

EINDHOVEN



APRIL 2021 WWW.EINDHOVENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



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

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

‘Tedereen was laaiend
enthousiast!’

Buitenmeubelen: Apple Bee, EMU, **Jati&Kebon**, Solpuri, TraditionalTeak, Net-Echt van Beton, Blomus, Scab, Fast, 4-ElementZ, PalmCollect

Parasols: Glatz, Umbrosa

Sfeerverlichting en accessoires: Fatboy, Blomus, Heatsail, Sunbrella kussens

ALLoutdoor exclusieve tuinmeubelen
Bestseweg 33 Oirschot, www.alloutdoor.nl

Collectie 'Fano Lounge'

 **JATI & KEBON**
GARDEN FURNITURE

SMELLS LIKE HOME

RAINFOREST
EDITION



De tweede zondag in mei: Moederdag. Hoe moeilijk het ook is om je tekening of zelf-gekleide-asbak van vroeger te overtreffen; met een Baobab geurkaars uit de serie Rainforest kom je vast een heel eind. Dit keer vergeet ze: 'Dat had je toch niet hoeven doen' te zeggen. Want wanneer de kaars in het mond-geblazen glas smelt, komt er een heerlijk parfum vrij en thuis rook nog nooit zo lekker. HERKEN JEZELF BIJ MEIJSWONEN.

RINGBAAN ZUID 251 | TILBURG | MEIJSWONEN.COM

30 JAAR
MEIJSWONEN
— TILBURG —



8



36



win

38



28



14



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/EindhovenBruist

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. Eindhoven 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
 06-15948855



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 zonnestralen 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 Best-Oirschot Bruist en De Peel Bruist.

Inhoud

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 vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

Bakkie doen?

BIJ VAN KRIEKEN KOFFIESERVICE GAAT ER EEN KOFFIEWERELD VOOR JE OPEN

Uitverkoren zijn als koffie- en theeleverancier gaat niet alleen over lekkere koffie, mooie machines en goede service. Het gaat ook over gunnen. Daar is Van Krieken Koffieservice zich van bewust. Aandacht voor de klant is dan ook één van de belangrijkste pijlers van de sympathieke onderneming.

“Nou maak ik gelukkig graag een praatje en houd ik van mensen, dat scheelt”, glimlacht Andrew van Krieken, eigenaar en directeur van Van Krieken. “Het komt voor dat ik het met klanten over van alles heb en pas op het laatst over de koffie. Dat is een goed teken. Ik ben altijd geïnteresseerd in wat mensen bezighoudt. Hoe het met ze gaat, zakelijk en soms zelfs privé.”

Sociale aangelegenheid

“Ik weet niet of het typisch Antwerps en Brabants is of gewoon Belgisch en Nederlands, maar koffie speelt nou eenmaal een

belangrijke rol in ons bedrijfsleven. Niet alleen als klanten en opdrachtgevers samenkomen, maar ook onder het personeel. Bij de koffie- en thee-automaat hoor je de nieuwtjes. Je komt elkaar daar tegen of je haalt koffie en thee voor elkaar. Het sociale element wordt nogal eens onderschat, maar is enorm belangrijk.”

“Als zelfstandig ondernemer de koffiehandel ingaan is een goede stap geweest. Uiteraard deed ik in het begin alles nog alleen. Van het advies tot de verkoop, van plaatsing tot het onderhoud. Inmiddels werken we met een team van twaalf man sterk, waaronder een eigen serviceteam. Daarbij bewaak ik de platte organisatie: korte lijnen en een

gemoedelijke sfeer vind ik belangrijk. Dat vertaalt zich namelijk rechtstreeks door naar de klant. Ook die wil vriendelijk, snel en efficiënt geholpen worden.”
Welkom in de koffiewereld van Van Krieken!

Andrew van Krieken

Andrew van Krieken
Eigenaar



BARRAQUITO

ALLEEN DE NAAM
IS AL GEWELDIG!

Het drankje ‘Barraquito’ zou wel eens in de smaak kunnen vallen bij jouw gasten. Buiten dat het heerlijk smaakt, is het ook een pareltje om te zien. Hier kun jij mee voor de dag komen. En dit lekkere, zoete en romige drankje is ook nog eens super makkelijk te maken!

Het recept (voor 1 drankje):

- 40 ml gecondenseerde melk
- 20 ml Licor 43
- 100 ml opgeschuimde melk
- 1 shot espresso
- 1 klein stukje citroenschil (decoratie)
- Snufje kaneel

WAAN JE EVEN OP
TENERIFE EN GENIET!

KIJK OP **VANKRIEKENKOFFIE.NL**
VOOR ALLE MOGELIJKHEDEN

BRUIST Deal

ONTVANG EEN
WAARDEBON
€ 100,- P.P.*

VRIJ TE BESTEDEN BIJ VAN
KRIEKEN KOFFIESERVICE
*vraag naar de voorwaarden



Van Krieken Koffieservice

Tinus Van Der Sijdestraat 6,
Sprang-Capelle
info@vankriekenkoffie.nl
0416 34 34 31

www.vankriekenkoffie.nl



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.



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.

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.

**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.

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.

**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.

**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.



**'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 en je komt geheel kosteloos in Bruist.

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

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

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

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.MKBMSHOP.COM

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!

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 culturaanbod 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 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.



Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling voor een gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 06 8126 4333.



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie
Boxtel & Best

Onze behandelingen

- Pigment
- Overbehairing
- **Acne**
- Oedeem
- Huidadvies
- Littekens
- Couperose/ vaatproblemen
- Nazorg kanker
- Huidverbeterende behandelingen
- Lasertherapie
- Peelingtherapie



Acne

Acne komt veel voor onder jongeren tussen de 15 en 25 jaar en wordt daardoor ook wel jeugdpuistjes genoemd. Vaak zijn mee-eters en puistjes zichtbaar in het gelaat, op de rug, schouders en/of borst.

Acne kan worden behandeld bij verschillende vormen/gradaties, waarbij het voornamelijk van belang is om de acne te verminderen en littekens te voorkomen. Daarnaast is het mogelijk om de littekens te behandelen met behulp van littekentherapie.

Niet alle behandelingen zijn van toepassing op alle gradaties van acne. De behandelingen kunnen ook gecombineerd worden uitgevoerd. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en onderzoek welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt en welke aanvullende producten zinvol zijn om te gebruiken.

Behandelmogelijkheden:

- Dieptereiniging;
- Chemische peelings;
- Microneedling;
- Camouflage.

De behandeling kan vergoed worden vanuit uw aanvullende verzekering.

Voor meer informatie, neem vrijblijvend contact met ons op!

www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

v.l.n.r. Romy Vermeulen,
Meggie van den Broek,
Doortje Dekkers -
Putmans, Annette van
Duijn

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Oirschotseweg 28a
5684 NJ Best

Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

06 8126 4333

'Dunja heeft mijn leven lichter gemaakt!'

"Na een pittige tijd, waarin het met mijn gewicht de verkeerde kant op gegaan was, vond ik de kracht en de motivatie om dat te gaan aanpakken. Ik voelde me absoluut niet meer thuis in mijn eigen lijf, ik vond het beeld dat ik in de spiegel zag verschrikkelijk. Ik vroeg me wel af of het wel mogelijk zou zijn om zó veel af te vallen en een gezond gewicht te kunnen bereiken."

Een collega bracht me in contact met Dunja van Just Healthy. Vanaf dat moment werd mijn leven in alle opzichten 'lichter'. Na een hele fijne intake, waarbij ik me enorm op mijn gemak, begrepen en gesteund voelde, ben ik met het **Lignavita Programma** begonnen. Dit was echt de beste beslissing die ik ooit had kunnen nemen. Ik begon met een startpakket en praktische weekmenu's en verbaas me er nog steeds over hoe lekker en veel ik kan en mag eten. Ik heb geen honger en ik zie mijn lijf wekelijks transformeren. Ook heb ik mijn energie weer helemaal terug!

Nu, een halfjaar onderweg met het programma en 34 kilo lichter, heb ik zelfs het plezier en de succeservaringen met hardlopen en andere workouts weer helemaal teruggevonden! Ook kan ik kleding dragen die ik echt mooi vind, in plaats van kleding kopen die toevallig past. Ik geniet van mijn energie, het beeld dat ik in de spiegel zie en van het feit dat mijn dijen niet meer tegen elkaar schuren."

Voor iedereen die zich afvraagt of het haalbaar is om zo veel gewicht te verliezen, is mijn antwoord JA! Het bewijs is zichtbaar op de voor- en nafoto.

Ben jij ook klaar met de constante strijd tegen de overvloedige kilo's? Bel of mail me dan voor een gratis en vrijblijvend kennismakings-/adviesgesprek.



Eline Vinken
-34 kilo

GRATIS coaching

Tijdens je traject
+ 1 jaar lang
ná het behalen
van je doel



your healthy coach

Just Healthy
Frederik van Eedenplein
30 Eindhoven
06 - 46821292
www.justhealthyinc.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**

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 Webooy. 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 oplossen dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**

Welkom bij Ingrid Lucassen Rijopleidingen. *“Mijn werk is mijn verslaving waar iedereen beter van wordt.”* De liefde voor het motorrijden liep zodanig uit de hand, dat er niets anders op zat dan van mijn passie mijn beroep te maken. In 2016 WRM B en RIS In 2018 WRM A en in 2019 trots om bij het elitekorps onder de motorrij-instructeurs te mogen behoren. (KNMV Gediplomeerd Motorrij Instructeur, afgekort KGI.)

Instructeursopleidingen, categorie A/B

Mijn carrière begon als docente Nederlands en aardrijkskunde. Stroomt er onderwijsbloed door je aderen, dan keer je er vanzelf vroeg of laat weer terug. Ingrid is weer terug als een vis in het water in de wonderde wereld van de rijsschoolbranche. De rijsschool groeit zo hard dat per omgaande een rijcoach fulltime aan de slag kan. Niet alleen bij mij, maar ook bij collega rijsscholen die noodgedwongen wachtlijsten moeten aanleggen. Dit in een tijd waarin de brancheverenigingen schreeuwen dat de markt is oververzadigd.

Of de markt verzadigd is of niet, met passie en toewijding streef je naar de hoogst mogelijke kwaliteit waarmee je jezelf onafhankelijk maakt van hoe de markt zich ontwikkelt. Mijn overtuiging is als je in een prettige leeromgeving, afgestemd op de leerstijl van de leerling, gestructureerd les geeft, de voldoening van twee kanten komt. Immers, wie goed doet, goed ontmoet. Verdieping in de rijsschoolbranche is onuitputtelijk. **Wie weet, begint uw carrière na het behalen van uw WRM bevoegdheid bij Ingrid Lucassen Rijopleidingen.**

In de studiegids lees je hoe we jou van dienst zijn in de keuze wel of niet aan de studie te beginnen. Wandel globaal door de studiegids om een indruk te krijgen wat je te wachten staat wanneer je aan de opleiding begint. De studiegids is voor studenten die zijn begonnen als ware het de gebruikershandleiding in het dashboardkastje. De studiegids bevat verwijzingen naar het curriculum, een document dat nooit af kan zijn, omdat jouw input, wetswijzigingen, ontwikkelingen in de rijsschoolbranche, samenleving, technologie en mobiliteit niet alleen trendvolgend, maar ook trendsetend, het opleidingsinstituut zal reageren.

DOWNLOAD DE STUDIEGIDS OP
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

24

Is rijcoach worden iets voor jou?

Voordat jij jezelf in dit avontuur stort, maken we eerst een afspraak voor een bezoek aan het opleidingsinstituut. Tijdens dit bezoek bekijken we of jouw vooropleiding in overeenstemming is met het minimale opleidingsniveau. Is dit niet zo, dan kan middels een geschiktheidstoets, afgenomen door IBKI (Innovam Branche Kwalificatie Instituut) bekeken worden of je geschikt bent.

Vóór aanvang van de opleiding WRM categorie B dient een VOG (Verklaring omtrent Gedrag), via IBKI te regelen, worden overlegd. De test die je wordt aangeboden: Is het beroep van rijcoach jouw passie en heb je de eigenschappen om als rijcoach helemaal in je element te voelen?

Blijk je de geboren rijcoach te zijn, dan gaan we onderzoeken op welke manier je het prettigst leert. Er is ook ruim gelegenheid voor jouw vragen, suggesties en opmerkingen.

Om rijcoach categorie A te worden, dien je in bezit te zijn van een geldige bevoegdheidspas WRM B en een geldig rijbewijs categorie A en B. Bij het bezoek aan het opleidingsinstituut hanteren we een iets andere procedure dan bovenstaand is beschreven.



25

Waarom kiezen voor de instructeursopleiding van Ingrid Lucassen Rijopleidingen?

- De cursus voor de categorie B, inclusief examenkosten Innovam Branche Kwalificatie Instituut voor bijna 5.000 euro. Voor omscholingen via het UWV (het opleidingsinstituut als inkoopbedrijf) is voor degenen die buiten het arbeidsproces zijn geraakt een unieke kans de kosten van de opleiding vergoed te krijgen.
- Optimale begeleiding ter voorbereiding op theoretische en praktische examens. We putten uit meer dan 1.500 examenvragen. Blijken extra rijlessen nodig te zijn om goed voorbereid aan het praktisch examen rijvaardigheid deel te nemen, dan zijn de kosten van de extra rijlessen niet hoger dan van een leerling die het rijbewijs nog moet halen.
- Er wordt ruim aandacht besteed aan het optimaliseren van het gestructureerd lesgeven in de praktijk.
- Van jouw stageplaats ben je zeker.
- Het netwerk van Ingrid Lucassen Rijopleidingen zetten we in om ná jouw studie vrijwel zeker te zijn van een baan in een prettige werkomgeving.
- We doen niet alles, maar wat we doen, doen we goed. Immers veel van weinig is meer dan weinig van veel.

**IK ZIE JE
GRAAG BIJ
Ingrid Lucassen
Rijopleidingen**



STELLING

Zodra je bevoegd bent, kun je binnen de kortste keren een fulltime baan hebben. Als dit de enige reden is om aan deze opleiding te beginnen, kom je bedrogen uit. Dit beroep vergt veel van je. Weet waar je aan begint. Ben je de gepassioneerde rijcoach, dan levert dit beroep je veel meer energie op dan het van je vergt.



Arendnest 12, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

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!*



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.

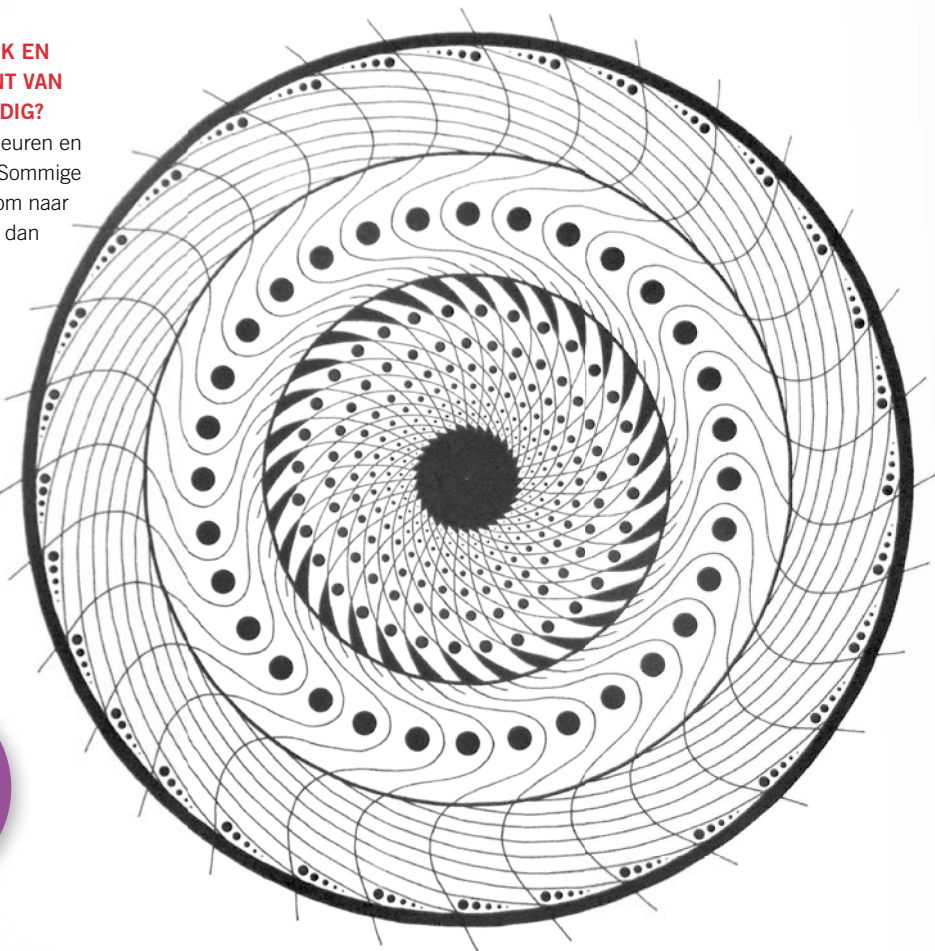
 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).

Mandala's in een mandalakleurboek

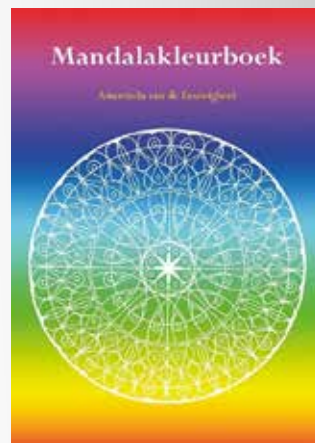
HEB JE HET TE DRUK EN HEB JE EEN MOMENT VAN RUST EN STILTE NODIG?

Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. Wat doen ze dan met je?



INTERESSE GEWEKT?
Bestel dan het boek op
www.elikser.nl

Eind 2016 begon Guido Van Stappen met het tekenen van mandala's die zo spontaan in zijn hoofd verschenen. Het zijn ontwerpen die gechanneld zijn of het zijn creatieve ontwerpen vanuit spirituele gevoelens, die gebaseerd zijn op een vorm van wiskunde. Ondertussen is hij bezig met de 96e mandala, geen idee wanneer dit eindigt. Het zijn ontwerpen in zwart/wit.



De eerste 30 mandala's zijn door hem uitgegeven in een "mandalakleurboek" geïllustreerd met 30 eigen gedichten. Wie het boek heeft, kan zich uitleven met het inkleuren van de mandala's en het rustig lezen van de gedichten. Deze gaan over het leven, de liefde en de natuur. Alle tekeningen zijn met de vrije hand ontworpen. Naast zijn schrijfwerk en zijn fulltime baan als allround techniek is dit mooi meditatief monnikenwerk. Heb je het te druk en heb je een moment van rust en stilte nodig? Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. En wat doet het dan met je?

Het mandalakleurboek is te koop bij de uitgeverij Elikser te Leeuwarden of bij de tekenaar, schrijver en dichter zelf. Mail: guidovanstappen1962@gmail.com

Zie ook: www.elikser.nl of
www.amorindavandeeeuwigheid.nl



100% BIO

BIOLOGISCHE
SINAASAPPELS
BEVATTEN
GEMIDDELD
27% MEER
VITAMINE C

Biologisch... wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

Apes kiezen voor onbespoten

Ook apes blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apes namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

Prijs-verantwoord

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

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.

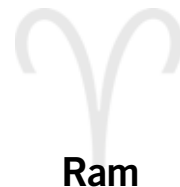
Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met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

April, een maand vol harmonie



Ram

De sterren
staan gunstig
dus voel je vrij
om risico's
te nemen.

Ram 21-03/20-04

De sterren staan gunstig, dus voel je vrij om risico's te nemen. Er staat je rust te wachten. Verheug je op een vrij weekend of vakantie met het gezin.

Stier 21-04/20-05

Een keer terughoudender zijn en afwachten in je carrière loont. En neem je voor om lekker actief bezig te zijn met je dagelijkse oefeningen!

Tweelingen 21-05/20-06

Het kan zijn dat er misverstanden ontstaan in je relatie, maar onderschat de situatie niet. Luister eens naar de mening van een ander en niet altijd naar die van jezelf.

Kreeft 21-06/22-07

Je straalt deze maand positieve energie uit en geniet van de aandacht van de mensen om je heen.

Leeuw 23-07/22-08

Een maand vol harmonie met je (nieuwe) liefde. Je voelt je positief en beleeft het ene na het andere avontuur.

Maagd 23-08/22-09

Problemen verdwijnen na het overwinnen van een moeilijke start dit jaar. Zoek gezelschap als je je niet lekker voelt.



Weegschaal 23-09/22-10

Deze maand zal je carrière weer tot leven komen. Zet je huidige tempo door, dan zullen je doelen snel binnen handbereik liggen.

Schorpioen 23-10/22-11

De schorpioen zal zich geliefder voelen dan ooit. Het vinden van een soulmate, romantiek, liefde én nachten vol passie zijn aanwezig in de maand april.

Boogschutter 23-11/21-12

Je zult meer tijd besteden aan het afronden van je werk en ondertussen vind je het niet eens erg. Daarnaast zul je interessante avonturen beleven.

Steenbok 22-12/20-01

Geniet deze maand samen met je geliefde van de harmonie. Ben je alleen, wees dan niet getreurd, er komt iemand op je pad.

Waterman 21-01/19-02

Je carrière stopt maar niet met groeien en bloeien. Besteed ook wat meer aandacht aan de familie, dit zal je goed doen.

Vissen 20-02/20-03

Er komt een stabiele periode aan. Op je werk wordt jouw volledige aandacht geëist, dus blijf er wel bij met je hoofd.

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				1		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 perzikbloesem. 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.eindhovenbruist.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 bubbels
smaakje apparaat
bruisend lekker
water genieten

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



Private Lease

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



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel