

DE PEEL 

MAART 2021 [WWW.DEPEELBRUIST.NL](http://WWW.DEPEELBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



*15 jaar*  
**Bruist!**

*Stef Bos*

'Mensen hebben  
de behoefte om  
geraakt te worden'

# VAN LANDELIJK EN DESIGN TOT GREEPLOOS EN EIGENTIJDS

Goergen Keukens heeft al meer dan 90 jaar ervaring op keukengebied. Yves, vestigingsmanager in Son: “We blijven innoveren in het samenstellen van de mooiste keukens door gebruik te maken van de beste merken en de nieuwste technologieën. We willen graag de beste service en kwaliteit leveren voor tevreden klanten, zoals u.”

“Dat is de drijfveer om u te blijven verrassen en met alle plezier, aandacht en expertise te helpen. Bij ons is alles mogelijk. Wij worden graag uitgedaagd! Wij bieden u een persoonlijk advies en kijken graag mee naar slimme - en financieel aantrekkelijke - oplossingen. Samen met u achterhalen wij uw specifieke wensen en inventariseren we de leefsituatie bij u thuis. Ontzorgen staat altijd centraal, van het maken van het 3D-ontwerp tot en met het realisatieproces.”

## Showrooms met unieke sfeer en beleving

De showrooms kenmerken zich door een zeer open karakter, brede paden, verre zichtlijnen en fraaie doorkijkjes. Hier vindt u de merken Siematic, Proline, Y-line en Systemat en diverse merken topapparatuur zoals Miele, Siemens, Novy, Quooker en Bora. Van landelijk en design tot greeploos en eigentijds, bij Goergen vindt u het allemaal.

## Nieuw: SieMatic SLX

Vastpakken wordt een nieuwe beleving door een compleet opnieuw ontwikkelde greepuitsparing.

De perfecte hoek, een prachtige structuur en de materiaalkeuzes zijn absolute blikvangers. Kortom; de nieuwe lijn van SieMatic is een lust voor het oog.



De SLX Pure komt op een bijzondere manier tot uitdrukking in de luxueuze glazen vitrines met visueel zwevende schappen. Lichtbanen zijn subtiel weggewerkt in de greepuitsparingen. Dit versterkt onder andere het zwevende effect van het werkblad. Daarnaast is het led-licht individueel regelbaar qua lichttemperatuur en -sterkte. Dit zorgt voor extra sfeer in de keukenruimte. Yves: “Bij ons is alles mogelijk. Kom langs en beleef het zelf!”

BIJ GOERGEN  
VINDT U HET  
ALLEMAAL!



**G** GOERGEN  
KEUKENS

SHOWROOMS: Ekkersrijt 4141, SON - 0499 49 11 00 | Nijverheidsweg 17-18, STEIN - 046 433 13 67

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

# Vrijgezel Suus stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury ([www.maiditluxury.nl](http://www.maiditluxury.nl)). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen.'" Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

## Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE  
163 CM



LEEFTIJD  
27 JAAR



OGEN  
GROEN

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?

Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar [suusdelaat@hotmail.com](mailto:suusdelaat@hotmail.com)

 [www.instagram.com/suusdelaat\\_](https://www.instagram.com/suusdelaat_)



# Inhoud



## COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/depeelbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Peel Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
076-7115340

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

## Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier  
**Lea en Marcel Bossers**

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



Foto: Ron Eskens  
scoopictures.nl

# Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

## Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

## Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK  
HET POSITIEVE  
EFFECT VAN  
WANDELEN

# Sfeer & beleving!

Een jaar geleden ging de showroom van RMR Interieurbouw volledig in vlammen op. Geen reden om bij de pakken neer te gaan zitten, aldus Frank Rijnen. “Integendeel, precies een jaar later staat er een prachtige nieuwe showroom, met nog meer sfeer en beleving.”

Bij RMR is iedereen met recht trots op wat ze met het gehele team hebben bereikt. “We waren al dé specialist op het gebied van totaalinrichtingen en keukens in het luxere hoog segment, maar nu – met onze nieuwe showroom – hebben we onze klanten zo mogelijk nog meer te bieden.” Zo straalt de buitenkant tegenwoordig al uit wat ze binnen te bieden hebben en vind je in de nieuwe showroom zelf, naast tal van mooie, sfeervolle voorbeeldinterieurs, onder andere een champagnebar en een high end keuken van dertien meter.

“Bovendien kunnen we de showroom ombouwen tot een sfeervolle en luxe restaurantsetting waar voortaan maandelijks een sterrenkok komt koken.”

## Service & kwaliteit

14 februari 2020 brandde de oude showroom af, 14 februari 2021 werd de nieuwe showroom geopend. “We hebben er met zijn allen de schouders onder gezet. Binnen tien dagen maakten we al een doorstart op een voorlopige locatie. En nadat we zelf het nieuwe pand hadden ontworpen, heeft een

beviend aannemer dit ontwerp verder uitgewerkt en is het pand in slechts vier maanden volledig opgebouwd. Al die tijd hebben we gewoon doorgedraaid om onze klanten dezelfde service en kwaliteit te kunnen bieden die ze altijd al van ons gewend waren. Want wij zijn pas tevreden als elke klant een ambassadeur is geworden van RMR!”

Niet alleen de showroom is veranderd, ook de samenstelling van het team is ietwat anders. Vanaf heden staat Frank Rijnen samen met Rogér Selij aan het roer van RMR Interieurbouw. “Na twintig jaar gaan we onze collega’s Rob en Werner uiteraard missen. Maar alles is meer dan goed geregeld en wij blijven dezelfde kwaliteit en passie handhaven. De uitstraling en showroom gaan echter alles overtreffen.”

**RMR**<sup>®</sup>  
interieurbouw



‘WIJ WERKEN VOOR  
ONZE PROJECTEN  
SAMEN MET  
GERENOMMEERDE  
ARCHITECTEN’



### WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

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



### OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

## LEZERSACTIE

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #SODASTREAM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

# Laat de zon maar komen!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op dit self tan pakket van That'so.**

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #THATSO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

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



### VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

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

*Kiss & Play*  
Voor nachten vol passie



### STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijssterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. [www.union.nl](http://www.union.nl)

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

# Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

## COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

## MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.



## Slaapoefentherapie

WANNEER  
SLAPEN NIET MEER  
VANZELFSPREKEND IS



Anke Schoones 06 43 79 17 62 [www.flexoefentherapie.nl](http://www.flexoefentherapie.nl)  
Paramedisch Centrum West || Mierloseweg 132 || Helmond  
Therapeutisch Centrum Balans || Boordseweg 35a || Nuenen

## Wij gaan tijdens de lockdown gewoon online door!

Blijf tijdens de lockdown in beweging met de online te volgen lessen van Roos Jegenings en ontdek hoe leuk pilates is.



Bekijk  
het rooster op  
[www.pilatesnl.nl/  
aanbod/aanbod-  
deurne](http://www.pilatesnl.nl/aanbod/aanbod-deurne)

Roos Jegenings



Sloe 19, Deurne | [info@pilatesnl.nl](mailto:info@pilatesnl.nl)  
06-53204174 | [www.pilatesnl.nl](http://www.pilatesnl.nl)

## Wij helpen u graag. Met passie voor ons vak!

Kom gezellig langs en  
kijk wat wij voor u hebben!!



Mandy's Bloemenhuis  
bloemen-wonen-workshops

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

DITJES/DATJES

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd  
en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd  
**iedereen** die op de bank blijft liggen!

**Wandelen is goed** voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig  
leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten  
op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk  
chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

**Feng shui** spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het  
**weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken  
van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van  
de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.





# BRUIST

## BESTAAT *15 jaar*

### EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."





15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

### Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

### Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

### 100 edities

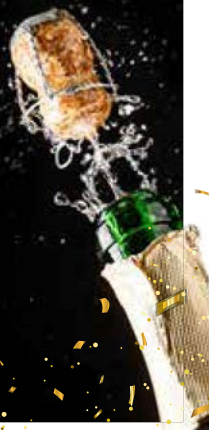
Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

### Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) en [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)



SAMEN  
GAAN WE  
ERVOOR!



PS  
PowerSlim

-35 kg



Kiki Arts

## “MENSEN ZEGGEN VOORTAAN DAT IK STRAAL!”

De gedachten aan een gezonde levensstijl in deze coronatijd zetten me aan het denken. De afspraak met mijn PowerSlim coach was daarom snel gemaakt. Ik ging aan de slag met het starterspakket, zo kon ik alle producten uitproberen en startte ik met handige weekmenu's. De producten van PowerSlim zijn zo lekker dat mijn behoefte om te snoepen is verdwenen. Mijn coach heeft me gemotiveerd en me echt aan het werk gezet. Ik voel me goed en heb weer energie. Ik ben echt een ander mens geworden. De complimenten doen me zo goed. Mensen zeggen voortaan dat ik straal!



### BodySize Diëtistenpraktijk

Eigenaar: Steffie Keukens  
Heuvelstraat 16, Deurne | Asten-Heusden, Den Wingerd 6  
06-28898024 | [www.body-size.nl](http://www.body-size.nl)

Body  
Size  
DIËTISTENPRAKTIJK

## DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschapsarchitecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours  
**De verkoop van tickets gaat via [www.keukenhof.nl](http://www.keukenhof.nl). Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.**

## FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa.  
**BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...  
**DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.**

**Nog even geduld!** We hopen jullie snel te kunnen laten weten wanneer we opengaan. Wij hebben er in ieder geval weer zin in en hopen jullie aankomend seizoen weer te mogen begroeten voor een hapje, drankje en heel veel gezelligheid!

# Herontdek ons!

## 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](http://www.deklikspaan.com)

24



# Geen zichtbaar kaal hoofd meer!

Schaamt u zich voor uw kale hoofd of bijvoorbeeld bij dunner wordend haar? Heeft u kale plekken, plaatselijk haarverlies, alopecia, littekens van haartransplantatie of dunne inkijs? Zelfs bij gedeeltelijke of volledige kaalheid, zowel bij mannen als bij vrouwen, kunnen wij ervoor zorgen dat u zich weer zekerder en vrijer voelt door scalppigmentatie.



OOSTENDE 18, HELMOND | 0492-524859 | [WWW.HAARDOORSASKIA.NL](http://WWW.HAARDOORSASKIA.NL)

25

## Scalppigmentatie

- Geen dunne inkijs meer
- Geen kale plekken meer
- Geen zichtbare littekens
- Het haar lijkt voller
- Hoofdhuid is minder zichtbaar
- Geschoren look bij mannen
- GGD gekeurde ruimte en pigmenten

## Wat is scalppigmentatie?

Scalppigmentatie, ook wel hoofdhuidpigmentatie of PMU genoemd, is het pigmenteren en creëren van haarstoppels op de hoofdhuid door middel van een nieuwe innovatieve tatoeage techniek. Hiervoor gebruiken we speciale goedgekeurde pigmenten die geschikt zijn voor de hoofdhuid.

Deze techniek kan worden gebruikt bij gedeeltelijke en zelfs bij volledige kaalheid. Het verhult het kaal/dunner wordend gebied op de hoofdhuid, denk bijvoorbeeld aan inhammetjes en een dunnere kruin. Bij dunner wordend haar creëert u een vollere look. Bij de heren lijkt het of u stoppels heeft en bij dames is er minder inkijs zichtbaar bij dunner wordend haar.



# Iedereen heeft recht op rijonderricht

**Ingrid Lucassen werkte jaren in het voortgezet onderwijs. Bezuinigingsmaatregelen leidden helaas tot haar ontslag. Zo kwam ze in het verzekeringswezen terecht. Daar lag echter niet haar hart. “In 2016 heb ik het roer omgegooid en ben ik mijn eigen rijnschool begonnen. Het is geweldig om nu met mijn passie mijn boterham te kunnen verdienen.”**

Ingrid heeft een spannende tijd achter de rug. “Als rijnschoolhouder is het keihard werken. Je moet passie hebben voor je vak, anders red je het niet.”

## UITBREIDING OPLEIDINGSAANBOD

Een nieuwe locatie biedt Ingrid perspectief. Als ondernemster gaat zij hier alle registers opentrekken en inzetten op een aanzienlijke groei. “Het opleidingsaanbod wordt uitgebreid. De aanwas van leerlingen wordt ook op andere manieren zeker gesteld. Er is ruimte voor een grote aanhangwagen om E bij B te doen. Voor de autoleerlingen wil ik sowieso een instructeur aantrekken zodat ik zelf nog meer motorleerlingen kan bedienen. Daarbij richt ik mijn pijlen vooral op de KMAR, KLU en Landmacht. Verder ga ik trainingen aanbieden aan motorrijbewijshouders.

Last but not least ga ik de instructeursopleiding categorie A en B verzorgen. Er lopen al contacten met het UWV om de klas te vullen.”

## PRETTIGE LEEROMGEVING

Ingrid is goed in haar vak. “Ik houd zelfs rekening met de lichaamslengte van de leerling en kies de lesmotor of bromfiets die het beste bij hem of haar past.” Daarnaast vindt ze het belangrijk om te zorgen voor een prettige leeromgeving. “Slechts in een ontspannen sfeer kan optimaal worden gepresteerd. Gewoon lekker kletsen en samen lachen helpt de spanning te doorbreken. Ik doe mijn best om zo optimaal mogelijk aan te sluiten bij de belevingswereld van mijn leerlingen. Bij mij leer je rijden en dat is meer dan alleen dat felbegeerde roze pasje!”



Sint Agathaplein 15, Boekel | info@ingridlucassenrijopleidingen.nl  
06-48712472 / 0492-771345 | [www.ingridlucassenrijopleidingen.nl](http://www.ingridlucassenrijopleidingen.nl)



‘Ik ben in de wieg gelegd voor dit werk’

# Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

## Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING  
VOOR CORONA  
MOETEN WE MET  
Z’N ALLEN NOG  
GAAN BETALEN’



# Moment

## VAN OVERDENKING

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

Leef Je Mooiste Leven.

*Michael Pilarczyk*

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



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

# De beste cafeteria van Asten en omstreken

### Uitbreid 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 Klaproos 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 Klaproos 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, we hebben zelfs een groot en gezellig terras waar je heerlijk kunt genieten van al dat lekkers.”

**Tot snel bij De Klaproos!**





# Ben jij benieuwd hoe jouw toekomst eruitziet?

Op het gebied van relaties, werk en/of  
jouw persoonlijke ontwikkeling? Of wil je  
communiceren met overleden dierbaren?



Mijn naam is Angela Barton en ik ben spiritueel medium en coach. Tijdens een reading vertel ik jou wat belangrijk is om te weten voor nu en voor jouw toekomst.

**Heb je interesse in een reading en/of coaching gesprek?**

**Stuur een e-mail naar  
contact@angelabartonmedium.nl.**

Ik neem contact met jou op om een afspraak in te plannen.

**Angela Barton Medium & Coach**  
Tongerloseweg 31  
5963 NR Hegelsom  
(vlakbij Sevenum)  
[www.angelabartonmedium.nl](http://www.angelabartonmedium.nl)



# 'De mensen maken het bijzonder'

Op zoek naar een locatie in Asten om heerlijk te lunchen of gewoon even wat te drinken? Loop dan zeker eens binnen bij Brownies&downieS aan het Koningsplein. "Niet alleen onze broodjes zijn bijzonder, ook onze mensen", vertelt eigenaresse Anke Joosten trots.



## Lunchen en meer

"Ik ga elke dag weer met heel veel plezier naar mijn werk", vertelt Anke met een glimlach op haar gezicht. "Geen dag is hetzelfde en dat komt voor het grootste deel door het team. Zij maken elke dag bijzonder en dat ervaren ook onze gasten. In de twee jaar dat ik deze zaak nu run, hebben we al een trouwe vaste gastenkring opgebouwd en elke keer weten ook weer nieuwe mensen ons te vinden. Voor een heerlijke lunch, een vers gezet kopje koffie of een lekker gebakje. Daarnaast verzorgen wij ook nog lunches op locatie en kun je bij ons in de zaak je feest vieren. Er is zo veel meer mogelijk dan je in eerste instantie misschien denkt..."

Voor wie het concept van Brownies&downieS (nog) niet kent: "Ik omschrijf ons altijd als lunchcafé waar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt werken", begint Anke haar enthousiaste verhaal. "In feite is het voor hen een vorm van dagbesteding, maar ze zien het echt als hun werk en dat maakt mijn team trots en gemotiveerd."

**Brownies & downieS**  
*Puur is perfect*

**Brownies&downieS Asten**  
Koningsplein 6, Asten  
0493-724900  
[www.browniesanddownies.nl](http://www.browniesanddownies.nl)



# Lekkere *lentegeuren*

Fris, fruitig, zwoel, sensueel of bloemig, you name it!  
Met deze geuren ruik je het voorjaar en hiervan word je meteen vrolijk! En dat is nu nét wat we nodig hebben.

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)

2. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

8. H24 van Hermès, vanaf € 75,- [www.hermes.com](http://www.hermes.com) 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl) 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- [www.celeste-parfums.nl](http://www.celeste-parfums.nl)

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)



## START HET JAAR GOED MET POWERSLIM EN KRIJG HET LICHAAM DAT JIJ VERDIENT!

Wil jij graag afvallen en heb je alles al geprobeerd? Als PowerSlim diëtist kan ik jou daarbij helpen. Met behulp van PowerSlim zorg ik ervoor dat jij weer grip krijgt op een gezonde levensstijl. Samen gaan we voor een gezonde start.

PowerSlim is een afslankprogramma dat je volgt onder mijn persoonlijke begeleiding. Je verliest hiermee niet alleen het gewenste gewicht, maar bereikt ook blijvende verandering in jouw levensstijl.

Wekelijks bespreken we uitgebreid je vooruitgang en doorloop je simpel en doeltreffend de drie fases van het PowerSlim-programma. Met ongeveer zes maaltijden per dag eet je uitgebalanceerd, gevarieerd én lekker.

Na het bereiken van jouw streefgewicht blijf je nog een jaar lang onder mijn persoonlijke begeleiding, zodat je het behaalde resultaat ook daadwerkelijk behoudt.



### BodySize Diëtistenpraktijk

Eigenaar: Steffie Keukens  
Heuvelstraat 16, Deurne | Asten-Heusden, Den Wingerd 6  
06-28898024 | [www.body-size.nl](http://www.body-size.nl)

# Altijd verzorgd voor de dag komen?

- HUIDVERJONGING
- HUIDVERBETERING
- IPL PERMANENT ONTHAREN
- PERMANENTE MAKE-UP
- WIMPER EXTENSIONS
- GELAATSBEHANDELINGEN

Naast deze behandelingen biedt Beautysalon Sandra ook losse modules, zoals epilieren, harsen en het verven van wimpers en wenkbrauwen en kunt u bij ons terecht voor producten van Optidee en Forever.



Albert van Cuijkstraat 4, Asten  
06 470 923 74  
[www.beautysalonsandra.nl](http://www.beautysalonsandra.nl)

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

Eyeliners die goed zijn aangebracht, accentueren de ogen. Het is ook mogelijk om door een goed aangebrachte eyeliner een neerwaartse ooglijn te corrigeren, de ogen worden als het ware gelift. Het is belangrijk dat de eyeliner niet buiten de wimperlijn wordt geplaatst omdat in de loop der jaren een neerwaarts effect zal ontstaan wat een "treurige" blik zal geven. Dit soort zaken zijn belangrijk om in acht te nemen en zullen ook met u worden besproken.

### Mogelijkheden bij eyeliners:

- een natuurlijke boveneyeliner (als wimperverdickning)
- een brede boveneyeliner
- een gekleurde boveneyeliner
- natuurlijke boven- en ondereyeliner
- een extra brede boveneyeliner in combinatie met een ondereyeliner
- alleen een ondereyeliner plaatsen

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



### Interesse in een deze behandeling?

Kijk dan eens op [www.beautysalonsandra.nl](http://www.beautysalonsandra.nl) en plan direct je afspraak in!



Morfose Kappers is de 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 workshop. Die kennis resulteert in jouw stijl, jouw sfeer en jouw kapsel en is dus onze kracht.



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

# Wij hebben kennis van HAARZAKEN

Wij zijn er trots op te kunnen zeggen dat wij specialist zijn in haarkleuren. Verschillende keren per jaar laten wij ons uitgebreid opleiden om ons de allernieuwste kleuren en kleur-technieken eigen te maken.



Voor onze kleuringen hebben wij gekozen voor een 'ammonia-arm' product (Artego) waar we prachtige kleuren mee kunnen maken. Ook is een speedcolor mogelijk; een snelle kleuring voor mensen met een krappe agenda. Onze kappers en topstylisten staan in onze ruim opgezette, moderne salon elke dag weer voor de leuke uitdaging om jou met een mooi kapsel en een mooie kleur de deur uit te laten gaan!



Maak kennis met onze inspiratie en kleurkennis! Maak online je afspraak via [www.morfose.nl](http://www.morfose.nl) voor een kleurbehandeling.

# LICHAAMS TYPES

Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.



Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

**Ectomorf:** smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

**Mesomorf:** brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

**Endomorf:** brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

WOOLRICH  
JOHN RICH & BROS.

ba&sh

KOCCA

DRYKORN

for all mankind

SET

PATRIZIA PEPE

CAMBIO

**INVERNO**  
DAMESMODE

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

40

LOOKING/GOOD

# De perfecte *poetsroutine*

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebit.

Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.

41



Doe méér voor  
**MOLENS**

molenfonds.nl

*Pasta e Più*  
voor 'n complete smaakbeleving

Dé Italiaanse delicatessenwinkel!

*Kerstpakketten*  
*Maaltijden*  
*Kaas*  
*Cadeaupakketten*  
*Borrelhapjes*

Hollandse & buitenlandse kazen, vers van het mes



Markt 10 J, Asten | [www.pastaepiu.nl](http://www.pastaepiu.nl) | 0493-693238

Kies voor positieve gezondheid



Karin van Tilburg - van Doren

Ik kies voor een positieve gezondheid waarin heel veel aandacht voor jouw mentale en emotionele situatie is. Wil je ook lichamelijk goed bezig zijn? Dan is wandelcoaching echt een aanrader.

Neem voor vragen of informatie gerust contact met me op!

06-15436070  
[natuurlijkkarin@hotmail.com](mailto:natuurlijkkarin@hotmail.com)  
[www.natuurlijkkarin.nl](http://www.natuurlijkkarin.nl)

Natuurlijk  
Karin

Fam

SKIN & CONCEPT  
SOMEREN CENTRUM



Hopelijk tot heel snel

HUIDVERZORGING  
100% NATUURLIJK

PARFUM  
BAD & DOUCHE

LIFESTYLE  
KUSSENS &  
KAARSEN



INSPIRATIE NODIG? VRAGEN OF  
BESTELLINGEN? BEREIK ONS VIA  
SOCIAL & [INFO@FAMCONCEPTSTORE.NL](mailto:INFO@FAMCONCEPTSTORE.NL)



# Wellness in je eigen badkamer

Momenten van pure ontspanning zijn in deze tijd meer dan welkom om weer even helemaal op te laden. Helaas zijn op dit moment de meeste wellnessresorts tijdelijk gesloten. Maar dat geeft niet. Want ook jouw eigen badkamer tover je met wat simpele ingrepen om tot een (kleine) privéspa.

Om te beginnen moet het sfeertje kloppen. Geen storende elementen die jou op wat voor manier dan ook af kunnen leiden, maar juist een opgeruimde, schone badkamer met niet te veel kleurtjes. Niet voor niets is het in wellnesscentra meestal wit dat de boventoon voert. In je eigen badkamer kun je dit bijvoorbeeld versterken door te kiezen voor witte handdoeken en een witte badjas.

## Licht en geluid

Ook licht en geluid spelen vaak een belangrijke rol. Is de verlichting in jouw badkamer fel en niet dimbaar? Uitlaten dan die lampen. Kies liever voor het zachte, warme licht van kaarsen. Investeer ook in goede (spat)waterdichte boxjes zodat je een bijpassende playlist in de badkamer kunt afspelen om helemaal in de relaxmodus te komen. Natuurlijk kun je ook gewoon muziek afspelen via je telefoon. Leg deze dan alleen niet op de badrand... Je wilt

namelijk niet weten hoeveel telefoons zo al aan hun einde zijn gekomen.

## Lekker in bad

Sommigen zullen het helaas alleen moeten doen met een douche, maar ook die kan met het juiste sfeertje en een relaxte mindset aanvoelen als pure wellness. Maar als je over een bad beschikt, heb je natuurlijk helemaal geluk. Hoe zalig immers om weg te zakken in de warme bubbels en even helemaal nergens aan te denken. Nu begrijpen we dat niet iedereen de luxe van een eigen bubbelbad heeft, maar wist je dat er tegenwoordig vrij simpele oplossingen zijn (die ook helemaal niet zoveel hoeven te kosten) om jouw bad toch om te toveren tot een bubbelbad? Met een speciale bubbelbadmat kun je in een mum van tijd genieten van jouw eigen bubbels. Muziekje erbij, (geur)kaarsjes aan en reken maar dat je weer helemaal tot rust komt.

ZALIG OM WEG  
TE ZAKKEN  
IN DE WARME  
BUBBELS

Kan jouw badkamer wel een upgrade gebruiken?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

# 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 viersterrenhotel 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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*





# Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie  
 300 gr verse zalmfilet  
 450 gr ricotta  
 125 ml melk  
 peper en zout  
 1 geperst teentje knoflook  
 boter of margarine  
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)  
 2 tomaten in plakken  
 handje geraspte kaas

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

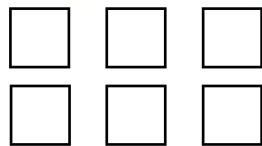
		8	7	5				
				3	6	9		
2	5		1					
8	6	4	3	1	2			
	3	1						
				6	1	4		
6	2		7					
			3	4	6			

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wandelen. De oplossing van vorige maand was **passie**.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r  
 p+★-st+Qe=z+k  
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐄o=l  
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t  
 h+Q-i=b📺v=!

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.depeelbruist.nl](http://www.depeelbruist.nl)

Maak kans op dit

## boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

lezen  
 boek  
 staal  
 rusten  
 liefde  
 genieten  
 mannen  
 geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april oplossing in op onze site: [www.depeelbruist.nl](http://www.depeelbruist.nl)



DE STOERE

# FORD FIESTA

*Tijdelijk gratis 5 jaar verlengde garantie*



AL VANAF

**€ 16.975**

*Tot € 1.000 direct rijden premie*

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

# Van Mossel