

BEST-OIRSCHOT 

JUNI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**





Buitenmeubelen: **Solpuri,**

Applebee, EMU, Scab, TraditionalTeak, Jati & Kebon,
Fast Design, 4-ElementZ, Ethimo, PalmCollect

Parasols: Glatz, Umbrosa

Accessoires: Blomus, EvaSolo, Cosi-Fires, Napoleon, Fatboy

solpuri
Germany



ALL outdoor exclusieve tuinmeubelen
Bestseweg 33 Oirschot, www.alloutdoor.nl

6



voor
vader



10

12



Inhoud

8



18



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Ron van Kuijk

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

ACQUISITIE Michael Thörig, 06-11087563

CONTACT BEST-OIRSCHOT BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/

Best-OirschotBruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Best-Oirschot Bruist is een merksnaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildesloten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, ligt het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als Lila Voetreflexologie en Next Level Gym je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

Michael Thörig



Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst.

Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeries en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

eigen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOFKAPTEL** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGERPARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!



Natuurlijk in

Lieke de Groot - van Lange is als gediplomeerd reflexzonetherapeut de vrouw achter Lila Voetreflex. In 2010 rondde ze haar HBO-opleiding af. Sinds die tijd werkt zij met veel passie, liefde en plezier als reflexzone therapeut in haar praktijk. Door de combinatie van reflexzonetherapie, Guasha, coaching en energetisch werk biedt ze haar cliënten een uniek totaalpakket aan op weg naar balans en herstel.

Lieke werkt vanuit een holistische visie. "Lichaam en geest kunnen binnen de holistische visie niet van elkaar worden gescheiden. Het een beïnvloedt het ander. Dit wil zeggen dat ik niet de klacht of symptomen behandel, maar de cliënt als eenheid, als geheel. Ik begeleid mijn cliënten met zorg en aandacht om een totaalbeeld van hun gezondheid te krijgen."

Lila Voetreflex is
aangesloten bij
de Vereniging
van Nederlandse
Reflexzone
Therapeuten (VNRT)



balans

Behandelingen worden
(gedeeltelijk) vergoed door
uw zorgverzekeraar.

Uitgangspunt

"Mijn uitgangspunt: alles is energie! Energie is de basis voor herstel. Door spanning, emoties, verkeerde leefgewoontes kunnen er blokkades in het lichaam ontstaan. Deze blokkades belemmeren de doorstroom van energie en hebben een negatieve invloed op lichaam en geest. Vele ziekten zijn terug te voeren op de opeenhoping van afvalstoffen en emotionele of mentale blokkades. Voetreflexzonemassage en Guasha stimuleren het zelfgenezend vermogen van het lichaam waardoor blokkades opgeheven worden en de levensenergie weer onbelemmerd kan stromen. Op deze manier kunnen klachten verminderen of zelfs helemaal verdwijnen."

Bewustwording

"Door de oorzaak van de problemen op te sporen, krijg je inzicht in je eigen situatie. Door je bewust te worden van de mogelijke oorzaken van je klachten, heb je de mogelijkheid en de verantwoordelijkheid er iets aan te doen."

"Alle behandelingen zijn complementair en geen vervanging voor de reguliere geneeskunde."



Sint Annaweg 10 Best

06-28782613

lilavoetreflex@home.nl

www.lilavoetreflex.nl





DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak nu kans op een overheerlijk vaderdagpakket.

Dit complete pakket wordt aangeboden door Slijterij Prinsenbeek, www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

**Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode BRUIST**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

Vanaf €1.999. www.union.nl





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** www.sodastream.nl/flavours

Nederdag

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeet op vrijdag 19 juli.

Wonderfeet is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeet.nl



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeet naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** www.hairsuite.nl



Niet minder eten, maar

PERSOONLIJKE BEGELEIDING -
RAAK DIE OVERTOLLIGE KILO'S
NU KWIJT!

“Maak nu een
afspraak
voor een
vrijblijvend
kennismakingsgesprek”

anders eten!

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

In haar afslankstudio vertelt Monique waarom het belangrijk is dat je er eerst voor zorgt dat je een jaar lang op je streefgewicht blijft: "Dat zorgt namelijk voor stabiliteit in gewicht voor de rest van je leven. Hoe? Door de juiste combinatie van koolhydraten, vetten en eiwitten. Door individueel advies en het organiseren van kookworkshops help ik je om op gewicht te blijven en toch lekker te eten."

PowerSlim

"Met behulp van het PowerSlim afslankconcept behaal je gemiddeld 1,5 kg gewichtsverlies per week. De resultaten zijn al binnen een week zichtbaar. Wekelijks kom je bij mij om te wegen en te bespreken hoe het gaat en waar je tegen aan loopt. Met zes eetmomenten per dag

heb je geen honger gevoel. In drie fasen coach ik jou naar je streefgewicht en je blijft bij mij komen tot het moment dat je gewicht stabiel is. Sinds kort beschik ik ook over een geavanceerde weegschaal die garant staat voor een totale lichaamsanalyse."

Gewichtsbehoud

"Ik blijf je na het behalen van je streefgewicht een jaar lang begeleiden en adviseren. Daarna weet je hoe je op gewicht kunt blijven.

Bovendien ontvang je gratis het PowerSlim kookboek 'heerlijk in balans' zodat je thuis de lekkerste gerechten kunt bereiden. En natuurlijk zijn er ook de maandelijkse kookworkshops voor nieuwe starters in mijn eigen keuken."



Juni

Ram 21-03/20-04

In juni zul je alles uit je tenen moeten halen. Vergeet echter niet dat deze periode slechts tijdelijk is.

Stier 21-04/20-05

Een verliefdheid zal, samen met andere factoren, een groot effect hebben op je gemoedstoestand.

Tweelingen 21-05/20-06

Tweelingen krijgen eindelijk de lang-verwachte positieve energie in hun carrière. Obstakels worden gemakkelijk overwonnen.

Kreeft 21-06/22-07

Je laat iedereen om je heen een glimlach zien, maar van binnen voel jij je niet zo goed. Zeg wat je dwars zit.

Leeuw 23-07/22-08

Plan een feestje. Je hebt al lange tijd gesmacht naar wat plezier en dit is een geweldige kans om vrienden te zien.

Maagd 23-08/22-09

De Maagd zal in juni de vakantie moeten vergeten. Je kunt grote dingen op je werk verwachten.

Weegschaal 23-09/22-10

Je had al een tijdje niet de mogelijkheid om je hele familie te bezoeken. Toon wat initiatief en organiseer een reünie.

Schorpioen 23-10/22-11

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige problemen voorkomen.

Boogschutter 23-11/21-12

De Boogschutter zal floreren, vooral op het gebied van relaties, dus je kunt nu plannen voor de toekomst gaan maken.

Steenbok 22-12/20-01

Je kunt uitkijken naar een sterke gezondheid en vitaliteit. Voel jij je toch wat minder, probeer dan te mediteren.

Waterman 21-01/19-02

Er breekt een stabiele en vreedzame periode aan. Daarom is deze tijd geschikt voor langetermijnplanning.

Vissen 20-02/20-03

Als je denkt dat je teveel werk hebt, moet je prioriteiten stellen of volgens een schema werken. Draag ook zorg voor je gezondheid.



Donna Kapper

PLAN JE AFSPRAAK ONLINE IN!



**CULI
NOOR**
VERSHUYS

Veel meer dan een slagerij

Sinds december 2018 is het winkelaanbod in Best uitgebreid met Vershuys Culinoor. Klanten weten de delicatessenzaak van Noortje Mensinck vanaf het begin af aan al goed te vinden.

MEER DAN EEN SLAGERIJ

“Naast kwaliteitsvlees van Nederlandse runderen en ander vers vlees bestaat ons hoofdassortiment uit vleeswaren, maaltijden, kaas en brood. Daarnaast hebben we ook noten, delicatessen, wijnen en cadeaupakketten. En iedereen is welkom om hier tijdens het winkelen een lekkere kop koffie te drinken.”

HIPPE FOODZAAK

Culinoor kent dus een bijzonder concept, wat in Best nog niet bestond.

“Nu we verbouwd hebben, zijn er nog meer toonbanken waarin we bijvoorbeeld ons verse vlees kunnen uitstallen. Ook de afdeling ‘kant-en-klaar’ is uitgebreid en we hebben nu ook een broodjesbar en kip van het spit.”

Culinoor is geopend op maandag van 13.00 tot 18.00 uur, dinsdag tot en met vrijdag van 9.00 tot 18.00 uur en op zaterdag van 9.00 tot 17.00 uur.

Parkeren

is geen probleem,
want dat kan recht
voor de deur

Wilhelminaplein 11 Best
0499-746089
Facebook: Culinoor



Vetcellen bevriezen met de Cryolipolyse 21

Het lichaam is opgebouwd uit miljarden vetcellen. Op het moment dat het lichaam volgroeid is, stopt de aanmaak van nieuwe cellen; ze kunnen alleen nog maar groter worden.

Met de cryotherapie wordt de gehele vetcel verwijderd door middel van koude.

Bij andere afslankmethoden wordt de vetcel weliswaar geleegd, maar blijft het omhulsel bestaan. De cel kan zich dan vervolgens weer vullen.

Door kou toe te passen kristalliseren de vetcellen. De behandelkop kan tot min tien graden. De vetcellen bereiken hierdoor een temperatuur van vier graden. Het gekristalliseerde vet wordt tot twee weken na de behandeling op een natuurlijke wijze door het lichaam afgevoerd. Cryotherapie brengt geen schade aan, aan de omliggende weefsels. Het bevriezen van vetcellen is dus een zeer VEILIGE behandeling en heeft bovendien veel voordelen ten opzichte van andere behandelingen tegen vet.

Voordelen

- Figuur corrigerend
- Vermindering van cellulitis
- Strakkere huid
- Vermindering van vetophoping
- Gladdere huid
- Snel resultaat

Meer weten kijk op www.ingridblom.eu

Kennismaken? Bel voor een vrijblijvende afspraak!



**ingrid
blom** PRAKTIJK
VOOR
HUIDVERZORGING

CRYO BEHANDELINGEN

IPL ONTHARINGSBEHANDELINGEN

GEZICHTSBEHANDELINGEN

SPECIALE BEHANDELINGEN

LICHAAMSBEHANDELINGEN

WELLNESS ARRANGEMENTEN

DEEL BEHANDELINGEN

SEIZOENSBEHANDELING

Ingrid Blom is een gediplomeerd schoonheidsspecialiste sinds 1982. In haar praktijk wordt de klant op een professionele wijze tevreden gesteld door diverse huidbehandelingen en ook definitief ontharen door middel van IPL.

Kijk voor meer informatie op mijn website: www.ingridblom.eu

Burgemeester Verwielstraat 67, Oisterwijk
013 - 533 59 46 | 06 - 47307932
info@ingridblom.eu
WWW.INGRIDBLOM.EU



Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair and light-colored eyes. She is smiling warmly at the camera. She is wearing a dark blue blazer over a light-colored top. The background is dark and out of focus.

SPORTEN OP

Next Level Gym in Best is dankzij het eGym-concept de ideale sportschool voor mensen die wel aan hun gezondheid willen werken, maar weinig tijd hebben of gewoon geen zin om heel vaak en lang te sporten. eGym is de laatste trend op fitnessgebied en stelt je in staat om binnen een half uurtje alle spiergroepen te trainen.

**EEN ALL INCLUSIVE-
ABONNEMENT IS AL
VERKRIJGBAAR VANAF
€ 49,95 PER MAAND**

niveau

Eigenaresse Anita van den Broek van Next Level Gym is al sinds 1993 actief in de sportschoolwereld. “Ik heb meerdere sportscholen gehad. De laatste verkocht ik twee jaar terug. Ik wilde toen eigenlijk iets anders gaan doen, maar toen ik kennismaaakte met eGym was ik meteen om. Vandaar dat we in januari 2019 zijn begonnen in Best waar we de enige aanbieder zijn van dit unieke concept.”

Kleinschalig

Bij Next Level Gym zijn klanten verzekerd van persoonlijke aandacht in een fijne sfeer. Anita vertelt: “Je kunt bij ons kiezen voor beweging, voedingscoaching of een combinatie daarvan. Het bewegen vindt vooral plaats in onze eGym-cirkel: hoogwaardige apparatuur waarmee je in een half uur alle spiergroepen kunt trainen. Na een intakegesprek en het meten van de fysieke kracht, flexibiliteit en algehele gesteldheid van de klant wordt de apparatuur eenmalig door ons ingesteld. Die persoonlijke gegevens worden opgeslagen in een polsbandje.

Als je dan komt trainen en je neemt plaats op één van de acht apparaten in de eGym-cirkel dan stelt de software alles automatisch in. Je hoeft dus niets zelf in te stellen. Alles gaat automatisch dus er is ook geen sprake van het veranderen van gewichtsblokken of wat dan ook. Je gaat gewoon zitten en je kunt sporten. De software is zo uitgebreid dat je na elke zesde training automatisch een nieuw programma krijgt aangeboden. Zo kun je perfect aan je eigen doelstellingen werken.”





ZOMERCHALLENGE! IN 6 WEKEN SUMMERPROOF!

- 6 weken lang onbeperkte deelname aan eGym
- Voedingsschema op maat
- Je persoonlijke eGym-app
- Persoonlijke begeleiding
- Gratis drankjes en handdoekenservice
- eGym polsbandje

Dit alles voor slechts € 69,00 p.p. Actie is geldig tot 15 september 2019.

Reserveer je plek voor deze zonnige actie op vertoon van deze Bruist of stuur ons een e-mail met de vermelding "Bruist". **Je bent van harte welkom!**

Diabetes

Vrouwen die bij Next Level Gym sporten kiezen vaak voor programma's als bodyshaping en vetverbranding. Mannen richten zich meestentijds op spiergroei. "Maar het eGym-concept heeft ook speciale instellingen voor revalidatiepatiënten of mensen die te maken hebben met diabetes," aldus Anita. "De apparaten zijn zo geavanceerd dat ze precies aanvoelen hoeveel weerstand iemand aankan."

Drankjes inclusief

Next Level Gym is een 'boutique-fitnessclub' waar altijd begeleiding aanwezig is. Anita vertelt: "De persoonlijke aandacht wordt door onze klanten erg gewaardeerd. Het feit dat bijvoorbeeld de drankjes inclusief zijn en we ook een gratis handdoekenservice bieden, geeft wel aan dat we onze klanten ook graag wat luxe bieden. Mensen die hier sporten zijn geen types voor de grote massale clubs met veel drukte en herrie. Wij kennen al onze klanten persoonlijk en dat maakt het leuk."



Bosseweg 7C Best | **0499-785341** | info@nextlevelgym.nl | www.nextlevelgym.nl

Vooruitgang

Je kunt bij Next Level Gym binnenlopen wanneer je wilt. Er is altijd wel plaats op één van de acht apparaten in de eGym-cirkel die je tijdens één sessie allemaal twee keer traint. eGym is naar wens ook uit te breiden met cardiotraining op crosstrainers en fietsen. "Na elke zes trainingen voeren we bij iedere klant een nieuwe krachtmeting uit. Dat werkt enorm motiverend, want aan de hand van die gegevens kun je precies zien hoeveel vooruitgang je hebt geboekt. Je kunt de trainingsresultaten en voortgang ook thuis monitoren via de eGym-app. Hartstikke handig."



**AFVALLEN? DE GEWICHTSCONSULENTE VAN
NEXT LEVEL GYM BEST HELPT JE OP WEG!
DE ZORGVERZEKERAAR BETAALT VAAK MEE.**

Zlim werkt echt!

Duurzaam resultaat

Zlim Bodystyling is al meer dan 20 jaar een gerenommeerd instituut voor afslanken en figuurcorrectie. Onze methode is gebaseerd op verstandig eten en doelgericht bewegen onder deskundige individuele begeleiding. Ons motto: "afslanken met gezond verstand". Geen poeders, pillen, proteïnen- of andere crashdiëten die slechts tijdelijk resultaat geven; wie kiest voor Zlim®, kiest voor duurzaam resultaat.



1

Het 4 stappenplan van Zlim®

Gratis figuuranalyse

Iedereen is anders. Daarom analyseren we eerst je figuur en stellen we samen je persoonlijke afslankprogramma op.



2

Voedingsadvies

Je krijgt advies op maat van onze diëtisten. Geen streng dieet, wel een gezond eetpatroon dat bij je leven past.



3

Doelgericht bewegen

Je beweegt in een verwarmde cabine en krijgt individuele begeleiding om af te slanken waar jij dat wenst.



4

Ozontherapie

Met de ozonzuurstoftherapie behoud je een strakke en gladde huid, zelfs als je vele kilo's verliest.



voel je slank, voel je goed!

Pak de telefoon en maak
vandaag nog een afspraak.



Alle onderzoeken wijzen uit, en echte deskundigen zijn het erover eens: een goede begeleiding biedt uiteindelijk de meeste kans op succes om blijvend af te slanken. En professionele begeleiding, dat is nou juist onze grote kracht. Ik wil mensen op basis van gezond verstand laten afvallen, dus met normale voeding en zonder pillen of supplementen. Het resultaat moet duurzaam zijn, dat is de kunst. Samen spreken we door wat je eet, hoeveel je eet en waarom je eet. Voldoende voedingsstoffen en variatie zijn daarbij belangrijk en je zult ervan versted staan wat je allemaal nog wel mag eten en in welke hoeveelheden. Uiteindelijk moet het leiden tot een veranderde gedragswijze en een gezond BMI. De één moet daarvoor 10 of 20 kilo afvallen, de ander maar een paar kilo.

Tot gauw.

Amber

diëtiste Zlim Best

Zlim Best | De Waal 46, Best | 0499 37 79 00 | www.zlim.nl

DAGJE UIT 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!** 19, 20 en 21 juli in 's-Graveland www.wonderfeel.nl



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen. www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen." **LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl**

Vergroot je herkenbaarheid!



Wil jij je herkenbaarheid vergroten? Dat kan op verschillende manieren. Sticker en shirts denkt graag met je mee.

Bij Sticker en shirts bent u aan het juiste adres voor het bedrukken en borduren van (bedrijfs-)kleding. Maar ook voor autobeletering, raambelettering, bewegwijzering, reclameborden, spandoeken, banners én drukwerk.

Sticker en Shirts

Bedrukking - Borduren - Belettering -
Stickers - Drukwerk

www.stickerenshirts.nl

Wil je je evenement of open dag aankondigen?

Huur een reclame aanhanger bij ons.

BEL ONS VOOR MEER INFO!

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

BRUIST

Wat de vraag ook is...
het antwoord
is altijd
Chocola



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Laat zieke en gehandicapte
kinderen lachen,
ontspannen & genieten.



Doneer en steun!
Elke euro maakt verschil.



www.cliniclowns.nl



Els Uitvaartzorg

Els Barnhoorn

Ik vind het een eerzame taak om nabestaanden te mogen bijstaan. Om hun dierbare overledene te gedenken en het middelpunt te laten zijn. En ook mensen die zélf de invulling van hun uitvaart in handen willen nemen, begeleid ik met hart en ziel. Bij een uitvaart gaat het immers om de weergave van een waardevol leven in één dag.

Overlijden melden?
Bel dag en nacht op
088 - 21 40 400

info@elsuitvaartzorg.nl
www.elsuitvaartzorg.nl

Het boekje van vader

"Kunt u komen? Mijn vader is gestorven." Een rustige stem aan de telefoon. Terwijl ik mijn tas en sleutels pak vertrek ik meteen naar het appartementencomplex aan het water. Als ik aanbel doet een jonge vrouw open en ik volg haar naar een volle huiskamer.

Tussen pratende, bellende en koffiedrinkende mensen staat een lage, rode fauteuil voor het raam met uitzicht op het kanaal. Leeg. Op het tafeltje ernaast een verrekijker, een iPad en een notitieboekje. Aan de andere kant van de tafel een wat hogere stoel waar een oudere dame in zit. De dochter brengt me naar haar toe. Ik stel me voor en mevrouw kijkt om zich heen waar ik ergens kan gaan zitten. Niet op de rode stoel, dat was de zijne. Daar keek hij naar de boten die voorbij kwamen. Hij had zelfs een app op zijn iPad waarop hij de namen van de schepen invoerde. Dan kon hij zien wat er werd vervoerd en waar ze naartoe voeren. Dat noteerde hij in zijn boekje. Hij had jaren zelf gevaren, maar voor zijn dochters was hij aan wal gebleven. Vier dochters hebben ze.

Als ik vraag of ik mijnheer mag zien, brengen ze mij naar de slaapkamer waar een heer in zijn beste pak op bed ligt. De oudste dochters zitten in de verpleging en hebben hem zelf verzorgd. Dat wilde hij. Ik zal er niet al te veel werk aan hebben, zeggen ze. Hij heeft precies opgeschreven hoe hij het wilde hebben. Ze hoefden inderdaad nergens over na te denken. De antwoorden staan in zijn boekje. Kist, bloemen, crematie, wie er spreekt en ik mag voorgaan. In een keurig handschrift staat het er allemaal. De dochters en mevrouw willen gewoon wat hij wilde en de uitvaart moet stijlvol verlopen. Ze droegen hem op handen, zeggen de schoonzoons lachend.

Ik kom elke dag even langs om te kijken hoe het gaat. Altijd is er ook een van de dochters of kleindochters. Op de dag van de crematie komt mevrouw met haar schoonzoons en kleinzoons de aula in. Onder begeleiding van het thema van The Onedin Line komt de kist met mijnheer binnen, op schouders gedragen door zijn dochters en kleindochters, prachtig. Het boekje ligt op de kist.



Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van Mádara, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Rivière Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis a Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.nl

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.



stress

6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plakjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

9. MAAK EEN INPAKLIJST en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

... NEEM ALTIJD
... EEN PLASTIC
... ZAK MEE
... VOOR DE
... VUILE WAS

Huidtherapie Boxtel & Best

h o u d v a n j e h u i d

Doortje Dekkers - Putmans is huid- en oedeemtherapeut en eigenaresse van Huidtherapie Boxtel & Best. In de twee vestigingen kun je terecht voor zowel medische als cosmetische behandelingen.

Samen met medewerkers Annette van Duijnen en Romy Vermeulen zorgt ze er voor dat elke patiënt/cliënt een optimaal behandelplan krijgt.

Huidtherapie Boxtel & Best ontvangt onder meer veel borstkankerpatiënten met oedeemklachten. Dat wordt bijvoorbeeld behandeld door middel van massage-technieken die de afvoer van oedeem stimuleren en de opname in het lymfestelsel verbeteren.

Doortje vertelt: "Onze diensten beperken zich niet enkel tot oedeemtherapie. Patiënten met oedeemklachten kunnen bij ons ook terecht voor wondzorg, het aanmeten van kousen en inzwachtelen."

COMPLEET AANBOD

Op het gebied van huidverbetering heeft Huidtherapie Boxtel & Best een naam hoog te houden. "Wij bieden alle soorten behandelingen aan; oedeemtherapie dus, maar ook therapie op het gebied van littekens, acne, couperose, pigmentvlekken, overbeharing en huidverbeterende behandelingen. Een heel compleet aanbod dus."



Een intakegesprek is altijd gratis en vrijblijvend

Volgens Doortje is het een voordeel dat Huidtherapie Boxtel & Best een kleinschalige praktijk is: "Dat maakt het heel persoonlijk. Vooral medische patiënten vinden dat belangrijk. Logisch, want je bouwt echt een band op. Sommigen zie je drie jaar en in het begin wel twee keer in de week. Het werken met terminale patiënten is niet altijd even makkelijk, maar het is wel heel dankbaar. Het feit dat je sowieso mensen helpt om hun klachten te verminderen, maakt ons werk heel mooi. Het medisch of cosmetisch mooier maken van de huid en die gezond houden is altijd het doel."

De behandelingen worden vaak vergoed door de zorgverzekering.



KWALITEITSREGISTER

De medewerksters van Huidtherapie Boxtel & Best zijn opgeleid aan het hbo en aangesloten bij het kwaliteitsregister. Doortje vertelt: "Al onze



behandelingen worden op deskundige en verantwoorde wijze uitgevoerd. Dat is echt belangrijk, want iedereen kan een laserapparaat kopen en behandelingen aanbieden, maar het is natuurlijk wel belangrijk dat je behandelaar goed opgeleid is en dus weet wat diegene doet. Je wilt natuurlijk niet dat er verbranding optreedt bij het laseren of dat een peeling niet goed wordt uitgevoerd. Wij werken bovendien alleen met de juiste verzorgingsproducten en die hoeven niet altijd duur te zijn. ”

Doortje heeft ook nog tips met betrekking tot huidverzorging. “Sommige mensen ondergaan te veel behandelingen en nemen dan niet de tijd om goed te herstellen. Daarnaast adviseren wij ook altijd om voldoende zonbeschermingsproducten te

gebruiken en bij klachten niet te gaan krabben, maar er meteen naar te laten kijken.”

INTAKE

Het is duidelijk: 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.

Bij Huidtherapie Boxtel & Best wordt er gewerkt met de modernste apparatuur en de best passende middelen. Aangevuld met de expertise van de medewerkers zorgt dat ervoor dat u verzekerd bent van de meest effectieve behandeling op weg naar een gezonde huid.

AFSPRAAK

Doortje vat het treffend samen: “Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf; maak nu een afspraak of bekijk onze behandelingen op de website.”



**Huidtherapie
Boxtel & Best**
houd van je huid

Nieuwe Nieuwstraat 20 Boxtel | Oirschotseweg 28a Best
06 - 81 26 43 33 | info@huidtherapieboxtelbest.nl
www.huidtherapieboxtelbest.nl

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

A vibrant, sunny outdoor scene featuring three people. On the left, a man with a beard and blonde hair, wearing a teal polo shirt and dark sunglasses, is smiling broadly. In the center, a woman with long blonde hair, wearing a white top and aviator sunglasses, is also smiling. On the right, a woman with long dark hair, wearing a white floral-patterned top and teal aviator sunglasses, is laughing and holding a glass. The background is bright and slightly blurred, suggesting a beach or outdoor event. The overall mood is cheerful and relaxed.

Eén van de populairste fashionitems: de zonnebril.
Hoewel je zonnebril er natuurlijk ook kek uit moet zien, dient die bril in de eerste plaats om je ogen te beschermen tegen de uv-stralen van de zon.
Waar moet je allemaal rekening mee houden bij de aanschaf van een goede zonnebril?
We helpen je graag met wat tips.

DOOR HET DRAGEN
VAN EEN ZONNEBRIL
VERMINDER JE DE KANS
OP KRAAIENPOOTJES
ROND JE OGEN

Hello *sunshine*

TIP 1

Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, weten de meeste mensen wel. Dat hetzelfde geldt voor de ogen is helaas nauwelijks bekend. Zonder goede bescherming kan uv-straling namelijk permanente schade aan de ogen veroorzaken. Een goede zonnebril heeft het kwaliteitslabel UV-400 of het opschrift 100% UV-bescherming. Check dit voor je een bril koopt.

TIP 2

Een goede zonnebril beschermt niet alleen je ogen, maar ook de tere huid eromheen. Let er bij het passen van een nieuwe zonnebril dus op dat deze breed genoeg is om ook de huid rond je ogen voldoende te beschermen. Dit verkleint de kans op huidveroudering.

TIP 3

'Had ik maar veel eerder een zonnebril op sterkte genomen.' Misschien wel de belangrijkste tip voordat je een zonnebril gaat uitzoeken: laat je ogen opmeten. Wanneer je je ogen hebt laten opmeten, kan de opticien bepalen of je voldoende hebt aan een 'gewone' zonnebril of dat je juist een zonnebril op sterkte nodig hebt.

Voor de kids

In welke (speelgoed)winkel je ook kijkt, zodra het zonnetje schijnt, vind je overal vrolijke zonnebrillen voor kids. Heel leuk natuurlijk, maar vaak gaat het hier om goedkope brilletjes met plastic glazen zonder enige bescherming voor de juist zo tere kinderoogjes. Koop dus ook voor kinderen altijd een zonnebrilletje met uv-filter.

Met een kleurtje

Wist je dat gekleurde glazen niet alleen mooi zijn, maar ook nog een reden hebben?

- Gele glazen: verscherpen het zicht.
 - Bruine glazen: zorgen dat het zonlicht minder verblindend is.
 - Grijze glazen: verminderen de felheid van het licht.
 - Groene glazen: beperken de verblinding door de zon en filteren een deel van het blauwe licht.
 - Roze glazen: zorgen voor een uitstekend contrast.
- Daarnaast staat een roze zonnebril natuurlijk geweldig op een festival!



Maak van je lunch een feestje!

Hoe je dat doet? Volg een workshop bij Hello Lunch. Dan kan jij ook gezonde en leuke lunches maken voor in de grappigste trommels!



Bij **t Bint** in **Oirschot** worden ook spullen van HelloLunch verkocht.



Meer informatie?

Neem snel een
kijkje op de site:

www.hellolunch-shop.nl

Hello Lunch

Gezonde lunches met een lach

Katrien Smetsers-Mercx | katrienmercx@hotmail.com

www.hellolunch-shop.nl  HelloLunchbyHelloKatty