysieke inspanning en totale ontspanning. Wij zorgen ervoor dat jij volledig opgeladen en heerlijk zen de dag afsluit.

Oplaadmomenten, gun jij jezelf deze vaak genoeg?

Liefs Jessie



**"WHEN YOU OWN YOUR BREATH, NOBODY CAN STEAL YOUR PEACE"**



**Jess Coaching & Caring**

06-38436237

[jess-coaching-caring@outlook.com](mailto:jess-coaching-caring@outlook.com) | [www.jess-cc.nl](http://www.jess-cc.nl)



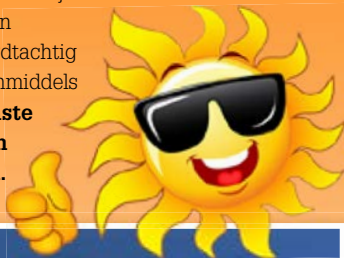


Wie eenmaal bij de Klikspaan in Torremolinos komt, blijft terugkomen. Je vindt dit vakantieparadijs pal aan het heerlijke strand met de gemoedelijke boulevard.

# Het gezelligste Nederlandse Grand Café aan de Costa Del Sol

## ZONNEN, ETEN, SLAPEN, FEESTEN EN REPEAT

Je kunt hier fantastisch eten: van uitsmijters en pannenkoeken tot de beste biefstuk, een heerlijk huisgemaakt patatje stoofvlees en supermalse spareribs. Ook kun je er logeren in één van de appartementen met uitzicht op zee. Of wat denk je van zonnen op één van de honderdtachtig bedjes direct voor de deur? Laat je verwennen met een heerlijke massage en bestel de inmiddels beroemd geworden appeltaart zo direct vanaf je strandbedje. **Het team bestaat uit vaste gezichten. Dit alles zorgt voor een gemoedelijke sfeer, waardoor De Klikspaan populair is onder Nederlanders en de perfecte locatie om een feestje te geven.**



Zeer uitgebreid ontbijt, lunch en diner.  
Ook strandbediening.  
Mooie studio's te huur boven de zaak.



Paseo Marítimo, 53, 29620 La Carihuela - Torremolinos (Málaga)  
+34 647 09 79 57 | info@deklikspaan.com  
www.costasolholidayrentals.com | www.deklikspaan.com

# Masseur gezocht!

Kom jij ons team versterken en ben jij:



**Energiek?**  
**Flexibel inzetbaar?**  
**Beschikbaar in avonden en weekenden?**  
**En klaar voor een nieuwe uitdaging?**

## Werken bij QoQo Massage Clinics?

### Wat bieden wij?

- Groeimogelijkheden op basis van je competenties en ambities;
- Systematische training als top technisch specialist en/of manager;
- Een progressief salarissysteem op basis van je kwaliteiten en competenties;
- Een gevarieerde baan waar geen elke dag hetzelfde is;
- Een fijne werksfeer, met gratis snacks en fruit, maandelijkse gratis massage (werknemers zijn onze grootste troef);
- Pensioenregeling bij vast dienstverband;
- Financiële bijdrage voor professionele opleiding relevant voor de strategische ontwikkeling van ons bedrijf.

## Wie zoeken wij?

Je zit vol enthousiasme en begint de dag met een glimlach. Je staat er voor open om een nieuw vak aan te leren en werkt goed samen in teamverband. Je bent flexibel inzetbaar, daarnaast ook beschikbaar in de avonden en weekenden.

QoQo Massage Clinics richt zich op de toekomst en op jou, zie jij jezelf hierin terug? Solliciteer direct!

**Solliciteren?** Dat kan via onze website : [www.qoqomassage.com](http://www.qoqomassage.com) of stuur je CV op naar [recruitment@qoqomassage.com](mailto:recruitment@qoqomassage.com). Voor vragen bel naar : 088-8100876



Deze vegetarische salade met pompoen, geitenkaas en walnoten maakt een gure herfstdag meteen wat zonniger. En hij smaakt heerlijk in combinatie met de portobello's met verschillende soorten kaas in knapperig bladerdeeg.

# Herfstsalade met pompoen

2 PERSONEN - 20 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

400 gr pompoen in stukjes  
scheut olijfolie  
peper en zout  
snuf tijm  
3 tenen knoflook  
1 rode ui  
kneepje honing  
1 eetlepel balsamicoazijn  
200 gr linzen (pot/zak)  
80 gr rucola melange  
75 gr geitenkaas  
2 eetlepels walnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de pompoenblokjes in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie, peper, zout en wat tijm. Leg de tenen knoflook (in schil) ertussen. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Voeg de laatste paar minuten de rode ui in ringetjes toe. Haal de knoflooktenen uit de ovenschaal en verwijder de schil. Mix ze fijn in een keukenmachine met een scheutje olie, kneepje koning en 1 eetlepel balsamicoazijn. Laat de linzen uitlekken. Verdeel de sla over 2 borden. Verdeel de linzen (eventueel verwarmen), de pompoen en de ui erover. Kruiemel de geitenkaas en walnoten erover. Besprenkel met de zoete knoflookdressing.



# Gevulde portobello in bladerdeeg

4 PERSONEN - 50 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

4 vellen bladerdeeg  
100 gr geitenkaas  
100 gr blauwe kaas  
150 gr spinazie (ontdooit)  
2 eetlepels pijnboompitten  
4 portobello's

Haal de vellen bladerdeeg uit de vriezer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de geitenkaas met de blauwe kaas. Laat de spinazie uitlekken en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de spinazie met de kazen. Schep een eetlepel pijnboompitten erdoor. Snijd de stelen uit de portobello's en doe het groene kaasmengsel hierin. Leg de portobello's op een vel bladerdeeg en vouw dit omhoog en druk goed vast aan de portobello. Verdeel wat pijnboompitten erover en zet circa 25 minuten in de oven. Serveer eventueel met een salade als hoofdgerecht of als lunch.



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

## GEbruik EEN IJSSCHep

om eenvoudig de zaadjes uit komkommers, courgettes en pompoenen te verwijderen.



*Strooi een beetje BAKING SODA in je pendaalemmer voor je de vuilniszak erin doet. Dit zal korte metten maken met vervelende geurtjes.*



50

Prik het uiteinde van **EEN CITROEN** met een satéprikker terug op de andere helft. Dit blijft in een plastic zakje in de koelkast wel een maand houdbaar.



LEG EEN HOUTEN LEPEL op de pan als je rijst of pasta kookt. De kans dat het water overkookt is nu heel erg klein.

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

Gooi de uiteinden van **LENTE-UI** niet weg: in een glaasje water groeien ze opnieuw!



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



51

Giet een laagje water op je zelfgemaakte **GUACAMOLE** en zet afgedekt in de koelkast. Giet het water eraf en roer even door als je hem weer wilt eten.



Hang **HANGMANDJES** aan je koelkastplanken. Zo creëer je extra opbergruimte en maak je maximaal gebruik van (de hoogte van) je koelkast.



**VOOR SNELLE BESLISSERS**  
T/M 30 NOV. € 6.000,- UPGRADEBONUS\*



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

\*Geldt zowel voor Ford Kuga als voor Ford C-Max

**Van Mossel**