

BEST-OIRSCHOT 

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

BRUIST

We kunnen weer
naar buiten!

**Roosmarijn
Luyten:**

'Dan word ik
heel gelukkig!'



Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en angst/narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings, kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie is er om zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken met onder andere protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies. Daarnaast zijn er narcosebehandelingen waarbij de tandarts samenwerkt met de anesthesioloog.

Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder in één dak. Ook het laboratorium. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en begeleiden ze je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan.



Kiespijn:
zowel **letterlijk**
als **figuurlijk**

Scan me!

Jouw lach, onze passie

Iedereen is wel ergens bang voor. Sommigen zijn bang voor spinnen, anderen weer voor kikkers en er zijn zelfs mensen die een angst hebben voor lange woorden. Hippopotomonstrosesquippedaliofobie wordt dat laatste ook wel genoemd. Best ironisch, of niet? Wat ook wel ironisch is, is dat we ook bang kunnen zijn voor dingen die eigenlijk goed voor ons zijn, zoals naar de tandarts gaan.

Tandartsangst? Kies voor hulp!

Het is desondanks niet gek dat veel mensen bang zijn om naar hun halfjaarlijkse controle te gaan. Dit kan namelijk aan verschillende dingen liggen. Zo kan iemand bang zijn dat het erg pijn gaat doen, maar ook het geluid van een boortje kan al tot lichte paniek leiden. Wat de reden ook is, als de angst te groot wordt, kan het voor sommigen onmogelijk lijken om naar de tandarts te gaan. Gelukkig bestaat er een manier waarop je de angst helemaal niet hoeft te voelen.

Angststandarts

Bang zijn om een afspraak bij de tandarts te maken is vervelend, maar als je problemen krijgt met je gebit, sta je toch voor een dilemma. Dan heb je zowel letterlijk als figuurlijk kiespijn: kies je ervoor om naar de tandarts te gaan, of is die stap je te groot? Een lastige keuze... Maar wist

je dat er ook een andere optie is? Je kunt namelijk ook naar de angststandarts gaan. Daar kun je je hele verhaal kwijt en wordt er alles aan gedaan om jou op je gemak te stellen. Zo hoef je de angst niet van tevoren zelf te overwinnen, maar helpt de tandarts je om het samen weer prettig te maken.

Narcosezorg

Voor sommige mensen is zelfs de angststandarts niet de oplossing, omdat ze op geen enkele manier iets van de behandeling willen meemaken. Maar zelfs dan is er nog een andere mogelijkheid, namelijk een behandeling onder narcose. Je denkt misschien dat dit alleen mogelijk is voor grote tandheelkundige ingrepen, maar dat is niet het geval. Ook voor kleine ingrepen kun je namelijk een narcosebehandeling krijgen. Vaak wordt hierdoor zelfs de angst minder, waardoor er daarna meestal geen narcose meer nodig is. Hierdoor kunnen mensen die anders geen mondzorg krijgen toch geholpen worden.

Wist je dat...

Wist je dat... één op de vijf Nederlanders bang is voor de tandarts? En dat zo'n 800.000 Nederlanders zelfs een tandartsfobie hebben? Bang zijn voor de tandarts is dus niet iets waar je je voor hoeft te schamen, want het is heel normaal.





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 je thuis of in jouw 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 uiterst veelzijdig, zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te

verstevingen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een specifiek eigen doel. Balance is the key to a happy body and mind.



SCAN DE
QR-CODE
VOOR
MEER INFO

Professionele begeleiding

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

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 het gebied van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breed spectrum therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als de Thermo Fysische Methode.



INCLUSIEF TABLET MET DE
COCON COACH APP

Wil je kans
maken om jouw foto
in Best-Oirschot Bruist
terug te zien?

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Best-Oirschot

Impressie
Oirschot



10



12



28

Inhoud



16



12



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
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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Het is april, een maand waarin we heel wat te vieren hebben: Koningsdag, Pasen en natuurlijk de lente die nog niet zo lang geleden haar intrede heeft gedaan. Kom maar op met die heerlijke voorjaarszon en de lentekriebels, wij zijn er klaar voor! Jij ook? Mocht je toch nog wat moeite hebben met de overgang van de winter naar de lente, dan geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat fijne tips om de lente te vieren.

Bruisende lezer,

Ongetwijfeld voelt ook musicalactrice Roosmarijn Luyten de lentekriebels. Waar zij nog meer de positieve kriebels van krijgt? Van haar rol in de hitmusical Hij Gelooft in Mij. Hoe het kan dat zij daar dag in, dag uit van blijft genieten, lees je in het bruisende interview dat wij met haar hadden.

En niet alleen Roosmarijn bruist, ook alle ondernemers die wij spraken bruisen van de energie. Het voorjaarszonnetje doet duidelijk iedereen goed en zorgt ervoor dat er weer positief naar de toekomst gekeken wordt. Benieuwd naar al deze positieve verhalen? Blader dan snel verder en laat je inspireren!

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.

LAAT DE ZON
WEER BINNEN!



Lentekriebels, *geef jezelf een boost!*

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

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

GA NAAR BUITEN De zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien zorgt zonlicht ervoor dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje. In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

ZORG VOOR JE LICHAAM Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten - die de hele winter opgesloten hebben gezeten - een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet. April is bij uitstek de maand om te gaan sporten. Schrijf je in bij de sportschool en sport de overtollige winterkilo's eraf. Gooi al je energie in de strijd en zie jezelf in gedachten al met een strak lichaam in bikini op het strand.

VERWEN JEZELF Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt. Trakteer jezelf op een grote bos tulpen. De zomer is in aantocht en dat mag best gevierd worden.

Nog meer tips voor een bruisende lente? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Ook sneller jouw huis verkopen?

Maak gebruik van onze vastgoedstylist!

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

Wij werken met een vastgoedstylist waardoor je woning sneller, maar ook bóven 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

HELE LEUKE, GEZELLIGE
IJSFEESTJES VOOR...

... jarige jetjes en jobjes



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.

We hebben echt hele leuke feestjes bedacht, maar gelukkig horen we dat ook terug van de jarige jetjes en jobjes en hun ouders! We bieden verschillende feestjes aan waaronder ons **ijscomannenfeestje**, **koekenbakersfeestje** of wat dacht je van ons **paarden- of boerenfeestje**??!

Er staat natuurlijk een feestelijk versierde tafel voor je klaar! Wanneer

iedereen zit en de ranja op tafel is gezet wordt er natuurlijk gezongen voor de jarige job die op zijn versierde stoel zit, de cadeaus worden uitgepakt en het feest kan beginnen. Als eerste kan iedereen zijn eigen ijscomannen muts versieren, de jarige kiest een smaak ijs. En... we gaan kijken in de keuken hoe onze ijskok het ijs draait.

Wil je weten hoe het verder gaat?

Het wordt nog veel leuker! Scan de QR code en kijk gauw op de website.

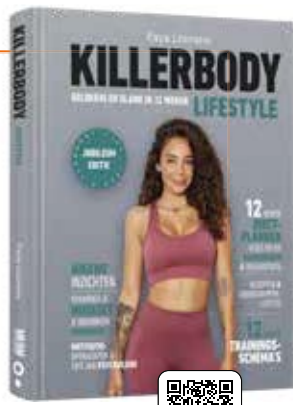


Kapelweg 11, Best
info@bontekoebest.nl
www.bontekoebest.nl
debontekoebest

LEZERSACTIE *

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar diët hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



www.mkbmshop.com TAG #KILLERBODY

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SFP in 1 flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages zodat, deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 25,- www.thatso.nl



LOWLANDERS 100% NATURE POSITIVE GIN

Een wereldwijde primeur van Lowlander wordt in april gelanceerd: 100% Nature Positive gin. Een buitengewoon smaakvolle, low-impact gin, gedistilleerd met jeneverbes, limoen, kardemom, spar, rozemarijn en citroen. Helder en fris, bomvol citrustonen en verse kruiden en volledig klimaatpositief! Deze wordt gemaakt met verse botanicals van lokale, zero-waste verticale stadsboerderijen, in combinatie met gerecyclede ingrediënten. De innovatieve kartonnen fles wordt gemaakt van 94% gerecyclede materiaal en is zelf 100% recyclebaar. Vanaf april exclusief beschikbaar bij Gall&Gall.

www.lowlander-beer.com



GUINNESS (0,0%)

De Guinness Draught 0.0 is een donkerkleurig, alcoholvrij stout bier gebrouwen in Ierland en qua smaak identiek aan de reguliere Guinness, inclusief de karakteristieke schuimkraag. De ontwikkeling van dit alcoholvrije bier duurde vier jaar en net als de originele variant heeft het een romige, zachte smaak met een klein zoetje. Ook zit er in de blikjes 0.0 bier - net als bij de gewone variant - een balletje dat bij het openen zorgt voor de volle, romige schuimkraag. www.guinness.com



Hallo lente!

Scan de QR-code

Doe mee en win

BRUIST Deals

Ook 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.

HALLMARK

Verras je familie, vrienden en collega's met de leukste kaartjes. Vergeet nooit meer een verjaardag, of moederdag (8 mei), en stuur gemakkelijk een kaart of cadeau dat je op voorhand vastlegt. Maak je keuze uit een ruime collectie wenskaarten van de beste kwaliteit. Of ga voor een cadeau zoals bloemen, ballonnen, chocolade, drank, beautyproducten en nog veel meer. Personaliseer je kaart naar eigen smaak, voeg een tekst en leuke decoraties toe. Als laatste kies je een adres en versturen maar! www.hallmark.nl



UNION FLOW

Dankzij de frisse retrolook van de Union Flow val je direct op en samen stelen jullie de show. Deze opvallende fiets is beschikbaar in verschillende frisse kleuren, en telkens met stijlvolle, lichte banden. Op die manier cruise je soepel stad en land door. Vanaf € 479,- www.union.nl/flow

LEZERSACTIE*
Bruist Ecofriendly Powerbank

Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

www.nederlandbruist.nl #POWER



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

TIP!

EEN STRALENDE EN GEZONDE *huid*



APRIL/TIP

Voeding geeft energie om de dag te starten en de huid te laten stralen. De huid is ons grootste orgaan en beschermt ons tegen allerlei invloeden van buitenaf. Tegelijkertijd is zij het laatste orgaan in de rij dat vitamines en andere voedingsstoffen opneemt. Extra voedingsstoffen, voor een stralende en gezonde huid, in de vorm van voedings-supplementen zijn dan zeker geen overbodige luxe!

SKIN Detox

De darmflora staat direct in verbinding met de huid. Wanneer de darmen niet goed in balans zijn dan zal dat zijn af te lezen in de huid. Dankzij de toevoeging van probiotica zorgt de SKIN Detox voor een gezonde darmflora.

SKIN Collagen

gaat op sublieme wijze van binnenuit de strijd aan met ouderdomsverschijnselen. De unieke combinatie van Marine Collageen Peptiden en Vitamine C zorgt voor directe aanmaak van natuurlijk collageen en werkt daarmee aan herstel van stevigheid, een optimale elasticiteit en veerkracht van de huid.

SKIN Hyaluron

Dit voedings-supplement is ideaal voor de droge en vochtarme huid waarbij de eerste tekenen van huidveroudering zichtbaar zijn. Deze effectieve skin booster is de ideale dorstlesser en beschermt de huid preventief tegen ouderdomsverschijnselen.

TIP: Ga jij voor maximaal resultaat boek dan een kuur met bindweefselmassage.

Meer informatie kun je vinden op de website.

Wist je dat... 70% van de huidconditie wordt bepaald door de voedingsstoffen die je dagelijks binnenkrijgt?

De lente is het seizoen van de krokussen, lammetjes en vogelnesten.

De natuur wordt steeds groener en de zon laat

zich wat vaker zien. Er worden ook veel

dieren geboren. Het is een vruchtbare tijd!

Als je last hebt van hooikoorts, ben je overgevoelig

voor pollen. Pollen zijn het stuifmeel van gras,

planten en bomen waarmee ze zich voortplanten.

Dat alle planten zich volop gaan

vermenigvuldigen, heeft dus ook nadelen.

Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft

een positief effect op je lichamelijke en

geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

Roodborstjes zingen het hele jaar door, maar

in de lente zingen ze het hardst, langst en indringendst.

Net zoals mensen hebben goudvissen

licht nodig om hun mooie kleurtje te krijgen.



Wij bij sportcenter Spear zijn dol op SPORTEN EN GEZELLIGHEID!

Naast zelfstandig sporten vinden wij het ook leuk om met elkaar te trainen, daarom hebben wij bij Sportcenter Spear een groot aanbod aan groepslessen. Zo kan je kiezen uit lessen van 30, 45 en 60 minuten waarbij er voor ieder een gewenste trainingstijd is.

HOUD JIJ VAN DANSEN? Dan is onze Zumba Fitness echt is voor jou!

TOCH LIEVER MET GEWICHTEN? Sluit dan eens aan bij Totallbody, Bodypower of Spartacus.

VIND JIJ UITHOUDINGSVERMOGEN NET ZO BELANGRIJK ALS EEN GROOT DEEL VAN ONZE KLANTEN? Dan zou Indoor Cycling wellicht iets voor jou zijn. Maar dit is niet de enige les waarbij je aan je uithoudingsvermogen kan werken. Zo bieden wij ook Steps, Strong Nation en Crossboks aan, stuk voor stuk mega leuke lessen waarin je conditioneel heerlijk bezig bent!

Het gaat niet alleen om het sporten en het hard werken in de lessen, er mag ook zeker gelachen worden. Daar zorgen onze instructeurs dan ook goed voor!

Bij ons moet iedereen een prettig gevoel hebben om te trainen en ieder niveau hoort daarbij!

Trainen in een groep IS FUN!



sportcenter
SPEAR

Ik ga weer van start met het geven van ademcirkels. Een ademcirkel is een fijne manier om kennis te maken met de kracht van je eigen adem. In een kleine groep van maximaal 8 personen ga je anderhalf uur ervaren hoe je ademhaling je helpt om lekker in je vel te zitten.

De ademcirkel haalt stress weg

In de winter is de ademcirkel binnen. Zomers is het ook heel bijzonder om een ademcirkel buiten te ervaren. De avond start met een ontspanningsoefening om los te komen van de spanning van de dag. Daarna gaan we samen verbonden ademen. Dit is een speciale ademtechniek die je uit je hoofd haalt. Al je stress en zorgen verdwijnen omdat je alleen maar met ademen bezig bent. Dat is heel mindful bezig zijn en dat zorgt ervoor dat je aan het einde van de avond volledig ontspannen bent.

Getting high on your own supply - Wim Hof the ice-man

De ademcirkel is 1x per maand op woensdagavond van 19.30 – 21.00 uur en kost € 30. Wil je meer weten?

Stuur me een berichtje via info@ademvrouw.nl
OF boek je ademcirkel in op www.ademvrouw.nl
en klik op workshop.




ADEMVRUW

COLUMN/KIM

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 solopraktijk. Inmiddels werkt ze ook als leefstijlcoach en geeft ze ademsessies.



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



PASSIE VOOR KEUKENS

Ieder zijn vak, voor ons het keukeninterieur! Wij zetten ons elke dag in met Brabantse gezelligheid, een flinke dosis creativiteit en persoonlijke aandacht voor uw droomkeuken. Het kopen van een keuken doet u namelijk niet dagelijks, ontzorgen staat voorop.



Keukenstudio FO

Kanaaldijk-Noord 5B, Eindhoven

040-7370200

Info@keukenstudio-fo.nl

www.keukenstudio-fo.nl

[keukenstudio_fo](https://www.instagram.com/keukenstudio_fo)



Bent u geïnteresseerd?
bezoek de website
OF maak een
vrijblijvende
afspraak.



KEUKENS

WERKBLADEN

BIJKEUKENS

3D ONTWERP

INTERIEURSTYLING

Voor ieder wat wils, laat u inspireren



SCAN MIJ

... en vergeet daarbij ons keukenmagazine niet!

De vele mogelijkheden in kleuren, opstellingen en materialen maken het voor u als klant vaak niet makkelijk in de keuze. Daarnaast is het ook belangrijk om goed naar de pluspunten van de ruimte te kijken en deze juist te benutten.

Focus - Ademhaling - natuur

Wil je ook eens ervaren wat koude training voor jou kan betekenen? En op een unieke manier in contact komen met jezelf?

Ga dan met ons het avontuur aan en ontdek de kracht van je adem en overwin de kou.

In de workshop leer je op een ontspannen manier het koude water te omarmen, door middel van **breathwork** en **meditatie**.

Uit verschillende wetenschappelijke studies is gebleken dat koud water de gezondheid versterkt en de mentale weerbaarheid vergroot.

Een ware **boost voor je immuunsysteem**.

Geniet van de natuur en ervaar zelf **de mentale en fysieke voordelen** van koude training.

Hebben we je interesse gewekt? Mail dan voor meer informatie en data 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 TULP FESTIVAL AMSTERDAM



Tulp Festival Amsterdam brengt een saluut aan het voorjaar en zet de hoofdstad gedurende de hele maand april in bloei. Tienduizenden tulpen geven kleur aan het vroege voorjaar in de stad en verlevendigen woon- en winkelstraten, pleinen en winkelcentra van Noord tot Zuidoost en van Oost tot Nieuw-West. In de loop van april bloeien de tulpen in de volle grond in parken en tuinen van musea en hotels. Bovendien plantten ruim 250 bewoners in het kader van het Tulp Festival Amsterdam gratis de New Santa tulp in hun geveltuintjes of rond bomen in de straat. **Kijk voor meer info op www.tulpfestival.com.**

FILMPJE KIJKEN THE LOST CITY

Schrijfster Loretta Sage leidt een teruggetrokken leven, maar schrijft over de meest exotische plekken. De held van haar verhalen wordt op de cover belichaamd door Alan die ook in het echt helemaal opgaat in zijn rol. Als ze samen op promotietoer zijn voor haar nieuwste boek, wordt Loretta ontvoerd door een excentrieke miljardair die hoopt dat ze hem kan leiden naar de oude schat van de Verloren Stad uit haar laatste verhaal. Alan grijpt zijn kans om te bewijzen dat hij niet alleen in de boeken, maar ook in het echte leven een held is. **THE LOST CITY is vanaf 14 april te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DOUGLAS STUART



De protestantse Mungo en de katholieke James leven allebei in de hypermannelijke en gevaarlijke buitenwijken van Glasgow. Ze zouden eigenlijk elkaars vijanden moeten zijn, maar hun vriendschap verandert heel langzaam in liefde. Mungo moet er echter alles aan doen om deze ware liefde geheim te houden, met name voor zijn oudere broer Hamish, een meedogenloze bendeleider. Dan stuurt Mungo's moeder hem met twee onbekenden op een kampeertrip die zijn leven voorgoed verandert. Vindt hij de moed en de kracht om terug te keren en is er een toekomst voor Mungo met James? **MUNGO van Douglas Stuart is vanaf 7 april verkrijgbaar.**

Kom langs voor GRATIS persoonlijk advies t.w.v. € 49,-

Slank en stralend de zomer in?
START NU!



Zou je graag meer willen weten over je lichaamssamenstelling EN HOE JE DEZE KAN VERBETEREN?

Het getal op de weegschaal zegt niet altijd alles over je gezondheid. Als PS.food & lifestyle coach kan ik je hier meer inzicht in geven. Met behulp van een professionele weegschaal en een persoonlijk advies.



Wat kun je verwachten tijdens de afspraak?

- Lichaamsmeting op bio-impedantie weegschaal
- Inzicht in:
 - Vetpercentage
 - Spiermassa
 - Visceraal vet
 - Vochtpercentage
 - Botmassa
 - Metabolische leeftijd

Aan de hand van deze meetgegevens krijg je inzicht in je lichaamssamenstelling en waar gewenst een persoonlijk advies.

BENIEUWD NAAR JOUW LICHAAMSSAMENSTELLING?

Op maandag 11 april en woensdag 20 april kun je gratis langskomen voor vrijblijvend advies t.w.v. € 49.

Meld je aan via de website of neem contact met me op zodat we een afspraak kunnen inplannen



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

Win gratis kaarten

voor de Stabat Maters van Vivaldi, Boccherini en Pergolesi



Wil jij kans maken op kaarten?

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

The Bach Ensemble of the Netherlands brengt in mei 2022 samen met enkele solisten de Stabat Maters van de Italiaanse grootmeesters Vivaldi, Boccherini en Pergolesi ten gehore. Een Stabat Mater is een zangcyclus over Maria die weent om haar stervende zoon. De muziekstukken zitten dan ook vol emotie en ontroering.



Gratis kaarten

Wil jij de Stabat Maters een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Ensemble of the Netherlands. Registreer je vóór 1 mei op Theater.nl via theater.nl/bruist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In april 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.

Roosmarijn Luyten speelt Rachel in Hazesmusical:

'Ik kan er geen genoeg van krijgen'

Musicalactrice Roosmarijn Luyten kruipt opnieuw in de huid van Rachel Hazes in de hitmusical *Hij Gelooft in Mij*. "Het script zit zo ritmisch in elkaar. Toen ik het weer las, merkte ik dat het nog als een gehele compositie in mijn hoofd zat", vertelt Roosmarijn.

Sinds begin dit jaar is *Hij Gelooft in Mij* terug in het theater. De musical over André Hazes was tussen 2012 en 2015 met meer dan 700.000 bezoekers een gigantisch succes. Destijds speelde Roosmarijn verschillende rollen in de musical, waaronder die van Rachel Hazes. Ter ere van de zeventigste geboortedag van de volkszanger wordt de productie nu opnieuw opgevoerd, deels met de cast van weleer.

Hits van Hazes

Roosmarijn staat nu zeven avonden per week in het theater als Rachel. Maar van de Hazeshits krijgt ze geen genoeg. "Ik merk dat ik er zelf ook een beetje verbaasd over ben", lacht de actrice. "Na zoveel keren spelen heb je die nummers wel gehoord, zou je denken. Maar dat is écht niet zo. Elke keer als die muziek weer begint en we met een scène bezig zijn...

dan word ik heel gelukkig." Zoals wanneer 'Bloed, zweet en tranen' voorbijkomt: "Dat is echt een hoogtepunt in de voorstelling. Zowel in geluid, in beeld als in het drama. Het is een heftige scène die altijd weer spannend is", legt Roosmarijn uit.

Hartslag

"Alle arrangementen zijn zo mooi door de musical verweven. De muziek is echt de hartslag van de voorstelling. De muziek van Hazes is van zichzelf al geweldig, maar de diepte en gelaagdheid die het in de voorstelling krijgt... Ik vind het echt prachtig. Ik kan er geen genoeg van krijgen", sluit Roosmarijn enthousiast af.

Hij Gelooft in Mij is tot en met augustus te zien in de Nederlandse theaters.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Vrijgezel Marieke stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor een jonge meid uit onze eigen gelederen: de 21-jarige Marieke, woonachtig in Breda.

Deelname aan een rubriek als deze is eigenlijk zoeken, naar de bioscoop gaan, het kan niets voor haar, maar ze waagt toch de sprong. allemaal.”

“We doen het maar gewoon, je weet nooit wat

het oplevert. Ik mis het om thuis te komen en even mijn ei kwijt te kunnen bij iemand, en om 's avonds lekker samen neer te ploffen op de bank en gezellig een film te kijken.”

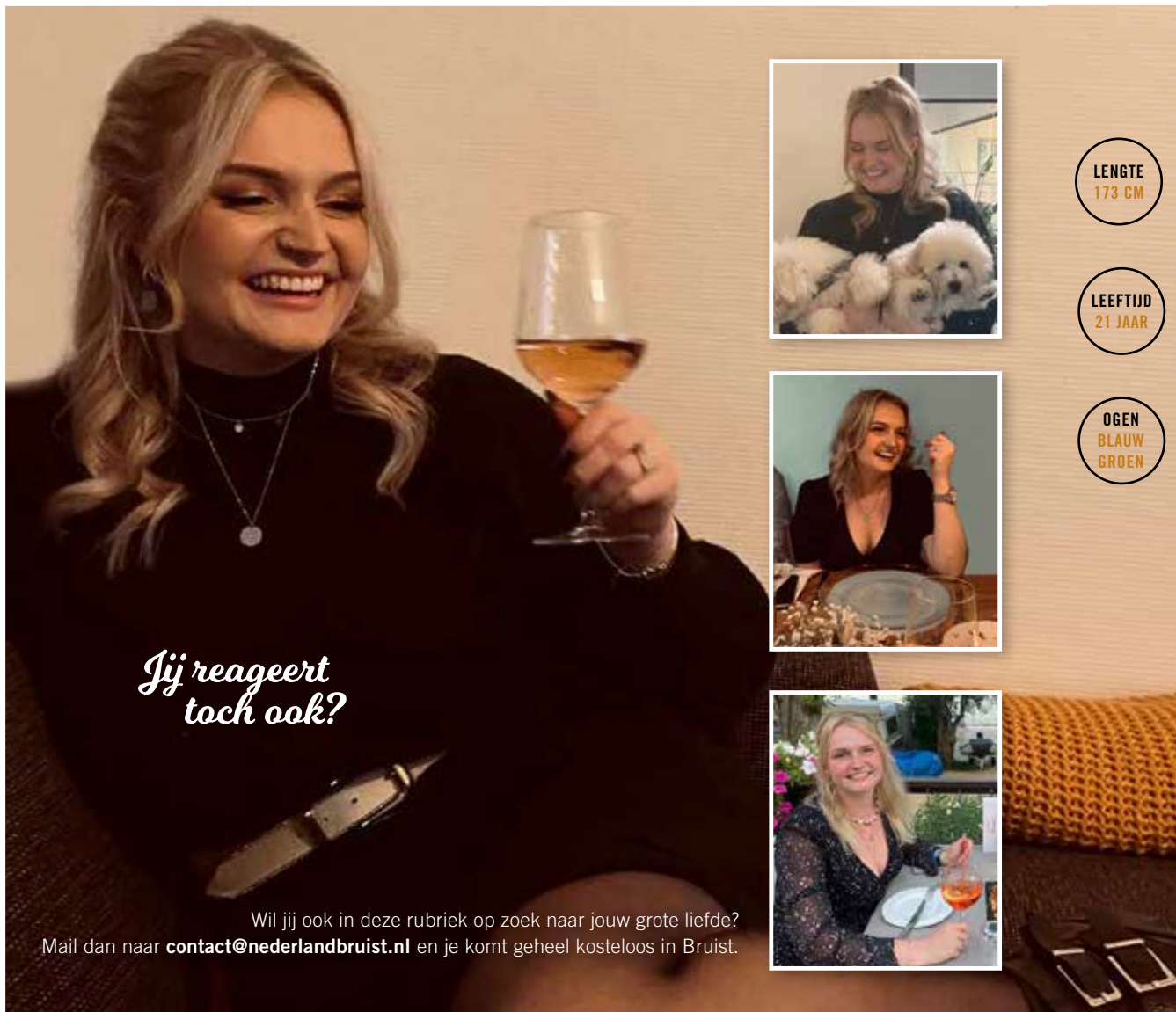
Marieke zoekt een maatje!

Wat voor eigenschappen moet haar nieuwe partner hebben? “Wat mij betreft mag hij lekker extravert, sociaal, grappig én lief zijn. Daarnaast is het fijn als hij ambitie heeft en verbaal sterk is. Ik vind het belangrijk dat je goed met elkaar

Marieke omschrijft zichzelf als sociaal en lief. “Ik ben een babbelaar en houd van mensen om me heen.” Naast haar werk als customer care medewerker bij Nederland Bruist werkt ze in het weekend bij een café in Breda én volgt ze een opleiding. Een bezig bijtje dus. In haar spaarzame vrije tijd spreekt ze af met vrienden en wandelt ze graag. “Ik geniet van het leven en zoek iemand die samen met mij het avontuur aan wil gaan. Festivals be-

kunt communiceren en het durft uit te spreken als iets niet lekker loopt. We hoeven echt niet alles samen te doen, ik vind het belangrijk om elkaar ook vrij te laten om zelf dingen te ondernemen met vrienden. Qua uiterlijk val ik op donker haar en het is prettig als hij net iets langer is dan ik. Ik ben bovendien niet vies van een wijntje, het zou fijn zijn als mijn toekomstige partner daar ook van houdt!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaid worden naar mariekebruist@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
173 CM

LEEFTIJD
21 JAAR

OGEN
BLAUW
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

Onze behandelingen

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



Overbeharing of ongewenste haargroei

Ongewenste haargroei kan zich op het hele lichaam voordoen. De kleur en dikte van de ongewenste haren verschillen per persoon.

Een haar doorloopt tijdens een haarcyclus verschillende fases: de groeifase, overgangsfase en rustfase. Tijdens de groeifase worden nieuwe cellen aangemaakt, waardoor de haar groeit. Tijdens de overgangsfase laat de haar los van de wortel. Tijdens de rustfase is de haar los en gaat deze in de loop der tijd uitvallen. Daarna herhalen de drie fasen zich, waarbij de duur van de totale haarcyclus verschilt per gebied en per persoon.

Gepigmenteerde haren kunnen met een ontharingslaser (Diode, Alexandrite en Nd:YAG) behandeld worden. De behandeling is alleen effectief op de haren die zich in de groeifase bevinden, omdat de warmte dan onder in het haarzakje de cellen kan vernietigen.

Met de ontharingslaser kan een lichtbundel met een specifieke golflengte in een zeer hoge concentratie geproduceerd worden. De energie die vrijkomt wordt geabsorbeerd door het pigment in de haren en omgezet in warmte. Deze warmte vernietigt de haarwortel, zodat hier geen nieuwe haar uit kan groeien. In korte tijd kunnen grote oppervlakten behandeld worden, omdat de laser meerdere haren tegelijk aanpakt. Een permanente vermindering van de haargroei kan al gerealiseerd worden met een aantal behandelingen.



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

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

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)

Huidtherapie
Boxtel & Best

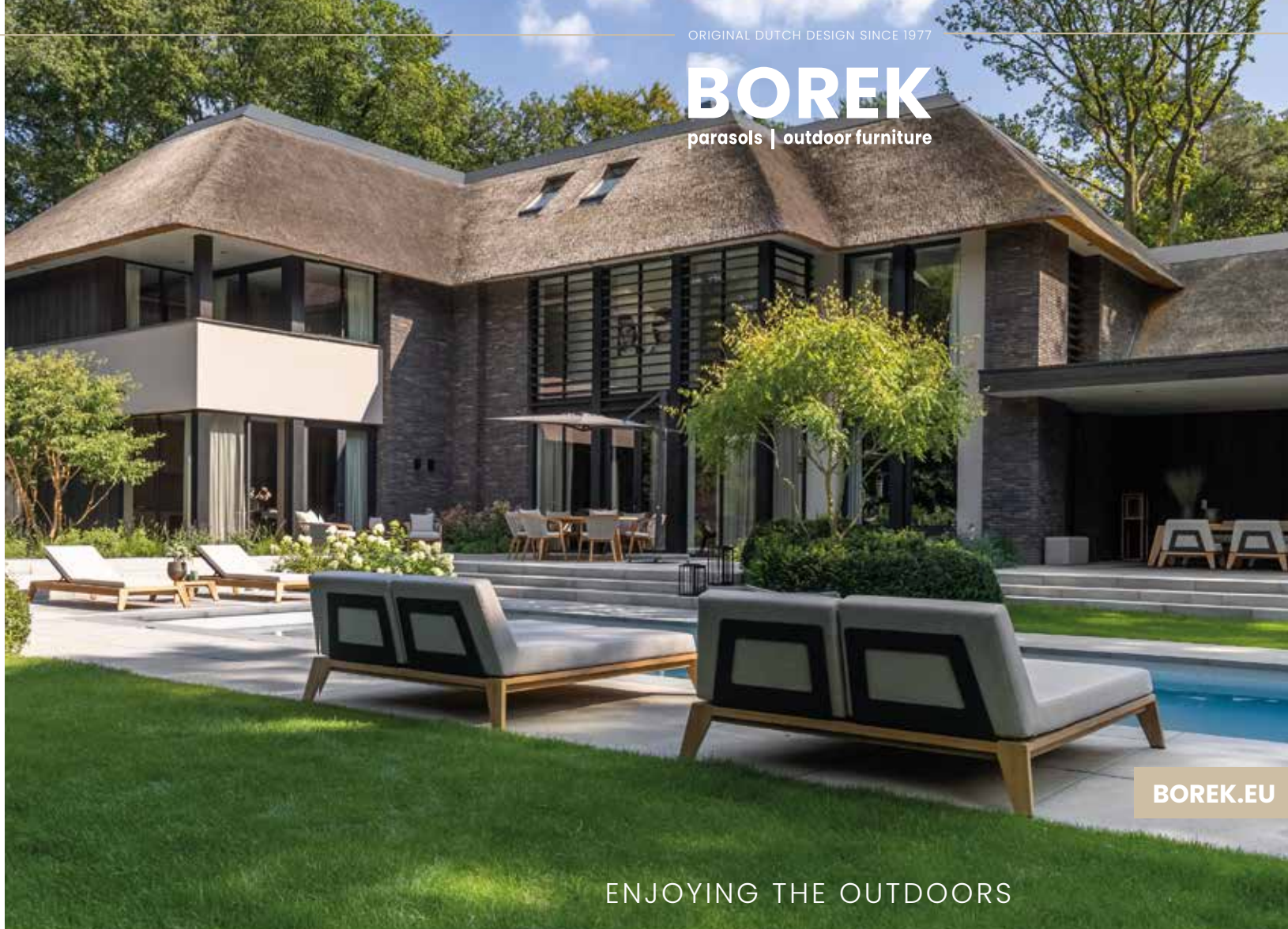
MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



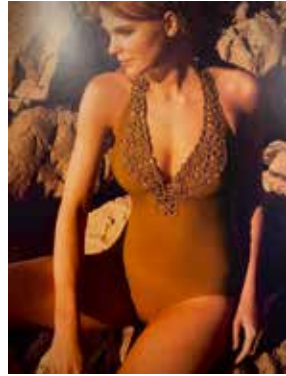
BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

YOI-FURNITURE.COM

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu

Lentekriebels



LUXE LINGERIE, BASIC
ONDERGOED, NACHTMODE
EN BADMODE.



Al 37 jaar is 't Weverke Lingerie de
lingeriespecialzaak met een gezellige,
warme sfeer in hartje Oirschot.

Elke vrouw voelt zich hier direct op haar
gemak. Door deskundig, eerlijk advies
en persoonlijke aandacht verlaat, iedere
vrouw onze winkel met een flinke dosis
zelfvertrouwen en perfect passende
lingerie, nachtkleding en/of badkleding.



Jeanine Timisela-Smulders

Rijkesluisstraat 10, Oirschot | 0499-574631 | info@weverkeoirschot.nl | www.weverkeoirschot.nl

Drie gouden regels voor mooi haar in het voorjaar

De zon is heerlijk. Maar net zoals met alle 'lekkere' dingen moet je er
verstandig mee omgaan. Je haar heeft extra verzorging nodig als het
zonnetje weer volop gaat schijnen.



TIP 1 Bescherm je haar

Bescherm je haar als je de zon ingaat altijd met
een beschermend product met een UV-filter.
Denk aan shampoo's, oliën en spray's die UV-
filters bevatten.

TIP 2 Niet te lang met je haar in zeewater

Zeewater is slecht voor je haar, het zout tast de
haarschors (cortex) aan. Ga niet te lang met je
haar in zout water. En spoel je haar, als het in
het zeewater is geweest, na het baden direct
goed uit.

TIP 3 Verzorg je haar

Door de zonnestralen, het zout en het chloor
kan je haar helaas verkleuren en uitdrogen. Zorg
daarom extra goed voor je haar doormiddel van
een hydraterend haarmasker en door regelmatig
je haarpunten te laten knippen.



BY DAIS

HAIR STYLING | COLORING



Hair by Dais | St. Odolphusstraat 1a, Best
06-14171710 | Instagram: hair_by_daiss | Website: hairbydais.nl

Wat is gehoorschade?

Gehoorschade voel je niet altijd aankomen. Het kan in één klap gedaan zijn met je gehoor en de schade kan onherstelbaar zijn. Daarom dragen steeds meer jongeren oordoppen tijdens het uitgaan of op het werk. Gehoorschade kun je oplopen door muziek of lawaai. Maar ook door een kort hard geluid, een harde knal of een explosie.

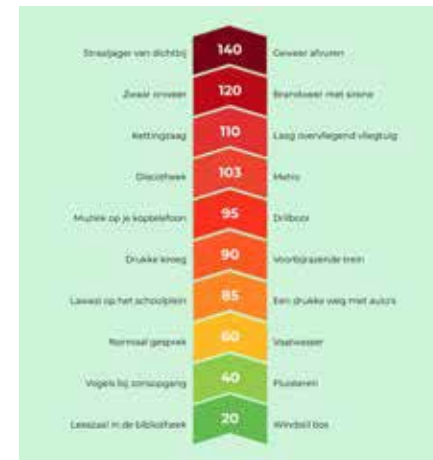
Gehoorschade komt door de beschadiging van fijne haarcellen. Deze haarcellen geven trillingen (geluid) door aan de gehoorzenuw. Iedere haarcel is verantwoordelijk voor een eigen, unieke toonhoogte. Raken deze haarcellen beschadigd? Dan worden er minder toonhoogtes doorgegeven, waardoor u minder goed geluiden van elkaar kunt onderscheiden.

Heb ik gehoorschade?

Een piep of suis in je oor na het stappen, werk of na luisteren met oordopjes. Dat is het eerste teken dat je oren te veel zijn belast. Maar je kunt ook gehoorschade hebben zonder een piep of suis. Het kan zijn dat je na een festival of feest tijdelijk een piep of een suis in je oor hebt, maar deze kan ook blijvend zijn. Het gaat meestal geleidelijk. Bij een gehoorschade zijn de trilhaartjes in het slakkenhuis beschadigd. Deze zijn ook niet meer te herstellen. Vaak valt het voor het eerst op in een kroeg of op een verjaardag. Je kunt moeilijk een gesprek volgen in een rumoerige omgeving.

Hoeveel decibel is slecht voor je gehoor?

Dagelijks en 40 uur per week het hele jaar door in lawaai werken van 80dB levert reeds gehoorschade op. Heel dichtbij een straaljager staan kan al binnen een minuut gehoorschade opleveren. Een concert of festival is gemiddeld 103dB wat te vergelijken is met een helikopter op 30 m (100-105 dB) Met een goede gehoorbescherming is dit te reduceren tot 30dB.



Wat voor soorten gehoorschade?

- Lawaaislechthorendheid:
- Tinnitus: een ruis of een piep in het oor.
- Hyperacusis: een overgevoeligheid van geluid.
- Distortie: dan hoor u geluiden vervormd.
- Diplacusis; wanneer u 1 geluid hoort als 2 geluiden.

Gehoorschade voorkomen:

Beperk blootstelling aan hard geluid. Draai de volumeknop niet te hard. Zet uw geluid via oordopjes niet te hard. Draag gehoorbescherming in hard geluid waar u meer dan 15 minuten in staat.

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.



Hoorspecialist
Oirschot

De Loop 67, Oirschot
www.hoorspecialistoirschot.nl
info@hoorspecialistoirschot.nl
 06 21807507

Vertrouwen

Scan regelmatig je gevoel

Je hebt een voorgevoel, iets dat je vertelt over wat zich afspeelt of komen gaat. Het voelen van emoties is een waardevol instrument om licht op het onbekende te laten schijnen. Het is een prachtige eigenschap die wij mensen te weinig gebruiken en meestal negeren.

Een droom, gevoel of ingeving wordt maar al te vaak afgedaan als 'fantasie', terwijl het eigenlijk een boodschap is van je onderbewustzijn, bedoeld om je ergens informatie over te geven. Als je er een gewoonte van maakt om regelmatig je gevoel te scannen, ontwikkel je het vermogen om verder te kijken. Druk je emoties niet weg, maar gebruik ze als wegwijzers op jouw levenspad.

Hoe je dat doet?

Ik begeleid je op dit pad.

Voor vragen en meer informatie neem contact op!

Bel 06 20846564 of mail marleen@hartjevol.nl!



Marleen Bertens

Coaching voor kinderen en hun ouders



Hartjevol | Kruipeind 28, Best
marleen@hartjevol.nl | [f](https://www.facebook.com/hartjevol) [i](https://www.instagram.com/hartjevol)
06-20846564 | www.hartjevol.nl



Wilt u graag vaker post ontvangen?

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000
ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

LOOKING/GOOD

Nooit meer een **BADHAIRDAY!**

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient? De 'badhairday', die altijd op het verkeerde moment komt?



Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.



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



Uw woonstijl, uw droomstijl

LUXE LEESFAUTEUIL



Leolux Anton
Design: Studio Truly Truly, 2021



Bij Koos Kluytmans Interieurs ondersteunen 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.



PURE BALANS

Leolux Pulla
Design: Studio Truly Truly, 2021



Koos Kluytmans

VOOR DE JUISTE SFEER IN HUIS...

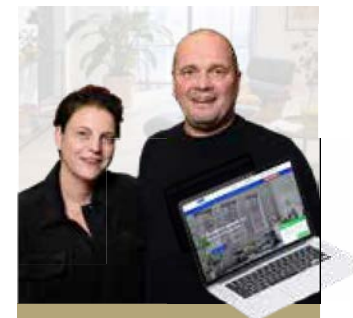
...voel je je bij Hado Textiel thuis!



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

Paaseieren gevonden? Aan tafel!

Pasen, hét uitgelezen moment voor een vrolijke voorjaarsbrunch waarbij alles mag. Hartig en zoet door elkaar, lekkers voor jong en oud en natuurlijk heel veel eieren! Gezellig samen aan tafel en genieten maar.

De paasbrunch is inmiddels voor veel families uitgegroeid tot een jaarlijkse traditie. Bestaat het gezelschap ook uit (kleine) kinderen, dan start het feest natuurlijk met het zoeken naar eieren. Maar daarna is het dan toch echt de hoogste tijd om aan tafel te gaan en heerlijk te smullen van al het lekkers.

ALLES KAN Ga je voor een 'traditionele' paasbrunch, dan zijn er een aantal elementen die absoluut niet mogen ontbreken. Geen paasfeest zonder eieren natuurlijk, maar ook chocolade lekkernijen en paasbrood horen erbij! Daarnaast kun je het zo gek maken als je zelf wilt. Heerlijke broodjes, een lekker soepje, verse vruchtensappen, champagne, asperges, fruit, hartige en zoete taarten, een visshotel,... het kan allemaal!

VOOR IEDEREEN WAT Je kunt ervoor kiezen om al je gasten wat lekkers voor de brunch mee

te laten nemen, maar als je liever alles zelf bereidt, is het aan te raden om je even te verdiepen in het gezelschap. Zijn er vegetariërs bij? Mensen met een allergie? Groot voordeel van een brunch met allemaal losse gerechtjes is dat je heel makkelijk met iedereen rekening kunt houden. Er zit altijd voor iedereen wel iets tussen.

LOPEND BUFFET Wil je zelf ook volop van je brunch kunnen genieten? Zorg dan dat je zo veel mogelijk van tevoren al klaarmaakt zodat je tijdens het brunchen niet telkens weer de keuken in hoeft. Wel zo gezellig als jij ook lekker kunt blijven zitten. Is je tafel niet groot genoeg voor het hele gezelschap? Ook dat hoeft geen probleem te zijn. Maak er een soort lopend buffet van en laat iedereen zitten of staan waar hij of zij wil. Zijn er kleine kids bij, dan is het misschien wel handig om voor hen ergens een tafeltje neer te zetten om knoeien te voorkomen. Scheelt weer poetsen achteraf!

Geen zin om zelf de keuken in te duiken? Op www.nederlandbruist.nl vind je tal van leuke restaurantjes in jouw regio waar je ook terecht kunt voor een lekkere paasbrunch.



HARTIG EN ZOET
DOOR ELKAAR, **HET**
KAN ALLEMAAL!

DE NATUUR EEN HANDJE HELPEN

Het natuurlijke proces van ouder worden is begonnen: afgelopen jaar werd ik veertig. Ik had hierdoor het gevoel dat ik er op mijn fitst uit moest zien. Van een personal trainer tot meal preps, alles werd ingezet.

Ook plande ik een afspraak in voor een ooglidcorrectie. Een vel van mijn ooglid hing namelijk voor een deel over mijn oog. De ooglidcorrectie stond ingepland en ik ging weer aan de slag met mijn strenge levensstijl.

Ik besloot om ook mijn huid extra aandacht te geven. Vanaf je 25ste neemt namelijk de collageenproductie af. Ik ben heel trouw MSM gaan slikken. Samen met vitamine C stimuleert het de aanmaak van collageen voor een jonge, strakke en gezonde huid.

Toen ik terugkwam van mijn vakantie in Mexico (waar sporten en meal preppen totaal geen prio was), keek ik in de spiegel. Tot mijn verbazing zag ik dat het stukje vel wat voorheen over mijn oog hing, vele malen minder aanwezig was. De ooglidcorrectie heb ik afgezegd dankzij MKBM MSM Powder.

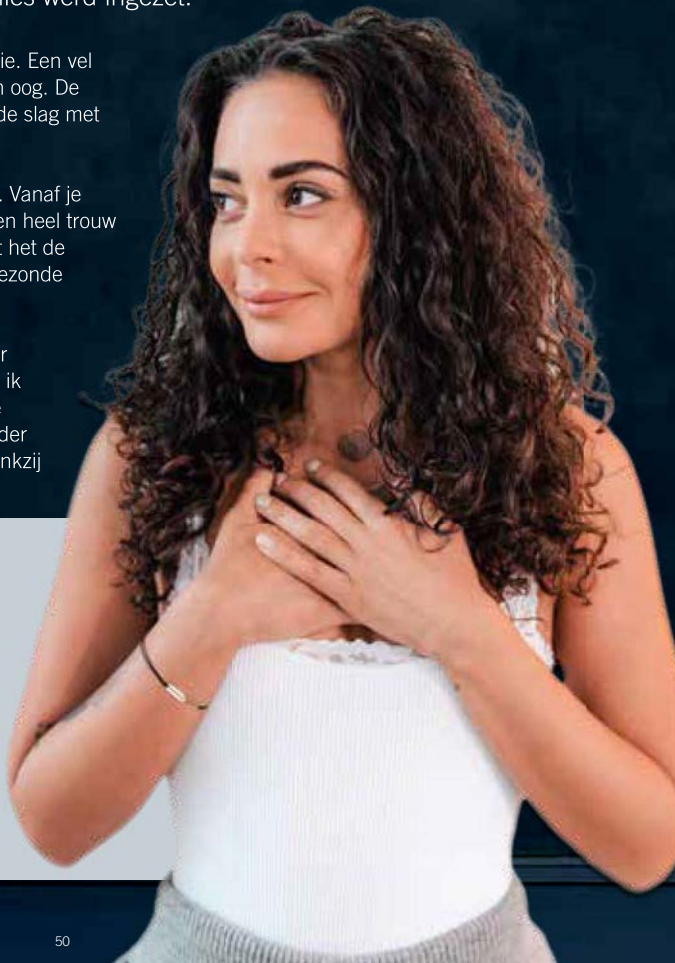
BRUIST Deal

Ontvang **€ 5,- korting** bij jouw eerstvolgende aankoop in de MKBMshop (m.u.v. boeken).

Kortingscode: BRUIST5

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Weten & begrijpen

Vader vraagt aan zoon: “Heb je je proefwerk geleerd? Begrijp je alles?” De zoon antwoordt dat alles duidelijk is. Hij heeft alles geleerd, kortom: hij denkt dat hij alles weet.

Na afloop van de toets vraagt de vader hoe het ging. Er volgt een opsomming van verontwaardiging. Er werd van alles gevraagd wat ze nog nooit hadden behandeld, wat de zoon niet had geleerd en hij heeft zelfs meer dan de helft niet kunnen beantwoorden. Het cijfer was volkomen onterecht een twee. Volgens de zoon onterecht, want hij had alles geleerd en hij was ervan overtuigd dat hij alles wist.

Je denkt soms, vaak of altijd, dat je ‘het weet en begrijpt’, maar dat is nog weleens een misperceptie. Hoe vaak denk jij ‘het te weten’? Hoe weet je dat? En weet je dat zeker? Er is nog veel te leren. Dat inzicht is waardevol, want dan ontstaat er weer ruimte voor groei en ontwikkeling.

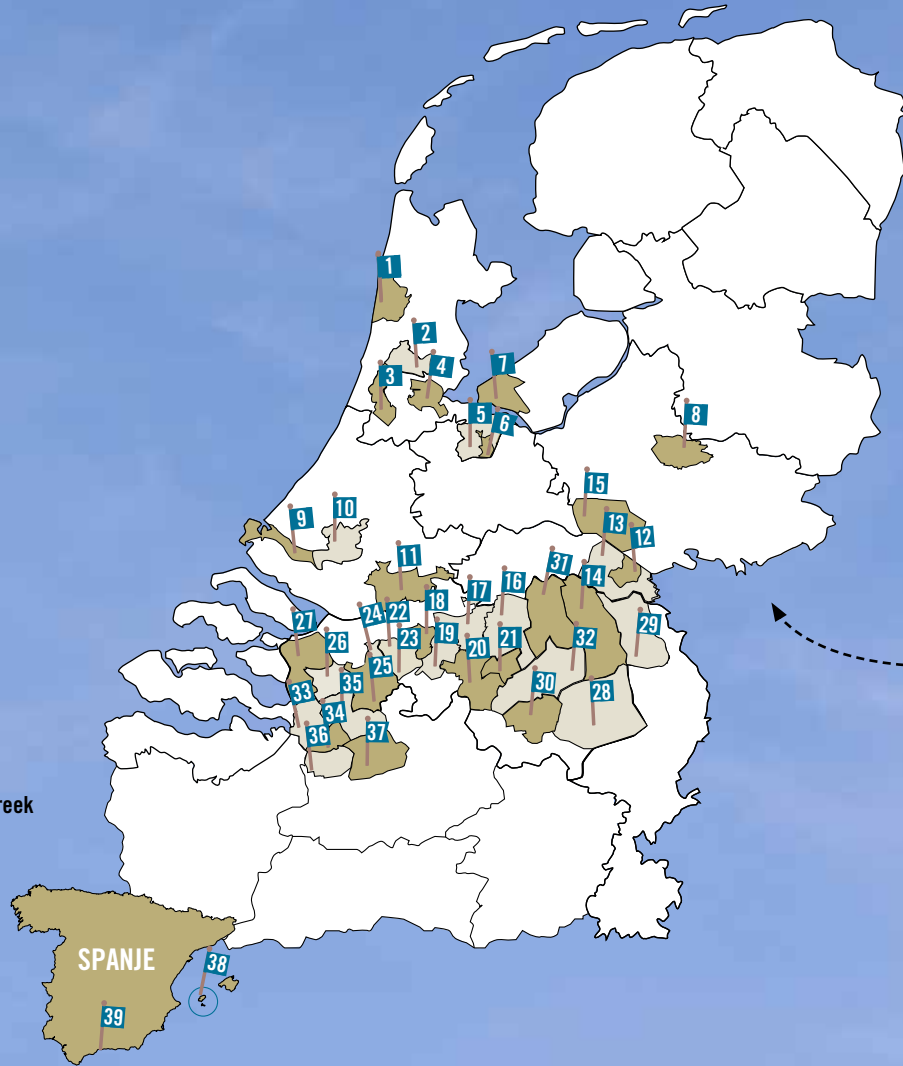
Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



Foto Ralf Czogallik

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.
Voor meer info
024 - 845 05 06



'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



**Kliniek
Heyendael**

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topeervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Schitter in de maand **april**



DIESENSEWEG 25 | HILVARENBEEK
013 591 4276 | LOFTHILVARENBEEK.NL

Laat zien wie je bent!

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



bedrukking

borduren

belettering

stickers

drukwerk

Heizenschedijk 5, Moergestel | 06-15453770 | info@stickerenshirts.nl | www.stickerenshirts.nl



RAM

Je zal je
herboren
voelen.

Ram 21-03/20-04

April geeft voldoende mentale energie waardoor je je als herboren zult voelen. Dankzij dit sprankel jij deze maand.

Stier 21-04/20-05

Veel energie brengt april met zich mee. Deze lentemaand zal vooral gericht zijn op relaties, zonder diepe overpeinzingen.

Tweelingen 21-05/20-06

Stemmingen zullen veranderen als in een achtbaan, en de behoefte om het laatste woord te hebben wordt sterker. Dit kan een kloof veroorzaken tussen jou en je geliefden.

Kreeft 21-06/22-07

Je gedrag zal vooral impulsief zijn, dus probeer je te richten op innerlijke rust en alles goed te overdenken voordat je iets zegt.

Leeuw 23-07/22-08

April zal een maand van onafhankelijkheid en wijziging zijn voor Leeuwen. Of het nu gaat om een wijziging in je gedrag, in je levensstijl, op je werk, je zult er ten volle van genieten.

Maagd 23-08/22-09

In april zul je de behoefte voelen aan tederheid en liefde. Je zult hunkeren naar een knuffel van iemand dichtbij je.

Weegschaal 23-09/22-10

Je staat aan de top van de wereld in april. Alles zal in harmonie verlopen zowel op het werk als thuis en het is een ideaal moment voor een korte vakantie.

Schorpioen 23-10/22-11

April zal wat emotionele instabiliteit en een overmaat aan energie brengen. Je stemmingen zullen veranderen.

Boogschutter 23-11/21-12

Deze maand is het ideale moment om terug te keren naar familiewaarden. Spendeer tijd met je naasten.

Steenbok 22-12/20-01

April zal een sterke motivatie geven om maximum te werken en een verlangen naar hoge verdiensten brengen.

Waterman 21-01/19-02

Je zult in april helemaal niet stoppen, want je zult een doorzetter worden, en je zult vastberaden en zelfs hardvochtig zijn bij het behalen van je doelen.

Vissen 20-02/20-03

Een verlangen naar kennis en studie zul je deze maand voelen. Je geheugen is in staat om veel informatie op te nemen.



KEUKENHOF

KEUKENHOF 2022: FLOWER CLASSICS

Bloemen zijn belangrijk voor mensen. Ze horen bij ons leven, al eeuwenlang. Bloemen worden als klassieke symbolen gebruikt in kunst, architectuur en design. De roos voor de liefde en de tulp voor de nieuwe lente! In Keukenhof brengen ze deze klassiekers samen, met de tulp als stralend middelpunt!

Keukenhof is dit jaar geopend vanaf 24 maart t/m 15 mei 2022. Binnen deze periode is het dus mogelijk om tickets te bestellen.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

Nu een uniek product beschikbaar: een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark op je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



RIJKSMUSEUM AMSTERDAM

HET MUSEUM VAN NEDERLAND

Een historisch museum waar altijd iets nieuws te ontdekken is. Het Rijksmuseum kijkt met de blik van nu naar de kunst van toen. Zo verzeker je jezelf steeds weer van een bijzonder bezoek. Dat het Rijksmuseum tot de beroemdste musea van de wereld behoort, komt vooral door de faam van de meesterwerken uit de collectie.

Het Zelfportret van Van Gogh, Het Straatje van Vermeer, het Huishouden van Jan Steen en Rembrandts Nachtwacht. Maar ook het werk van Breitner en het Aziatisch Paviljoen zorgen ervoor dat het Rijksmuseum tot de verbeelding blijft spreken van nieuwe generaties bezoekers. Juist daarom is er in het museum altijd iets te doen, voor iedereen, jong tot oud, van over de hele wereld.



Aspergesoep à la crème

De lente is begonnen en het aspergeseizoen is aangebroken. Als je een grote fan bent van deze groente, houd je ongetwijfeld van deze roomsoep. Een mooie groene soep die geschikt is als lichte maaltijd of als voorgerecht. Natuurlijk ook heerlijk bij de voorjaarsbrunch!

4 PERSONEN - 55 MIN.

INGREDIËNTEN

2 eetlepels boter
1 teentje knoflook,
fijngehakt
1 kilo asperges,
uiteinde bijgesneden
Keukenzout
Vers gemalen zwarte peper
2 kopjes kippenbouillon
1/2 kopje slagroom,
plus meer voor de garnering
Vers gesneden bieslook,
voor de garnering
Vers gehakte dille,
voor de garnering

BEREIDING

Smelt de boter in een zware pan op middelhoog vuur. Voeg knoflook toe en bak deze tot het geurig is, ongeveer 1 minuut. Voeg de asperges toe, breng op smaak met zout en peper en kook tot ze goudbruin zijn, 5 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 10 tot 15 minuten afgedekt sudderen tot de asperges heel zacht maar nog groen zijn.

Gebruik een staafmixer of een blender om soep te pureren. Als je een blender gebruikt, stop dan een paar keer en verwijder het deksel om oververhitting van de soep te voorkomen. Doe terug in de pan, roer de room erdoorheen en verwarm op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Garneer met meer room en de vers gesneden kruiden. Het kan nu warm, direct van het fornuis geserveerd worden.



PUZZELPAGINA

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



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-6-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand 'lentekriebels'. De oplossing van vorige maand was **gelukt**.

Maak kans op een

**Proefbox van
Gusteau t.w.v.
€ 29,95**



In totaal zijn het in deze proeverij 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com

p+🐘=k=r+f

👤m=v 📖-ur+z+🔍-i

🐟s=j+f 🌩+🔌-st+e

w+🐰-kon+t+🔪 m=j

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

Maak kans op een

**Men care set
van Mysterybox**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



www.mysterybox.nl

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

verzorging kwaliteit
mannen parfum
merken shampoo
box body

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

***Binnen Decorette
kan ik mijn passie
voor wooninrichting
en woonaccessoires
helemaal kwijt!***

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

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



VAN DE WAL OIRSCHOT
BOUW- EN WOONPLEIN

vandewaloirschot.nl