

DE PEEL 

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

# BRUIST

*Alles*  
even loslaten!

*Christanne de Bruijn:*  
'Jazz, mijn muziekliefde!'





Voor iedereen een plekje in de keuken  
Ook binnen jouw budget



Goed bedacht! Dat is het gevoel dat we je willen meegeven nadat je in onze showroom bent geweest. We helpen je graag bij het samenstellen van een keuken die past in je ruimte, interieur en je budget. Of het nu in de oriëntatiefase is, of jaren na de aankoop van je keuken. Nuva Keukens denkt met je mee.

Een keuken gebruiken doe je iedere dag, maar een keuken kopen niet. Voor ons is dat wél dagelijkse kost. We denken niet alleen in het heden, maar we denken ook mee over de toekomst. Over de jaren die komen en wat die eventueel veranderen aan hoe je de keuken gaat gebruiken. We zorgen dat de nieuwe keuken perfect bij je past. Nu en in de toekomst.

*Maak nu  
een afspraak*



**NUVA** keukens  
Goed bedacht!

Stationsstraat 67, Deurne  
0493 - 44 11 11

Boerenkamplaan 143, Someren-Eind  
0493 - 44 11 11  
[www.nuvakeukens.nl](http://www.nuvakeukens.nl)



**WOOLRICH**  
JOHN RICH & BROS.

FIFTH HOUSE

PATRIZIA PEPE

**DRYKORN**





INVERNO  
*By Anna*

Hét adres voor een mooie, nieuwe outfit. Met een zeer uitgebreide collectie damesmode en de daarbij behorende accessoires zijn wij altijd enthousiast om jou van top tot teen te kleden.

Postelstraat 38c Someren  
0493 - 472441  
[www.inverno.nl](http://www.inverno.nl)  
📷 @inverno\_damesmode

**IETS LEUKS  
GEZIEN?**

Wij sturen het  
naar je op!

**CAMBIO**

**KOCCA**

**DEBLON SPORTS**

*for all mankind*  
**7**



Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

## *Bruisende lezer,*

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier en geniet van de herfst!

**Lea en Marcel Bossers**



P.S. Dit jaar kregen we gezinsuitbreiding. Meet **Indy en Tofu**. Ze zijn nu vijf maanden oud en hebben een hoge aaibaarheidsfactor, gaan goed om met kinderen en zijn ontzettend lief. Dit ras heet Coton de Tulear en is afkomstig uit Madagaskar. Daar staan deze hondenbekend als de 'Royal dog of Madagascar'.

**DEZE WINTER  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING?** Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**076-7115340**

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

E

LAAT EVEN  
ALLES LOS!



# Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

**Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen.** Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

**Pak jouw moment** Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

**Extra tip** Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

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

# 'De mensen maken het bijzonder'

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



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



**BESTEL ONZE BROWNIES  
NU OOK ONLINE**

## Lunchen en meer

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

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

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

# Pilatesnl

## de pilatesstudio van Deurne

Sinds oktober 2017 is Roos Jegerings de trotse eigenaresse van Pilates- en yogastudio Pilatesnl in Deurne. Een droom die uitkwam door hard te werken en haar passie voor bewegen te volgen. Wat begon met een enkele pilatesmatjes in de week, werd al gauw uitgebreid naar meerdere lessen en ondertussen is haar aanbod flink uitgebreid met cursussen, flexlessen en rugfitlessen.

Pilates is een functionele training waarbij je werkt aan de flexibiliteit en mobiliteit van je gewrichten en spieren, core-stabiliteit en core-kracht, een goede ademhaling en balans in lichaam en geest. Pilates is geschikt voor iedereen, van jong tot oud.

Het voordeel van pilates is dat de methode zo gecontroleerd en overzichtelijk is, dat iedereen zich kan ontwikkelen op eigen tempo en niveau.

Beweging is het belangrijkste wat er is. Beweging in je lijf biedt beweging in je hoofd.

In beweging blijven doet Roos dan ook door steeds nieuwe cursussen en opleidingen te volgen en de kennis meteen toe te passen in de praktijk.

Naast haar werk in de studio is Roos ook trainer bij de pilatesdocentenopleiding van opleidingen 2000 en volgt ze een 4-jarige opleiding tot Yogadocent.

Onlangs is het aanbod daarmee ook uitgebreid en kun je nu dus ook hathayogalessen volgen. Dat biedt de leden de mogelijkheid om wekelijks keuze te maken tussen pilates en yoga.

Lijkt het je nu leuk om ook eens Pilates of yoga te proberen? Een proefles is altijd gratis.

Kom je een keer meedoen?

Mail naar [info@pilatesnl.nl](mailto:info@pilatesnl.nl)



Roos Jegerings



Zie [www.pilatesnl.nl](http://www.pilatesnl.nl)  
voor het uitgebreide  
aanbod aan lessen



## HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven.

[www.manukanewzealand.eu](http://www.manukanewzealand.eu)

R



## LEZERSACTIE WIN een foundationspray van Thats'so

Een foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



## BRUIST Deals

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



## Geniet Nou

### ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af.

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





## LEZERSACTIE

### Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën.

[www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #SELF TAN

*Doe mee en win*

van  
ember



## BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitzienende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscrème voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken.

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



## FRIS EN ELEGANT

Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitdagende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdrank.

[www.champagne-ayala.fr/en](http://www.champagne-ayala.fr/en)

## LEZERSACTIE

### Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert.

[www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #DRYSHAMPOO



## \*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

A photograph of a diverse group of people in an audience, all smiling and clapping enthusiastically. The focus is on a man and a woman in the foreground, with others visible in the background, creating a sense of shared joy and excitement.

**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!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

## **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

## **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



**Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.**

# OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

**Kijk voor meer info op:**

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>





Hoe **positiever en rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine,**

**concrete** en behapbare **stappen.**

**Moeten** wordt **willen.**

Geef of vraag **een knuffel.**

Installeer **jouw uitknop.**

# Nooit meer scheren, epileren, harsen of waxen?

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

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



Albert van Cuijckstraat 4, Asten  
06 304 073 82  
[www.beautysalonsandra.nl](http://www.beautysalonsandra.nl)

## Dát is wat de IPL-methode voor u kan betekenen!

IPL is een ontharingsmethode die werkt door middel van een puls van licht. De puls wekt warmte op in de haarzakjes en vernietigt deze, waardoor er nooit meer een haartje terug kan groeien. Definitief ontharen is op elk lichaamsdeel eenvoudig en vrijwel pijnloos mogelijk met de IPL-methode. Het is bovendien snel. Zo is de gemiddelde behandeltijd voor het definitief ontharen van oksels of bikinilijn slechts vijf minuten.

### Langdurig effect

In totaal heeft u zo'n 8 behandelingen nodig voor een bevredigend resultaat. Daarnaast adviseren wij 1 onderhoudsbehandeling per 5-10 jaar voor een optimaal en langdurig effect.



### Voordelen van IPL-ontharing:

- nooit meer scheren, harsen, epileren of waxen
- geen ingegroeide haartjes of stoppels
- haarreductie van 80-90% na gemiddeld 8 behandelingen
- kwaliteit en optimale veiligheid
- vrijwel geheel pijnloos
- ontstekingen verdwijnen

### Interesse in een deze behandeling?

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

**AANBIEDING**  
**November**  
**IPL bikinilijn**  
**€ 39,<sup>95</sup>**

# Leef je mooiste leven!

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

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

## Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op [www.michaelpilarczyk.nl/podcast](http://www.michaelpilarczyk.nl/podcast).

*Michael Pilarczyk*



MEDITATIONMOMENTS



# Haarverlies?

Of wordt het haar dunner?

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

*Angela Jaspers*

gespecialiseerd in haarverlies,  
haarwerken en huidproblemen



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



## Een ont-moeting in rouw



Karin van Tilburg - van Doren

Natuurlijk Karin is er voor jou,  
tijdens sterven en in rouw.

Voor meer info  
[www.natuurlijkkarin.nl](http://www.natuurlijkkarin.nl)

Neem voor vragen  
of informatie gerust  
contact met me op!

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

Natuurlijk  
Karin

 ParkinsonFonds



"Het duurde  
5 jaar voordat  
ik eindelijk  
de diagnose  
Parkinson kreeg."

Hanne van Leeuwen  
(46, Parkinsonpatiënt)

Meer weten? Kijk op  
[parkinsonfonds.nl/brochure](http://parkinsonfonds.nl/brochure) of  
scan de QR code.





# DAGJE UIT

## KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want ‘every cloud has a silver lining’.

Meer info op [www.kunstmaandameland.com](http://www.kunstmaandameland.com).



## FILMPJE KIJKEN

### SPENCER

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**

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

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

Wekelijks bespreken we uitgebreid je vooruitgang en doorloop je simpel en doeltreffend de drie fases van het PowerSlim-programma. Met ongeveer zes maaltijden per dag eet je uitgebalanceerd, gevarieerd én lekker. Na het bereiken van jouw streefgewicht blijf je nog een jaar lang onder mijn persoonlijke begeleiding, zodat je het behaalde resultaat ook daadwerkelijk behoudt.

## Samen met je coach naar een blijvend, gezond gewicht



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

**-15 kg**

**“Ik wilde  
mijn levensstijl  
veranderen, maar  
toch lekker  
blijven eten”**



Sandra van Iersel:

# Het is jouw tijd om te stralen

Ben jij klaar om de draad weer op te pakken na de vakantie?  
Sandra ging je voor!

## Wanneer kwam het omslagmoment?

Ik kwam terug van vakantie en mijn kleding paste niet meer. Ik had me in mijn 3 weken vakantie iets te veel laten gaan en was 6 kg aangekomen. Ik woog 92 kilo, voelde me slap en futloos en ik zat niet lekker in mijn vel. Ik wist dat ik iets aan mijn leefstijl moest veranderen.

## Waarom heb je voor PowerSlim gekozen?

Ik wilde niet alleen afvallen maar vooral van leefstijl veranderen. Het PowerSlim programma is heel duidelijk. Je weet precies wat en hoeveel je mag eten om op een gezonde manier te kunnen afvallen. De regelmaat in het programma beviel me goed. Met 6 eetmomenten op een dag voelde ik me steeds verzadigd.

## Wat is het resultaat dat je hebt behaald?

Met PowerSlim ben ik in 5 maanden tijd 15 kg afgevallen. En dat ging eigenlijk

heel makkelijk. Vooral de recepten en de weekmenu's waren handig. Het fijnste aan alles was de steun van mijn coach. Zij stond altijd voor mij klaar.

## Hoe bevalt deze nieuwe leefstijl?

Ik weet nu hoe ik makkelijk op gewicht kan blijven. Als ik nu iets eet, waarvan ik weet dat het niet direct de beste keuze is, kan ik daarna makkelijk mijn ritme weer terugvinden en mijn nieuwe leefstijl weer oppakken. Die verandering van leefstijl bevalt mij zo goed. Ik maak nu bewustere keuzes en ik weet meer over voeding dan voor ik met PowerSlim startte.

Het gaat mij echt lukken om voortaan deze leefstijl vol te houden! Ik wil niet meer de oude Sandra worden, want nu voel ik me energiek en ik straal.

*Samen  
gaan we  
ervoor!*

**PS**  
PowerSlim

BodySize Diëtistenpraktijk  
Steffie Keukens  
Heuvelstraat 16, Deurne  
06-28898024  
[www.body-size.nl](http://www.body-size.nl)



*Kijk op [www.body-size.nl](http://www.body-size.nl)  
voor een lijstje met lekkere  
receptideeën*

Body  
Size  
DIËTISTENPRAKTIJK



# Je dierbare niet in

Mijn naam is Franca van de Kerkhof en ik wil je graag op een informele en betrokken manier begeleiden bij alles wat er komt kijken rondom het afscheid van wie je dierbaar is.

Vaak overrompeld door verdriet en door het onbekende dat op je af komt, kun je vast komen te zitten in de vaak beperkte opties die we kennen.

Hierbij kan ik je informeren en inspireren over de mogelijkheden, zonder beperkingen en mét ruimte voor eigen inbreng.

Zo kunnen we samen een afscheid vormgeven dat past bij jullie.



**coda.**  
uitvaarten

0499 422 134 (dag en nacht)  
[www.coda-uitvaarten.nl](http://www.coda-uitvaarten.nl)



# huis maar wel heel dichtbij

Op een uitvaartbeurs in Hoogeveen stond ik mijn 'mobiele opbaarhuisje' te promoten. Er liep een dame geïnteresseerd te kijken rond en in het huisje. Toen ik op haar afstapte om een gesprek aan te gaan vertelde ze spontaan:

Mijn zoon, die in Alkmaar woont, belde mij vorige week en vertelde dat hij zo iets bijzonders had meegemaakt. Zijn zoonje was naar de moeder van een klasgenootje gaan kijken die in een heel intiem huisje van hout in de tuin was opgebaard. Het was heel mooi versierd en er lagen zand en schelpjes op de vloer. Hij vond het heel mooi en helemaal niet eng. "Ik kreeg kippenvel toen mijn zoon dit zo door de telefoon vertelde". Ze keek me aan nadat ze haar verhaal met mij had gedeeld. "Dat was dit huisje, zei ik niet zonder trots".

Het mobiele opbaarhuisje heeft al op veel plekken gestaan in Nederland en zelfs in België. Soms al twee keer op dezelfde plek. Heel bijzonder vind ik dat.

Het mobiele opbaarhuisje is een initiatief van Coda Uitvaarten. Voor informatie kijk op [www.opbaarhuisjes.nl](http://www.opbaarhuisjes.nl) of bel 0499-422134

De plek als je  
je dierbare niet in  
huis kunt hebben,  
maar nog wel dichtbij  
je wilt houden.

Wouter

## Beste Franca,

"Als ik wist wat ik nu weet dan had ik me niet zo'n zorgen gemaakt. Hoe ga ik vorm geven aan het afscheid van mijn dierbare vader? Rekening houdend met zijn sobere levensstijl en ook ruimte gevend aan mijn en onze gevoelens van waardering en dankbaarheid".

Maarten en Harriët Waalre



D

“IK HOU ERG  
VAN HET  
ONVOORSPELBARE  
IN DE MUZIEK“

*Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:*

# “Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigenzinnige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

## **'Jazz is mijn muziekliefde'**

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

## **Iedereen mag er zijn**

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

# HÉT H WAAR JIJ NAAR



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA \*\*\*\*

# HOTEL ★★★★★ OP ZOEK BENT!

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!*







LONG ISLAND CUISINE  
RESTAURANT

THE NEW **FIESTA**



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

**Van Mossel**



## ASTEN

### Nationaal Concours Hippique Asten

7 t/m 10 okt bij Manege Heijligers, Reeweg 3, Asten.



### Pompoendagen in Museum Klok & Peel

23 t/m 31 okt, Dagelijks van 12.00 tot 17.00 uur. Thema: We'll meet again. Reserveren via

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

### Bezichtiging Standerd Molen Oostenwind

Iedere woensdag- en zaterdagmiddag, van 13.00 tot 17.00 uur. Molenaar Geert van Stekelenburg vertelt u alles over deze molen. Entree: vrijwillige bijdrage.

## HELMOND

### Annaproducties speelt Assepoester

9 t/m 17 okt. In deze voorstelling is Assepoester geen meelijwekkend sprookjesfiguur maar een slimme meid die zichzelf beschermt.

[www.annatheater.nl/programma](http://www.annatheater.nl/programma)

### Najaarskermis Helmond

22 t/m 27 okt. <https://www.helmondkermis.nl>



### Bluesroute Helmond

29, 30 en 21 okt. Een jaarlijks en gratis toegankelijk bluesfestival verspreid over vele binnen- en buitenlocaties in het centrum van Helmond.

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

### Het Krijsende Kerkhof - Halloween

Diverse data. The Hellmond Haunters brengen in samenwerking met Lunch- en leescafé de Bieb en Bibliotheek Helmond-Peel een unieke Halloween ervaring.

[www.facebook.com/HellmondHaunters/](https://www.facebook.com/HellmondHaunters/)

## DEURNE

### Meest talentvolle turfsteker 2021

Zo 3 okt, Toon Kortooms Park. De beste deelnemers van de online turfstekers-quiz strijden om de winst. In meerkampstijl worden diverse leuke turfstekers-spellen gespeeld. [www.deurne1300.nl](http://www.deurne1300.nl)



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

# De beste cafeteria

van Asten en omstreken



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

**En altijd vers!**





### Fietsdag 'De Peelrandbreuk ontdekken'

Za 9 okt 11.00-17.30 uur, start bij Bijzonder Brabants, Toon Kortooms Park en De Ossenbeemd. Fietsroute van ca. 21 km, met onderweg kenmerkende Peelrandbreuk bijzonderheden. Meer info: [www.bijzonderbrabants.nl](http://www.bijzonderbrabants.nl)

### Expositie Deurnese kunstenaars

Elke zaterdag en zondag in oktober van 10.00-16.00 uur bij de tijdelijke expositieruimte aan Wever 34 in Deurne.

### Tentoonstelling 'Van Landbouwwagen tot XF'

Elke dinsdag van 19.00-21.00 uur en elke 2e en 4e zondag van de maand 14.00-17.00 uur. Deze tentoonstelling geeft een fantastisch overzicht van de geschiedenis van het bekende merk DAF. Heemhuis, Stationsstraat 73 Deurne.

Activiteiten onder voorbehoud. Kijk voor een volledig overzicht op [www.landvandepeel.nl](http://www.landvandepeel.nl).

## GEMERT-BAKEL

### Kermis op de kermis in Handel

1 t/m 4 okt. Kerkplein, Handel.

### Gimmertse bokkentocht

2 okt. Proef heerlijke Bokbieren bij 6 verschillende horecazaken in Gemert: Dientje, 't Ridderhof, Gij en Ik, Rabauw, Heeren van Ghemert, Puur Eten en Drinken.

### Open Atelierdagen

2 en 3 okt. Diverse kunstenaars stellen hun atelier open in Bakel, Milheeze en de Rips.

### Off the road Peelrandrit MC de Peelrijders

31 okt. Jaarlijkse off road rit van moterclub de Peelrijders.

## LAARBEEK

### Cabaretoorstelling Jeroens Clan

2 okt. Voorstelling, 'Tere ziltjes' door Jeroems Clan. Ons Tejater, Lieshout.

### Cabaretoorstelling Steven Brunswijk

23 okt. Een vrouw kan heel

veel dingen ook veel beter dan een man. MAAR NIET ALLES! Voorstelling van Steven Brunswijk in Ons Tejater, Lieshout.

### IVN-wandeling Nacht van de Nacht

30 okt. Wandeling voor jong en oud die start om 19:30 uur vanaf De Bimd.

### IVN-wandeling

31 okt. Start om 8.30 uur bij IVN-gebouw De Bimd. Tijdens de wandeling geniet je van bomen en bloemen, het blotevoetenpad en de kruidencirkel.

## SOMEREN

### Tweewekelijkse markt

6 en 20 okt. Tweewekelijkse markt op het Wilhelminaplein, van 9.00 tot 12.00 uur.

### VET Kindercabaret

27 okt, 15:00 – 17:00 uur. VET neemt je mee naar een magische rommelzolder waarin niets moet, maar vooral heel veel mag. Voorstelling vanaf 6 jaar. Theater de Ruchte, Someren. [www.deruchte.nl](http://www.deruchte.nl).



# Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

*Er is hoop!*



# A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

## Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website [www.vorotterdam.nl/geven](http://www.vorotterdam.nl/geven).
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl). Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

## Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl).

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

**Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam**

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI.

Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.





# *Romige venkelsoep* met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten.

Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

## INGREDIËNTEN

3 venkelknollen  
1 ui  
olijfolie  
2 aardappelen  
½ tl gemalen komijn  
1 liter kokend water  
2 bouillonblokjes  
100 ml room  
peper en zout  
50 g Parmezaanse kaas

## BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

# PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

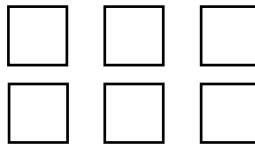
	7	○			2	4		9
		5				6		
4		3	7		9			
1				2				
2	8		3		6		4	1
				4			○	7
			2		7	3		5
		1				8		
3		2	5	○			1	

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

## 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: rust.  
De oplossing van vorige maand was **woning**.



Maak kans op deze fles

# Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijk spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



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

Maak kans op een

# SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts  
enkele seconden van  
gewoon kraanwater  
heerlijk bruiswater.

sodastream



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

water	fles
smaakje	sodastream
genieten	lekker
bruisend	prik

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





CALTABELLOTTA

INTERIEUR



Krusse  
Herfst  
Sfeer

Kom gezellig een kijkje nemen!

Postelstraat 1, Someren. 0475-496670

