

**BEST-OIRSCHOT** 

MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL](http://WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL)

# BRUIST

*André van Duin*

‘Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?  
*Maak je niet dik!*



WE GAAN VOOR HET  
PERFECTE PLAATJE!



**Ben je op zoek naar inspiratie?**

Bezoek onze inspirerende keukenshowrooms in  
Bergeijk | Deurne | Heerlen | Someren | Tilburg

# Binnen ieder budget een keuken op maat

Gemotiveerd om het vooral anders te doen, zag Nuva Keukens in 1977 het levenslicht in Someren. Wat ooit begon als kleine zelfstandige onderneming, is in de loop der jaren uitgegroeid tot een keukenspecialzaak met vijf vestigingen in Brabant en Limburg. “We zijn een echte allemansvriend”, vertelt Jos, vestigingsmanager in Tilburg. “We kunnen voor ieder budget een keuken realiseren.”

“De keuze in kleuren en stijlen is tegenwoordig enorm”, vervolgt Jos. “Als je bij ons binnenkomt, laten we je dan ook eerst op je gemak een rondje lopen door de showroom. Zo krijg je een goed beeld van wat er allemaal mogelijk is. Vervolgens gaan we met je om de tafel om je wensen uit te werken in een persoonlijk ontwerp. Een keuken koop je niet iedere dag. Het is een behoorlijke investering, dus we nemen alle tijd om jouw droomkeuken te creëren. Je moet er toch heel wat jaren plezier aan kunnen beleven.”

## De trends

Wat zijn de huidige trends? “Wit blijft natuurlijk altijd, maar je ziet dat er steeds vaker gekozen wordt voor donkere kleuren, evenals aardetinten

en houtkleur. De keuken is tegenwoordig feitelijk een verlengstuk van je huiskamer; het is één geheel, dus daar wil je dezelfde sfeer realiseren. Qua apparatuur is koken op inductie populair, bij voorkeur met ingebouwde afzuiging zodat een afzuigkap niet meer nodig is.”

## Kwaliteit én service

Nuva Keukens werkt alleen samen met (veelal Duitse) leveranciers waarvan ze zeker weten dat ze goede kwaliteit leveren. “De keukens worden bovendien geleverd en gemonteerd in eigen beheer. Daarnaast vinden we een goede nazorg heel belangrijk. Het houdt wat ons betreft niet op nadat je de keuken hebt gekocht. Ook als er daarna nog iets is, staan we voor je klaar.”

**NUVA**keukens  
Goed bedacht!

*Maak een  
afpraak*



De Waterlaat 8, Bergeijk | 0497 - 55 28 82  
Aphroditestraat 2, Tilburg | 013-5784444 | [www.nuvakeukens.nl](http://www.nuvakeukens.nl)

# Voor een stralend, gezond gebit

In 2017 startte ze onder de naam PUUR Mondhygiënist haar eigen onderneming. Maar ondertussen werkt Carlijn Scheepens alweer één jaar in haar nieuwe praktijk, aan de Pochelarij 23 te Oirschot. Een mooi jubileum, maar helaas zonder feestje.

Ze kijkt terug op een spannend eerste jaar, gezien de Coronaperikelen, maar gelukkig mocht ze gewoon open blijven. Daardoor kon ze blijven doen wat ze het liefst doet, haar patiënten behandelen. "Ik zie het als een uitdaging om de mondhygiënist in Oirschot op de kaart te zetten. Het voelt nog steeds heel goed op de nieuw locatie en ook de patiënten zijn erg enthousiast. Het patiëntenaantal breidt zich verder uit en nieuwe patiënten zijn nog steeds van harte welkom."

## **Ik behandel zo pijnloos mogelijk**

"Het doel is om jouw gebit gezonder te maken op een manier die jij aangenaam vindt. Ik doe dan ook mijn uiterste best om ervoor te zorgen dat mijn behandelingen zo pijnloos mogelijk zijn. Ik leg veel

uit en probeer je gerust te stellen. Je kunt erop vertrouwen dat alles in overleg gaat."

## **Teamwork**

"Waar de tandarts vaak problemen oplost, kan ik juist een bijdrage leveren aan het voorkomen van onder andere tandvleesaandoeningen en gaatjes. Ik neem echt de tijd om je te voorzien van een persoonlijk advies en ik geef je de nodige instructies. Je zult ook zelf iets moeten doen in het onderhoud. Uiteindelijk is er teamwork nodig om dat stralende, gezonde gebit te realiseren. Naast het behandelen van tandvleesaandoeningen wordt ook aanslag en tandsteen verwijderd. Hierdoor gaat uw gebit er vaak frisser uit zien. *Dat wil toch iedereen?"*

PUUR  
MONDHYGIËNIST

Pochelarij 23, Oirschot | 06-82206285 | carlijn@puurmondhygienist.nl | www.puurmondhygienist.nl



'MET GOED  
ONDERHOUD KUN  
JE VEEL PROBLEMEN  
VOORKOMEN'





12



28

# Inhoud



16



47



23

## COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook/Best-OirschotBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of  
bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Best-Oirschot 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.**



Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

## Bruisende lezer,

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden. Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**Michael Thörig**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Eindhoven Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.**



# Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

## Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

## No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

## Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

## Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

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

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN





## *U gaat toch ook voor een echte Ensuite!*

Ensuite is gespecialiseerd in het ontwerpen, maken en plaatsen van traditionele kamer en suite kasten met schuifdeuren.

Hiermee kunt u op een prachtige manier de functionaliteit van uw woning verhogen. Stijlvol in de jaren 30 sfeer, maar volgens de normen van nu.

**Onze inbouwkasten en deuren kunnen volledig naar uw specifieke wensen worden gemaakt en worden geïntegreerd met passende accessoires zoals fraaie scharnieren en authentieke handgrepen van porselein, gietijzer of hout.**

Ook kunnen de schuifdeuren worden voorzien van glas-in-lood in diverse kleuren, patronen en motieven.

### *Interesse?*

Neem contact met ons op of vraag een prijsindicatie op via de site!  
*Paul Ligtoet helpt je graag!*

Nijverheidsweg 8 Oisterwijk (NL)  
+31 (0)13 - 521 06 33  
info@ensuite.nl | [www.ensuite.nl](http://www.ensuite.nl)

**Welke Ensuite past bij u?**

**Maak gewoon een afspraak!**



Moderne robuuste uitstraling

**Ensuite**

*We make you feel at home!*



## EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.  
[www.plantje.nl](http://www.plantje.nl)



## OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een 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  
sun care pakket  
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## LEZERSACTIE

Maak kans op een  
Peach Blossom  
Smoothing Body Wash.

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



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

win

We gaan weer  
naar **buiten!**

## BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

BRUIST  
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



## NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.  
[www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)





**auaping**



**HARVINK**  
collection



**Open**  
op afspraak

Bel 013-5284815  
of mail naar:  
info@kooskluytmans.nl

en wij ontvangen je graag  
weer in onze winkel.

*Ultiem slaap- en zitgenot op afspraak!*



**TEMPUR**



Maak  
nu een  
afspraak



**leolux**



**Koos Kluytmans**



# Rock Your Inner Self Online Insta Training

Een supergave training over het manifesteren en creëren van jouw droomleven. Het zetten van intenties, het doen van heerlijke Yoga Nidra sessies, ruimte maken voor nieuwe kansen, voor groei en nieuwe ontwikkelingen. Why? Gewoon omdat jij het waard bent!

Dit gaan we samen met **YOU** doen.

Het creëren van een epic droomleven.  
De training is (live) te volgen via Instagram.  
Denk je nou **WAUW** daar wil ik wel aan meedoen?  
Stuur ons dan een mail [info@rockyourinnerself.nl](mailto:info@rockyourinnerself.nl)



In plaats van  
€ 79,00 nu € 49,00  
En stap je nu in, krijg  
je nog als **BONUS** twee  
heerlijke meditaties

*Feel Best*

yoga & outdoor

Lage Vleutweg 1 Best | 06 - 42064003  
[info@feel-best.nl](mailto:info@feel-best.nl) | [www.feel-best.nl](http://www.feel-best.nl)

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een geluksgevoel, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback vakantiegevoel.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds extra gezellig met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

Bij Numero 31 aan de Oirschotseweg in Best vind je niet alleen alles op het gebied van wonen & lifestyle, ook voor de mooiste cadeaus ben je bij ons aan het juiste adres. Aandacht, beleving en persoonlijk advies staan bij ons op één.

Of je nu op zoek bent naar verlichting, bijzondere accessoires of een heerlijke geur voor in huis, wij staan voor je klaar! Door ons ruime assortiment met merken zoals Riverdale, PTMD, Zusss, Home Society en Lacrosse is er voor ieder persoon en elke gelegenheid wel een passend product te vinden.

Loop gerust eens binnen om gezellig rond te kijken of om een bijzonder cadeau te bemachtigen. Je bent van harte welkom in onze winkel en wij inspireren je graag met onze creativiteit!

Volg ons op  
Facebook en  
Instagram voor de  
laatste updates,  
nieuwste items en  
leuke acties!



Oirschotseweg 31, Best | 0499 - 376211

[www.numero31.nl](http://www.numero31.nl)

Numero 31 Wonen & Lifestyle Numero31\_ Numero 31 Wonen & Lifestyle

# Oorsuizen of een piep in uw oor?

Veel mensen hebben last van oorsuizen. Zij horen geluiden een piep, suis of een ander geluid. Maar behalve zichzelf kan niemand deze geluiden horen. We noemen dat tinnitus. Tinnitus komt veel voor.

Vaak is de oorzaak van tinnitus niet aan te wijzen. Tinnitus kan meerdere oorzaken hebben onder andere stress, hoorverlies of trauma. Maar ook een langdurig lawaai of een medische oorzaak kan dat veroorzaken.

Je hebt tinnitus in meerdere vormen. Waar de één het makkelijk kan negeren en er dan minder last van heeft, is dat voor de ander niet mogelijk. En dat kan erg vermoeiend zijn.

Een hoortoestel kan wel een tegengeluid bieden.

Herkenbaar? Heeft u hier last van? Neem even contact op via 06-21807507 of mail naar [info@hoorspecialistoirschot.nl](mailto:info@hoorspecialistoirschot.nl)

We kunnen altijd kijken wat de mogelijkheden zijn om u daarin zo goed mogelijk te begeleiden.

**TOT HORENS!**

*Wendy van Genechten-Renders*  
Audiciën



Hoorspecialist Oirschot



# Wat is mijn woning waard op dit moment?

U bent op zoek naar een (andere) woning? Maar voor het zover is, wilt u eerst uw huidige woning laten taxeren. Wij van Best Housing helpen u daar graag bij. Met de huidige marktomstandigheden kan dit wel eens een geheel ander beeld geven dan u voor ogen had. Laat daarom eerst uw huis door ons vrijblijvend op waarde taxeren. Wij geven u waarde verhogende tips om uw woning zo goed mogelijk te verkopen op het gebied van styling, kleur en inrichting. Wij garanderen dat de attentiewaarde van uw woning zal verhogen. **Wij denken met u mee door u advies te geven wanneer u daarom vraagt, maar ook wanneer u daar niet om vraagt.**



Bel ons voor een gratis waarde-bepaling van uw woning.



Handelsweg 6, Best  
**TE KOOP**

Te koop: Bedrijfswooning, vraagprijs € 275.000,- (industrie 't Zand Best)



Koningin Julianaweg Zuid 3A, Best  
**TE KOOP**

Te koop: Vrijstaand geschakeld woonhuis aan de Koningin Julianaweg Zuid 3a Best, vraagprijs € 375.000,- (ideaal voor senioren, eenvoudig badkamer op begane grond te realiseren)



Best Housing

Eigenaresse: Sandra van den Bosch  
Zessprong 13 Best | 0499 764000  
sandra@best-housing.nl | www.best-housing.nl

20

# Chapeau Rouge bestaat 35 jaar!



Dit jaar bestaat de salon maar liefst 35 jaar. Om dit te vieren houden we een feestelijke opendeurdag (op afspraak), zodat u kennis kunt maken met de salon en haar behandelingen. In de maand mei trakteren we onze klanten op leuke kortingen en extra's. De opendeurdag is op 29 mei.

Meld je nu aan voor de open dag op zaterdag 29 mei!

Bel 0499 - 572795 en plan een gratis informatiegesprek met

Nicky Beltz

Ze hoopt u in deze feestmaand te mogen ontvangen



Schoonheidssalon en nagelstudio

Leeuwerikstraat 9 Oirschot  
0499 572795  
info@chapeaurouge.nl  
www.chapeaurouge.nl

21





# Smart skincare

In mijn salon heb ik de keuze gemaakt om te werken met Cenzaa. Een veelzijdig merk dat huidverbetering, cosmetische huidtherapie en well-being combineert. De producten van Cenzaa bevatten de levenskracht van planten, zijn vervaardigd uit gezonde grondstoffen en zijn rijk aan hoog geformuleerde ingrediënten zoals de PCN2-werkstoffen. Deze doeltreffende werkstoffen dringen diep door in de huid en zorgen daardoor voor baanbrekende huidverbetering.

Cenzaa betekend 'Zijde' en is dan ook geïnspireerd op de zijderoute uit de oudheid. Deze zijderoute en haar invloeden tussen Oost en West is dan ook prachtig verwerkt binnen het Cenzaa concept. De Oosterse invloeden heeft Cenzaa verwerkt in de East-meets-West huidanalyse, de onderscheidende producten en unieke behandelprogramma's zoals de shiatzu-drukpuntmassage.

De perfecte combinatie van wetenschap en natuur komt op harmonieuze wijze samen bij Cenzaa en deze harmonie draag ik ook uit in mijn salon door ontspanning en well-being te combineren met een gezonder huidbeeld. Er komen veel mensen in mijn salon die nog zoekende zijn naar hoe ze hun huid beter kunnen gaan verzorgen. Iedereen heeft wel een huidwens en het zesstappenplan van Cenzaa voor thuis, samen met de

persoonlijke begeleiding en aandacht van mij helpt ze daarbij. Cenzaa is een heel toegankelijk merk met heerlijke geuren en fijne texturen voor jong en oud en door zijn hoge concentraties aan actieve werkstoffen kan Cenzaa echt het verschil maken.

Life, the gift of nature. Love, the gift of life...Beauty, the gift from Cenzaa

**BOEK JOUW BEHANDELING NU ONLINE IN VIA DE WEBSITE!**



Castaert 48, Oirschot | 06-28415221 | [www.glowwow.nl](http://www.glowwow.nl)

# DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je [www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag).**

# FILMPJE KIJKEN KANARIE

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantie-huis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**



**Bellen?**  
0499 - 57 82 14

**Mailen?**  
info@huismarct.nl

**Koffie?**  
De Moriaan 86  
5688 ER Oirschot

GRATIS WAARDEBEPALING VAN JOUW HUIS?



# Laat zien wie je bent!

Ben je op zoek naar een totaalleverancier om je herkenbaarheid te vergroten?

Dan ben je bij ons aan het juiste adres. De materialen die wij gebruiken zijn van de beste kwaliteit. Afbeeldingen kunnen we in de vorm snijden die je wenst.

Wij leveren onder andere (bedrijfs)kleding, verschillende soorten stickers, banners, posters, reclameborden, spandoeken etc.

- Materialen van hoge kwaliteit.
- Geen minimale afname.
- Klant tevredenheid staat bovenaan.



Wij kunnen tevens het ontwerp voor u maken! Informeer naar de mogelijkheden.



**bedrukking**

**borduren**

**belettering**

**stickers**

**drukwerk**

Heizenschedijk 5, Moergestel | 06-15453770 | info@stickerenshirts.nl | [www.stickerenshirts.nl](http://www.stickerenshirts.nl)



# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER



# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*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.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).



# AFSLANKEN EN GENIETEN VAN LEKKER ETEN

*dat kan met PowerSlim!*

PowerSlim is een afslankprogramma dat je volgt onder mijn persoonlijke begeleiding. Met PowerSlim ga je niet minder eten, maar leer je anders eten. Je hebt keuze uit een ruim assortiment aan koolhydraatarme en eiwitrijke producten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor. Met 6 eetmomenten op een dag heb je geen honger en is het makkelijk vol te houden. De producten zijn smakelijk en combineer je lekker met veel groente en vlees of vis. Het PowerSlim programma is daarnaast zo ontwikkeld dat het heel eenvoudig in te passen is in je dagelijkse leven. In drie fasen werken we naar jouw streefgewicht en leer ik je hoe je dit gewicht ook kunt vasthouden.



“ Met behulp van het PowerSlim-afslankconcept behaal je gemiddeld 1,5 kg gewichtsverlies ”

## DIT WORDT MIJN ZOMER

“ De grootste uitdaging was voor mij het weer opbouwen van mijn zelfvertrouwen! ”

Esther van Prooijen



Oirschotseweg 107a Best | 06-54900412 | info@moniquevanwessum.nl  
[www.moniquevanwessum.nl](http://www.moniquevanwessum.nl)





# Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Sakura Havaianas, € 24,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 [www.or-tea.com](http://www.or-tea.com)
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Nail laquer van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)



**Jij gaat stralen dit voorjaar!**  
Maak tijdig je afspraak voor een sprankelende coupe.



**SCISSORS**  
— HAIRDESIGN —

MAAK GERUST EEN AFSpraak  
Voor alle veiligheidsmaatregelen  
is gezorgd.

Rendierhei 23 Best | 0499 - 37 42 71  
info@scissors-hairdesign.nl | www.scissors-hairdesign.nl

In 1985 startte Kim van de Schoot haar eigen schoonheidssalon. Ze wilde al snel meer en volgde een opleiding tot huid- en oedeemtherapeut. De praktijk groeide en bloeide en uiteindelijk was Kim met vijf vestigingen actief in de regio Oirschot. In 2017 ging ze terug naar de essentie, sindsdien heeft ze weer een solo praktijk. Inmiddels werkt ze ook als leefstijlcoach en geeft ze ademsessies.

# Herstelzorg na corona

Je hebt corona gehad en vol goede moed wil je weer aan de slag. Bam, daar komt de man met de hamer. Die had je niet zien aankomen. Je dacht "ik ben hersteld van corona en ik kan weer aan het werk". Helaas valt dat vies tegen.

Als je de trap oploopt, hijg je als een paard. Je kunt je niet concentreren en je hebt geen energie. Alle goede adviezen ten spijt er is nog steeds geen verbetering.

Moeheid en concentratie problemen, ik hoor er dagelijks over. Gerichte ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunnen je helpen.

Vaak kom je in een hectische praktijk, waar het je niet lukt om te ontspannen. Daarom kies ik ervoor om in een veilige en rustige omgeving je deze technieken te leren. Ik help je om bewust adem te halen en te ontspannen. De eerste stappen op weg naar je vertrouwde zelf



  
Kim van de Schoot  
huid-oedeemtherapeut & coach

De Loop 67, Oirschot | 0499-378183  
info@kimvandeschoot.nl | www.kimvandeschoot.nl

# 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

## Onze behandelingen

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

Huidtherapie  
Boxtel & Best

# Oedeem (vochtophoping)

**Oedeem is een vochtophoping in een lichaamsdeel waardoor een zwelling ontstaat. De vochtophoping kan verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld een trauma, operatie, zwangerschap, een aangeboren aandoening, bij/na kanker of ten gevolge van een andere aandoening. Er zijn verschillende soorten oedeem te onderscheiden.**

Bij **veneus oedeem** is sprake van een niet of onvoldoende functionerend vaatstelsel. Dit kenmerkt zich door oedeemtoename in de loop van de dag, in de ochtend is het oedeem vaak weg. Deze vorm van oedeem komt veel voor in de enkels en onderbenen bij mensen die langdurig zitten/staan of tijdens de zwangerschap.

**Lymfoedeem** ontstaat door een niet of onvoldoende functionerend lymfestelsel. In tegenstelling tot veneus oedeem verdwijnt dit minder snel. Bij primair lymfoedeem is het lymfestelsel niet goed aangelegd. Bij secundair lymfoedeem zijn de lymfevaten beschadigd door een trauma of operatie, daarnaast kunnen er ook lymfeklieren verwijderd zijn.

Bij **lipooedeem** is er sprake van een stoornis in de aanmaak van vetweefsel, hierdoor kan tevens de afvoer van lymfevocht verminderd zijn. Kenmerkend is het snelle ontstaan van blauwe plekken en een erg gevoelige huid. De voeten zijn meestal niet aangedaan. De verschillende soorten oedeem kunnen ook gecombineerd zijn.

Om oedeem te verminderen of op te heffen zijn er verschillende behandelingen mogelijk. Niet alle behandelingen zijn van toepassing op elke vorm van oedeem. De behandelingen kunnen ook gecombineerd worden uitgevoerd. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en eerste onderzoek welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt.

- Manuele lymfedrainage (massagetechniek)
- Oedeembehandeling met behulp van apparatuur, zoals Endermotherapie, Deep Oscillation of Lymphapress
- Lymftaping
- Zwachtelen (speciale verbanden)
- Therapeutische elastische kousen aanmeten

**Voor meer informatie, neem vrijblijvend contact met ons op!**



[www.huidtherapieboxtelbest.nl](http://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



# Financieel advies goed geregeld!

ROCHE regelt alle financiële zaken van particulieren én ondernemers persoonlijk, deskundig en betrouwbaar. De medewerkers van het kantoor aan De Loop 38 in Oirschot denken altijd mee in uw belang en zijn betrouwbare sparringpartners die ervoor zorgen dat al uw financiële zaken goed geregeld zijn.

ROCHE is hét vertrouwde adres voor financiële dienstverlening in de regio Oirschot/Best. Dat maakt het nemen van beslissingen over geldzaken, voor nu en in de toekomst, stukken eenvoudiger.

## Maatwerkadvies

ROCHE financieel adviseurs staat u, zowel particulier als bedrijfsmatig, graag bij als het gaat om bijvoorbeeld professioneel hypotheek advies, (schade)verzekeringen en pensioenen, advies over sparen en beleggen of voor de financiële planning van uw toekomstdromen.

Een (advies)gesprek met één van de deskundige financiële adviseurs helpt u gegarandeerd bij het maken van de beste keuzes uit de wirwar van mogelijkheden. ROCHE ontzorgt!



# In 6 stappen *mooie en verzorgde* voeten

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



## Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

## Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

## Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

## Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

## Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

## Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

Op 14-jarige leeftijd zei **Ine Schroven** al dat ze een eigen dansschool zou willen.

Na het volgen van de dansacademie en het opdoen van voldoende ervaring, werd deze droom werkelijkheid.

En hoe! Ze nam dansschool Batico over, veranderde de naam in **'In2Dance'** en maakt er samen met alle dansers een groot succes van.

In Bruist lees je iedere maand een interview met enthousiaste leerlingen over waarom ze voor welke dansstijl kiezen. **Deze maand een interview met dansers**

**Emma (18 jaar), Malou (17 jaar) en Juulke (19 jaar).**



**Ine Schroven**

## IK DANS BIJ/IN2DANCE

Deze toppers zijn aangenomen voor een vooropleiding dans of musical! Ze hopen van dans echt hun beroep te kunnen maken. Super leuk om te zien dat dansen net zo'n passie voor hen is als voor ons!

### Wanneer begon jouw liefde voor dans?

**Malou:** Toen ik begon met wedstrijddansen, wist ik: dansen is meer dan een hobby.

**Juulke:** Ik was 12 toen ik een voorstelling zag en dacht: "dit wil ik gaan doen!"

### Welke vooropleiding volgen jullie?

**Malou:** ik ga starten met de Opstapcursus Dans van de Fontys Hogeschool voor de Kunsten.

**Emma:** Ik heb diezelfde opstapcursus al een jaar gedaan en ik ga nog een jaartje doen.

**Juulke:** Ik doe Muziektheater op de Fontys.

### Hoe hebben jullie je voorbereid op de auditie?

**Emma:** Mijn auditie week af vanwege Corona. Ik moest filmpjes insturen waaronder een solo. Dat vond ik bloedeng. Ik haalde inspiratie uit de muziek en uit andere dans filmpjes.

**Juulke:** Ik ben veel extra lessen gaan volgen zoals klassiek ballet, moderne dans en jazz.

Op de mijn toenmalige vooropleiding (MAF) kregen we ook auditietraining, dat helpt!

### Is auditie doen eng?

**Malou:** Ja! De jury zit naar je te kijken en over je te praten terwijl je danst.

**Emma:** Jazeker! Maar het is de spanning wel waard als je door bent.

**Juulke:** Het is eng maar ook leuk om jezelf te mogen laten zien!

### Hebben jullie een dansvoorbeeld?

**Malou:** Ja, o.a. Malou Linders en Sergio Reis.

### Wat wil je het liefst bereiken in de danswereld?

**Malou:** Als danseres in tv-programma's staan zoals Dance Dance Dance lijkt me geweldig!

**Juulke:** Ik wil graag mensen entertainen! Mijn grootste droom is in producties staan met zang, dans en acteerwerk!



**in2dance**

Max de Bossstraat 1 Best | **06-26077999**  
info.in2dance@gmail.com | **www.in2dancebest.nl**

## COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten, ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden, ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen, het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten, ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid, die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

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



# Ik ga naar de brugklas training

Deze training is speciaal ontwikkeld voor tieners van groep 8, die de overstap maken naar de brugklas. Deze overgangperiode gaat vaak gepaard met veranderingen: lichamelijk, maar ook emotioneel, sociaal en in de omgeving van de tiener. De training is uniek op dit gebied, tieners worden begeleid voor en tijdens de brugklasperiode. Tieners leren om steviger in hun schoenen te komen staan tijdens de eerste periode van de brugklas.

Maak een vrijblijvende afspraak voor uitgebreide informatie betreft de training of diverse andere begeleidingsvormen en de vergoedingsmogelijkheden vanuit de zorgverzekeraars en de gemeente.

Aanmelden of graag meer info?  
Bel  
06-2399 3303  
of stuur een mail!

Wij helpen je graag verder!



De Ronde 12-14 Best | 06-23 99 33 03  
ellen@praktijktalent-co.nl | [www.praktijktalent-co.nl](http://www.praktijktalent-co.nl)

## Bloemen en planten voor iedereen

Verse bloemen en planten in alle soorten. Maar ook potten, glaswerk, geurkaarsen en nog veel meer leuke artikelen voor in huis. Tevens rouwwerken en bruidsboeketten.



Bestel jouw boeket via telefoon, e-mail of de webshop [bloemenbest.nl](http://bloemenbest.nl)

**Bloemeshop Best** | Dick Boekholt  
Wilhelminaplein 19 Best | 0499 398679 | [shop@bloemenbest.nl](mailto:shop@bloemenbest.nl)

## BRUIST

Wacht niet op een *goede dag...* maak er een!

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Mensen met (kenmerken van) autisme en de mensen in hun directe omgeving ervaren vaak stress. Ze raken snel uit balans en het duurt lang voordat ze weer hersteld zijn van onbalans.

## Hoe zorg jij voor overzicht?

Autisme is complex en daardoor is maatwerk nodig om te bepalen wat voor jou werkt. In mijn praktijk merk ik dat kleine dingen vaak een groot positief effect hebben. Door samen inzicht te krijgen in jouw (kenmerken van) autisme, kun je de dingen doen die goed voor jou voelen.

Overzicht is de sleutel naar balans en rust. Waar heb jij wel overzicht en waar heb je het nog niet? Hoe kun je zorgen voor overzicht? Wat zou je echt willen veranderen?

Als je weet hoe jij voor jezelf overzicht creëert, kun je snel stappen zetten naar een fijn leven met balans en rust. Hierdoor kom je lekker in je vel te zitten.

DOWNLOAD NU GRATIS 7 DINGEN DIE JE KUNT DOEN VOOR RUST EN BALANS

**Wil jij ook weten hoe je met je autisme lekker in je vel komt te zitten?**

Neem dan contact op voor een vrijblijvende gratis ont-stress sessie [www.lekkerinjevelmetautisme.nl/ont-stress-sessie/](http://www.lekkerinjevelmetautisme.nl/ont-stress-sessie/) of bel 06-45316925.



Autismecoach Esther Oomen heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen met (kenmerken van) autisme. Daarnaast werkt ze met partners en familieleden van mensen met (kenmerken van) autisme.

Lekker in je vel met autisme

Johan Frisopark 47, Best | 06-45316925  
[info@lekkerinjevelmetautisme.nl](mailto:info@lekkerinjevelmetautisme.nl)  
[www.lekkerinjevelmetautisme.nl](http://www.lekkerinjevelmetautisme.nl)

# Bij de Tantes Best

De leukste kadowinkel  
in Best en omstreken!



Rendierhei 15 Best | [f](#) bijdetantesbest | [i](#) bijdetantesbest | 0499 325295 | [info@bijdetantesbest.nl](mailto:info@bijdetantesbest.nl)

## Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar maakt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremen, ondanks dat uw dierenarts een samenwerking heeft bij een ander crematorium.

U kunt bij ons ook terecht voor een begeleiding naar de oven nadat u afscheid van uw geliefde huisdier heeft genomen.

Neem gerust contact met ons op. Wij zullen zorgen dat u en uw geliefde overleden huisdier met veel liefde en persoonlijke aandacht ontvangen worden.



Ook bij uw  
dierenarts

EIGEN  
OPHAALDIENST

Wielevenweg 22, Tilburg | 013-5907716 | [welkom@dierencrematorium-memoria.nl](mailto:welkom@dierencrematorium-memoria.nl) | [www.dierencrematorium-memoria.nl](http://www.dierencrematorium-memoria.nl)

De perfecte

# zonnebril voor elke gelegenheid

Een brede keuze aan vormen en kleuren.

Wist je bijvoorbeeld dat twintig procent van alle staar komt door blootstelling aan UV-straling? Een zonnebril dragen is daarom belangrijk, niet alleen voor je ogen, maar ook voor de huid rondom je ogen.

Maar weinig zonneproducten zijn geschikt voor dit gebied. Een zonnebril beschermt dus niet alleen je ogen, maar ook die huid rondom, wat ervoor zorgt dat je óók huidveroudering tegen gaat.



DE  
BOETIEK  
OOG & DESIGN

Elke zonnebril bij ons heeft altijd 100% UV bescherming en elke variant is ook op sterkte te maken. Zowel met een mirror coating polaroid als met verschillende kleuren. ELKE COMBINATIE IS MOGELIJK.

De Boetiek Oog & Design | Eigenaar: Petra Vonk | Boterhoek 101, Best | 0499-371310 | [www.de-boetiek.nl](http://www.de-boetiek.nl)



STOP MET  
PIEKEREN, ERVAAR  
MINDER STRESS.  
ZIT LEKKERDER  
IN JE VEL

# Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

## Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Iedere foto vertelt een verhaal



Mijn naam is Lisanne van der Veen en ik leg graag jouw dierbare moment vast!

**Ben je op zoek naar een trouwfotograaf, familiefotograaf, een fotograaf voor een couple shoot of voor een evenement in Noord-Brabant?**

Ik maak graag kennis met je!

Op mijn website vind je alle informatie over de shoots die ik doe. Neem alvast een kijkje in mijn portfolio!

**Heb je vragen of wil je kennismaken?**

Stuur me een berichtje en ik neem zo snel mogelijk contact met je op!

*Lisanne's*  
PHOTOGRAPHY

06-52145768 | info@lisannesphotography.nl  
www.lisannesphotography.nl

50



Ook voor bedrijfsfotografie

Model: Janine Hiwat | Styliste: Szilvia Boda



## DE SLIMME REISTAS VOOR TRENDY VROUWEN

Szilvia Boda (38) noemt zichzelf celebrity fashion designer. Niet omdat haar ontwerpen alleen bedoeld zijn voor de 'happy few', het is gewoon tekenend voor haar enorme drive en ambitie. Ze timmert dan ook keihard aan de weg naar succes.

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. "Het idee zit al vijf jaar in mijn hoofd. Het duurde echter lang om het perfecte naaiteam te vinden. Ze werken snel en met passie vanuit een mediterrane stad in het zuidwesten van Hongarije."

Om haar product onder de aandacht te brengen, schakelt Szilvia via social media over de hele wereld beginnende en professionele modellen in om promotiefilmpjes op te nemen. Deze verspreidt ze via haar YouTube-kanaal. Verder volgen nog modeshows in Nederland en Spanje.



BodabagsFashion | Facebook: BodabagsFashion Gallery | Instagram @bodaszilvia | Webshop: www.bodabagsfashion.myshopify.com



# 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!*



# VOOR DE JUISTE SFEER IN HUIS...

RUIME KEUZE IN:

- GORDIJNEN
- RAAMDECORATIE
- TAPIJT
- VINYL
- PVC VLOEREN

MEER DAN 80 JAAR  
ERVARING EN  
PERSOONLIJKE  
SERVICE

BEZOEK OOK ONZE  
NIEUWE WEBSITE!

**Hado** TEXTIEL  
TOTAAL IN WONEN

54

...voel je je bij Hado Textiel thuis!

Hoewel onze winkel gesloten is geven wij nog steeds advies  
aan huis. Voor gordijnen, raamdecoratie, tapijt en pvc vloeren.  
**KOM SHOPPEN MAAK NU EEN AFSPRAAK!**  
Bel 013-5051568 of mail [info@hado-textiel.nl](mailto:info@hado-textiel.nl)

Bukkumweg 2-4 Hilvarenbeek  
013-505 15 68 | [www.hadotextiel.nl](http://www.hadotextiel.nl)  
Alleen online en telefonisch.

55



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 als 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. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien 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 snacks zonder schuldgevoel... dat kan!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

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

## Mei geeft weer volop energie



Stier

Mei biedt je de kans om meer geld te verdienen.

**Ram** 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

**Stier** 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

**Kreeft** 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

**Leeuw** 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

**Maagd** 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

**Steenbok** 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

**Waterman** 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

**Vissen** 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.



# Maak van uw woning weer een droomwoning!



*Roscobouw begeleidt op een persoonlijke en intensieve wijze gedurende de gehele verbouwing. Van ontwerpfase tot oplevering, onze kracht is om uw zorgen uit handen te nemen.*

Voldoet uw woning na een aantal fijne jaren niet meer aan uw wensen? Het kan zijn dat u graag mee wilt bewegen met de veranderende trends of dat er meer leefruimte gewenst is door een gewijzigde gezinssituatie. Roscobouw begrijpt als geen ander dat een woning na verloop van tijd niet meer volledig voldoet aan uw wensenlijstje. Het kan een optie zijn om te verhuizen, maar dit is in de huidige woningmarkt niet altijd de gemakkelijkste optie. Wilt u graag het veilige en vertrouwde gevoel van uw eigen woning behouden? Dan is het verbouwen van uw huidige woning een goede optie. Zo kunt u ervoor kiezen om uw woning in een compleet nieuw jasje te steken, maar ook te verruimen door middel van een uitbouw!

## Stappenplan.

- 1 Wanneer uw woning niet meer voldoet aan uw wensen, dan is verbouwen een goede optie. Uzelf goed oriënteren is dan de eerste stap. Waar mist u ruimte, wat wilt u met de ruimte en wat is uw budget?
- 2 Heeft u al helemaal voor ogen wat u wilt? Dan kan onze bouwkundig tekenaar meteen voor u aan de slag. Daarentegen is het ook mogelijk om samen met onze architect de verschillende mogelijkheden te onderzoeken.
- 3 Wij kijken voor u of het nodig is om een vergunning aan te vragen. Wanneer dit nodig is, verzorgen wij dit gehele traject voor u. Verder wordt de verbouw met u doorgesproken en op basis daarvan wordt een passende offerte voor u opgesteld. Wanneer de aannemingsovereenkomst getekend is, kan uw verbouwing worden gepland.
- 4 De werkvoorbereider maakt de werktekeningen, plaatst de bestellingen en maakt een planning, voordat de bouw start. Wij doen er tijdens het bouwen alles aan om het stof- en lawaaioverlast voor u te beperken. Zo worden er stofschotten geplaatst en zorgen we in overleg ook voor een keet en dixi. En het belangrijkste: we houden ons aan de planning, zodat u zo snel mogelijk kunt genieten.
- 5 Nu kan het genieten van uw verbouwde/verruimde woning gaan beginnen!



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

0412 455 501  
[info@roscobouw.nl](mailto:info@roscobouw.nl)



# Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

## INGREDIËNTEN

400 g witte asperges  
10 g bieslook  
200 g tagliatelle  
2 el boter  
2 el bloem  
30 g parmezaan  
150 g hamblokjes  
peper en zout

## BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.



# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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 **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n    🗑️ s=t

👩 d=s+t    🧑 m=v

📖-ur    ☀️-n+ 🗑️ s=r

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	smaken
lekker	fris
drinken	spa
bubbels	water

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



# Alles voor de zomer!

## Hemelvaartsdag

Donderdag 13 mei geopend van 10.00 – 17.00

MA. T/M VR.  
ZATERDAG

09.00-20.00  
09.00-17.00

## 2e Pinksterdag

Maandag 24 mei geopend van 10.00 – 17.00

Voor het grootste assortiment WEBER barbecues en zwembaden van de regio moet je bij ons zijn. Ook hebben wij diversen parasols, schaduwdoeken, ventilatoren, airco's, tuinmeubelen, etc.