

# BRUIST



***Laat de  
lentekriebels  
maar komen!***

Ze geven je lichaam  
een energieboost

***Lenette van Dongen***

‘Iedereen was laaiend  
enthousiast!’

# Nooit meer scheren, epileren, harsen of waxen?

Wie vindt het niet leuk om lekker verwend te worden?

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

Naast deze behandelingen biedt Beautysalon Sandra ook losse modules, zoals epileren, 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 de IPL-methode voor u kan betekenen!

IPL is een ontharingsmethode die werkt door middel van een puls van licht. De puls wekt warmte op in de haartzakjes en vernietigt deze, waardoor er nooit meer een haartje terug kan groeien.

Definitief ontharen is op elk lichaamsdeel eenvoudig en vrijwel pijnloos mogelijk met de IPL-methode. Het is bovendien snel. Zo is de gemiddelde behandelingsduur voor het definitief ontharen van oksels of bikinilijn slechts vijf minuten.

### Langdurig effect

Tijdens de eerste stap worden de dode huidcellen verwijderd en wordt de aanmaak van collageen en elastine gestimuleerd.

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

### Voordelen van IPL-ontharing:

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



BRUIST  
*Deal*

BIKINILIJN PERMANENT ONTHAREN

T.W.V. € 792,-

AANBIEDING: IN TOTAAL

€ 449,-

RESERVEER NU VIA [WWW.BEAUTYSALONSANDRA.NL](http://WWW.BEAUTYSALONSANDRA.NL) MET PROMOCODE BRUIST

# Voor een complete smaakbeleving



Wie langs Pasta e Più in Asten loopt, kan niet anders dan verlekkerd naar binnen kijken. Al de (met name) mediterrane heerlijkheden zorgen ervoor dat het water je instant in de mond loopt. We spraken met de trotse eigenaresse Aniek Krimpenfort.

“Pasta e Più is al negen jaar een begrip in Asten”, vertelt Aniek. “Het was altijd al dé specialist op het gebied van Italiaanse delicatessen voor de wijde omgeving. Sinds ik de zaak twee jaar geleden heb overgenomen is het assortiment alleen maar verder uitgebreid.” Zo ligt sindsdien de nadruk meer op versspecialiteiten, zoals huisgemaakte maaltijden, belegde broodjes en een mooi assortiment aan verse Hollandse én buitenlandse kazen. “Stuk voor stuk producten om echt van te genieten.”

## ASSORTIMENT

Klanten komen vanuit de wijde omgeving speciaal naar Pasta e Più en bestellingen via de webshop worden gedaan vanuit het hele land. “Ons assortiment is dan ook zeer uitgebreid. Mensen komen daar speciaal voor terug, net als voor onze goede service. We doen er alles aan om al onze klanten met een lach op hun gezicht weer naar huis te laten gaan.” En met kwaliteitsproducten welteverstaan. Zo ben je bij Pasta e Più onder andere aan het juiste adres voor antipasti, vleeswaren, olijfolie, pasta’s, tapenades, wijnen, zoetwaren en versgerande nootjes. “En dan verkopen we dus ook nog die eerder genoemde verse maaltijden, mooie non-food items én cadeaupakketten. We hebben altijd wat standaardpakketten klaarstaan, maar een pakket op maat samen laten stellen kan altijd. Zeker ook voor de naderende feestdagen.”

## CATERING

Ook voor catering ben je bij Pasta e Più trouwens aan het juiste adres. “We stellen bijvoorbeeld borrelplankjes samen, verzorgen amusehapjes om je gasten echt mee te verwennen en zelfs een compleet diner aan huis behoort tot de mogelijkheden. Informeer dus gewoon eens naar de mogelijkheden, we helpen je graag!”



*Pasta e Più*



8



25



27



win

38



28



23

# 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 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 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



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestrallen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

## Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

**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.**

GENIET VAN  
HET ZONLICHT  
OP JE HUID

# *De lentekriebels* komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

## **Begin elke dag met beweging**

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

## **Drink voldoende water**

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

## **Sla nooit je ontbijt over**

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

# Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt  
de liefde van  
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet.. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

**Wil je reageren?** Stuur dan een reactie met pasfoto naar [info@immedicaltravel.com](mailto:info@immedicaltravel.com)

**'MIJN IDEALE MAN  
MOET EEN BEETJE  
PIT HEBBEN'**

LENGTE  
180 CM

LEEFTIJD  
39 JAAR

OGEN  
BRUIN

*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.

**WAAN JE EVEN IN DE TROPEN**

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij [www.meijswonen.com](http://www.meijswonen.com).



win

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-**

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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

*Lente, fijn dat je er bent!*

**MET SMAAK GENIETEN**

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via [www.wijnwinkellenord.nl](mailto:www.wijnwinkellenord.nl).

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com).

**MET HET HELE SPUL OP STAP**

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. [www.gazelle.nl](http://www.gazelle.nl).

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze zachte plaid.**

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. [www.pinkyrose.nl](http://www.pinkyrose.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.



**coda.**  
uitvaarten

*Denkt mee  
en inspireert...*



Franca van de Kerkhof  
0499 422 134 (dag en nacht)  
info@coda-uitvaarten.nl

[www.coda-uitvaarten.nl](http://www.coda-uitvaarten.nl)

*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 || Eoordseweg 35a || Nuenen

**BRUIST**

*Oeps!* Waren  
die *eitjes*  
om te  
verstoppem...



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

DITJES/DATJES

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun  
mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter  
concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april  
**Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in  
de branding in het zonnetje te zetten.

**Zing!** Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en  
zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief  
berichtje sturen of een praatje maken met een grappige  
collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.



Vaker tijd doorbrengen **in de natuur** heeft een positief  
effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

# 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!*



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.

Samen met je coach naar een blijvend, gezond gewicht



Ik ben Steffie Keukens, orthomoleculair diëtist en PowerSlim coach. In mijn diëtistenpraktijk in Deurne en Asten-Heusden begeleid ik met name cliënten die graag van hun overtollige kilo's af willen, waarbij eten weer genieten wordt in plaats van een constante strijd.



# Eten zonder koolhydraten? Wat eet je dan?

Als je geen koolhydraten meer wil of mag eten, wat dan wel?! Dit is een van de meest gestelde vragen tijdens een kennismakingsgesprek.

Als je koolhydraten uit je voeding weghaalt of enorm vermindert zal je lichaam daarop reageren. Je lichaam gaat op zoek naar een andere bron van energie dan koolhydraten. Om ervoor te zorgen dat je lichaam het opgeslagen vet gaat aanspreken, is het belangrijk om je eiwitinname onder de loep te nemen.

Bij PowerSlim zorgen we ervoor dat je eiwitinname verhoogd wordt naar 1,3 per kilogram lichaamsgewicht voor dames. Bij de optimale verdeling tussen minimale inname aan koolhydraten en een hogere inname aan eiwitten schakelt je lichaam over op vetverbranding. Dat doet het alleen als de totale inname van energie lager ligt dan wat je per dag nodig hebt.

## Wat kan je dan wel eten?

Als je minder of weinig koolhydraten eet, wat kan je dan eten? Koolhydraten beperken lukt het best door te ruilen voor

wat meer eiwitten. Eiwitten zijn bouwstoffen. Je vindt ze in vlees, vis, zuivel en bijvoorbeeld peulvruchten.

## Mag ik dan nooit meer koolhydraten?

“Dat kan toch niet?” Een opmerking die we vaak voorbij zien komen. Het is gewoon een kwestie van wennen en het aanleren van een nieuw eetpatroon, maar je zult zien dat het gemakkelijker is dan je denkt. Een gebakken omelet met groenten, een heerlijke salade met gebakken kip of bijvoorbeeld een stukje zalm met groenten. Allemaal erg lekker. Tegenwoordig zijn er ook steeds meer koolhydraatarme vervangers verkrijgbaar zoals bloemkoolrijst of courgetti. Daarnaast bestaat het assortiment van PowerSlim uit diverse producten verlaagd in koolhydraten en eiwitrijk. Het is misschien even wennen, maar je zult merken dat een koolhydraatarm eetpatroon ook erg makkelijk en lekker kan zijn!

## BodySize Diëtistenpraktijk

Steffie Keukens

Heuvelstraat 16, Deurne

Den Wingerd 6, Asten-Heusden

06-28898024 | [www.body-size.nl](http://www.body-size.nl)



Samen  
gaan we  
ervoor!

PS  
PowerSlim



Koolhydraten beperken lukt  
het best door ze te ruilen voor  
wat meer eiwitten

# '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.



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."



## 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..."

**Brownies & downieS**  
Puur is perfect

**Brownies&downieS Asten**  
Koningsplein 6, Asten  
0493-724900  
www.browniesanddownies.nl

# DAGJE UIT

## GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervening ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op [www.nederlandfietsland.nl](http://www.nederlandfietsland.nl)**

## FILMPJE KIJKEN

### LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Weboy. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**



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

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app stores.

Op naar jouw mooiste leven!  
Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl) ~

Foto Ralf Czogallik



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!



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

En altijd vers!

# De lekkerste frietjes van Asten en omstreken



**Mandy's Bloemenhuis, een bloemenwinkel gelegen aan de rand van het centrum van Deurne.**

U kunt bij ons terecht voor een mooi seizoensgebonden boeket, mooie planten en unieke landelijke woonaccessoires. Ook geven wij workshops bloemschikken. Kom gezellig inspiratie op doen! Wij staan graag voor u klaar!

**Kom  
gezellig langs!**  
Voel je welkom!



# Geniet van een prachtig boeket op tafel!



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

# *Lenette van Dongen:* ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT  
IK WEL EEN  
EINZELGÄNGER  
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

## Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

## Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

# Haarverlies?

Of wordt het haar dunner?

Een goed passend haarwerk kan de oplossing zijn! Tijdens het intakegesprek inventariseren we u wensen en bespreken we verschillen en mogelijkheden. Qua stijl en kleur is nagenoeg alles mogelijk!

*Angela Jaspers*

gespecialiseerd in haarverlies,  
haarwerken en huidproblemen

**Salon 2.0** Specialist in haarwerken, huid- & haarproblemen  
't Hoogvelt, Asten | +31 6 3619 4803  
dermasalon2.0@gmail.com | [www.salon2punt0.nl](http://www.salon2punt0.nl)



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

*Silk!*  
BEAUTY & NAILS

[www.silkbeautynails.nl](http://www.silkbeautynails.nl) - [info@silkbeautynails.nl](mailto:info@silkbeautynails.nl)  
06 37 23 05 87  
Nachtegaallaan 2C Beek en Donk

BLOG/FAJAHLOURENS

# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Als we ons allemaal  
nou eens niet meer zo  
schuldig zouden voelen  
over wat we eten.



Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke **KILLERBODY**  
chocoladerepen met proteïne, want snacken  
zonder schuldgevoel dat kan!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

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





# Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
2. Treat love & color van essie, € 12,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 [www.abeautifulstory.nl](http://www.abeautifulstory.nl)
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 [www.florena.nl](http://www.florena.nl)
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- [www.squalan.com](http://www.squalan.com)



- Evenementen
- Fietsen & wandelen
- Actie & vermaak
- Op stap met kinderen
- Eten & drinken
- Lekker de natuur in

## Inspiratie opdoen?

Ondanks corona zijn er veel leuke tips om erop uit te gaan in het Land van de Peel



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



## DEURNE

# Evenementen in De Peel

**Fotoroute Deurne 1300 jaar**  
De oudste vermelding van de plaatsnaam Deurne (Durninum) dateert van 721. In 2021 bestaat Deurne dus 1300 jaar en dat wordt gevierd! Bijzonderheden uit dertienhonderd jaar geschiedenis komen voorbij via tal van activiteiten.

**Fotoroute Deurne 1300 jaar geopend**  
De eerste activiteit is Tijdlijn Deurne 1300 jaar. Een buitenexpositie met 50 foto's en verhalen in etalages in het centrum van Deurne. Met het in ontvangst nemen van het eerste exemplaar van de routefolder van de nieuwe Tijdlijn door Deurne, is de tentoonstelling officieel geopend door burgemeester Buter.

**Foto's door Optika van bijzondere gebouwen én haar bewoners**  
De nieuwe Tijdlijn door Deurne vertelt het verhaal van dertienhonderd jaar geschiedenis aan de hand van foto's van bijzondere gebouwen én haar bewoners. De leden van Fotoclub Optika hebben in de gemeente Deurne diverse gemeentelijke- en

rijksmonumenten gefotografeerd, met het persoonlijke gezicht van de huidige bewoner erbij. Een grote variatie aan foto's is het resultaat. Bij elke foto vind je een leuk stukje informatie over pand en haar bewoners.

### Gratis routefolder

De folder met de wandelroute is voornamelijk gratis mee te nemen bij IJssalon Italia, Markt 14 en op de tafel voor Foka Deurne aan Kerkstraat 8. De route is ook te downloaden via de webpagina [tijdlijndeurne.nl](http://tijdlijndeurne.nl). Wanneer de winkels en horeca weer opengegaan kan de folder ook opgehaald worden bij VVV Deurne, tal van horecazaken en openbare locaties in Deurne. De Tijdlijn heeft een lengte van ca. 1,5 kilometer en in totaal zijn er 50 afbeeldingen te zien in etalages in het centrum van Deurne. Deze buitenexpositie loopt tot het eind van de viering van Deurne 1300, de zomer van 2022.



**Tijdlijn gezamenlijke inspanning**  
De Tijdlijn Deurne 1300 jaar is een initiatief van Fotoclub Optika, Centrummanagement Deurne en VVV Deurne en werd gemaakt onder de vlag van Deurne Palet van De Peel. De Tijdlijn is (financieel) mede mogelijk gemaakt door Spiegel Crossmedia Communicatie en Quickprint Deurne.

**Jubileumjaar tot zomer 2022**  
Het jubileumjaar loopt tot de zomer 2022 en in deze jubileumperiode vinden tal van evenementen, tentoonstellingen en activiteiten plaats door allerlei organisaties en verenigingen die via diverse invalshoeken Deurne 1300 belichten. Meer informatie over het jubileumjaar tref je aan op [www.deurne1300.nl](http://www.deurne1300.nl).



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

# Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

8 eieren  
250 g poedersuiker  
1 sinaasappel (sap en schil)  
een mespuntje kaneel  
1 vanillestokje  
250 g geraspte amandelen  
50 g vloeibare boter  
90 g amandelschilfers  
2 cl sinaasappellikeur  
  
springvorm 26 cm

## BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.



# PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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

Maak kans op een

## SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda  
smaakje  
bruisend  
water

bubbels  
apparaat  
lekker  
genieten

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



# ***Private Lease***

vanaf € 255 p/m o.b.v. 60 maanden  
& 10.000 km per jaar.



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

# **Van Mossel**