

BEST-OIRSCHOT 

JANUARI 2023 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL](http://WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL)

# BRUIST



*Roué Verveer:*

‘Ik benader alles  
vanuit het positieve’

Wat is jouw  
*goede voornemen?*

# Zo wordt tanden poetsen een feestje!

Weet u dat kinderen tot hun 18de levensjaar verzekerd zijn voor de meeste tandheelkundige behandelingen vanuit de basisverzekering. Voor volwassenen moet u vaak een aanvullende verzekering hebben.

Gaatjes en bloedend tandvlees zijn symptomen van infectieziektes. Deze ziektes worden veroorzaakt door bacteriën in de mond die leven in de tandplak. Dit is een slijmlaagje dat zich in de loop van de dag op onze tanden, kiezen en ons tandvlees vormt. Wanneer we goed poetsen, wordt deze plak verwijderd en gaan de bacteriën dood. Hierdoor houden we onze mond gezond!

## Voorkomen is beter dan genezen

Wij hebben speciaal een Poetsacademie opgezet voor ieder individueel kind van 6 tot 18 jaar in combinatie met de ouders/verzorgers. Wij willen met ons preventieprogramma "de Poetsacademie" hierin helpen en zo zorgen voor een gezonde mond. Tijdens de afspraken leggen wij u en uw kind uit hoe er goed gepoetst moet worden. Zo wordt tandenpoetsen echt een feestje!

U kunt telefonisch, via de website of de mail een afspraak plannen.

Wilt u met uw kind ook deelnemen aan de Poetsacademie? Scan de QR code en ga naar de website.



## Mondzorg op z'n best

Goede mondverzorging is belangrijk. Niet alleen voor een stralende lach, maar zeker ook voor uw algemene gezondheid. Het deskundige en ervaren team van Aan 't Hof tandartsen in Best draagt daaraan graag bij in de voormalige hoeve aan de Oirschotseweg in Best.



Oirschotseweg 31, Best  
Tel. 0499-788003

balie@aanhethoftandartsen.nl  
www.aanhethoftandartsen.nl





# Laat je baby heerlijk paradisijselijk genieten!

Versterk jullie band door middel van een babymassage, waarbij je baby zich heerlijk kan ontspannen en tegelijkertijd de doorbloeding en zintuigen worden gestimuleerd.

In een speciaal ontworpen mini jacuzzi kan je kindje naar hartenlust spartelen en genieten van gewichtloos zijn in het water, terwijl je zelf geniet van een warm kopje koffie of thee met wat lekkers.



De sessies dragen onder andere bij aan de spierontwikkeling, bloedsomloop, spijsvertering en ademhaling en helpen zo klachten te verminderen, zoals:

- ♥ Krampjes
- ♥ Obstipatie
- ♥ Reflux
- ♥ Slecht slaapritme
- ♥ Voorkeurshouding
- ♥ Overstrekken
- ♥ Veel onrust/ huilen
- ♥ Eczeem

Meer informatie over de mogelijkheden is te vinden op:

[www.caressebabyspa.nl](http://www.caressebabyspa.nl)  
of scan de QR-code.



## Babyspa

Heerlijk ontspannen en relaxen!

In een speciaal ontworpen mini jacuzzi krijgt je kindje de mogelijkheid om naar hartenlust te spartelen en te genieten van de vrijheid van gewichtloos zijn in het water.



## Babymassage

Versterk de band met je baby!

Deze ritmische massage is oorspronkelijk afkomstig uit India. Door je kindje te masseren wordt de onderlinge band en de liefde tussen ouder en kind versterkt. Er ontstaat namelijk een basis van vertrouwen en ontspanning.

Op zoek naar een origineel cadeau voor een babyshower of kraamvisite? Met onze cadeaukaart ben je er zeker van dat je een waardevol cadeau geeft!



Mandy Gast

Bij Caresse Babyspa genieten baby's van een heerlijke ontspanningssessie naar keuze in een 'jungle chique' en rustgevende ruimte.

  
**Caresse**  
BABYSPA

Boschdijk 892, Eindhoven  
info@caressebabyspa.nl  
+31(0)6-30781306



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

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Best-Oirschot



*Impressie*  
**Oirschot**





8

# COLOFON



39

**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** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs  
f Like ons op Facebook/Best-OirschotBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. 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.**



34



28



23



12

# Inhoud



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

## Bruisende lezer,

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

**Lea en Marcel Bossers**

**Adverteren?**

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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



# Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

**AMBITIEUZE VOORNEMENS** ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoreus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

**REALISTISCHE DOELEN** Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

**POSITIEF BENADEREN** Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

**Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN  
DUIDELIJK VOOR OGEN  
**SCHRIJF ZE OP!**





# Genieten van muziek met hoortoestellen



Als muzikliefhebber is het natuurlijk geen fijne ervaring wanneer u merkt dat het gehoor achteruit gaat. Dit kan een punt bereiken waarop u niet meer van muziek kunt genieten.

Gelukkig bestaan er hoortoestellen die zijn gespecialiseerd in het zo natuurlijk mogelijk weergeven van muziek, waardoor uw gehoorverlies niet in de weg hoeft te zitten om weer optimaal van muziek te kunnen genieten.

Zo zet de Zwitserse hoortoestellenfabrikant Bernafon zich al jaren in om de muziekbeleving voor slechthorenden via hoortoestellen zo natuurlijk en levendig mogelijk weer te geven. Bijkomend voordeel is dat hun hoortoestellen via Bluetooth® kunnen worden verbonden met diverse apparaten. Zo ook uw stereo-installatie, telefoon en computer. Hierdoor is het relatief eenvoudig om rechtstreeks muziek te streamen naar de hoortoestellen.

Doordat ik vanuit mijn functie al vele jaren hoortoestellen aanmeet, heb ik alle soorten gehoorverliezen en hulpvragen voorbij zien komen. Eén van de zaken waarin ik me door de jaren heen ben gaan specialiseren, is het aanmeten van hoortoestellen bij muzikliefhebbers en muzikanten.

Hoortoestellen zijn natuurlijk primair gericht op spraak. Eigenlijk zijn het computertjes die continu berekenen hoe ze het beste spraak kunnen versterken, zodat u actief aan het gesprek kunt deelnemen. Muziek vergt echter een out-of-the-box aanpak van de audicien, omdat het

hoortoestel in deze situatie zo eerlijk mogelijk het geluid moet weergeven en tevens het gehoorverlies moet corrigeren. Het aanmeten van de hoortoestellen is maatwerk, waarbij ik samen met u tot de meest optimale oplossing voor uw gehoorprobleem wil komen, zodat u weer kunt genieten van muziek.

Muziek is een niet te onderschatten onderdeel in ons leven:

- Muziek is emotie
- Muziek luisteren stimuleert cognitieve functies
- Muziek werkt ontspannend

Met andere woorden, zonder muziek is het leven een stuk minder rijk. Muziek verrijkt ons leven! Maak vrijblijvend én gratis een afspraak bij mijn praktijk, Hoorspecialist Oirschot om erachter te komen wat er voor u mogelijk is.



PLAN EEN  
AFSPRAAK VIA  
06 21807507



## AMARULA VEGAN

Voor iedereen die dit jaar meer vegan producten wil proberen is de Amarula Vegan Cream een mooi alternatief. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, die de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Deze unieke variant is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers van romige likeuren. Bovendien bevat deze plantaardige likeur geen kleur- en smaakstoffen en is de Amarula Vegan geheel glutenvrij en ook geschikt voor mensen met een lactose-intolerantie.

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



## BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus.

BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger.

Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

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



BloomPost

## UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houd je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

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



## DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.

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



E

## BRUIST Deals

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

Scan de QR-code

## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.

Life  
Johanda Philippe



JPhilippeAdvies

# Goed, beter, best nieuwjaar!

## HALLMARK VONDELS HANGERS

Fan van handgemaakte, tijdloze Vondele ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

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



Doe mee en win

## LEZERSACTIE\* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

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

[www.ouright.ca](http://www.ouright.ca) TAG #BODYWASH



## LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)





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 PVC-VLOEREN  
VAN JPM PARKET  
MAAK JE VAN  
IEDER HUIS EEN  
GEZELLIG THUIS

Wij leggen als specialist in pvc-vloeren een fantastische vloer bij je thuis of in je bedrijfspand. Ze zijn bij JPM Parket te verkrijgen in allerlei soorten, maten en kleuren en er kan zelfs een pvc-vloer in visgraatpatroon gelegd worden. Er is zoveel keuze dat het bijna lastig is om een vloer te kiezen die past bij jouw smaak en mogelijkheden.

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

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue Monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag.

Poeh poeh, wat een dag!



'HET IS MOOI OM  
LEVENSERVARINGEN  
TE VERTOLKEN'



# Verbinden in geluk én in verdriet

Sinds 2006 voltrekt Trudy van Doeveren huwelijken als buitengewoon ambtenaar burgerlijke stand bij de gemeente Oisterwijk. Toen ze werd gevraagd om ook een keer een uitvaart te verzorgen, ontdekte ze dat ook dit werk haar na aan het hart lag. Onder de noemer 'In Vertrouwen' is ze inmiddels in te huren als trouwambtenaar én ritueel begeleider. "De rode draad is dat ik het mooi vind om levensverhalen te vertolken en een verbinding te leggen met familie en vrienden. Het geeft mij veel voldoening om zo iets voor mensen te kunnen betekenen op blije en kwetsbare momenten in hun leven."

## Iedere uitvaart is uniek

Trudy wordt als ritueel begeleider meestal ingeschakeld door een uitvaartorganisatie. "Ik heb de verantwoordelijkheid om zorg te dragen voor een persoonlijk afscheid dat past bij de overledene. In een uitgebreid gesprek haal ik uitgebreid herinneringen op, samen met de familie en doe ik mijn best om verbindingen te leggen. Onder andere door te laten zien dat er niets mis mee is om je kwetsbaarheid te tonen tegenover je geliefden en door begrip voor elkaar te kweken. Daarbij is het belangrijk om goed te luisteren en stil te staan bij wat is. Gezamenlijk komen we uiteindelijk tot een geheel van teksten, muziek en rituelen. Vervolgens is het aan mij om daar een mooi en waardevol samenzijn van te maken."

## Houvast voor de toekomst

"Het hoeft allemaal niet perfect te zijn. Uiteindelijk is het toch het gevoel dat blijft. De kunst is mensen mee te nemen in het persoonlijke verhaal van de overledene. Als de aanwezigen na afloop van de uitvaart zeggen dat ze geraakt zijn en dat ze hun dierbare beter hebben leren kennen, dan is dat het mooiste compliment wat ik kan krijgen. Daarnaast hoop ik dat mensen er iets uit meenemen voor zichzelf, zodat ze hierna weer verder kunnen. De achterkant van rouw is liefde. En die liefde blijft altijd, die wil ik ze dan ook graag meegeven."



**In Vertrouwen**  
afscheidsbegeleiding

Meer weten over wat ik  
voor u kan betekenen?  
Scan dan de QR-code.





De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Helemaal van deze tijd zijn de industriële schuifdeuren, taatsdeuren en scharnierdeuren met een stoere en robuuste uitstraling. Industriële schuifdeuren op maat komen niet alleen in het interieur tot hun recht, maar het systeem is daarnaast ook zeer geschikt voor buiten. Denk hierbij aan het 'afsluiten' van een overkapping of tuinkamer. Trek de strakke lijnen en industriële uitstraling door naar buiten en creëer ook hier een geweldige en functionele blikvanger.

*Chris Wiermans*





**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



# DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).**

# FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**

# Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice  
Design: Beck Design, 2017



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.



**VOLMAAKT VEELZIJDIG**



**Koos Kluytmans**



# 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 en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 0499 745 083.



**Doortje Dekkers - Putmans**  
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

## Onze behandelingen

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

Huidtherapie  
Boxtel & Best

# Plekjes, vlekjes en overal haren. Wat nu?

In de praktijk beschikken we over een Gentle Max Laser (systeem met een Nd:YAG laser en een Alexandrite laser) en een Lightsheer Diodelaser, waardoor meerdere indicaties behandeld kunnen worden. Deze lasers zijn uitermate geschikt voor de behandeling van storende (been)vaatjes, donkere pigmentvlekken en overbeharing.

## (Been)vaatjes en couperose

Met behulp van de laser kunnen grote oppervlakten worden behandeld. Met behulp van de laserpuls ontstaat warmte die er voor zorgt dat het vaatje wordt gecoaguleerd (dichtgebrand) en opgeruimd door het lichaam.

## Donkere pigmentvlekken

Donkere pigmentvlekken kunnen behandeld worden met behulp van de Gentle Max Pro laser. Het pigment in de huid neemt door de laserpuls de lichtenergie en de warmte op, waardoor het pigment wordt afgebroken.

## Overbeharing

Met de laser worden haren vernietigd door middel van een laserstraal. Het pigment in de haar neemt door de laserstraal de lichtenergie en de warmte op, waardoor de haarfollikels worden vernietigd. Met deze methode kunnen meerdere haren per flits worden behandeld wat deze methode uiterst geschikt maakt voor grotere oppervlakten. Laserontharing is effectiever dan ontharing met IPL.

**Neem voor meer informatie contact met ons op!**



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



## Onze specialisten

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



D

## 50-jarige Roué Verveer:

# 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. “Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!”

**GEWOON ROUÉ** Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. “De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens”, aldus de komiek.

**POSITIEVE MINDSET** Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. “Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven.” Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. “Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons.”

**TOEKOMSTPLANNEN** Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. “Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later”, sluit hij met een knipoog af.

**Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.**

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**




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

### Volg ons op Facebook en Instagram!

-  @kliniekheyendael
-  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)  
info@kliniekheyendael.nl  
+31 (0) 24 - 845 05 06  
[www.kliniekheyendael.nl](http://www.kliniekheyendael.nl)

'We luisteren naar jou en houden rekening met jouw wensen'

# Advies op maat

## Overweeg jij een ingreep?

Bij Kliniek Heyendael kun je terecht voor betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie. We vertellen je graag meer over onze behandelingen, ingrepen en operaties. Elke afspraak begint met een oriënterend gesprek met onze consulente. Daarna heb je het medische consult bij de plastisch chirurg. Hij geeft advies op maat en uitgebreide informatie over de mogelijkheden en resultaten, zodat je zelf een weloverwogen besluit kunt nemen.

### Stap 1: Consult plannen

Plan een kosteloos en vrijblijvend consult bij een van onze plastisch chirurgen. Dit kun je doen via het afspraakformulier op onze website, telefonisch of per mail. Onze consulenten staan je graag te woord!

### Stap 2: Bereid je voor

Wij vinden het belangrijk dat je uitgebreid geïnformeerd wordt, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken. Graag geven wij een aantal tips om je zo goed mogelijk voor te bereiden op het consult.



Voor

Na

### Stap 3: Consult

Tijdens een persoonlijk consult wordt je uitgebreid geïnformeerd over de mogelijkheden. Dit wordt gedaan middels een videopresentatie, een gesprek met de plastisch chirurg en een nagesprek met onze consulente. Wij nemen uitgebreid de tijd om al jouw wensen te bespreken, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken.

### Stap 4: Gesprek consulente

Na het consult met de plastisch chirurg volgt er een gesprek met de consulente. Tijdens dit gesprek worden de eventuele data en de offerte voor de operatie besproken.

**Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.**

Voor meer info  
+31 24 - 845 05 06

### Daarom Kliniek Heyendael

-  Behandelingen én consulten op **1 locatie**
-  Persoonlijke zorg met aandacht
-  Ruim 20 jaar ervaring

# HÉT HOTEL\*\*\*\*

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



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



**SCAN DE QR-CODE**  
en laat jouw  
vakantie beginnen!





## 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 restaurant-wezen en persoonlijke begeleiding, weet zij precies hoe je op het juiste gewicht komt en dat vervolgens ook kunt vasthouden.



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

34



# Op naar een *nieuwe JIJ*

## ERVARINGSVERHALEN

Hanneke was zo enthousiast dat ook haar vriendin Josien is gestart met het **PS. food & lifestyle programma**.

### Josien

Na een fijn kennismakingsgesprek ben ik op 2 februari 2022 direct begonnen met het PS. food & lifestyle programma. De producten en recepten zijn heerlijk! Mijn gezin eet inmiddels vol enthousiasme mee, dat is een hele fijne bijkomstigheid.

Mijn wekelijkse afspraak met mijn coach zorgde ervoor dat ik het makkelijk vol kon houden. Ik kan iedereen PS. food & lifestyle aanraden, dit programma is echt een feestje!" Inmiddels heb ik ook mijn doel bereikt en doorloop ik nu de stabilisatiefase. Ik ben 11,5 kilo afgevallen en ben hier heel erg blij mee.

### Hanneke

"Mijn man wees mij op het PS. food & lifestyle programma. Zijn collega volgde dit "en ze eet alleen maar lekkere dingen", zei hij. Dat klonk mij natuurlijk als muziek in de oren, want ik hou nu eenmaal van lekker eten. Hier moest ik meer over weten! Ik ging op onderzoek uit en besloot ervoor te gaan.

In januari vorig jaar ging ik van start. Doorslaggevend was voor mij de belofte van een jaar lang na-begeleiding van je coach na het behalen van je doel. Ik dacht: "Dit is precies wat ik nodig heb!". In mei bereikte ik mijn doel: 15 kilo gewichtsverlies .

Ik ben er superblij mee en toch is het voor mij pas echt geslaagd als ik in mei 2023 nog steeds in balans ben. Inmiddels heb ik daar meer vertrouwen in dan ooit.



Wil je ook weten wat Monique van Wessum kan betekenen voor je?  
Scan de QR code en bezoek de website voor alle mogelijkheden.

FOUDRAINE  
BY BEAU

Wilhelminaplein 18, Best  
0499-391066  
www.foudrainebybeau.nl



Een bril moet bij jou en datgene wat je wilt uitstralen passen. Behalve een verschil in merk, formaat, kleur of materiaal vind je bij ons ook monturen in diverse prijsklassen. **Voor elk wat wils.**

Wij zorgen er altijd dat we de juiste bril voor jou hebben.

**Wij gaan graag samen met jou op zoek naar DE perfecte bril!**



# Damesbrillen

## Past deze bril bij jou?



### Weet je dat niet zeker?

Kom bij ons langs, want wij hebben zeker een bril die **absoluut bij JOU past!**

Meer info?  
Scan de QR-code



We gaan tot het uiterste om jouw ogen optimaal te ondersteunen. Daarnaast bieden wij topservice, met uitstekende garanties.

**l.a. Eyeworks** Zien op z'n Best

## VERNIEUWING is ons doel!

Iedere sportschool zoekt wel naar vernieuwing of verbetering van zijn club. Zo ook wij bij sportcenter Spear! Groepslessen geven is ons ding en daarom gaan we dit nog meer uitdragen maar dan in onze fitnessruimte.

We gaan functionele **HIIT TRAININGEN** verzorgen in kleine groepen maximaal 30 minuten hard werken. Een zelfde soort les die we al op ons programma hebben is Spartacus (circuit training) en deze les is erg intrek. Dus daar moesten we iets mee!

Het mooie van een 30 minuten training is dat het makkelijk in te plannen is in je dagelijkse schema. Het is vaak fullbody gericht waardoor je alles getraind hebt. De trainer laat je werken en helpt je bij je techniek daar waar nodig is en haalt het beste uit jou als sporter. En iedere training is anders waardoor je weer geprikkeld wordt.

**NIEUWSGIERIG?!** Ga ons volgen op onze socials en wie weet kom jij onze lessen eens volgen.

**TOCH LIEVER GROEPSLES IN DE ZAAL?** Kom eens onze nieuwste les uitproberen BRN (burn) echt een heerlijk programma op muziek met twee mini xco-tjes. Verbranden en shape trainen in een. En omdat het een feestje is, vliegt het ook zo voorbij!

**Trainen in een groep IS FUN!**



Europaplein 1, Pand 22, Best | 0499-379678 | info@spear.nl | www.spear.nl

sportcenter  
**SPEAR**



# GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

**Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan**

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar <https://mkbmshop.com/pages/E-book>



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Het afgelopen jaar is er voor mij veel veranderd. Door een ongelukje kwam mijn leven tot stilstand en werd ik gedwongen om keuzes te maken. Na 37 jaar als ondernemer in de huidzorg te hebben gewerkt besloot ik mijn kennis te gaan delen. Nu geeft ik les op de Haagse Hoge School en binnenkort ook op de Hoge School van Utrecht.

## Bekijk verandering positief

Verandering is lastig, maar als je het positief benaderd, kan het heel goed uitpakken.

Wat mij helpt om met een positieve blik naar verandering te kijken is mijn ademhaling. Als ik ergens onrustig van word, gaat mijn ademhaling hoger en sneller. Een hoge snelle ademhaling geeft onrust en stress. Door bewust je ademhaling te beïnvloeden kom je weer tot rust en kun je je uitdaging op een andere manier bekijken.

Het mooie is dat iedereen kan leren zijn ademhaling positief in te zetten.

**Ik help je daar graag bij.**

*Kim van de Schoot*

**ADEMVROUW**



De Loop 67, Oirschot  
**0499-378183**

[info@kimvandeschoot.nl](mailto:info@kimvandeschoot.nl)

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

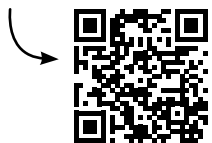
In 1985 startte Kim van de Schoot haar eigen schoonheidssalon. Ze wilde al snel meer en volgde een opleiding tot huid- en oedeemtherapeut. De praktijk groeide en bloeide en uiteindelijk was Kim met vijf vestigingen actief in de regio Oirschot. In 2017 ging ze terug naar de essentie, sindsdien heeft ze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



# PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt  
jouw advertentie  
**tot bloei**  
in het nieuwe jaar

Scan de QR-code



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



## Het nieuwe jaar in *met conditie*

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

**KRACHT & CARDIO** Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

**BLIJF REALISTISCH** En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.





## Voel je goed bij

# Feel Best

yoga & outdoor



In de bossen van natuurgebied De Vleut in Best vind je de boerderij waar Feel Best zit. Hier train je buiten in de natuur met bootcamps en outdoor trainingen en ontspan je tijdens de yogalessen en workshops. Bewegen op je eigen niveau, gezellig sporten met een groep en persoonlijke aandacht van de docent staan bij ons centraal.

**Ervaar het zelf en doe mee met een van onze lessen.**

**[www.Feel-Best.nl](http://www.Feel-Best.nl)**

Voor meer informatie mail naar: [info@feel-best.nl](mailto:info@feel-best.nl)

# Feel Best

yoga & outdoor



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

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

Na het volgen van de dansacademie en het opdoen van voldoende ervaring, werd deze droom werkelijkheid. En hoe! Ze nam dansschool Batico over, veranderde de naam in 'In2Dance' en maakt er samen met alle dansers een groot succes van.

In Bruist lees je iedere maand een interview met enthousiaste leerlingen over waarom ze voor welke dansstijl kiezen. **Deze maand komen de Modern Kids (9-12 jaar) aan het woord.**



**Ine Schroven**

## IK DANS BIJ/IN2DANCE

Vandaag interviewen we onze dansers van Modern Kids (9-12 jaar) over hun danslessen.

**Wat is voor jullie moderne dans?**

Leuk! 😊

**Haha oké, maar hoe zou je deze dansstijl beschrijven?**

We doen verschillende techniekoefeningen en we stretchen iedere les. We dansen zowel rechtop als op de grond, lekker rollen! Deze dansstijl is ook heel sierlijk en groot.

**Wat leren jullie allemaal?**

We leren een rechte rug houden, groot en vloeiend bewegen, onze tenen strekken en 'zachtjes vallen'. Ook leren we, zoals de juf het zegt: 'de vloer gebruiken'.

**Waarom vinden jullie moderne dans leuk?**

**Tessel:** Ik kan lekker vrij zijn en ik vind de rustige muziek fijn. We werken aan uitstraling en we gebruiken tijdens het dansen onze emoties.

**Daphne:** Ik zit ook op streetdance en daar mag ik stoer bewegen. In deze les leer ik juist sierlijk bewegen en ik vind het leuk om beide te kunnen.

**Tessel, je praat over emoties. Rond welke emoties heb je al gedaan?**

Nu hebben we een dansje dat gaat over hoe het voelt als je iemand mist, een vakantieviendinnetje bijvoorbeeld. Vorig jaar met de kerstshow mochten we met ons dansje het publiek bang maken. Dat was echt supertof!



Max de Bossstraat 1 Best | **06-26077999**  
[info.in2dance@gmail.com](mailto:info.in2dance@gmail.com) | [www.in2dancebest.nl](http://www.in2dancebest.nl)



# Met een goede weerstand *de winter door*

DEZE WINTER  
ZONDER GESNOTTER  
DOORKOMEN? LEES DE  
BRUISENDE TIPS!

Een verkoudheid hier en een griepje daar. In de winter krijgen we er allemaal weleens mee te maken. Ons lichaam reageert op indringers, zoals virussen, die onze gezondheid bedreigen. Om gezond te blijven is het belangrijk een goede weerstand op te bouwen.

Een gezonde en verantwoorde voeding is belangrijk voor ons afweersysteem. Eet regelmatig, gevarieerd, niet te vet en niet te zout, zorg voor de nodige vezels en eet minstens twee stuks fruit en twee ons groenten per dag.

**DRINK GENOEG** Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand. Drink je te weinig, dan worden afvalstoffen niet afgevoerd en kan uitdroging optreden. Probeer iedere dag anderhalf tot twee liter water te drinken. Drink wat minder koffie en wat meer water, vruchtensappen of sportdrinkjes. En ook al vind je het nog zo lekker, beperk alcoholgebruik. Dit 'verdooft' als het ware je lichaam, waardoor het minder hard kan werken tegen eventuele ziekteverwekkers.

**ZORG VOOR REGELMAAT** Kies voor een verstandig leefpatroon. Regelmaat helpt namelijk om je weerstand op peil te houden. Probeer altijd

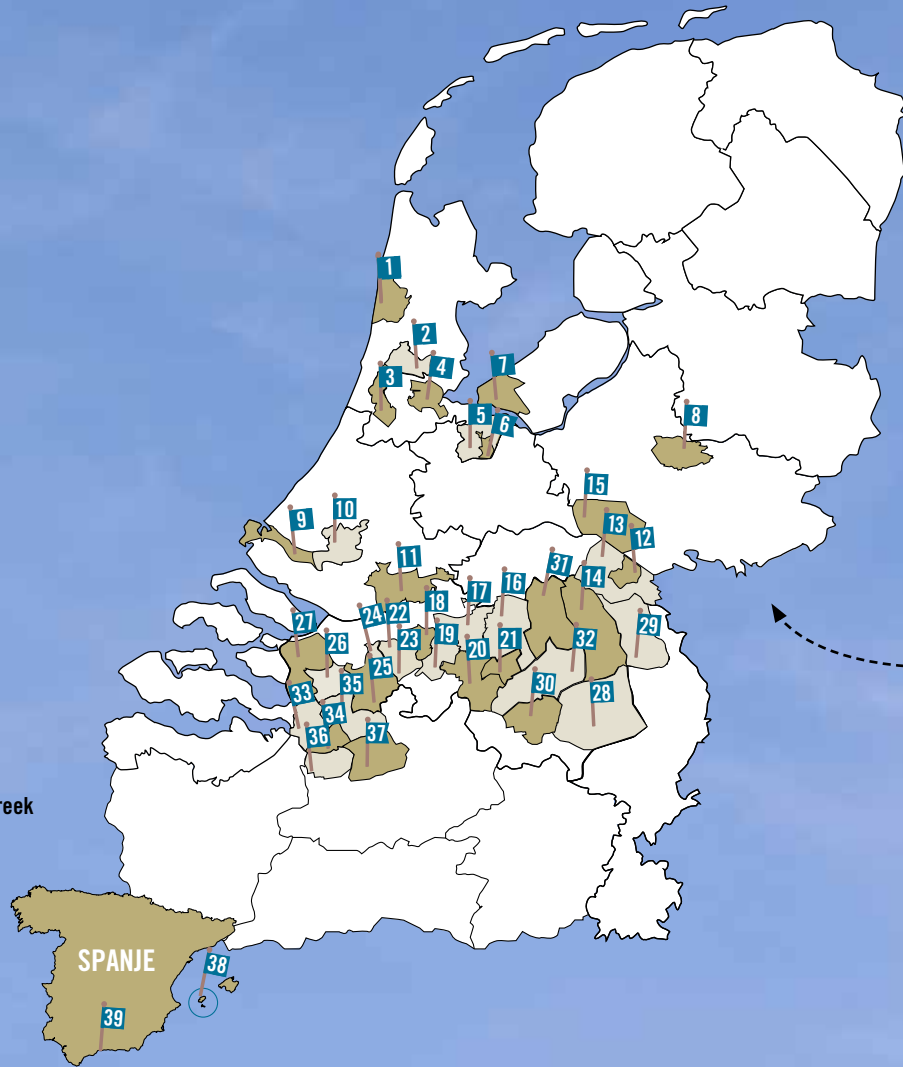
voldoende te slapen, want je huid en je lichaam herstellen zich 's nachts het best. Ook al ziet je bank er heerlijk zacht, warm en verleidelijk uit, ga sporten! En dan bij voorkeur in de buitenlucht. Door de koele lucht hebben ziekteverwekkers minder overlevingskans dan in een overvolle hete sportschool. Een flinke boswandeling of fietstocht voldoet al.

**EEN GEZONDE LEEFOMGEVING** Laat je huis geregeld luchten om het te ontdoen van ziektekiemen. Houd de luchtvochtigheid op peil, zodat je slijmvliezen niet te veel uitdrogen. Zelfs het wassen van je handen draagt bij aan een betere weerstand. Mocht je toch verkouden worden, gebruik dan uitsluitend papieren zakdoeken. En vergeet niet positief te denken. Weerstand is niet alleen lichamelijke, ook je mentale instelling speelt een rol.

**Wil jij ook een betere weerstand?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



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



# Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

## INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes  
75 gram veldsla  
40 gram gepelde walnoten  
2 eetlepels gerookte spekreepjes  
1 middelgrote appel (liefst Elstar)  
3 eetlepels (appel)azijn  
zout, peper en suiker naar smaak  
3 eetlepels zonnebloemolie  
2 theelepels pittige mosterd

## BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!





# PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

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 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

## Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

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

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐵k=d+t

v+🍷-it+🐍s=r+🏠-y

n+🐵p=r 🏠-ur

v+🐮-s+🐣o=l+🏠-ur

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: [www.best-oirschotbruist.nl](http://www.best-oirschotbruist.nl).

Maak kans op

## Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

|        |           |
|--------|-----------|
| fles   | genieten  |
| rosé   | wijn      |
| zacht  | lekker    |
| mousse | pizzolato |

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

**1.000 m<sup>2</sup> voor feest ...  
... en carnaval!**



**FUN'JOY**

**SPEEL, FEEST & LEESPLEZIER**

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



**VAN DE WAL OIRSCHOT**  
BOUW- EN WOONPLEIN

**vandewaloirschot.nl**