

BEST-OIRSCHOT 

NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL](http://WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL)

# BRUIST

*Alles*  
even loslaten!

*Christanne de Bruijn:*  
'Jazz, mijn muziekliefde!'



Voor iedereen een plekje in de keuken  
Ook binnen jouw budget

Goed bedacht! Dat is het gevoel dat we je willen meegeven nadat je in onze showroom bent geweest. We helpen je graag bij het samenstellen van een keuken die past in je ruimte, interieur en je budget. Of het nu in de oriëntatiefase is, of jaren na de aankoop van je keukens. Nuva Keukens denkt met je mee.

Een keuken gebruiken doe je iedere dag, maar een keuken kopen niet. Voor ons is dat wél dagelijkse kost. We denken niet alleen in het heden, maar we denken ook mee over de toekomst. Over de jaren die komen en wat die eventueel veranderen aan hoe je de keuken gaat gebruiken. We zorgen dat de nieuwe keuken perfect bij je past. Nu en in de toekomst.

*Maak nu  
een afspraak*



**NUVA**keukens  
Goed bedacht!

Stationsstraat 67, Deurne  
0493 - 44 11 11

Boerenkamplaan 143, Someren-Eind  
0493 - 44 11 11  
[www.nuvakeukens.nl](http://www.nuvakeukens.nl)



TRAINEN MET PLEZIER  
ÉN MET RESULTAAT

# Vind een tweede thuis bij Sportcenter Spear!

Nathalie Scheepers werkte al twaalf jaar als allround instructrice bij Sportcenter Spear toen zij en haar partner Boy de kans kregen om de sportschool over te nemen. Ondanks de coronacrisis besloten ze de uitdaging aan te gaan. In februari 2021 was de overname een feit. Enkele maanden daarna verhuisden ze naar een nieuw pand op het terrein van de Bata-schoenenfabriek in Best.

Het stel heeft de verhuizing aangegrepen om een eigen stempel te drukken op de sportschool. “We hebben gekozen voor een open opzet”, vertelt Nathalie. “De inrichting staat in het teken van het thema ‘jungle’, dus er is volop beplanting. Bovendien hebben we zo veel mogelijk gerecyclede materialen gebruikt, zo is onze bar gemaakt van pallets.”

### Persoonlijke touch

“We hebben ons best gedaan om een huiselijke sfeer te creëren. Na het sporten kun je hier gezellig een bakje koffie drinken en even napraten met je medesporters. Het sociale aspect is bij ons net zo belangrijk als het sporten. Wij kennen zelf ook iedereen bij naam en bieden graag een luisterend oor. Ons team bestaat uit mensen van verschillende leeftijden en met uiteenlopende persoonlijkheden, dus er is altijd wel iemand met wie je een klik hebt.”

### Meer en meer en meer!

Fitness, krachttrainingsgroepslessen, personal training: het kan allemaal bij Sportcenter Spear. “Het aanbod van groepslessen gaan we nog verder uitbreiden de komende tijd. De nadruk komt steeds meer te liggen op functionele trainingen, zoals het nieuwe CrossBoks, waarbij in een halfuur tijd alle spiergroepen worden getraind. Veel mensen vinden het fijn dat ze daarna nog van de rest van de avond kunnen genieten. De jeugd kan al kiezen voor Hapkido of Zumba Kids. In de toekomst zal er voor hen alleen nog maar meer te beleven zijn.”

**Alle reden dus om eens binnen te lopen bij Sportcenter Spear!**

sportcenter  
**SPEAR**





8



58



12



43



28



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  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**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. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Best-Oirschot Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.  
**Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



## Bruisende lezer,

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier,  
**Michael Thörig**

DEZE WINTER  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**06-11087563**

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

# Inhoud





LAAT EVEN  
ALLES LOS!

# Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

**Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen.** Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

**Pak jouw moment** Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

**Extra tip** Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden.  
**Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# 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**

## HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. [www.manukanewzealand.eu](http://www.manukanewzealand.eu)



R



## 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.

12



## LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



## LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #SELF TAN

Doe mee en win

# Geniet van November



## ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. [www.amarula.com](http://www.amarula.com)



## BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitziende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscrème voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. [www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)

13

## SHOPPING/NEWS

## FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdronk. [www.champagne-ayala.fr/en](http://www.champagne-ayala.fr/en)

I

## LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #DRYSHAMPOO



## \*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).





## *U gaat toch ook voor een echte Ensuite!*

Ensuite is gespecialiseerd in het ontwerpen, maken en plaatsen van traditionele kamer en suite kasten met schuifdeuren.

Hiermee kunt u op een prachtige manier de functionaliteit van uw woning verhogen. Stijlvol in de jaren 30 sfeer, maar volgens de normen van nu.

**Onze inbouwkasten en deuren kunnen volledig naar uw specifieke wensen worden gemaakt en worden geïntegreerd met passende accessoires zoals fraaie scharnieren en authentieke handgrepen van porselein, gietijzer of hout.**

Ook kunnen de schuifdeuren worden voorzien van glas-in-lood in diverse kleuren, patronen en motieven.

### *Interesse?*

Neem contact met ons op of vraag een prijsindicatie op via de site!  
*Paul Ligetvoet helpt je graag!*

Nijverheidsweg 8 Oisterwijk (NL)  
+31 (0)13 - 521 06 33  
info@ensuite.nl | [www.ensuite.nl](http://www.ensuite.nl)

**Welke Ensuite past bij u?**

**Maak gewoon een afspraak!**

**Staal met een eigentijdse uitstraling**



**Ensuite**

*We make you feel at home!*



# Ook sneller jouw huis verkopen?

**Maak gebruik van onze vastgoedstylist!**

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

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

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

*Thea Vorstenbosch*



06 51 68 72 68 | [info@tvomakelaardij.nl](mailto:info@tvomakelaardij.nl) | [www.tvomakelaardij.nl](http://www.tvomakelaardij.nl)

*altijd een streepje voor*

Hoe **positiever** en rustiger je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

**Moeten** wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**.

Installeer **jouw uitknop**.



# Niet minder eten, maar

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

# 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 het 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."

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 zodat je thuis de lekkerste gerechten kunt bereiden."



Starterspakket met een compleet weekmenu en een kookboek met heerlijke recepten van ontbijt tot diner, feestelijke hapjes, sauzen, soepen en dressings.

## 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 tegenaan loopt. Met zes eetmomenten per dag heb je geen hongergevoel. In drie fasen coach ik jou naar je streefgewicht en je blijft bij mij komen tot het moment dat

Mijn te grote kleding is de deur uit.  
Als ik het kan, kan jij het ook!

"Maak nu een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek"



Oirschotseweg 107a Best  
06-54900412 | info@moniquevanwessum.nl  
[www.moniquevanwessum.nl](http://www.moniquevanwessum.nl)





# GRAFDOEKEN

een klein beetje verlichting in moeilijke tijden



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

## LEBIE

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

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

# Iedere foto vertelt een verhaal



Mijn naam is Lisanne van der Veen en ik leg graag jouw dierbare moment vast!

**Ben je op zoek naar een fotograaf voor een leuk familieportret of ga je bijvoorbeeld binnenkort trouwen?** Ik bespreek graag met jou de mogelijkheden om jouw dierbare moment vast te leggen! Op mijn website vind je alle informatie over de shoots die ik doe. Neem alvast een kijkje in mijn portfolio!

**Heb je vragen of wil je kennismaken?** Stuur me een berichtje en ik neem zo snel mogelijk contact met je op!

Lisanne's  
PHOTOGRAPHY

06-52145768 | info@lisannephotography.nl  
www.lisannephotography.nl

Ook voor bedrijfsfotografie



# Winterhaar?

*Heb je er ook zo een last van?*

**De winter zorg voor droger, stugger en pluiziger haar. De hoogste tijd om wat extra aandacht aan je haar te geven dus, voordat we het nieuwe jaar ingaan!**

• **DOF HAAR** In de winter staat de verwarming weer lekker hoog. Da's fijn voor jouw lijf, maar minder voor je haar. Dat droogt namelijk sneller uit in droge, warme lucht. En droog haar verliest al snel zijn glans. > **DE OPLOSSING** Met een glansspray kun je binnen een handomdraai weer glanzende lokken krijgen. Wat ook helpt is je haar uitgebreid spoelen: restjes shampoo kunnen er namelijk voor zorgen dat je haar wat dof oogt. Doe het naspoelen met koud of lauw water voor extra glans.

• **STATISCH, PLUIZEND HAAR** Je kent het wel, je trekt die warme gebreide trui over je hoofd en je haar staat vervolgens alle kanten op. Vooral

in de winter hebben mensen last van statisch haar, dat komt doordat je haar dan te weinig vocht krijgt. > **DE OPLOSSING** Een plastic borstel maakt je haar ook statisch. Door voor het borstelen een beetje haarlak op de borstel te spuiten, voorkom je dat je haar daarna alle kanten op gaat staan.

• **SLAP, DROOG HAAR** Droog haar of haar dat niet wil, dat zijn veelvoorkomende problemen in de winter. > **DE OPLOSSING** Conditioner is een wondermiddel als je last hebt van droog haar. Er hangt alleen één groot nadeel aan conditioner en dat is dat het je haar snel zwaar en dus slap kan maken. Gelukkig kun je dit voorkomen door een conditioner alleen op de lengte en punten te gebruiken of te kiezen voor een leave in (spray) conditioner.



Hair by Dais | St. Odulphusstraat 1a, Best  
06-14171710 | Instagram: hair\_by\_daiss | Website: hairbydais.nl

# DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op [www.kunstmaandameland.com](http://www.kunstmaandameland.com).



# FILMPJE KIJKEN SPENCER

BINNEN/BUITEN

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**



Steeds meer merken brengen duurzame, natuurlijke producten en dat is maar goed ook! Zo kunnen we toch prachtige beautyproducten gebruiken terwijl we onze planeet respecteren.

1. Miracle Hair Mask van Eleven, € 23,50 [www.elevenaustralia.nl](http://www.elevenaustralia.nl)  
 2. Conscious Style Everyday Shampoo van KMS, € 24,20 3. Shower Oil van Compagnie de Provence, € 24,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)  
 4. Booster Serum Vitamine C van Novexpert, € 64,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)  
 5. Skoon Solid Conditioner Bar van Skoon, € 7,95 [www.drogist.nl](http://www.drogist.nl)  
 6. Tanning Facial Mist van TanOrganic, € 38,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)  
 7. Crystal Quartz Body Mist van ANAS, € 30,- [www.anascrystal.care](http://www.anascrystal.care)

8. Showergel Cucumber Matcha van Happy Earth, € 6,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)  
 9. Intoxicated van Kilian, € 200,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)  
 10. Straight Up Peptide Mascara van RMS Beauty, € 28,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)  
 11. Facial Oil van ABYSK, € 39,95 [www.abysk.nl](http://www.abysk.nl)  
 12. Protect Balm van weDO/, € 19,90 [www.wedoact.com](http://www.wedoact.com)  
 13. Lip & Cheek van RMS Beauty € 39,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)



**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



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



*Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:*

## “Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennuttige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

### 'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

### Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

D

“IK HOU ERG  
VAN HET  
ONVOORSPELBARE  
IN DE MUZIEK”

# VOOR DE JUISTE SFEER IN HUIS...

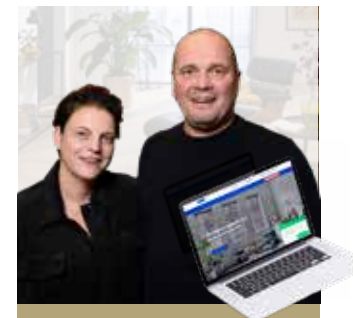
...voel je je bij Hado Textiel thuis!



RUIME KEUZE IN:

- GORDIJNEN
- RAAMDECORATIE
- TAPIJT
- VINYL
- PVC-VLOEREN

MEER DAN 80 JAAR  
ERVARING EN  
PERSOONLIJKE  
SERVICE



BEZOEK OOK ONZE  
NIEUWE WEBSITE!

**Hado** TEXTIEL  
TOTAAL IN WONEN



# 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 of bekijk voorafgaand onze website of bel nu: 06 8126 4333



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

## Onze behandelingen

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

Huidtherapie  
Boxtel & Best



# Overbeharing of ongewenste haargroei

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

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

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

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



[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)



*Impressie*  
**Oirschot**





The place to be!



Zeer uitgebreid ontbijt, lunch en diner.  
Ook strandbediening. Mooie studio's te huur  
boven de zaak.

### Strandcafé De Klikspaan

Paseo Marítimo 53, 29620 Torremolinos (Málaga)  
+34 647 097 957 | info@deklikspaan.com  
www.costasolholidayrentals.com  
www.deklikspaan.com

WINTER  
AANBIEDING;  
NOVEMBER TOT EN MET  
FEBRUARI STUDIO'S €30,-  
EN IN MAART €50,-

VRAAG NAAR DE ACTIE-  
VOORWAARDEN



## De Klikspaan

Strandcafé de Klikspaan heeft boven de zaak zeven studio's tot zijn beschikking. Ze zijn voorzien van balkon, handdoeken, airco, Nederlandse televisie en wifi.

# Get your kick... in the Klik!

Het strandcafé heeft uitzicht op zee en een uitgebreide kaart met onder andere diverse broodjes, salades, pannenkoeken, huisgemaakte soepen en overheerlijke maaltijden. De gerechten van onze kaart kun je ook op ons strand bestellen. Hier kun je eveneens genieten van een heerlijke massage. Of wat dacht je van een lekkere cocktail of een ijskoud biertje? Ons team zorgt ervoor dat jij niets tekortkomt. **Tot snel!**





# OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>



TIP!

## BINDWEEFSEL *massage*

Wellicht heeft u wel eens gehoord over bindweefselmassage van het gelaat. Deze populaire methode richt zich op het herstellen en verjongen van de huid. Er wordt gebruik gemaakt van stevige, rollende massagegrepen die uitgevoerd wordt in de diepere laag van de huid waardoor het bindweefsel soepeler wordt en de aanmaak van de collageene en elastine vezels bevorderd worden. Door het versoepelen van het bindweefsel zal de huid minder last hebben van blokkades en wordt de huid zichtbaar verstevigt. Er ontstaat een goede doorbloeding en een aanzienlijke verbetering van de huidstructuur.

### Effecten

- Verbetering van de stevigheid en kleur van je huid
- Verbeterde opname van werkstoffen in je huid
- Vermindering van rimpels, littekens en fijne lijntjes
- Vermindering van verklevingen en ontstekingen
- Stimulering van je lymfevatensysteem, wat afvalstoffen en vocht afvoert
- Stimulering van de aanmaak van collageen, een eiwit dat je huid elastisch en stevig houdt
- Stralende en jongere uitstraling

Al na één behandeling is het resultaat van de bindweefselmassage voor het gezicht zichtbaar. Om optimaal resultaat te behalen en – nog veel belangrijker – te behouden, raad ik meerdere behandelingen aan. Afhankelijk van jouw huidconditie gaat het om gemiddeld 6 behandelingen.

Het is belangrijk de huid thuis goed te verzorgen met de producten van Cenzaa. **Boek je een kuurbehandeling van 6 behandelingen dan ontvang je de Energetic Power (Serum bevat peptiden) t.w.v. € 57,30 gratis.**

# Nooit meer een bad hair day

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient?  
Die 'bad hair day' die altijd op het verkeerde moment komt?



## Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe. Weinig tijd? Er zijn diverse soorten shampoos en conditioners die je op droog haar aanbrengt.

## Leg de nadruk niet op je haar

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

## Zet een hoed op

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

## Kies voor een staart, vlecht of knot

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

## Ga naar de kapper

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

# Bij ROCHE wordt het geregeld

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

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

## ROCHE Financieel Adviseurs...

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





# Feel Best WORKSHOPS EN CEREMONIES

## Full Moon Ceremonie (samen met Rock Your Inner Self)

Deze ceremonies vinden plaats rond of op de volle maan of de nieuwe maan. Op deze momenten is de maan energie op haar hoogtepunt. Tijdens de ceremonie stemmen we ons positief af en kan je intenties zetten. Door de afstemming word de gedachtenstroom gezuiverd en tot bedaren gebracht waardoor zuivere gedachtes gevoed en versterkt worden. De volle maan is ook een perfecte tijd om je dromen te manifesteren, kracht bij te zetten. Mediteren gaat ook makkelijker en door ons samen zijn, in groepsverband en ons te verbinden zijn het als het ware de sleutels tot de deuren van meervoudige werkelijkheden.

YOGA - MEDITEREN - SAMEN ZIJN -  
ONTSPANNING - THEE



## Cacao Ceremonie (samen met Rock Your Inner Self)

Een Cacao Ceremonie is een positieve, helende ceremonie die je verbindt met je intuïtie en je hart opent. Het ritueel helpt je in contact te brengen met je onderbewustzijn en innerlijke kracht. De actieve ingrediënten van cacao werken sterk op het hart-chakra en brengen ons terug naar een natuurlijke staat van voelen uit het hoofd en verbindt ons intuïtief met Moeder Aarde

CACAO - YOGA - MEDITATIE -  
BEWEGEN - SAMEN ZIJN - THEE

Voor meer informatie mail naar: [welcome@rockyourinnerself.com](mailto:welcome@rockyourinnerself.com) of [www.rockyourinnerself.com](http://www.rockyourinnerself.com)

*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)

Afvallen op een pijnloze, veilige en tevens snelle manier zonder naalden, speciaal dieet, operatie of hersteltijd? Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Toch is het mogelijk dankzij de Bodywizard Cryolipolyse behandeling oftewel een Freezesculpting behandeling, om op een innovatieve manier vet te verliezen.

## Vet bevroren is *vet verliezen*



### ZO WERKT VETBEVRIEZING

Vetbevrozing kan een ware uitkomst zijn wanneer je last hebt van hardnekkige vetrolletjes of vervelende lovehandles. Tijdens de behandeling worden vetcellen plaatselijk gekoeld tot ongeveer 2°C.

Het vet kristalliseert en valt vervolgens uiteen.

Via de natuurlijke weg verdwijnt het uit het lichaam. Dit hele proces neemt een aantal maanden in beslag. De behandeling kan na 10 weken worden herhaald. Het lichaam heeft de tussenliggende tijd nodig om de behandelde vetcellen op te ruimen. Na 4 tot 6 maanden zie je al duidelijk zichtbaar resultaat.



Bel 0499 - 572795  
en plan een gratis  
informatiegesprek met  
**Nicky Beltz**

**Ze vertelt je graag meer  
over Cryolipolyse!**



Schoonheidssalon en nagelstudio

Leeuwerikstraat 9 Oirschot  
**0499 572795**  
[info@chapeaurouge.nl](mailto:info@chapeaurouge.nl)  
[www.chapeaurouge.nl](http://www.chapeaurouge.nl)

# Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag, dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

## Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op [www.michaelpilarczyk.nl/podcast](http://www.michaelpilarczyk.nl/podcast).

*Michael Pilarczyk*



MICHAEL PILARCZYK



# Onderhoud belangrijk voor hoortoestellen!

COLUMN/WENDY

Een hoortoestel wordt vuil door het dragen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door transpiratie en/of oorsmeer. Ook ontstaat er condens door de temperatuurwisselingen als u van buiten naar binnen gaat.

## Wat kunt u doen?

- Voor het behoud van uw hoortoestellen is het belangrijk om regelmatig de filter te wisselen. Het hoortoestel reinigen doet u met een reinigingspray en een doekje.
- Eens per 1 of 2 weken is het goed om een oorstukje te reinigen in een bakje met water en een bruis tablet.
- Een droogstelsysteem is belangrijk om condens uit het hoortoestel te houden. Een hoortoestel heeft een vocht afdrijvende IP68-laag. Als het nat wordt, loopt het wel van het hoortoestel af, maar condens blijft in het hoortoestel aanwezig en kan erg schadelijk zijn.
- Dus voor een goed onderhoud van uw hoortoestel leg u het hoortoestel iedere nacht in een elektrisch droogstelsysteem. Tegenwoordig hebben de droogdozen ook een UV-C licht zodat bacteriën en schimmels gedood worden. Voor oplaadbare hoortoestellen is er een mooi droogstelsysteem waarbij de hoortoestellen tegelijkertijd worden opgeladen en gedroogd.

## Meer weten?

Mocht u hier meer informatie over willen dan is het raadzaam om Hoorspecialist Oirschot te bellen of te mailen voor het maken van een afspraak.

## TOT HORENS!

*Wendy van Genechten-Renders*

Audiciën

De Loop 67, Oirschot | 06 21807507 | [info@hoorspecialistoirschot.nl](mailto:info@hoorspecialistoirschot.nl) | [www.hoorspecialistoirschot.nl](http://www.hoorspecialistoirschot.nl)



Hoorspecialist   
Oirschot



## Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar neemt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremieren, 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 OPHALDIENST

Wielevenweg 22, Tilburg | 013-5907716 | [welkom@dierencrematorium-memoria.nl](mailto:welkom@dierencrematorium-memoria.nl) | [www.dierencrematorium-memoria.nl](http://www.dierencrematorium-memoria.nl)

**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl

  
**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.

WAT IS DAT?

# Myopie Management Expert

Bij De Boetiek zijn we trots dat we Myopie Management Expert zijn. Wij zorgen voor de ogen van uw kind. Wij kijken daarbij verder dan het zicht van vandaag: wij kijken naar het zicht van nu én van morgen.

### Waar moet ik op letten?

Als je één of meer van deze signalen herkent bij je kind, is je kind mogelijk bijziend:

- Klachten over hoofdpijn of 'vermoeide ogen'.
- Moeite op school door het niet goed kunnen lezen van het bord.
- Dicht bij de televisie, computer of andere beeldschermen gaan zitten.
- Een boek heel dichtbij houden bij het lezen.
- Objecten in de verte niet goed kunnen zien.
- Veel knippen.
- Veel in de ogen wrijven.
- Ogen vaak dichtknippen.

### Herkent u deze klachten?

Dit zijn slechts indicaties. Het is belangrijk om de ogen van je kind regelmatig te laten controleren door een specialist, óók als er geen indicaties voor bijziendheid zijn. Wij focussen ons op het zo veel mogelijk remmen van erger wordende bijziendheid. Hier bestaan o.a. speciale contactlenzen voor. Hierdoor kan er tijdig worden ingegrepen en kunnen vervelende oogproblemen in de toekomst zoveel mogelijk voorkomen worden.

**DE BOETIEK**  
OOG & DESIGN

De Boetiek Oog & Design | Eigenaar: Petra Vonk | Boterhoek 101, Best | 0499-371310 | [www.de-boetiek.nl](http://www.de-boetiek.nl)

# Laat de *winter* maar komen!

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

**Tip 1** Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

**Tip 2** Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevoren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.

**Tip 3** Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

**Tip 4** Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

**Tip 5** Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgevallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

Wil je je tuin een update geven? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# Alles op het gebied van wonen & lifestyle

N°31  
WONEN & LIFESTYLE

Numero 31 aan de Oirschotseweg 31 is ruim 12 jaar een begrip geweest in Best en omstreken. Of je nu op zoek was naar bijzondere accessoires, verlichting of een heerlijke geur voor in huis, het team stond met veel plezier voor je klaar.

Helaas en met pijn in ons hart hebben wij het moeilijke besluit moeten nemen om te stoppen met onze mooie winkel.

**Op dit moment houden wij een opheffingsuitverkoop die zal duren tot +/- eind dit jaar. De kortingen lopen op tot -50%.**

Er is nog superveel moois dus kom zeker nog even een kijkje nemen om je favoriete items te shoppen! Via deze weg willen we al onze klanten bedanken voor de liefde, steun en mooie aankopen de afgelopen jaren. Wij zijn iedereen super dankbaar en zullen jullie gaan missen.



**Opheffingsuitverkoop**  
Volg ons op Facebook en Instagram voor de laatste updates en kortingen!



Oirschotseweg 31, Best | 0499 - 376211

[www.numero31.nl](http://www.numero31.nl)



Numero 31 Wonen & Lifestyle



Numero31\_



Numero 31 Wonen & Lifestyle

COLUMN/KIM

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

## Acne littekens

Eindelijk heb je geen last meer van die vervelende puistjes, duikt er een nieuw probleem op. Je krijgt nu wel geen puistjes meer, maar overal zie putjes en deukjes veroorzaakt door de puistjes. Acne littekens kun je daar nog ooit vanaf komen?

Ja dat kan. Acne littekens behandel ik met microneedling, een effectieve behandeling die de huid in de diepte aanzet tot regeneratie. Dit betekent dat de huid van binnenuit zich zelf gaat herstellen. Meestal zijn er 1 tot 3 behandelingen nodig met een tussentijd van 6 weken.

Na de behandeling kan de huid er roze rood uitzien en prikkelend of warm aanvoelen. Na een dag neemt dit af. Na 6 weken zie je het resultaat van de eerste behandeling.

De behandeling kan alleen in de herfst of de winter worden uitgevoerd omdat de huid dunner wordt door de behandeling en daardoor extra gevoelig is voor de zon.

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

  
Kim van de Schoot  
huid-oedeemtherapeut & coach

De Loop 67, Oirschot | 0499-378183  
info@kimvandeschoot.nl | [www.kimvandeschoot.nl](http://www.kimvandeschoot.nl)



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

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!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





# Vind je balans in november



## Schorpioen

Het zal je niet ontbreken aan gevoel voor humor.

### Ram 21-03/20-04

November brengt mentale energie en dus zul je veel motivatie voelen, nieuwe ideeën opdoen en je progressief gedragen.

### Stier 21-04/20-05

De energie van deze maand zal de voordelen van beweging versterken. Zorg er ook voor dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt.

### Tweelingen 21-05/20-06

Gedurende deze periode is volledige eerlijkheid voor u geen probleem. Als iemand je om een mening vraagt, aarzel je niet om de hele waarheid te vertellen.

### Kreeft 21-06/22-07

Pas tijdens deze periode op voor overmatige nervositeit. Het universum heeft veel emotionele uitdagingen voorbereid.

### Leeuw 23-07/22-08

Je zult veel rust nodig hebben. Het voorbije jaar is niet bepaald rustig verlopen, waardoor je deze maand vermoeid en uitgeput inkomt.

### Maagd 23-08/22-09

Socialisatie is nu geen probleem voor jou, maar als het gaat om wat serieuzere beslissingen kan je beter wegblijven.

### Weegschaal 23-09/22-10

Wees begrijpelijk en houd niets tegen omdat je zelfs langdurige vriendschappen zou kunnen verliezen.

### Schorpioen 23-10/22-11

Het zal je niet ontbreken aan een gevoel voor humor in november en je zal anderen verblijden met grappige verhalen en ervaringen.

### Boogschutter 23-11/21-12

Je kan jezelf echter best eens verwennen deze maand. Het zal je helpen om je comfortabeler te voelen en zal je zelfvertrouwen verhogen.

### Steenbok 22-12/20-01

Misschien werk je aan een plan voor financiële onafhankelijkheid. Je strijdlust en wilskracht bereiken hun hoogtepunt.

### Waterman 21-01/19-02

Ongeacht of het om kleine aankopen dan wel vastgoed gaat, je zal jezelf niet kunnen stoppen om te kopen en je koopt dan ook alles wat op je pad komt.

### Vissen 20-02/20-03

Je wordt overweldigd door werk, maar je moet weten dat gezondheid de hoogste prioriteit moet hebben.



### Bellen?

0499 - 57 82 14

### Mailen?

info@huismarct.nl

### Koffie?

De Moriaan 86  
5688 ER Oirschot

GRATIS WAARDEBEPALING VAN JOUW HUIS?

 **HuisMarct**  
Makelaars

# Mooi *de winter* in

De combinatie van kou, wind en grote temperatuurverschillen tussen buiten en binnen kan voor een droge, schilferige, gebarsten of geïrriteerde huid zorgen. Voorkom deze winterse irritaties met een goede dagverzorging.

In de zomer volstaan luchtige crèmes prima, maar in de winter heeft je huid toch net een beetje extra nodig. Kies in de winter daarom voor wat rijkere crèmes die je huid beter beschermen tegen de kou en de droge lucht in huis. Tip: door je huid dagelijks in te smeren met een goede hydraterende crème voorkom je een schrale, droge huid.

**Peeling** Ook in de winter moet je je huid regelmatig scrubben of peelen. Dit helpt om dode huidcellen te verwijderen, waardoor je huid weer een mooie glans krijgt. Vergeet niet om de huid goed te hydrateren na het scrubben, anders wordt deze snel schilferig en droog.

**Help! Droge lippen** Loszittende velletjes en lelijke kloven; gebarsten lippen zijn een typisch winterfenomeen. Een goede lippenbalsem is de meest effectieve manier om je lippen te voeden en te beschermen tegen de kou. Tip: loszittende velletjes verwijder je makkelijk en snel met een speciale lipscrub.

**Uv filter** Vergeet in de winter niet om iedere dag een UV-filter te gebruiken. Je huid dient het hele jaar beschermt te worden tegen de schadelijke invloeden van de zon. Hiermee voorkom je vroegtijdige veroudering van de huid. Tip: ga je op skivakantie, dan is een hogere factor vereist.

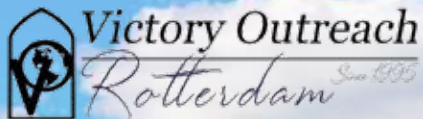
**Zachte handen** Ook je handen verdienen gedurende het winterseizoen de nodige aandacht. Maak er een gewoonte van om een paar keer per dag een handcrème aan te brengen. Let bij de aanschaf van een tube goed op het verschil tussen een handcrème en een handlotion. Een handcrème is effectiever dan een lotion. Een lotion trekt sneller in, maar kan de zeer droge en gebarsten huid vaak niet herstellen. Tip: met een paar warme hand-schoenen kunnen de ergste pijntjes voorkomen worden.

**Voeding & vocht** Niet alleen van buiten zul je je huid moeten hydrateren, ook van binnenuit zal het vocht voldoende moeten worden aangevuld. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt. Ook een gezonde voeding draagt bij aan een mooi uiterlijk en verhoogt je weerstand.



# Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

*Er is hoop!*

## A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

## Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website [www.vorotterdam.nl/geven](http://www.vorotterdam.nl/geven).
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl). Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

## Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl).

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

**Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam**

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



# Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

## INGREDIËNTEN

3 venkelknollen  
1 ui  
olijfolie  
2 aardappelen  
½ tl gemalen komijn  
1 liter kokend water  
2 bouillonblokjes  
100 ml room  
peper en zout  
50 g Parmezaanse kaas

## BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.



# PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

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

Maak kans op deze fles

## Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



👁️-o+ 🍟-fr 🧑‍🦰m=v

📺y=e 🐑a=u

🔪s=t z+🔵-ruit

♿-val+ 🍌l=n+k

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.best-oirschotbruist.nl](http://www.best-oirschotbruist.nl)

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

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

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

water fles  
smaakje sodastream  
genieten lekker  
bruisend prik

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

# FUN'JOÿ

SPEEL, FEEST & LEESPLEZIER

## Grote Sinterklaas Kleurwedstrijd 2021

Op 20 november is het zover. Sinterklaas zal dan zijn opwachting maken bij Van de Wal – Oirschot. Hij zal van 16.30 tot 16.55 in zijn speciale woonkamer verblijven op de 1e etage bij Fun'Joy, speel- feest- en leesplezier!

**Haal snel de kleurplaat op  
en win fantastische prijzen**

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag: 09.00 – 20.00 uur

Zaterdag: 09.00 – 17.00 uur

Koopzondagen:

14, 21 en 28 november 2021 10.00 – 17.00 uur

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



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

[vandewaloirschot.nl](http://vandewaloirschot.nl)