

BRUIST

Ontspanning
en rust!

Soraya Gerrits:
'Speels, maar
ook pittig'



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

F
FONGERS[®]
Distributed by Matrabike

NUEVO Motinova Plus Disc

Nuevo Motinova Disc



- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1999,-



Supreme Disc



- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1299,-



Livorno



- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1599,-



TrustScore 4.7
4,337 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl

Een slaapkamer met jouw persoonlijke touch

Helemaal naar je eigen smaak en idee ingericht



nohte
MÖBEL

"'s Nachts heb ik toch mijn ogen dicht.' Dat horen we bij Magneet Interieurs vaak als we met onze klanten praten over bedden. Maar ieder mens is anders. Waarop je 's nachts slaapt - en ook waaronder je slaapt - bepaalt voor een groot deel de kwaliteit van je nachtrust.

Stel dat je niet zomaar een slaapkamer wilt, maar één die helemaal naar je eigen smaak en idee is ingericht. Met de kast- en slaapkamerprogramma's van de Duitse fabrikant Nolte Möbel kun je dan alle kanten op. Ze draaien hun hand niet om voor individueel maatwerk om jouw creatieve ideeën te realiseren. Nolte levert functioneel en modern design van onberispelijke kwaliteit, dat zich gemakkelijk laat inpassen in verschillende woonstijlen. Zo krijgt jouw slaapkamer de perfecte persoonlijke touch.

Maak nu een afspraak en ervaar het comfort en de kwaliteit zelf

Magneet Interieurs neemt jou alles uit handen als het gaat om interieur!

Ben je toe aan een ander interieur? Magneet Interieurs is jouw specialist op het gebied van wonen, slapen, vloeren en raamdecoratie.



"Gratis advies en persoonlijke begeleiding."

-Camiel Klerx



MAGNEET
interieurs
sinds 1919

Grotestraat 331 Waalwijk | 0416 - 33 30 17 | Jouw specialist op het gebied van wonen, slapen, raamdecoratie en vloeren

| www.magneetinterieurs.nl



8



18



26



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/BruistReeshof

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Rogier Jongerden, 06-47885009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Reeshof Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



Eigenlijk moeten we er nog helemaal niet aan denken, maar het is toch echt zo: de herfst staat alweer voor de deur. Laten we hopen dat dit seizoen, na een soms wat herfstachtige zomer, voorlopig juist nog even zomers aanvoelt. Helemaal omdat we het liefst dat fijne gevoel van de zomer en de vakantie zo lang mogelijk vast willen houden. Gelukkig zijn daar meer manieren voor, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. Ook yoga kan daar namelijk aan bijdragen.

Bruisende lezer,

Of zij momenteel tijd heeft voor yoga, is nog maar de vraag, maar musicalster Soraya Gerrits kan haar geluk daarnaast ook halen uit de hoofdrol die ze speelt in de musical *Mamma Mia!*. In het bruisende interview dat we met haar hadden, vertelt ze hier meer over.

Geluk zit 'm daarnaast ook in het kunnen doen van de dingen die je leuk vindt. Voor onze bruisende ondernemers valt het uitoefenen van hun vak en het blij maken van hun klanten ook onder die noemer. Waarom? Blader snel verder en lees hun inspirerende verhalen voor een antwoord op die vraag.



Veel leesplezier!
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 Oosterhout Bruist en Tilburg Bruist.

win



12



28

Fotograaf: Liza Kolliau

Inhoud

CREËER ONTSPANNING
EN RUST IN JOUW DRUKKE
LEVEN

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer, als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je afkomen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE VORM IS GESCHIKT? Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les

van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

WAT HEB IK NODIG? Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken. Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Wil jij tips om te beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



New Arrivals

BY JOHN BEERENS



Prachtige glans met Amika Mirrorball Shampoo + Conditioner

Deze set is speciaal ontwikkeld om je haar te transformeren, te beschermen en een adembenemende glans te geven. Met zijn krachtige formule en natuurlijke ingrediënten zal deze set je lokken laten stralen als een echte mirrorball. **De shampoo en conditioner zijn rijk aan druivenbladextract, framboosextract, magnolia-extract en duindoorn.**



Ontdek nu onze verleidelijke New Arrivals van Amika! Laat je betoveren door de nieuwste beauty must-haves op johnbeerens.com. Wees er snel bij en geef jouw haarstijl een sprankelende upgrade!

Gebruik nu de kortingscode: **AMIKA-BRUIST** op www.johnbeerens.com



Amika Water Sign Hydrating Hair Oil

De Amika Water Hydrating Hair Oil is de perfecte oplossing voor droog en beschadigd haar. Deze olie is verrijkt met een mix van voedende ingrediënten en oliën, waaronder joboba-, kokos- en castorolie, die het haar diep hydrateren en voeden zonder het te verzwaren.



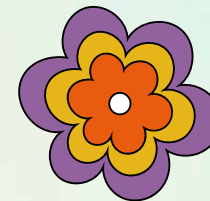
TIP VAN JOHN



Amika Bond Repair

De **Amika Kure Bond Repair** lijn heeft een speciaal ontworpen "**bond cure technology**". Het is klinisch bewezen dat de Kure Bond Intense Repair lijn **69% breuk vermindert**, schade voorkomt en **de haarlokken 3.2 keer versterkt**. Het resultaat is al na eenmalig gebruik zichtbaar!

En ontvang **10% korting op alles van Amika.**



Amika Blowout Babe Thermal Brush

Volume, glans en glad haar is het resultaat met de Amika Blowout Babe Thermal Brush. De Blowout Brush is een warmteborstel wat jouw haar volume en beweging geeft, zonder föhn of extreme hitte. De warmteborstel heeft een temperatuur van 180°C. De Blowout Brush is ideaal voor **volumineuze en gladde haren.**



Meer informatie over deze producten?

Beautycare Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- beautycare@johnbeerens.com

UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijdagmiddagborrel of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets steel jij gegarandeerd de show! www.union.nl



BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE, LEDEREN HANDTAS?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of voor collega's... Heb je behoefte aan me-time?

Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.

ARTISTIKI


www.artistiki.be

KENWOOD MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

www.kenwoodworld.com/nl-nl


DE UNIEKE INTERIEURCOLLECTIE VAN LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.


www.livinroom121.be
Geniet van de **nazomer!**

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.


Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek *Laat de kaas niet van je brood eten* geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de self 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 SPF 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, € 26,- www.thatso.nl

LEZERSACTIE*
Doe mee en win een heerlijke fles Pizzolato

Een heerlijke, sprankelende rosé van grote elegantie, met zijn roze fles en label vol glitterdetails. Een ideale wijn om te combineren met alle hapjes, een van de best verkochte roséwijnen in Zweden. Vrouwen waarderen de delicate smaak en het fijne, evenwichtige, maar intense karakter.

www.lacantinapizzolato.com TAG #WIJN


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

ALLE BEHANDELINGEN ONDER ÉÉN DAK

NAGELBEHANDELING

- Gellak
- Gel/Acryl/Polygel
- Spa-Manicure
- IBX-behandeling

GEZICHTSBEHANDELING / ANTI-AGING

- Hydraderm Youth behandelingen voor een zichtbaar jongere huid
- Hydraderm Lift behandeling
- Aromatic Visage voor een mooie en vitale huid
- Lift Summum behandeling verstevigt en verbetert de gelaatstrekken
- Hydra Peeling, een effectieve manier om de huid mooi te houden
- Hydradermie Ooglift of Eye logic voor minder lijntjes rond de ogen
- Hydra Clean
- Hydra Care, deze behandeling verzorgt de huid

PEDICUREBEHANDELING

- Pedicure
- Spa voetbehandeling
- IBX-behandeling

Artinails & Beauty



BREDASEWEG 94A, TILBURG | 013-5439028
INFO@ARTINAAILS-BEAUTY.NL |
ARTINAAILS-BEAUTY
WWW.ARTINAAILS-BEAUTY.NL



gelish.

Make Waves with

Splash OF COLOR Collection

Kom nu langs
voor de
zomercollectie

Je nagels klaar voor de zomer!

Introductie van Gelish Splash Of Color zomercollectie 2023. Bereid je dit seizoen voor om in het diepe onderzeese avontuur te springen met de weelderige tinten geïnspireerd door Disney's film The Little Mermaid! Gemaakt in de VS. **Geniet van zes nieuwe tinten!**

Artinails & Beauty biedt alle gespecialiseerde behandelingen aan onder één dak. Voor nagelstyling, gelnagels, hand- en voetverzorging, schimmelnagels, behandelingen voor huidverzorging, anti-aging, definitief ontharen én make-up ben je bij Artinails & Beauty op het juiste adres.



Wendy van Strien

Wendy van Strien en haar team van schoonheidsspecialistes zijn steeds bezig om meer kennis op te doen en om de behandelingen nog succesvoller te maken. Het totale beauty-concept biedt dan ook resultaatgerichte behandelingen in een ontspannen sfeer, waarbij je kunt rekenen op persoonlijke aandacht en deskundig advies.

Het is hard werken, maar wij verkopen alle merken!



EN DAT DOEN WE AL RUIM 15 JAAR

**AUTO
KAFOE**

Frank en Marc Kafoe zijn de oprichters van AutoKafoe v.o.f. "Wij zijn een onafhankelijk, universeel autobedrijf, dicht bij De Reeshof, dat zich voornamelijk richt op de verkoop en inkoop van nieuwe en gebruikte auto's. U kunt bij ons terecht voor alle merken auto's. Wij zijn een bedrijf met zeer interessante occasions op voorraad. Ook voor zoekopdrachten kunt u bij ons terecht. Al onze auto's worden grondig nagekeken voordat ze worden afgeleverd."

Rheastraat 25, Tilburg | 013-57 00 048 | info@autokafoe.nl | www.autokafoe.nl

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen **buiten in de natuur**. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

Helder in glas

Als vijftienjarige hielp Arno Spierings regelmatig mee in het glasbedrijf van zijn oudere broer. Daar werd het vuur aangewakkerd en sindsdien is het niet meer gedoofd. Inmiddels zit hij alweer 35 jaar in het vak. Sinds 1998 vormt hij de drijvende kracht achter De Glascentrale, daarbij bijgestaan door zijn team.

“Vroeger zetten schilders gewoon het glas erin”, vertelt Spierings. “In de loop der jaren is glaszetten uitgegroeid tot een apart specialisme. Het is echt een vak apart. De vakmensen die bij ons werken, hebben hun opleiding veelal gevolgd via de brancheorganisatie GBO.”

Glas in alle soorten en maten

De Glascentrale levert alle soorten glas: van enkel, dubbel en triple glas tot figuurglas en gekleurd glas. “En dat dan ook nog in combinatie met onder meer brandvertragende, inbraakbeveiligde, letselbeperkende en zonwerende beglazing. Er is ontzettend veel mogelijk.” Gelukkig kan het team van De Glascentrale je voorzien van een deskundig advies. “Niet iedereen weet bijvoorbeeld dat met name in voor- en najaar condensvorming kan optreden bij triple glas. Ook gezien de dikte van het glas is het zeker in bestaande bebouwing niet altijd de beste keuze. En wil je optimaal profiteren van geluidwerende beglazing, dan zal je toch echt aanvullende maatregelen moeten treffen.”

24/7 glasservice

In noodgevallen kunnen zowel particulieren als bedrijven dag en nacht een beroep doen op de 24/7 glasservice van De Glascentrale. “Denk bijvoorbeeld aan stormschade of schade als gevolg van een inbraak of ramkraak. We brengen noodvoorzieningen aan en komen daarna zo snel mogelijk terug om de schade te herstellen. indien mogelijk handelen wij de glasschade af met de verzekeraar, zodat je daar verder geen omkijken naar hebt.”



De Glascentrale is nog op zoek naar glaszetters. Ben je handig en wil je het vak leren in de praktijk, stuur dan vooral een bericht naar post@deglascentrale.nl of bel met 013-5442926.

24
UURS
service
Bij ruitbreuk



BRUISENDE/ZAKEN



*Perfecte service en
100% kwaliteit tegen
scherpe prijzen!*



De Glascentrale

Centaurusweg 146 D, Tilburg
013-5442926

post@deglascentrale.nl

www.deglascentrale.nl

Sushilovers opgelet!

KOM ONBEPERKT
GENIETEN VAN ONZE
UITGEBREIDE MENUKAART

Bij het all-you-can-eat-restaurant Yutakana in Waalwijk kan de echte sushi-liefhebber terecht.

Sushi-liefhebbers zullen geheid de frisheid terugvinden in onze verzameling van visgerechten en de buitengewone kwaliteit van onze rijst. Bij Yutakana worden uitsluitend de beste Japanse producten en meest verse vis gebruikt. Daarnaast staat bij ons gezond eten hoog in het vaandel, waardoor de hoogwaardigheid van de gerechten prominent naar voren komt.

Ruim 100 gerechten!

Met meer dan 100 gerechten biedt ons assortiment genoeg variatie, wat garant staat voor een verrukkelijk diner. Zo heeft u de keuze uit verscheidene soorten sushi, sashimi en teppanyaki. Voor de afwisseling hebben wij ook wok, nasi, bami, soep en salades. Ter afsluiting kunt u een selectie maken uit onze collectie van desserts.

Yutakana だ
SUSHI | GRILL | LOUNGE

RESERVEREN
EN BESTELLEN
SCAN DE QR-CODE



Sint-Jansplein 51, Waalwijk | 0416-650556 | info@yutakana.nl | www.yutakana.nl
Volg Yutakana op Facebook en Instagram en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

Welkom

Wij zijn open voor afhalen en bezorgen.
Bij voorkeur online bestellen en via iDeal betalen.

WIJ STAAN AL 40 JAAR VOOR U KLAAR
MET DE LEKKERSTE CHINESE EN INDISCHE
GERECHTEN.



Paletplein 11, Tilburg
013 - 467 37 07

www.afhaalcentrumwelkom.nl



DAGJE UIT ESSENTIAL FESTIVAL



Essential Festival is terug. Op 16 september nemen ze je mee op de meest wilde safari van het jaar tussen de bomen en wateren van Recreatiepark Oost-Maarland! Bereid je voor op een dag vol avontuur, waar je samen met je festival-crew kunt slingeren door de natuur in een beestachtige outfit. Haal het beest in je naar boven, trek je panterprintje aan en oefen alvast je luidste oerkreet. Wees voorbereid op het onverwachte, want de neon jungle zit vol verrassingen en onvergetelijke momentjes! Verwacht een line-up vol hitsige deuntjes, hete temperaturen en fenomenale sferen. **Kijk voor meer info op www.essentialfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN GOLDA

Het is 6 oktober, 1973. Op Israëls heiligste dag Jom Kippoer lanceren Egypte, Syrië en Jordanië een gezamenlijke verrassingsaanval op het schiereiland Sinai en de Golanvlakte. Compleet overrompeld moet premier Golda Meir (gespeeld door Helen Mirren), oftewel de 'Iron Lady' van Israël, het dreigende gevaar zien af te wenden. Terwijl ze wordt tegengewerkt door haar volledig mannelijke kabinet, is het aan Golda om deze noodsituatie de kop in te drukken, want in deze race tegen de klok staan aan beide kanten van de strijd de levens van miljoenen burgers op het spel. **GOLDA is vanaf 21 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RICHARD OSMAN



Tijdens de kerstdagen zou je het eigenlijk rustig aan moeten doen, maar dat geldt niet voor de bejaarde leden van de moordclub (op donderdag). Vooral niet als op tweede kerstdag een waardevol, maar ook illegaal, pakketje door Engeland wordt gesmokkeld en in de buurt van het seniorencomplex in Coopers Chase vermist raakt. Al snel vallen er slachtoffers en tegen wil en dank worden de oude speurneuzen betrokken bij de zoektocht en krijgen ze te maken met hun meest angstaanjagende tegenstander ooit. Een moordenaar is op weg naar hen: wie is de laatste duivel die sterft? **DE LAATSTE DUIVEL DIE STERFT** van Richard Osman is vanaf 7 september verkrijgbaar.

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

*Heerlijk samen
wandelen in de natuur*



Kom weer tot rust!

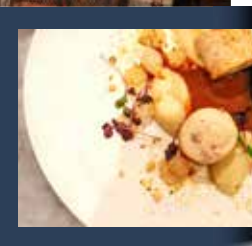
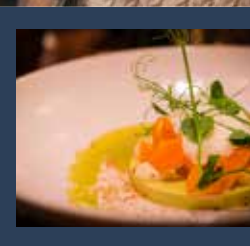
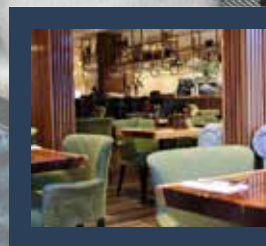
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



*Scan de QR-code en ga
naar de website voor
meer info of om meteen
te reserveren*



LE POIRIER



Opticiens & contactlens specialist **sinds 1956**

Van der Heijden opticiens aan de Nieuwstraat 2 in Oosterhout is een particuliere optiekwinkel met geschiedenis, en staat garant voor goede kwaliteit, vakmanschap en goede service. “Van der Heijden opticiens is een familiebedrijf dat al 67 jaar bestaat, maar destijds geen opvolger had. Ik ben gaan meewerken en heb de winkel in 2021 overgenomen. Sinds de overname is er geïnvesteerd in volledig nieuwe Zeiss oogmeetapparatuur en is het assortiment verder uitgebreid”, vertelt gediplomeerd opticien Fedde enthousiast.

Professionele oogzorg

“Maak kennis met onze professionele oogzorg. Laat uw ogen regelmatig controleren, niet alleen op de juiste sterkte voor een bril-recept, maar ook op de gezondheid middels een uitgebreid oogheelkundig onderzoek. Hierbij wordt er naar het netvlies, de ooglenzen en het hoornvlies gekeken. Zo kunnen aandoeningen of afwijkingen zoals staar, glaucoom, hoge oogdruk of MD (macula-degeneratie) vroegtijdig opgespoord worden. Een oogheelkundig onderzoek is gratis bij aankoop van een nieuwe bril.”

Multifocale brillenglazen

Zien & Zo van der Heijden is specialist in het aanmeten van hoogwaardige kwaliteit brillenglazen, en dan met name in multifocale brillenglazen. “Bij ons kunt u terecht voor glazen van Hoya, Essilor-Varilux en Zeiss. Bij het aanmeten van glazen is het exact opmeten van het juiste middelpunt voor de pupil heel belangrijk. Deze exacte meting doen

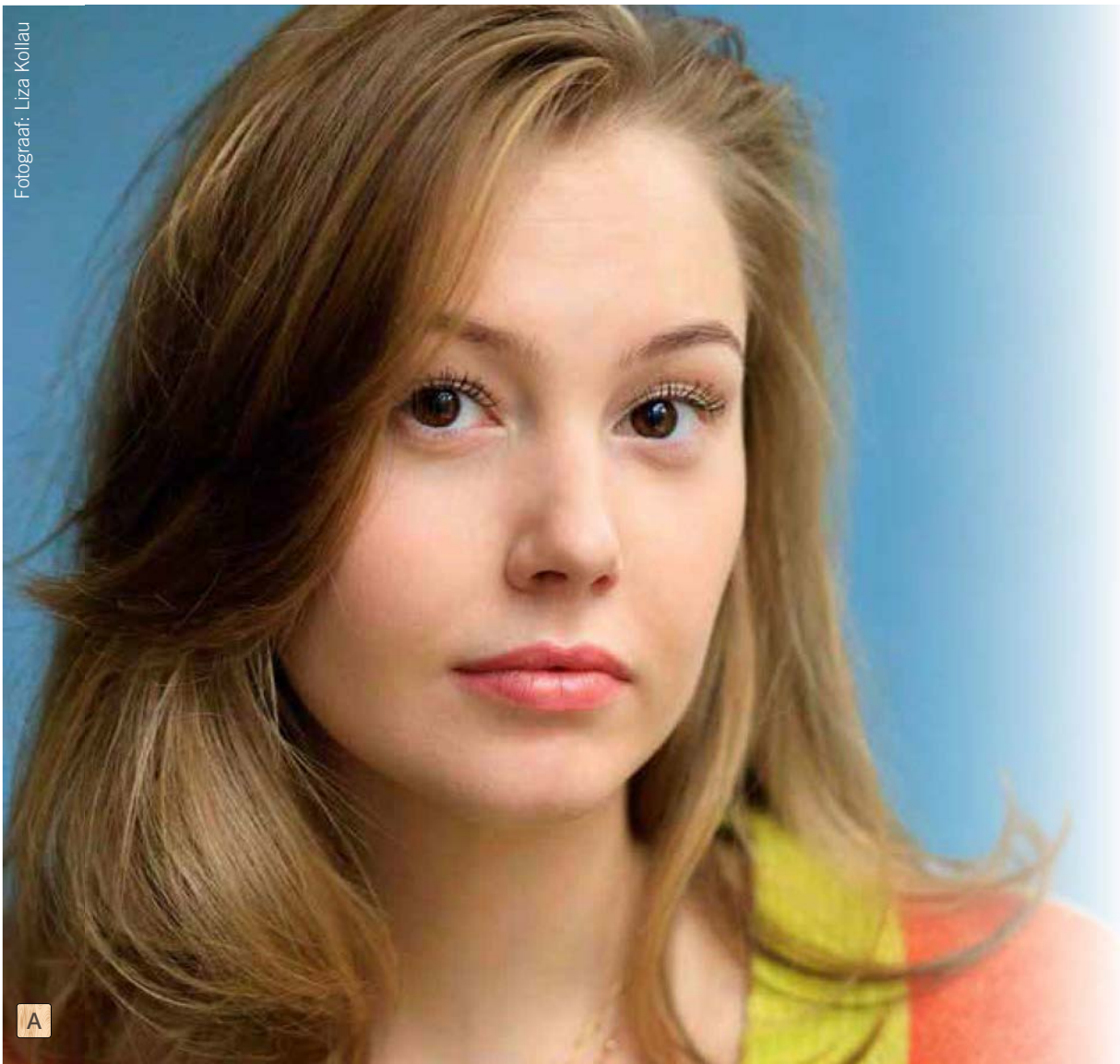
we met de nieuwste centreer apparatuur van Zeiss, de Visufit 1000. De Visufit wordt ook gebruikt om de juiste maat montuur op te meten en om te passen.”

Contactlensspecialist

“Overdag scherp zien zonder bril of lenzen? Dat kan met nachtlenzen.” Zien & Zo van der Heijden is deskundig & ervaren in het aanmeten en controleren van zowel harde als zachte contactlenzen. “Hiervoor gebruiken we hoogwaardige oogmeetapparatuur. Bij het aanmeten van de juiste contactlenzen is het namelijk belangrijk dat de kromming van het hoornvlies (cornea) heel precies opgemeten wordt, zodat de juiste pasvorm van de lenzen besteld kan worden.”

Tip: Gift Voucher t.w.v. € 150 cadeau bij aankoop van een bril.





Soraya Gerrits speelt Sophie in Mamma Mia!: 'Het publiek moet de noodzaak van haar zoektocht voelen'

Soraya Gerrits heeft haar diploma Muziektheater pas net op zak, maar schittert nu al in de ABBA-musicalsensatie *Mamma Mia!*. De getalenteerde actrice wist de hoofdrol van Sophie te bemachtigen. “Het is een heel rijk personage. Ze is heel speels, maar ook pittig. Ze staat voor wat ze wil en is zeker geen trutje!”

Soraya is vastberaden om veel diepgang en betekenis in haar rol te stoppen. “Ik vind het belangrijk dat het publiek met haar mee wil gaan. Niet alleen omdat ze leuk is, maar ook omdat het publiek de noodzaak voelt van haar zoektocht naar wie haar vader is. Ze heeft het antwoord nodig om te weten wie ze van binnen is.”

STEUN VAN ERVAREN COLLEGA'S Zelf heeft de 23-jarige Soraya al aardig uitgevogeld wie ze is en wat ze wil: in het theater staan. Vorig seizoen blonk ze uit in de musical *The Prom*, waar ze met Pia Douwes het toneel deelde. Nu mag ze samen met Brigitte Heitzer en René van Kooten de harten van het publiek veroveren in *Mamma Mia!*. “Het is

echt een feestje om met mensen te spelen die dit werk al een tijdje doen”, vertelt Soraya. “Brigitte is zo lief voor mij. En René weet altijd iets te zeggen waar ik iets mee kan. Dat voelt heel fijn en goed.”

GROTE DROMEN Op het verlanglijstje van Soraya staan nog genoeg droomrollen die ze ooit hoopt te spelen. Met stip op één: Mary Poppins. “Vanaf het moment dat ik die musical op twaalfjarige leeftijd zag, wilde ik dat ook. Ik zou nu een moord doen voor die rol”, knipoogt ze.

Soraya is nog tot en met april 2024 in Mamma Mia! te bewonderen. Kijk voor de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Hamers@Home Kastenbouwers heeft naast 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



Rijles op persoonlijke maat

De afgelopen jaren is het verzorgen van rijlessen behoorlijk veranderd. “Tegenwoordig komt er namelijk zoveel meer kijken bij mijn vak dan slechts het aanleren van vaardigheden”, vertelt Niels Joore, eigenaar van Rijschool Joore. “Het draait tegenwoordig ook om een stukje beleving in de auto.” Behalve dat hij zijn leerlingen opleidt tot goede en veilige weggebruikers, heeft Niels tijdens zijn lessen dus ook oog voor het persoonlijke aspect.

En precies dat persoonlijke aspect is waarmee hij zich onderscheidt en waardoor veel mensen – jong en oud – de bewuste keuze maken om bij hem te gaan lessen. “Ik ben natuurlijk ‘gewoon’ een rijinstructeur, maar vaak heeft mijn werk ook wat weg van een coach die meebeweegt met het persoonlijke proces van de leerling en waar nodig een luisterend oor biedt. Mijn lessen zijn dan ook echt maatwerk, afgestemd op de persoon die ik op dat moment naast mij in de auto heb zitten. Oók als iemand bijvoorbeeld een specifieke hulpvraag heeft met betrekking tot ADD, ADHD, PDD-NOS of autisme, want sinds een half jaar ben ik eveneens gecertificeerd om deze doelgroep te helpen om hun rijbewijs te halen.”

Niels geniet nog elke dag van zijn werk. “Elke dag is immers anders en je hebt de meest uiteenlopende mensen naast je zitten.” Mensen met wie hij dus altijd probeert om een persoonlijke band op te bouwen. “Het mag ook gewoon leuk

zijn in de auto. Natuurlijk is leren rijden iets serieus, maar er mag onderweg best gelachen worden.”

Kies je voor rijles bij Rijschool Joore, dan kun je niet alleen in het Nederlands lessen, maar ook in het Engels. “Bovendien kun je gedurende het hele traject je vorderingen in de gaten houden in onze rijschool app.” Ook fijn om te weten: bij Rijschool Joore krijg je maar liefst negentig minuten les en dat in een gloednieuwe auto. “Je bent dus veilig onderweg en bovendien heb je de keuze uit een schakelauto of een automaat. Rijschool Joore is weliswaar een kleinschalige rijschool, maar we kunnen dus wel hetzelfde bieden als de grotere rijscholen doen, maar dan een stuk persoonlijker.”



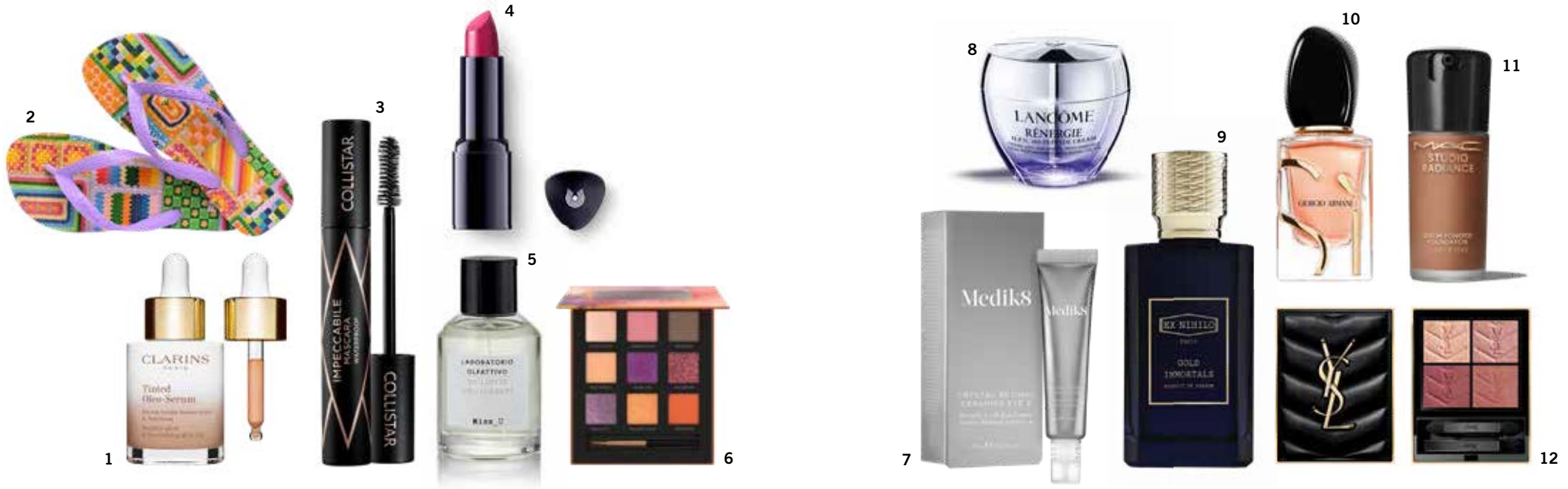
Rijschool Joore



Rijschool
Joore wil graag
jouw feedback!
**SCAN DE QR-
CODE**

“ER MAG
ONDERWEG
BEST **GELACHEN**
WORDEN”

Rijschool Joore | Eigenaar: Niels Joore | 06-40055991 | www.rijschooljoore.nl



Een nazomer... please!

Laten we de weergoden gunstig stemmen en hopen dat er nog een prachtige nazomer komt. Zo niet, dan genieten we van de mooiste beautyproducten, mét al een knipoog naar het najaar!

1. Tinted Oleo-Serum van Clarins, € 48,- www.clarins.nl
2. Havaianas x Farm Rio collectie, € 35,- www.havaianas-store.com
3. Impeccabile Mascara Waterproof, € 28,50 www.collistar.nl
4. Lipstick 06 azalea van Dr. Hauschka, € 23,- www.drhauschka.nl
5. Miss_U Eau de Parfum van Laboratorio Olfattivo, € 103,- www.babssu.nl
6. Wow in a Box Mini Eyeshadow Palette van Catrice, € 4,99 www.catrice.eu

7. Crystal Retinal Ceramide Eye 3 van Medik8, € 53,- www.medik8.nl
8. Rénergie HPN 300 Peptide Cream van Lancôme, € 117,- www.lancome.nl
9. EX NIHILO Gold Immortals Extrait De Parfum, € 350,- www.skins.nl
10. Si Eau de parfum Intense van Armani, vanaf € 95,- www.armanibeauty.nl
11. Studio Radiance Serum Powered Foundation van MAC Cosmetics, € 52,- www.maccosmetics.nl
12. Mini Couture Clutch van YSL, € 73,- www.ysl.com



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

Gordijncentrum by Jan & Claudia 50 jaar specialist in

RAAMDECORATIE & VLOERKLEDEN



Ik ben Claudia Hooijmaaijers, interieurstylist en samen met Jan trotse eigenaresse van Gordijncentrum in Dongen. Mijn visie is dat je interieur een weerspiegeling van je karakter moet zijn. Laat mij je foto's en/of tekening van jouw woning zien, nieuwbouw of bestaand, en ik ga er een supermooi geheel van maken voor een budget dat bij je past. **Graag tot ziens!** (Wij werken op afspraak)



Looiersplein 46, Dongen | 0162 313 876 | www.gordijncentrum.nl

Jouw specialzaak voor elk budget

Zwanger? Gewoon even heerlijk ontspannen!

Zwangerschap is een mooie periode met veel veranderingen in het lichaam. Een massage kan klachten die je ervaart tijdens de zwangerschap verlichten.



- Vermindert mentale en emotionele spanningen
- Helpt je goed te slapen
- Vermindert rugpijn
- Geeft meer energie
- Zorgt voor ontspanning



Peace of Mind Praktijk voor Massage en Bewustwording

Ridderkerksingel 68, Tilburg | 06-23669600
www.massagesalonpeaceofmind.nl



KRINGLOOPLIJN TILBURG-REESHOF




Kringlooplijn Tilburg-Reeshof is een mooie, gezellige en moderne kringloopwinkel. We streven ernaar om zoveel mogelijk spullen een tweede leven te geven. Je vindt in onze winkel onder andere hippe kleding, textiel, meubels, huisraad, elektronische apparaten, speelgoed en boeken.

Aphroditestraat 63, Tilburg
013-590 4880
tilburg@kringlooplijn.nl

Voor meer info, scan de QR-code en ga naar de website



BOSCH CAR SERVICE

AUTOHUIS RIJEN

Dé autospecialist van Rijen



Alles onder één dak

Wij doen alles voor uw auto. Wij staan niet alleen garant voor deskundig advies en vakkundig onderhoud en reparatiewerk, u kunt bij ons ook andere zaken voor uw auto regelen. Zo kunt u naast de pechhulp bij ons terecht voor de autoverzekering, autofinanciering en betrouwbare tweedehands auto's.

Hoofdstraat 109, Rijen | 0161-227477
www.autohuisrijen.nl

Kom het gewoon zelf eens ervaren bij Autohuis Rijen!



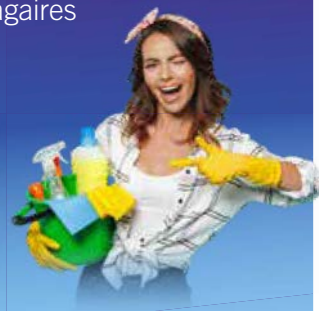
BRUIST

zoekt jou!



- Financieel medewerker en debiteuren beheer
- Commercieel medewerker relatiebeheer/aftersales
- Interieurverzorger
- Media adviseurs
- Stagaires

Bij interesse stuur een WhatsApp naar: **06-34590974**
Scan de QR-code om bij de vacaturesite te komen!



Wat doet zon met je haar?

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te verduren gehad door de ultraviolette straling en hitte. Bruist geeft tips om je haar weer gezond te krijgen na deze zomer vol zonnestrallen en zout water.



GEBRUIK EEN HAARMASKER Geef je haar regelmatig, zeker na de zomer, een heerlijk maskertje om te herstellen en masseer de puntjes in met wat olie. Het beste is om aan het eind van de zomer je haren weer even te laten bijpunten, zodat je met een frisse start het nieuwe seizoen in gaat.

GEBRUIK ZILVERSHAMPOO om steeds weer een stapje dichterbij je natuurlijke haarkleur te komen. De zon, het chloor, het zout en de hitte zijn funest voor jouw mooie lokken. Donker haar krijgt een oranje gloed en blond haar wordt zelfs groenig. De oplossing hiervoor is een paarse shampoo of conditioner (zilvershampoo).

SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN met koud water. De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

FÖHNEN EN STYLEN is nooit goed voor je haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Dep het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Wil je toch graag je haar in model stylen? Gebruik dan een heat protection die jouw haar beschermt tegen de hitte van je föhn of styling tools.

BUDOSHOP TEEJOOS

VECHTSPOORTARTIKELEN & SPORTVOEDING

WWW.BUDOSHOPTEEJOOS.NL

Paletplein 13 | 5044 JB Tilburg | 013-5470878



Trimsalon De VachtWacht de trimsalon voor alle huisdieren

Uw huisdier wordt behandeld door Jeannette Moes, gediplomeerd trimster sinds 2002 en dierenartsassistente. Behandelingen zijn alleen op afspraak mogelijk. Hierdoor wordt er tijd gereserveerd, waarin alle aandacht naar uw maatje gaat. Uw huisdier krijgt de behandeling die bij de vachtsoort past.



Voor meer informatie kijkt u op www.trimsalondevachtwacht.nl of volgt u ons op Facebook en Instagram

Deze maand

In de spotlight Pup Loetje



Tilburgseweg 169 Goirle | 06-22 656 432

Passie voor smaak

All you can eat
restaurant in Tilburg

De ultieme bestemming voor liefhebbers van heerlijke sushi en Aziatische gerechten. Ook mogelijk om af te halen of te laten bezorgen en catering!

Bij Royal Palace Tilburg kunt u genieten van een breed scala aan sushi, van de traditionele nigiri en maki rollen tot exotische fusion gerechten. Elk stukje sushi is vers bereid door ervaren chefs die alleen gebruik maken van de beste en meest verse ingrediënten.

Naast sushi biedt het restaurant ook een uitgebreide menukaart met diverse Aziatische gerechten zoals dim sum, loempia's en ramen. Probeer iets nieuws of geniet van bekende favorieten.

Of u nu op zoek bent naar een romantische avond uit, een gezellig diner met vrienden of een bedrijfsuitje, Royal Palace Tilburg is de perfecte plek om te genieten van heerlijke sushi en Aziatische gerechten.

Kom genieten van de unieke smaken en gastvrijheid van Royal Palace en maak er een onvergetelijke avond van.



Royal Palace Tilburg

Japans - Thais - Westers - Chinees

Wil je meer weten of de menukaart bekijken?

ALL YOU CAN EAT restaurant | Gratis parkeren
Huibevendreef 20, Tilburg Reeshof | 013 - 570 44 45 | www.royalpalacetilburg.nl





MARGRIET VAN INGEN
UITVAARTZORG

Afscheid moeten nemen van iemand die u dierbaar is brengt verwarring, verdriet en pijn met zich mee. En juist in deze periode moeten er veel besluiten genomen worden. Daar help ik u graag bij. Het belangrijkste is de uitvaart vorm te geven zoals u en uw dierbaren dat willen. U heeft één aanspreekpunt. Ik neem de tijd en luister goed naar uw wensen, daarna regel ik alles met zorg voor u, ongeacht waar u verzekerd bent. Ook een voorregeling behoort tot mijn werkzaamheden, hiermee neemt u de zorg van uw nabestaanden uit handen. Mijn werkgebied is Tilburg en omstreken. Voor meer informatie kunt u uiteraard contact met mij opnemen. Ik voel me bevoorrecht om u met hart en ziel deskundig bij te staan, zodat de uitvaart ondanks het verdriet toch een mooie en waardevolle herinnering blijft.

Margriet van Ingen

Margriet van Ingen Uitvaartzorg
Tel. nr. 06-109 17 970 (dag en nacht bereikbaar)

www.margrietvaningenuitvaartzorg.nl
info@margrietvaningenuitvaartzorg.nl

Hoera een kitten! Maar wat nu?!



Maak nu gebruik van onze bezorgdienst!



Wij helpen je graag met de juiste keuzes!

DÉ DIERENSPECIAALZAAK VAN TILBURG DISCUS Animo

Gasthuisring 36-38, Tilburg | 013-5424921 | www.animodierenspecialzaak.nl



Maak de
beste versie
van jezelf!

Healing

Breng je lichaam terug in harmonie

Wat kan je verwachten van deze behandeling? Bij ontvangst verwelkom ik je met een glaasje water en houden we een kenningsmakingsgesprek. Ook vraag ik je of je ergens last van hebt waar ik rekening mee moet houden.

Tijdens de sessie raak ik je zachtjes aan op bepaalde punten zodat de energie gaat stromen. Ik zal voelen wat er nodig is om te balans weer te herstellen, en zal dit aanvullen met liefde.

Na de behandeling kun je even lekker bijkomen, en praten wij even na over wat ik heb gedaan, en wat je daarvan hebt gevoeld. Aan het einde geef ik je ook graag wat extra handvatten mee waar jij iets mee kunt. Het is goed om de dagen na de behandeling ook extra water te blijven drinken zodat de afvalstoffen beter worden afgevoerd.



**VRAAG EEN
OFFERTE AAN!**
BEL
06-575 277 71



Sleuwijkkerf 15, Tilburg
Kloosterlaan 138-A, Breda
06 575 277 71 | contact@puurkelly.nl
www.puurkelly.nl

MEER WETEN? SCAN DAN DE QR-CODE!

Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar neemt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremen, ook als uw dierenarts een samenwerking heeft met een ander crematorium.

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

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



Ook bij uw dierenarts

EIGEN
OPHAALDIENST

Wielevenweg 22, Tilburg | 013-5907716 | welkom@dierencrematorium-memoria.nl | www.dierencrematorium-memoria.nl

TANDPROTHETIEK

TANDTECHNIEK

REPARATIE
KUNSTGEBIT



Hoge kwaliteit met een uitstekende nazorg

EEN NIEUW KUNSTGEBIT OF KLIKGEBIT!

Al meer dan 35 jaar is ons bedrijf in Rijen gevestigd voor het aanmeten en vervaardigen van uw tandprothese. Dat heeft grote voordelen, want de lijnen zijn kort en de onderlinge samenwerking is direct. Onze tandprotheticus Gijs van Campen wordt erkend door alle zorgverzekeraars. Daarom wordt 75% van een bij ons gemaakt kunstgebit door uw zorgverzekering aan u vergoed. Reparaties aan het kunstgebit worden tot 90% vergoed.

Neemt u gerust contact op voor meer informatie.

info@ttlvanbeijsterveldt.nl | www.ttlvanbeijsterveldt.nl | Stationsstraat 42, Rijen | 0161-227663

Tandtechniek
van Beijsterveldt



Dream4Kids organiseert samen met vrijwilligers unieke en betekenisvolle Droomdagen voor kinderen tussen de zes en twaalf jaar met een trauma. Deze kinderen verliezen vaak het vertrouwen in zichzelf en de wereld om hen heen.

Tijdens een Droomdag komen de mooiste dromen van kinderen met een trauma uit. Een kind wordt aangemeld door een professionele hulpverlener. Dit gebeurt als onderdeel van het behandelplan van het kind. Hulpverleners weten het beste wanneer het juiste moment is voor een Droomdag. Vaak is dat als de situatie stabiel

is en het kind weer naar de toekomst durft te kijken. De Droomdag draagt bij aan het zelfvertrouwen van het kind en geeft moed en positieve energie om weer in dromen te geloven. Zo ziet het kind: ik doe ertoe, ik ben belangrijk en de toekomst heeft ook voor mij iets moois te bieden.



STEUN ONS MET
EEN DONATIE OF
WORD VRIJWILLIGER

Dream4Kids geeft kinderen met een trauma weer vertrouwen en energie om in dromen te geloven.

DREAM4KIDS

Perron-3, Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen | 073-6428890 | info@dream4kids.nl | www.dream4kids.nl

SAMEN MAKEN
WE HET
VERSCHIL!



Wraps met zoete aardappel, falafel en feta

Stap in de wereld van smaakexplosies met deze heerlijke zoete aardappel falafel wraps. Met de knapperige zoete aardappelblokjes, verse groenten en romige kwarksaus zul je zeker je smaakpapillen verwennen. Of je nu een vegetariër bent of gewoon op zoek bent naar een smakelijk gerecht, deze wraps zijn perfect voor elke gelegenheid.

2 WRAPS • 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 wraps
80 gram rode kool uit blik
1 rode ui
1 paprika
4 stengels bosui
1/2 avocado
1/2 zoete aardappel
1 theelepel paprikapoeder
4 stengels verse koriander
50 gram feta
150 gram falafel
3 eetlepels kwark
1 eetlepel olijfolie
1 limoen
1 theelepel sherryazijn
snuf zout en peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Leg de blokjes op een bakplaat. Kruid de blokjes met zout, peper en paprikapoeder. Giet er een scheut olijfolie overheen.

Plaats de bakplaat met de zoete aardappelblokjes in de oven en bak ze gedurende 20 tot 30 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn. Snijd ondertussen de paprika, rode ui en bosui fijn. Snijd ook de avocado in dunne plakjes. Maak de wraps knapperig door ze kort op een gaspitje te leggen en aan beide kanten bruin te bakken. Dit kan in de pan, maar ook direct op het pitje.

Bereid een sausje van kwark, olijfolie, zout, peper, het sap van een halve limoen en sherryazijn. Verhit een koekenpan met olie en bak de falafel hierin totdat deze een mooie bruine kleur heeft. Beleg de knapperige wraps met 2 eetlepels van het sausje, 2 eetlepels rode kool, rode ui, paprika, bosui, gebakken zoete aardappel, falafel, feta, avocado, verse koriander en nog een klein beetje limoensap.

Is je vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na een ontspannen pauze wil je waarschijnlijk zo lang mogelijk dat vakantiegevoel behouden. Het sleutelwoord is rustig opstarten en proberen die ontspannen sfeer vast te houden. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld door deze bruisende puzzels op te lossen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-5-7**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

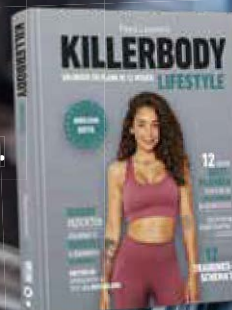
| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

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

Maak kans op:

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 dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



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

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.



t.w.v. € 64,-

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

stralend spray
 suncare fles
 huid mooi
 bruin zon

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

Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.nl

Van Mossel