

BEST-OIRSCHOT



MAART 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL

BRUIST

Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'



Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice
Design: Beck Design, 2017



Bij Koos Kluytmans Interieurs onderstrepen we graag de veelzijdige Leolux collectie die u een brede keuze biedt in designmeubelen. In elke moderne stijl, van vertrouwd eigentijds tot avant-garde design.

Allemaal gemaakt op bestelling, zodat uw Leolux designmeubel een heel persoonlijke invulling krijgt. U ziet het aan de verfijnde afwerking, u voelt het als u gaat zitten. Dit is een echte Leolux!



We zijn er dan ook trots op dat we ons een Leolux Select Store mogen noemen.

Wij tonen u een ruime collectie in een herkenbare Leolux studio. U bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.



VOLMAAKT VEELZIJDIG



Koos Kluytmans

Conditie, verstevinging, afslanken

en nog veel meer

COCON is niet het zoveelste cliché sport- of relaxatietoestel. We leggen infrarood aan de basis en bouwen hierop verder om zo een waardevolle en geheel nieuwe ervaring aan te bieden. COCONNEN wordt een nieuw begrip bij u thuis of in uw bedrijf.

Waarom kiezen voor COCON?

Sporten in de COCON cabine is vooral gericht op afslanken, wat in COCON een stuk makkelijker gaat. Trainen onder invloed van de therapeutische infrarood in COCON is namelijk een belangrijke stimulus voor de vetverbranding.

COCON is echter wel uiterst veelzijdig. Zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te verstevigen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een eigen, specifiek doel. Balance is the key to a happy body & mind.



Met de COCON Coach applicatie heb je een duidelijk overzicht van het digitaal platform waarop je oefeningen en programma's kan bekijken, sorteren, bijhouden en ook zelf samenstellen. Zo heb je steeds professionele begeleiding bij de hand.



SCAN DE
QR-CODE
VOOR
MEER INFO

www.yourcocon.com

Jouw instituut met COCON pro

Er is een professionele versie beschikbaar voor wie een eigen instituut wil starten.



COCON is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, ervaring, ... Met COCON werkt iedereen op zijn eigen tempo, zonder verplichtingen en enkel met goede vooruitzichten.

EVEN EEN HALF UURTJE COCONNEN

Deze 45+ jaar oude, Zwitserse methode van sporten in een verwarmde ruimte gaat gepaard met consistente en blijvende resultaten op vlak van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breedspectrum, therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als Thermo Fysische Methode.



INCLUSIEF TABLET MET DE
COCON COACH APP



8

COLOFON



10

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling
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. ©2022. 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.



Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

Michael Thörig

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-11087563**

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



12



30



21

Inhoud

2022 IS LANG NIET
VOORBIJ, BEGIN
VANDAAG NOG!



Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

MAAK EEN SCHEMA. Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

VOORKOM HOGE EISEN. Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

CREËER ROUTINE. Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

KEN JE DOEL. Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

BELOON JEZELF. Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

ZOEK STEUN. Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

Ook op zoek naar coaching? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Benieuwd wat jouw huis waard is?

Vraag nu een waardebeoordeling aan!

Professionele foto's | Video | Inmeten | Plattegronden | Funda

Wij werken met een vastgoedstylist waardoor je woning sneller, maar ook boven de vraagprijs verkocht kan worden.

Bel nu voor
een vrijblijvende
afspraak!
06 51 68 72 68

Thea Vorstenbosch



06 51 68 72 68 | info@tvomakelaardij.nl | www.tvomakelaardij.nl

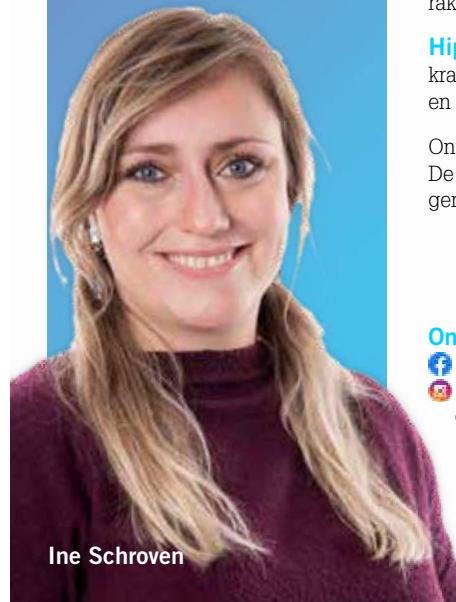
altijd een streepje voor

Op veertienjarige leeftijd zei **Ine Schroven** al dat ze een eigen dansschool zou willen.

Na het volgen van de dans-academie en het opdoen van voldoende ervaring, werd deze droom werkelijkheid.

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

- Kinderdans • Kleuterdans
- Moderne dans
- Streetdance • Hiphop
- Wedstrijddans • Klassiek Ballet • Spitzen • Dance and Fiësta • Jazz • Musical



Ine Schroven

Is dansen voor jou meer dan een hobby? Streef je naar de perfecte dans en wil je met een team danswedstrijden winnen? Dan is wedstrijddansen bij In2Dance echt iets voor jou!

Wedstrijddansen doe je bij In2Dance Best!

In2Dance neemt met moderne dans en hiphop zeer succesvol deel aan landelijke danswedstrijden.

Moderne dans: Hier beogen we een sterke techniek en een vloeiende manier van bewegen, waarbij dansers echt met hun gevoel dansen en zo anderen kunnen raken.

Hiphop: Hier doelen we op super strak en krachtig bewegen, veel flow, muzikaliteit en energie.

Onze teams halen mooie resultaten. De wedstrijdteams van In2Dance staan geregeld in de landelijke dansfinale.

Afgelopen seizoen hebben we in de landelijke finale meerdere podiumplaatsen behaald. Ons team "Invincible" is zelfs Nederlands kampioen geworden in hiphop!

Om toegelaten te worden tot een wedstrijdteam, moet je auditie doen. Mail voor meer informatie naar info.in2dance@gmail.com

Wil jij
ook dansen bij
In2Dance? Meld je
dan aan voor de
gratis proefles!

Onze dansschool en onze wedstrijdteams volgen op sociale media?

Facebook: In2Dance Best | Instagram: @in2dancebest
Twitter: @iconic_in2dance, @imagine_in2dance, @imotion_in2dance,
@incredibles_in2dance, @infinity_in2dance, @invincible_in2dance



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



DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels. www.dekleinekeuken.com



LEZERSACTIE *

4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com TAG #WIJN



LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.

www.libbey.eu TAG #HOBSTAR



GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zó symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! www.guinness.com



Begin van de *lente!*



BRUIST Deals

Ok deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23% te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Uiteraard met behoud van de authentieke smaakintensiteit. www.pringles.com



LEZERSACTIE *

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



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





Lucas Gasselstraat 21 Eindhoven
06-29503533
info@jpmarket.nl
www.jpmarket.nl



Houten vloeren

- verouderde vloeren
- lamelparket
- multiplankvloer
- tapisparket



Laminaat / PVC vloeren



Onderhoud en renovatie

- Bona Deep Clean Solution
- traprenovatie
- lakken en schuren



Projecten

Jean-Pierre
van de Moosdijk



Wil je
meer weten
neem dan gerust
contact op!

De basis van jouw huis

MET DE
PARKETVLOEREN
VAN JPM PARKET
MAAK JE VAN
IEDER HUIS EEN
GEZELLIG THUIS

Wij leggen als parketspecialist authentieke houten vloeren bij je thuis of in je bedrijfspand. Je wilt graag een houten vloer van een parketspecialist in je woning of bedrijfsruimte laten leggen. Echter heb je nog geen idee welke houtsoort je gaat kiezen.

Neem dan eens een kijkje in de showroom van JPM Parket in Eindhoven. Daar krijg je een goed beeld van de verschillende vloeren waaruit je kunt kiezen.

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het **de rest van het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**. **Een kwartiertje** per dag sorteren en **weggooien** is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**. **Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen **kapot** is. De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.



Team Spear!

Team Spear dat zijn wij! Niet alleen de mensen die bij Spear werken maar ook onze klanten zijn een deel van team Spear!
Maar Spear draait niet zonder een goed team!

Iedereen binnen ons Team heeft zijn of haar specialiteiten. En daar zijn we dan ook erg blij mee en dankbaar voor! Een team dat er is voor elkaar en mee denkt waar nodig is.

De ene is een driller en de andere een komiek maar allen houden van hard doorwerken in de lessen. Het mooie is dat iedere sporter kan kiezen welke trainer het beste bij hen past. Omdat ze allemaal anders zijn maar met dezelfde passie!

Onze fitnessinstructeurs doen niet onder onze groepsles instructeurs! Zij geven ook les alleen deze vinden plaats in onze fitnessruimte of in de buitenlucht.

Ben jij ook nieuwsgierig geworden naar dit team en wil je ook lid worden van team Spear kom dan zeker eens langs en proef het enthousiasme van onze trainers.
Train gezellig met ons mee en bereik jou doel!

**TRAIN MET PLEZIER
EN BEHAAL RESULTAAT**

sportcenter
SPEAR



Herken je dit? Je hebt (kenmerken van) autisme en je bent vaak heel moe na een werkdag. Je hebt moeite met het op de voor jou juiste manier organiseren van je werk. Je past je steeds aan anderen aan en gaat daarmee enorm over je eigen grenzen heen, als je je grenzen nog herkent.

Ben jij ook zo moe na een werkdag?

Heb je de intentie om eindelijk iets aan je vermoeidheid te doen? Ga dan met mij aan de slag. Samen onderzoeken we waar jouw vermoeidheid vandaan komt. Komt het bijvoorbeeld door hoe je je werk organiseert, doordat je steeds door anderen gestoord wordt op een dag of door onduidelijke communicatie met je collega's?

Met inzicht in waar jouw vermoeidheid vandaan komt, kun je de voor jou juiste keuzes maken en zorgen voor voldoende energie voor jezelf. Waardoor je je werk goed kunt blijven doen en je ook nog energie hebt om dingen met je gezin, familie of vrienden te doen.



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

Neem dan contact op voor een gratis ont-stress sessie:
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
www.lekkerinjevelmetautisme.nl

Met passie voor keukens

Frank van Hengst en Omar Hosseini leerden elkaar kennen toen ze allebei werkten voor een grote keukenketen. Vanuit hun passie voor de keukenbusiness begonnen ze een eigen zaak: Keukenstudio FO. “Wat ons betreft kan het eerlijker, transparanter, gezelliger en creatiever”, aldus Frank. “Klanten die bij ons binnenkomen, voelen zich al snel thuis. Daar doen we het voor.”

Er was een flinke verbouwing voor nodig om het pand aan de Kanaaldijk in Eindhoven om te toveren in een sfeervolle showroom. “In juli zijn we begonnen, in december was de officiële opening. In totaal staan er nu 21 keukenopstellingen, verspreid over 850 m2. Alles is heel ruim opgezet en opgesteld in afzonderlijke ruimtes met de juiste afstyling.”



Standaard of maatwerk

Keukenstudio FO verkoopt Duitse keukens met kwaliteitsmerken als Miele, Siemens en Bosch. “Momenteel zijn matzwarte keukens populair en je ziet ook veel marmeren werkbladen. Wil je echt iets unieks, dan is ook maatwerk mogelijk. Alle mogelijke wensen kunnen gerealiseerd worden. Van bijkeukens met speciale kasten om de wasmachine op hoogte te zetten tot tv-wanden, en van stalen deuren tot voorraadruimtes. Alles is mogelijk.”

3D ontwerp

“Je kunt een afspraak plannen of gewoon binnenlopen. Vaak maken we eerst een rondje door de showroom om te laten zien wat er allemaal mogelijk is. Daarna nemen we een kopje koffie om samen jouw wensen te bespreken. We denken graag mee met het totaalplaatje. Vervolgens werken we het geheel uit in een mooie 3D-tekening, inclusief bijbehorende offerte, zodat je meteen een goede indruk krijgt van hoe het er bij jou thuis uit komt te zien.”



DE KEUKEN IS
TEGENWOORDIG EEN
VERLENGSTUK
VAN JE INTERIEUR'





Breathwork

is het bewust sturen van de ademhaling

Ademwerk kan emotionele blokkades of vastgezette trauma's in je lichaam oplossen, omdat je door te ademen de energie letterlijk weer laat stromen.

Breathwork zorgt voor een betere gezondheid, beter contact met je lichaam en intuïtie.

Heel vaak weten we niet meer wat nu een juist adempatroon is. We zijn zo gewend op een bepaalde manier te ademen, dat dit normaal is geworden.

Tijdens de workshops en één-op-één ademcoaching-trajecten laat ik je ervaren hoe de adem als regulator het lichaam opnieuw kan resetten om het zelfhelende vermogen te activeren.

Met de adem kun je je body & mind herprogrammeren op bewust maar vooral op je onderbewuste niveau.

Geïnteresseerd naar Breathwork?

Mail dan voor meer informatie naar info@feel-best.nl

Voor meer informatie mail naar: info@feel-best.nl

Feel Best
yoga & outdoor
♥

Lage Vleutweg 1 Best | 06 - 42064003
info@feel-best.nl | www.feel-best.nl

DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloofliefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours.

Meer info:
www.nachtvangroningen.nl

FILMPJE KIJKEN THE 355

Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computer-specialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**



PERSOONLIJKE BEGELEIDING:

Raak die overtollige
kilo's nu kwijt!

Monique van Wessum is een absolute expert op het gebied van gezonde voeding en lekker eten. Door haar jarenlange ervaring in het restaurantwezen en persoonlijke begeleiding, weet zij precies hoe je op het juiste gewicht komt en dat vervolgens ook kunt vasthouden.

The happy **NEW ME**

“IK DURF MEZELF WEER TE LATEN ZIEN”

Anja van Hoef

Ik zat niet meer lekker in mijn vel en wist dat er iets moest veranderen! Via een kennis werd ik getipt over het PS. food & lifestyle programma en nog voordat ik me kon bedenken, heb ik een afspraak gemaakt met een coach bij mij in de buurt. Zij gaf mij het vertrouwen dat ik op een gezonde manier mijn doel zou gaan bereiken. Mijn nieuwe koolhydraatarme levensstijl werd al snel een gewoonte en ik houd het ook gemakkelijk vol.

Wil jij meer weten over het
PS. food & lifestyle programma?

Als ik nu in de spiegel kijk, kan ik beter accepteren wat ik heb en ben ik trots op wat ik zie. Ik durf mezelf weer te laten zien!



PS. food &
lifestyle



Oirschotseweg 107a Best
06-54900412
info@moniquevanwessum.nl
www.moniquevanwessum.nl

Vrijgezel Saira

stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. "Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!"

"Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen", lacht Saira. "Maar helaas niet de juiste man..." En met die 'juiste man' heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. "Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven."

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar saarbruist@gmail.com



Jij reageert toch ook?

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

LENGTE
163 CM

LEEFTIJD
54 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

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 naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf; maak nu een afspraak of bekijk voorafgaand onze website of bel nu: 06 8126 4333.



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie
Boxtel & Best

Onze behandelingen

• Pigment

- Overbehandeling
- Acne
- Oedeem
- Huidadvies
- Littekens
- Couperose/ vaatproblemen
- Nazorg kanker
- Huidverbeterende behandelingen
- Lasertherapie
- Peelingtherapie

26

Pigmentvlekken

Pigmentvlekken zijn vlekjes die lichter of donkerder zijn dan de rest van de huid. De vlekken ontstaan veelal door blootstelling aan ultraviolette (uv) straling door de zon of door gebruik van zonnebank. Zwangere vrouwen hebben door hormonale schommelingen een groter risico op pigmentvlekken, ook wel zwangerschapsmasker genoemd.

Pigmentvlekken kunnen bij de huidtherapeut met verschillende methodes worden behandeld. Niet alle behandelingen zijn mogelijk bij elke patiënt. De behandelingen kunnen ook gecombineerd worden uitgevoerd. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en onderzoekt welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt.

Chemische peelings

Door een chemische peeling wordt de huid verdund. De peeling kan donkere pigmentvlekken behandelen en daarnaast ook littekens en ontstekingen bij acne verminderen. De huid voelt na de behandeling egalier en zachter aan en de huidconditie is verbeterd.

IPL/Lasertherapie

Donkere pigmentvlekken kunnen behandeld worden met behulp van Intense Pulsed Light (IPL) of de Gentle Max Pro laser. Het pigment in de huid neemt door de lichtflits/laserpuls de lichtenergie en de warmte op waardoor het pigment wordt afgebroken.

Camouflage

Door middel van speciale camouflageproducten kunnen pigmentvlekken worden bedekt, waardoor ze niet meer zichtbaar zijn. Deze producten kunnen watevast worden gemaakt, hierdoor is de patiënt in staat om ermee te gaan zwemmen of nat te worden door regen. Deze methode dient echter wel dagelijks opnieuw te worden toegepast en is niet blijvend.

Producten

Naast de behandeling is het belangrijk om de juiste verzorgingsproducten te gebruiken. Deze producten voorkomen verschillende stappen in het proces naar pigmentvorming en deze producten kunnen pigmentvlekken ook verminderen. Daarnaast is zonbescherming met minimaal SPF 30 erg belangrijk in de voorkoming van pigmentvlekken.



www.huidtherapieboxtelbest.nl

27



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

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Liempde
Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

Best
Oirschotseweg 68
5684 NK Best

0499-745083
06 8126 4333 (WhatsApp)

Win kaarten voor **Mozarts Requiem en Krönungsmesse**

Gratis kaarten



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via theater.nl/buist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [Theater.nl](https://theater.nl/buist) via theater.nl/buist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

**Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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



Francis van Broekhuizen:

'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

KREDIET Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

GUNFACTOR De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Het krijgen van borstkanker is al erg genoeg, maar als het behandeltraject dan is afgerond en je bent er helemaal klaar mee. Dan is het een enorme teleurstelling als het dan nog niet klaar is. Je kunt last krijgen van vochtophopingen en een pijnlijk litteken. Misschien zit je niet lekker in je vel of loop je tegen andere problemen aan.

Weer lekker in je vel na borstkanker

Al ruim 20 jaar behandel ik vrouwen in het traject nazorg borstkanker. Ik vind het belangrijk dat jij aan het roer staat van jouw nazorg traject. De basis van het traject is dat jij weer lekker in je vel zit.

- Energie management
- Pijnlijk litteken soepel maken
- Vochtophoping (oedeem) therapie
- Zelfmanagement
- Fysiek en emotioneel in balans

Zit jij na het hebben gehad van borstkanker niet lekker in je vel? Denk je dat dat er bij hoort? Maak dan eens een afspraak met mij voor een gratis intake-gesprek. Geheel vrijblijvend om te horen, zien of te voelen wat ik nog voor jou kan doen. Ik word namelijk blij als jij weer lekker in je vel zit.



Heb je klachten, dan mag je altijd bellen voor een gratis advies gesprek.

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



Bij ROCHE wordt het geregeld

De deur van het kantoor van ROCHE Financieel Adviseurs staat altijd open. Iedereen kan binnenlopen, een telefoontje vooraf is niet nodig. Rick: "We zijn laagdrempelig en toegankelijk. Zonder afgezaagd te willen klinken, de wens van de klant staat centraal. Bel ons en wij fiksen het."

De twee grootste takken van het bedrijf zijn verzekeringen en financieringen, uiteraard met alles wat daar bij hoort. Zowel voor particulieren als voor het bedrijfsleven. Doorgaans geen makkelijke materie, voor de meeste mensen niet per definitie leuk om daarmee bezig te zijn. Toch willen we beide goed geregeld hebben, dat slaapt lekkerder.

ROCHE Financieel Adviseurs...

Niet te groot en niet te klein. Een lokaal kantoor, dat is hun kracht. Deskundig advies en een betrouwbare service zijn onontbeerlijk in de wereld van cijfers en kleine letters. Bron: Ons Thuis magazine 2021-2022



De Loop 38 Oirschot | 0499-550222
info@roche.nu | www.roche.nu

GRAFDOEKEN

een klein beetje verlichting in moeilijke tijden



Misschien is dit de eerste keer dat u leest over 'grafdoeken'. Voor Patrick Lieberwirth van LEBIE tuin- en grafonderhoud zijn zij echter dagelijkse kost. Wat is een grafdoek precies? Patrick legt uit: "Wanneer iemand ter aarde besteld wordt, dan is het graf de eerste periode na de uitvaart vaak 'kaal'. Er zit immers een levertijd op grafplaten en grafzerken. Het graf van een dierbare bezoeken is toch al een erg emotionele aangelegenheid, als het graf er dan de eerste periode kaal bij ligt, dan is dat erg onaangenaam. LEBIE maakt echter grafdoeken die over het graf gespannen worden.

LEBIE

MEER INFO
Neem contact op met
Patrick Lieberwirth
06-145 044 83

Jan Hollanderstraat 18, Eindhoven | +31 6 145 044 83 | info@lebie.nl | www.lebie.nl

HET IS FEEST: PUUR MONDHYGIËNIST BESTAAT 5 JAAR!

Op 1 maart 2017 ben ik gestart als vrijgevestigd Mondhygiënist in mijn eigen onderneming PUUR Mondhygiënist in pand bij Tandarts Praktijk Oirschot. Ik huurde destijds een kamer en werkte met veel plezier.

Ik startte met één dag in de week en dat is uitgegroeid naar 3 dagen in de week. Omdat er geen ruimte was om verder te groeien, heb ik uiteindelijk besloten om een eigen locatie te zoeken. Sinds 1 mei 2020 run ik mijn eigen praktijk aan de Pochelarij 23 te Oirschot. De praktijk is 4 dagen per week geopend.

Ik ga elke dag met plezier naar mijn werk. Het is mijn passie om mensen een gezond, schoon en stralend gebit te geven. Dat zorgt bij mij voor een lach op het gezicht.

Belangrijk tijdens de behandelingen is om ook de patiënt te betrekken in het behandelplan, we kunnen alleen een goed resultaat bereiken wanneer we het immers samen doen. Dat houdt in dat ik van mijn patiënten verwacht dat ze dagelijks de nodige tijd besteden aan de verzorging van hun gebit. Dit is namelijk de basis voor een goede mondgezondheid. Ik doe dit veelal in samenwerking met de tandartsen.

Gezien de toestroom van nieuwe patiënten en de drukte in mijn agenda werk ik sinds kort met een wachtlijst. Dit betekent dat u zich gerust mag aanmelden, maar dat ik pas bij ruimte in de agenda u kan inschrijven. Kwalitatief goede zorg bieden vind ik het allerbelangrijkste. Mocht u zich in willen schrijven, neemt u dan gerust contact op.



AANGENAAM,
CARLIJN SCHEEPENS

Sinds 1 mei 2020 run ik met veel plezier mijn praktijk. Puur Mondhygiënist staat voor persoonlijke aandacht, vertrouwen en kwalitatief goede zorg. Het is mijn passie om mensen een gezond, schoon en stralend gebit te geven.

PUUR
MONDHYGIËNIST

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



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Hamers@Home Kastenbouwers heeft naast de diverse mogelijkheden voor inloopkasten ook een groot aanbod in kledingkasten. Deze kasten zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten, waardoor wij altijd de geschikte kast voor jouw kamer hebben. Of het nu gaat om een grote kast met schuifdeuren of een meer traditionele kledingkast met drie deuren en drie laden. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en waar jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

Chris Wiermans



BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

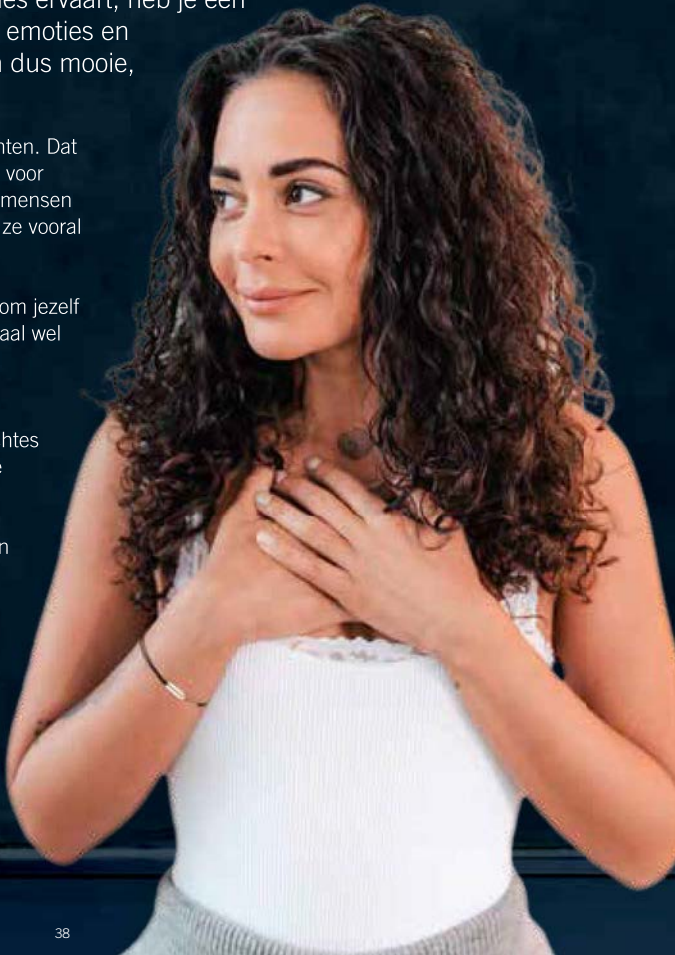
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

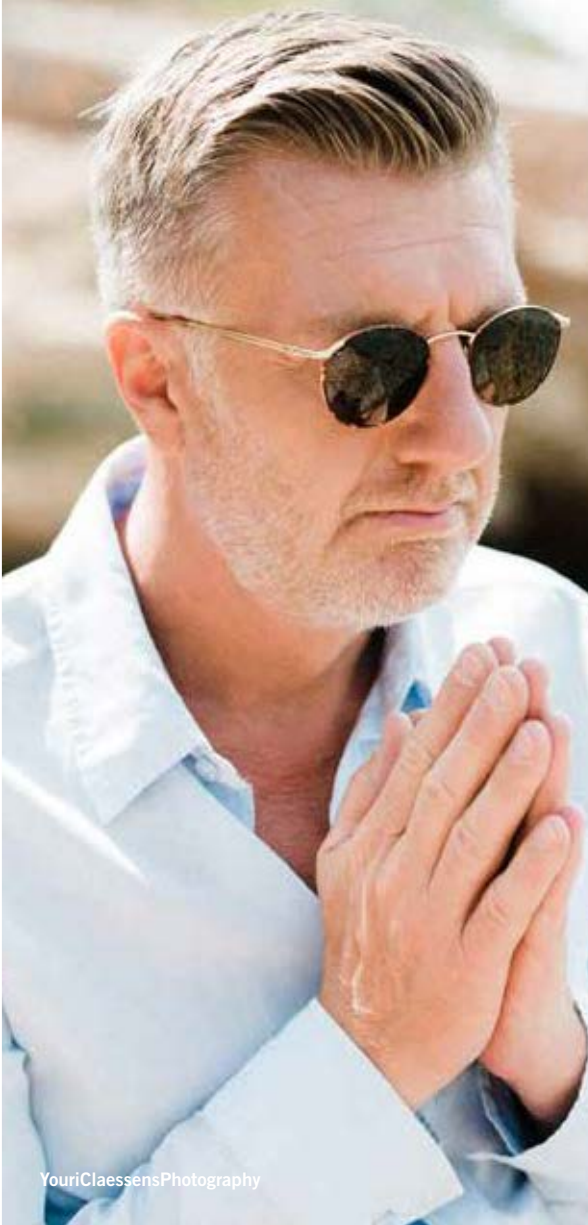
Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar neemt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremen, ook als uw dierenarts een samenwerking heeft met 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 | www.dierencrematorium-memoria.nl

LOOKING/GOOD

Verzorg je (lach)rimpels!

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

JONGE
HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.

Tijd om je woning eens *grondig onder handen* te nemen

Heb jij de lentekriebels al te pakken, maar verkeert jouw huis nog in een diepe winterslaap? Geen betere manier om het voorjaar in te luiden dan door je woning eens een goede schoonmaakbeurt te geven. Hijs jezelf in je oude kloffie, zet de radio aan, stroop je mouwen op en schrobben maar!

Geen idee waar je moet beginnen? Werk dan aan de hand van een checklist en ga van kamer naar kamer. Zet alle ramen en deuren open en laat alles eens goed doorwaaien. Breng oude kranten en tijdschriften naar het oud papier, het glas naar de glasbak en je oude garderobe naar een kledingcontainer. Je zult zien dat het resultaat direct zichtbaar is.

WEG MET DAT STOF Vloerkleden zijn echte stofnesten, maar de ouderwetse mattenklopper doet wonderen. En wat dacht je van de gordijnen? Nu de eerste zonnestrallen ons raam bereiken, is het stof ineens overduidelijk zichtbaar. Gooi ze in de wasmachine of breng ze naar de stomerij. In de tussentijd kun jij je bezighouden met de vieze ramen. Pel een ui, snijd deze in vier stukken en doe die in het water. Binnen een paar minuten zijn je ramen weer kraakhelder.

SPIJK EN SPAN Heb je de smaak te pakken? Dan is dit het moment om de diepvries te ontdooien en schoon te maken. Etenresotten in de magnetron of oven verwijder je makkelijk door van tevoren een bakje water mee te laten koken. En ook de badkamer en het toilet kunnen wel wat antikal gebruiken. Handige tip: fijne krasjes op glaswerk schuur je in een handomdraai weg door er met tandpasta overheen te wrijven.

FINISHING TOUCH Een fikse voorjaarsklus als deze is vaak niet in één dag geklaard. Maar hoe fijn is het om na een paar dagen ploeteren in een fris en brandschoon huis te kunnen genieten van het eerste voorjaarszonnetje? Geef je woning als kers op de taart nog wat extra glans met een paar nieuwe accessoires: een nieuw dekbedovertrek, fleurige kussens, een potje bloembollen... En je gaat het voorjaar met een brede glimlach tegemoet.

GA HET VOORJAAR MET
EEN BREDE GLIMLACH
TEGEMOET!

Ook op zoek naar schoonmaak advies? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Oer-Hollandse gezelligheid

FEESTELIJKE OPENING
in het weekend van 5 en 6 maart

Peter Rooijackers had al jaren een mooie winkel in het centrum van Best. Nieuwe plannen werden gesmeed en na een flinke verbouwing is de stal omgetoverd tot **Ijsboerderijwinkel De Bonte Koe.**



Ijsaarten zijn het hele jaar door verkrijgbaar, vanaf maart kun je bij De Bonte Koe weer terecht voor heerlijk ambachtelijk gemaakt schepijs, zonder allerlei toevoegingen: er zijn 30 tot 40 verschillende smaken. "Dat maken we zelf, het wordt bereid met verse melk van een boer uit de buurt. Voor zowel de ingrediënten van ons ijs en onze lunchgerechten als voor onze producten geldt dat we deze zoveel mogelijk inkopen bij lokale ondernemers, we zijn graag een beetje verantwoord bezig."



Kom naar ons feestelijk openingsweekend op 5 en 6 maart met leuke activiteiten en acties!



Kapelweg 11, Best
info@bontekoebest.nl
www.bontekoebest.nl
debontekoebest

Wat is gehoorverlies?

Gehoorverlies gaat zo geleidelijk dat u het zelf in eerste instantie niet zal merken. Meestal wordt dit opgemerkt door u naasten.

U kunt een gehoorverlies herkennen aan het feit dat u het idee heeft dat de omgeving zachter is gaan praten. Gesprekken in gezelschappen of drukke plaatsen worden lastiger. Daar moet u zich erg concentreren. De tv moet vaak wat harder. U omgeving geeft aan dat ze steeds moeten herhalen, of dat u een verkeerd antwoord geeft. U hoort de vogels niet meer. Eén op één gaat eigenlijk altijd wel goed.

Gehoorverlies kan ook ineens ontstaan

Onbehandelde gehoorproblemen kunnen leiden tot (meer) gezondheidsklachten. De kans op dementie of een depressie kan toenemen, maar u kunt ook last krijgen van evenwichtsstoornissen of een groter risico op vallen. Daarom is het verstandig om hier op tijd iets aan te doen.

Meer weten?

Mocht u dit u bekend voor komen of u wil hier meer informatie over dan is het raadzaam om Hoorspecialist Oirschot te bellen of te mailen voor een afspraak.

TOT HORENS!

Wendy van Genechten-Renders

AUdiciën



Hoorspecialist
Oirschot

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei

www.nederlandbruist.nl



46



GEZICHTS- BEHANDELING

Er zijn meerdere behandelingen mogelijk: van een reinigingsbehandeling tot een grote gezichtsbehandeling. Voor de klanten die last hebben van acne, is er een zogenaamde acnebehandeling. In deze behandeling ligt het accent op het reinigen van de huid. Nicky geeft graag advies voor de thuisverzorging.

Geniet van een *verzorgde huid*

VETBEVRIEZING

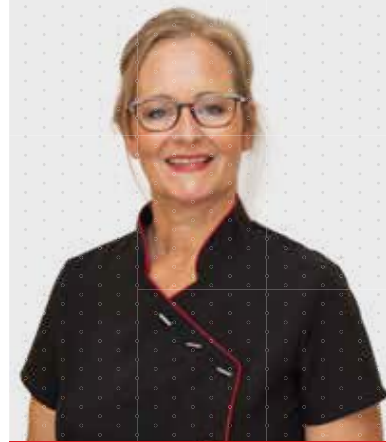
Vetbevrozing kan een ware uitkomst zijn wanneer je last hebt van hardnekkige vetrolletjes of vervelende lovehandles. Tijdens de behandeling worden vetcellen plaatselijk gekoeld tot ongeveer 2 °C. Het vet kristalliseert en valt vervolgens uiteen. Via de natuurlijke weg verdwijnt het uit het lichaam. Dit hele proces neemt een aantal maanden in beslag. Na 4 tot 6 maanden zie je al duidelijk zichtbaar resultaat.

JE KUNT IN DE SALON TERECHT VOOR:

- Diverse gezichtsbehandelingen
- Visagie
- Hand- en voetverzorging
- Ontharen
- Plaatselijk afslanken

**Nieuwsgierig
geworden? Neem
contact op en maak
een afspraak!**

47



Bel 0499 - 572795
en plan een gratis
informatiegesprek met

Nicky Beltz

**Ze vertelt je graag meer
over de juiste (gezichts-)
behandeling!**



Schoonheidssalon en nagelstudio

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

Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

INGREDIËNTEN

800 gram bieten
 1½ kopje quinoa
 1¼ kopje zwarte bonen
 1 kleine sjalot
 2 teentjes knoflook
 2 eetlepels lijnzaad
 ½ theelepel zwarte peper
 ¼ kopje korianderblaadjes
 2 eetlepels appelciderazijn
 2 eetlepels vers limoensap
 2 eetlepels bloem
 1 theelepel zout
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof
 6 broodjes
 sla
 mosterd
 rode ui

BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pasteijsje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

PUZZELPAGINA



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

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

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

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

*Peach blossom
Smoothing
Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

👤m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑‍💼d=w+h

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.best-oirschotbruist.nl.

Maak kans op een

*SodaStream
bruis-
water
toestel*



Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.best-oirschotbruist.nl.

***Ik werk hier al jaren
met veel plezier!***

***Werken bij een dynamisch
familiebedrijf met meer
dan 30.000 verschillende
producten,
wie wil dat nu niet?***

***Word jij mijn
nieuwe collega?***



Haven 3-5-7 - Oirschot
Tel. 0499-571339

VAN DE WAL OIRSCHOT
BOUW- EN WOONPLEIN

vandewaloirschot.nl