

BEST-OIRSCHOT



OKTOBER 2024 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

BRUIST



**GENIET &
BEWONDER**

GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs
€2999,-
nu

€2199,-


FONGERS
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen; van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils! Het is voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.

FONGERS Cargo 3 Basic



Adviesprijs €3299,-
nu

€2499,-

*Ook beschikbaar
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.928 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

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

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



BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

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



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



yoi
INSPIRED BY
RELAXATION

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**

Bent u op zoek naar betrouwbaar transport voor uw inboedel, auto, motor of boot van en naar Spanje?

Costa Sprinter staat voor u klaar! Wij verzorgen met plezier ook kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers. Onze uitgebreide dienstverlening omvat tevens opslagmogelijkheden in zowel Nederland als Spanje. Of u nu verhuist naar de zonovergoten Costa's of naar het Spaanse binnenland, wij regelen het graag voor u!

Complete transportservice voor Spanje en Europa

Costa Sprinter biedt meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden regelmatig naar Portugal, Frankrijk, België, Duitsland en door heel Nederland. Onze service is ontworpen om aan al uw transportbehoeften te voldoen, of het nu gaat om een enkele koffer of een complete inboedel. Dankzij onze ruime ervaring

en **betrouwbare dienstverlening** bent u verzekerd van een **zorgeloze verhuizing**.

Opslagmogelijkheden in Nederland en Spanje

Heeft u tijdelijke opslag nodig tijdens uw verhuizing? Geen probleem! Costa Sprinter biedt **veilige** en **flexibele opslagmogelijkheden** aan in zowel Nederland als Spanje. Of het nu gaat om kortedurende of langdurige opslag, uw bezittingen zijn bij ons in goede handen.

Wij zorgen ervoor dat uw goederen veilig en beschermd worden opgeslagen tot u ze weer nodig heeft.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!



MEER INFO, scan de QR-code of
kijk op www.costasprinter.online



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 27 27 72



10



14



13



22



28



21

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
SALES SUPPORT NL Bruist 076-7115340
VORMGEVING NL Bruist - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN NL Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook/Best-OirschotBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright NL Bruist B.V. ©2024. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Best-Oirschot Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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 32 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



We kunnen er niet meer omheen: de herfst is aangebroken. Voor de een een heerlijk seizoen vol warmte en geborgenheid, voor de ander een flinke uitdaging. Behoor jij tot die laatste categorie, blader dan snel verder. In deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk wat tips over hoe je je ook tijdens de herfst kunt opladen en creatief kunt zijn.

Bruisende lezer,

Een van die tips omvat het plannen van leuke uitjes. In dit kader kun je één ding heel hoog op je to-do lijstje zetten: kaartjes kopen voor de nieuwe komedie *Een rits te ver 2.0*, waarin acteur en zanger Joey Schalker voor het eerst de rol van Harrie Vermeulen overneemt van Jon van Eerd. Hij vertelde ons er meer over tijdens het bruisende interview dat we hadden.

Zo zie je maar weer, van een herfstdip hoeft echt geen sprake te zijn. Ga er lekker op uit, breng een bezoekje aan de lokale ondernemers, trakteer jezelf op de leukste herfstitems en dompel je onder in dit seizoen dat veel leuker blijkt te zijn dan je voorheen misschien dacht.

Geniet van de herfst!

Lea en Marcel Bossers



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

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

Inhoud

De herfst geeft creativiteit en energie

Oktober is aangebroken, de maand waarin de herfst zich in al zijn glorie laat zien. De bomen kleuren rood, oranje en geel, spinnen weven hun kunstige webben en de regen tikt gestaag tegen de ramen. Voor sommigen een seizoen van warmte en geborgenheid, voor anderen juist een uitdaging. Toch biedt de herfst tal van mogelijkheden om je op te laden en creatief te zijn.

Creativiteit in de klas

Op scholen bruist het in deze tijd van het jaar van de creativiteit. Vooral in de kleuterklassen is de herfst een geliefd thema. Denk aan knutselen met kastanjes en dennennappels, bladeren vegen op het schoolplein en met de klas op ontdekkingsstocht in het bos. Herinner jij je nog die tijd dat de ramen van het klaslokaal vol hingen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben? De natuur wordt volop benut als inspiratiebron voor de kleintjes, die enthousiast eikels verzamelen en paddenstoelen zoeken.

Omgaan met kortere dagen

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoedigheid te bestrijden is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op vaste tijden je ontbijt,

lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het ook als je overdag veel naar buiten gaat - zelfs als het bewolkt is - en als je veel beweegt. Door te bewegen stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

Herfstige inspiratie: van mode tot uitjes

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelend de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires is namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laten glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden dat najaarsmoedigheid geen kans hoeft te krijgen.

Wil jij je kansen grijpen in het najaar?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



K

STORMMAGTIG,
MAAR MOOI

Ben jij ook alweer aan vakantie toe? Kom in de herfstvakantie (vrijdag 25 oktober) **Samen** met je kind **genieten** van een **ontspannen dagje uit**. Deze dag worden jij en je kind in de watten gelegd. We starten met een **leuke en creatieve foto workshop** met lekkere versnapering. Je **leert yoga en massage technieken**, jij en je kind mogen **heerlijk ontspannen**, na deze dag voel je je alsof je een week vakantie hebt gehad. **Voor ouders en kinderen vanaf 8 jaar. Hier wil jij toch ook bij zijn!**



Boek direct via Kindermassagebest.nl/ouder-en-kind-retraite-dagen
Boek direct via [Fotografie & spiegelen met Yoga \(hipsy.nl\)](http://Fotografie&spiegelen.nl)

25 OKTOBER 2024 10.00 TOT 16.00 UUR

van Inge, Clicking Images



WORKSHOP
FOTOGRAFIE
SPIEGELEN
MET
YOGA & MASSAGE

INCLUSIEF
HIGH TEA

Kindermassage Best



06 - 23 32 81 70 | service@kindermassagebest.nl | www.kindermassagebest.nl | [@kim_kindermassagebest](https://www.instagram.com/kim_kindermassagebest)



'Ieder mens verdient medische zorg. In oorlogsgebied, tijdens een epidemie, na een natuurramp. Wie je ook bent. Daarom zet ik Artsen zonder Grenzen in mijn testament. U kunt dat ook doen. Met uw bijdrage blijven we mensen in crisissituaties helpen. Nu en in de toekomst.'

Jacques de Milliano
Mede-oprichter Artsen zonder Grenzen
Huisarts in Haarlem



Scan de QR Code en ontvang
vrijblijvend de gratis eenmalige
uitgave **Lifeline**. Of ga naar
artsenzondergrenzen.nl/lifeline



Als re-integratiespecialist & vertrouwenspersoon sta ik klaar om u en uw medewerkers te ondersteunen in moeilijke tijden. Of het nu gaat om vertrouwelijke gesprekken, het begeleiden van een medewerker terug naar werk of naar een andere baan buiten uw bedrijf, ik bied deskundige begeleiding. Samen zorgen we voor een veilige en gezonde werkomgeving. Heeft u vragen of wilt u meer weten over mijn diensten? Neem gerust contact op.

Sandra van der Kolk



Voorkom en verlaag het ziekteverzuim binnen uw bedrijf: Mijn expertise, uw succes!

Ik ben Sandra van der Kolk, uw partner voor het verzuim van uw medewerkers en voor het re-integratieproces (Spoor 1 en Spoor 2). Als lokale ondernemer in Best begrijp ik de uitdagingen van het managen van ziekteverzuim. Mijn missie is om u te ondersteunen bij het creëren van een gezonde werkomgeving waarin uw medewerkers snel en verantwoord kunnen terugkeren naar werk.

Wat ik voor u kan betekenen:

- **1ste Spoortraject:** Na een goede analyse stel ik een trajectplan op, dat uw medewerker ondersteunt tijdens het ziekteverzuim en dat gericht is op snelle en goede terugkeer binnen uw eigen organisatie. Ook ontzorg ik u van uw communicatie tussen uw medewerker, de bedrijfsarts en arbeidsdeskundige.
- **2e Spoortraject:** Ik help uw zieke medewerker bij het vinden van passend werk buiten uw bedrijf en/of ik begeleid hen bij het aanvragen van een WIA.
- **Persoonlijke begeleiding:** Ik onderhoud elke twee weken contact met uw zieke medewerker, zodat deze de juiste begeleiding krijgt die nodig is. U ontvangt op afgesproken data een terugkoppeling over de voortgang van het verzuim.
- **Professionele rapportages:** Ik verzeker u dat alle stappen volgens de Wet Verbetering Poortwachter correct worden doorlopen en dat alle zaken in een rapportage worden vastgelegd, dat volgens de UWV-richtlijnen is opgesteld.

Mijn aanpak helpt uw medewerkers om weer met vertrouwen aan het werk te gaan of dat zij een passende baan elders hebben geaccepteerd, terwijl u zich kunt concentreren op de groei en succes van uw bedrijf. Neem contact met mij op voor een vrijblijvend gesprek en ontdek hoe ik u kan helpen.

Sandra van der Kolk

Uw Re-Integratiespecialist

Wil meer weten?

Scan dan de QR-code of kijk
op www.sandra-vanderkolk.nl



info@sandra-vanderkolk.nl | 06-25395499 | www.sandra-vanderkolk.nl

LUXE GEURSTOKJES EN GEURKAARS

Met deze set bestaande uit geurstokjes en een geurkaars van Maison Sucre krijgt je interieur een magische atmosfeer en kun je op een stijlvolle manier je huis heerlijk laten ruiken. Deze zachte geuren zijn perfect voor in je woonkamer, slaapkamer of badkamer. Deze luxe geurlijn is ook ontzettend leuk om cadeau te geven.

shop.maisonsucre.nl



A



MAESTRO PEPERMOLEN

De Maestro pepermolen is een toonbeeld van vakmanschap en innovatie. Deze robuuste molen is uitgerust met een uniek maalsysteem en verwisselbare reservoirs, ontworpen om de aroma's van verschillende pepersoorten volledig tot hun recht te laten komen. Van een uitstekende kwaliteit en met groot gebruiksgemak. be.peugeot-saveurs.com/nl



ZABRONI CASCARA IJSTHEE SIROOP

Maak kennis met Zabroni's Cascara Ijsthee Siroop, een verfrissende drank gemaakt van de gedroogde schil van de koffiebes. Cascara biedt een fijne balans tussen zoet en zuur met een lichte koffiesmaak. Probeer deze nieuwe drank en ontdek de unieke smaak van cascara. www.zabroni.com



VOGELHUISJE COTTAGE

Geniet jij ook zo van vogels in je tuin? Dan is het zeker aan te raden om een nestkastje te plaatsen. Daarnaast zal dit houten vogelhuisje ook prachtig staan als decoratie in je tuin. Het vrolijke huisje bevat veel decoratieve elementen en is ontworpen in cottage stijl. www.vogelhuisjes.nl



BRUIST Deals

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

INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt. www.wilkinsonsword.com



URBAN WINERY SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts. Met 7,5% alcohol is deze lichte wijn ideaal voor een lunch. rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



Oktober laat je *dansen op de wind*



LEZERSACTIE* FLOWERSNGIN Autumn Edition t.w.v. € 55,-

De FLOWERSNGIN Autumn Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Ontdek de zoete, evenwichtig gebalanceerde smaak, met rijke toetsen van bessen. Van dit smaakbommetje geniet je puur, als borreltje in een klein glaasje.



www.flowersngin.com



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

NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

**BRUIST
ONLINE**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak** +31 6 42 72 05 54

Het woord **herfst** is afgeleid van het Oudgermaanse woord 'harbist', wat oogst betekent.

Vroeger was het een tijd waarin boeren hun gewassen binnenhaalden, zoals **pompoenen**, appels en mais.

De prachtige kleuren van **herfstbladeren**

ontstaan doordat bomen stoppen met het aanmaken van **chlorofyl** (het groene pigment).

De herfst is een perfecte tijd om **vallende sterren** te zien. De Draconiden-meteorenregen

vindt meestal plaats in oktober, terwijl de

Orioniden eind oktober te zien zijn.

Terwijl in Europa de herfst in september begint, begint deze in **Australië** in maart.

Veel dieren beginnen met het verzamelen van voedsel of maken zich klaar voor hun **winterslaap**.

Eekhoorns verzamelen eikels en andere noten.

De herfst is de tijd van **Halloween**, een feest dat zijn oorsprong vindt in het oude **Keltische festival Samhain**, dat het einde van de oogst markeerde.

Auping



Auping Original Boxspring

SALE

Uw woonstijl, uw droomstijl

We maken ruimte voor onze nieuwe collectie en daarom kunt u nu gebruik maken van voordeel op diverse toonzaalmodellen. We gaan o.a. ons assortiment relaxfauteuils wisselen en hebben daarom bijna alle winkelmodellen afgeprijsd. De moeite om te komen proefzitten in onze winkel. Wij staan garant voor kwaliteit en service.

SALE bij Koos Kluytmans Interieurs in Oisterwijk.
Tientallen toonzaalmodellen van bekende merken zijn nu scherp afgeprijsd.
Comfortabele fauteuils en bankstellen van Leolux, Harvink, Conform en Cloak.
Maar ook bedmodellen van Auping en Tempur.
En daarnaast diverse kwaliteitsmatrassen van Swissflex en Beka.



Leolux Horatio



Leolux Rolan

Leolux Hilco



leolux



Koos Kluytmans



Wil je
meer weten?
Neem dan gerust
contact op!

De basis van jouw huis

**JPM
PARKET**

Lucas Gasselstraat 21 Eindhoven
06-29503533
info@jmparket.nl
www.jmparket.nl



Houten vloeren

- verouderde vloeren
- lamelparket
- multiplankvloer
- tapisparket



Laminaat / pvc-vloeren



Onderhoud en renovatie

- Bona Deep Clean Solution
- traprenovatie
- lakken en schuren



Projecten

Jean-Pierre
van de Moosdijk



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

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

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

DAGJE UIT COMING OUT WEEK



Verwachtingen die je voelt vanuit je familie, de maatschappij of vanuit jezelf maken het soms moeilijk om je eigen identiteit te ontdekken, maar ook om daarvoor uit te komen. Den Haag wil een stad zijn waar inclusie de norm is en waar iedereen de mogelijkheid heeft om volwaardig en gelijkwaardig in de samenleving mee te doen. Daarom vragen we hier van 6 tot en met 13 oktober speciaal aandacht voor seksuele, sekse- en genderdiversiteit tijdens de Coming Out Week. Omdat je in Den Haag je kleurrijkste zelf mag zijn. Samen voor queer, samen voor meer!

Kijk voor meer info en het complete programma op www.comingoutweek.nl.

FILMPJE KIJKEN LONGING

Het leven van de zestigjarige Daniel staat compleet op z'n kop wanneer de kinderloze man hoort dat hij niet alleen een zoon van achttien had, maar dat deze een week eerder is verongelukt. Ineens staat hij aan het graf van de zoon die hij nooit gekend heeft. Om een beeld te vormen van wie de jongen was, zoekt hij mensen op uit het leven van zijn zoon. Zo ervaart Daniel voor het eerst in zijn leven het vaderschap. Hij begint zich te identificeren met de jongen en wordt zo gedwongen om ook zijn eigen levenskeuzes te evalueren.

LONGING is vanaf 10 oktober te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EEN AARDIG MEISJE



Megan Smit is een aardig meisje. Helaas is het leven tot nu toe niet zo aardig voor haar. Op jonge leeftijd verloor ze haar vader, ze liep haar gedroomde carrière als filmactrice mis en haar moeder wil maar niet begrijpen waarom ze een einde maakte aan de disfunctionele relatie met haar ex-vriend Rex. Wanneer Megan een nieuw appartement betreft in Rotterdam, lijkt het leven haar eindelijk toe te lachen. Lijkt. Want nog geen vijf maanden later ligt haar buurman dood in het trappenhuis en wordt ze beschuldigd van moord.

EEN AARDIG MEISJE van Elvin Post is vanaf 8 oktober verkrijgbaar.

ZIEN EN HOREN Beau.

Wilhelminaplein 2, Best
0499-391066
www.beauzienhoren.nl



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

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

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



Meer info?
Scan de QR-code



Anne & Valentin

brillen Past deze bril bij jou?

Weet je dat niet zeker?

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

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

KOUDE DOUCHES VERSUS WARME DOUCHES

Als je lichaam verlangt naar een warme douche, ben je niet de enige. De meeste mensen genieten van de warmte. Toch is het zeker de moeite waard om koude douches in je routine op te nemen. Ondanks de koude schok bieden ze talloze gezondheidsvoordelen die de moeite waard zijn. We zijn ervan overtuigd dat je na verloop van tijd van je koude douches zult houden!

De schok van een koude douche

Wanneer de kou je lichaam raakt, ervaar je een schok. Hoewel dit onaangenaam kan zijn, verhoogt het je zuurstofopname, hartslag en alertheid. Dit verbetert je bloedsomloop, geeft energie en versterkt je immuunsysteem door de aanmaak van witte bloedcellen.

Koude douches voor mentale gezondheid

Koude douches verlichten mentale gezondheidsproblemen door de bloedsomloop te stimuleren en de bloeddruk te verlagen. De koude schok verhoogt stresshormonen zoals cortisol, wat je stressbestendigheid verhoogt. Ook verhogen ze endorfines, wat depressie en angst kan verlichten.

Nooit meer een warme douche?

Je kunt nog steeds warme douches nemen, vooral ter ontspanning. Wissel af en neem minstens één keer per dag een koude douche, bij voorkeur 's ochtends. Dit stimuleert en verbetert je gezondheid.

Koude douches met de Wim Hof-methode

De Wim Hof-methode helpt je dagelijks een koude douche te nemen via kou, ademhalingsoefeningen en toewijding. Volg zijn cursus voor maximale gezondheidsvoordelen!



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

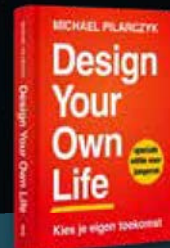


MICHAEL PILARCZYK

Het geloof
in jezelf is je
grootste kracht.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl



Mondzorg op z'n best

Goede mondverzorging is belangrijk. Niet alleen voor een stralende lach, maar zeker ook voor uw algemene gezondheid.

Het deskundige en ervaren team van Aan 't Hof tandartsen in Best draagt daaraan graag bij in de voormalige hoeve aan de Oirschotseweg in Best.



Oirschotseweg 31, Best
Tel. 0499-788003

balie@aanhethoftandartsen.nl
www.aanhethoftandartsen.nl

CONTROLE IS BELANGRIJK

Tijdens een periodieke controle onderzoekt de tandarts méér dan alleen je tanden en kiezen. Dus ook als je een kunstgebit draagt is het belangrijk om tenminste één keer per jaar naar de tandarts te gaan.

Het is verstandig om regelmatig je mond te laten controleren door de tandarts. Voorkomen is immers altijd beter dan genezen! Ook als je een kunstgebit draagt is het belangrijk om naar de tandarts te blijven gaan. De tandarts controleert namelijk niet alleen je tanden en kiezen, maar kijkt ook of er afwijkingen zijn aan bijvoorbeeld je tong, lippen of (wang)slijmvlieszen. Zo kan de tandarts indien nodig op tijd ingrijpen of je verwijzen naar een kaakchirurg voor verder onderzoek.

Behandeling

Tijdens een periodiek onderzoek controleert de tandarts je tanden en kiezen op gaatjes en hij bekijkt of vullingen en kronen nog goed aansluiten. Hij meet ook de conditie van je tandvlees en bestudeert je tong, lippen en (wang)slijmvlieszen op eventuele afwijkingen. Er worden regelmatig röntgenfoto's gemaakt omdat onder vullingen, kronen en tussen je tanden gaatjes kunnen komen die met het blote oog niet te zien zijn. Als er een behandeling nodig is, dan volgt er een nieuwe afspraak. De tandarts kan je ook verwijzen naar een preventieassistent, mondhygiënist of collega-tandarts.

Moet jij weer eens nodig op controle komen?

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

Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi.

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



Heeft u interesse in een vrijblijvend intakegesprek?

0499 745 083

info@huidtherapieboxtelbest.nl

Afspraken kunnen ook via onze website worden gemaakt:

www.huidtherapieboxtelbest.nl

Huidtherapie
Boxtel & Best

Onze behandelingen voor:

- Oedeem
- Littekens
- **Nazorg kanker**
- Pigment
- Overbeharing
- Acne
- Couperose/vaatproblemen
- Huidverbetering
- Huidadvies
- Gezichts- en lichaamsbehandeling door schoonheidsspecialiste



Borstkankermaand

Ieder jaar vindt in oktober de borstkankermaand plaats. Deze maand staan wij extra stil bij borstkankerpatiënten en hun naasten. **Borstkanker komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, één op de zeven vrouwen krijgt borstkanker. Borstkanker komt het meest voor bij vrouwen tussen de 60 en 75 jaar. Ongeveer een kwart van de vrouwen die borstkanker krijgt is jonger dan 50 jaar.**

De gevolgen van borstkanker zijn lichamelijk en emotioneel ingrijpend, denk aan het ontbreken van een borst of tepel, de bijverschijnselen van chemotherapie en bestralingen, littekenweefsel en oedeem (ophoping van vocht) door een beschadigd lymfestelsel. Behandelingen kunnen ertoe bijdragen dat pijn en lichamelijk ongemak verminderen en de zichtbare gevolgen van de operatie zoveel mogelijk weggenomen worden.

Behandel mogelijkheden

Littekentherapie Littekens die verhard, verkleurd, verkleefd of verdikt zijn, kunnen voor lichamelijke en psychische problemen zorgen. Met speciale massagetechnieken zal de doorbloeding verbeteren, de huid weer soepel worden en het cosmetisch ontsierende beeld van de littekens verminderen.

Oedeemtherapie Door beschadiging van het lymfestelsel of het weghalen van de door kanker aangetaste lymfeklieren, wordt overtollig weefselvocht onvoldoende afgevoerd. Deze vochtophoping in de huid en onderliggende weefsels veroorzaakt (pijnlijke) zwellingen en stijfheid. Verschillende behandelmethodes zijn geschikt om het lichaam te helpen het overtollige vocht te verwijderen. Door manuele lymfdrainage (een speciale massagetechniek) wordt vocht beter afgevoerd. Hierdoor nemen pijn en stijfheid af. Daarnaast kunt u adviezen krijgen over hoe u zelf de afvoer van lymfevocht kunt bevorderen en eventuele verergering door complicaties kunt voorkomen.



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

Doortje Dekkers-Putmans
eigenaresse & huid- en
oedeemtherapeut

Annette van Duijnen
Huid- en oedeemtherapeut

Meggie van den Broek
Huid- en oedeemtherapeut

Carmen Gelissen
Huid- en oedeemtherapeut

Tessa Smulders
Huid- en oedeemtherapeut

Mila de Jong
Huid- en oedeemtherapeut

Demi Schwarzenegger
Schoonheidsspecialiste

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Oisterwijkstraat 2
5283 CN Boxtel

Liempde
Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

Best
Oirschotseweg 68
5684 NK Best

0499-745083
06 8126 4333 (WhatsApp)



Joey Schalker krijgt eervolle rol 'Het ontroert mij'

Joey Schalker speelt dit najaar de rol van Harrie Vermeulen in de nieuwe komedie *Een rits te ver 2.0*. Harrie Vermeulen was twintig jaar lang het geliefde typetje van de meester van de klucht: Jon van Eerd. Maar Jon vond het tijd om het stokje door te geven.

Dit stokje nam acteur en zanger Joey Schalker onlangs in ontvangst. "Het voelt als een enorme eer om die rol te mogen spelen en er natuurlijk mijn eigen invulling aan te geven", vertelt hij enthousiast.

ONTROEREND Jon verscheen in twintig jaar tijd in maar liefst vijftien verschillende voorstellingen op het toneel als Harrie Vermeulen. Er vormde zich zelfs een vast publiek rondom de komedies. Ook Joey vertolkte meerdere keren verschillende rollen in de shows. "Ik draag Jon een erg warm hart toe. Harrie Vermeulen is zijn kindje en het ontroert me dat ze mij voor deze rol gevraagd hebben", vertelt Joey.

Toch zag Joey het een klein beetje aankomen. "De afgelopen jaren heb ik veel gesprekken met Jon gehad. Hij gaf een keer aan dat hij niemand anders

kon bedenken aan wie hij deze rol zou kunnen toevertrouwen." In 2024 is het dan zover: Joey schittert als Harrie.

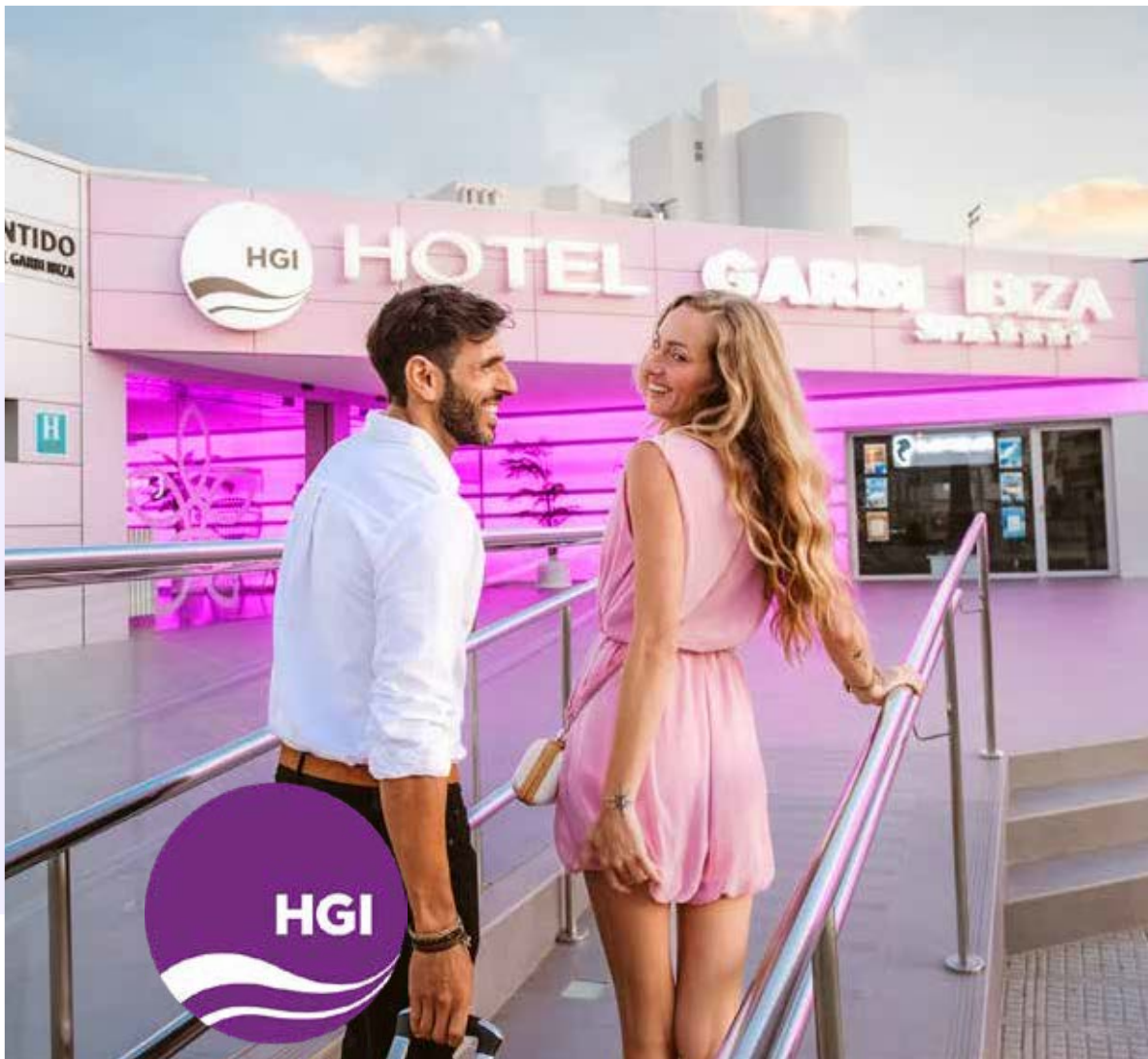
HOOPVOL "Als mensen de voorstelling hebben gezien, hoop ik dat ze zich helemaal ontspannen voelen door de inspanning van het lachen", lacht Joey. "Dat het publiek gevoed mag worden door gelukstofjes die in je brein vrijkomen en dat je weer een beetje hoopvol bent over de wereld. Het zijn de kleine dingen in het leven die daar tot groot geluk leiden en ik denk dat onze voorstelling daar een van is."

Een rits te ver 2.0 is tot en met 26 januari 2025 te zien. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

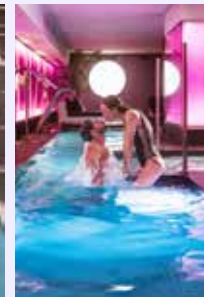
Ga naar theater.nl/bruist



HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

"WE HEBBEN EEN **PASSIE**
VOOR DANS EN BRENGEN
DIE GRAAG OVER OP JOU"

Deel jij onze **passie voor dans?**



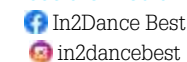
Dans is je vrij voelen om samen met anderen te bewegen op muziek. Dans is emoties overbrengen met je lichaam. Dans is kunst. Dans is sport. De Bestse dansschool In2Dance biedt danslessen aan voor jong en oud, jongens en meisjes, recreatieve dansers en dansers met wedstrijdambities. De rode draad? Een gezamenlijke passie voor dans, in uiteenlopende vormen, stijlen en niveaus.

Van lekker vrij bewegen op bekende kinderliedjes voor peuters en kleuters tot complete work-outs op opzweepende muziek voor volwassenen, en van wekelijks gezellig samen bewegen in vriendenteams tot op het hoogste niveau meedoen voor de prijzen in danswedstrijden: In2Dance biedt voor ieder wat wils.

Een bekwaam en gediplomeerd docententeam doceert dansstijlen variërend van klassiek ballet en moderne dans tot streetdance en hiphop, op alle niveaus. Naast de reguliere lessen organiseert In2Dance ook workshops, kampioenschappen, en jaarlijks een kerst- of eindvoorstelling. Bij alle activiteiten staat plezier in het dansen centraal. In2Dance heeft veel te bieden en laat dat graag zien tijdens een gratis proefles.

Kijk op www.in2dancebest.nl voor de lessen en tijden en kom snel een keertje meedoen!

Onze dansschool en onze wedstrijdteams volgen op sociale media?



- Peuterdans • Kleuterdans
- Moderne dans
- Streetdance • Hiphop
- Wedstrijddans • Klassiek Ballet • Spitzen • Dance and Fiësta • Jazz • Musical

Wil jij ook dansen bij In2Dance? Meld je dan aan voor de gratis proefles!



Op veertienjarige leeftijd zei Ine Schroven al dat ze een eigen dansschool zou willen. Na het volgen van de dans-academie en het opdoen van voldoende ervaring, werd deze droom werkelijkheid. En hoe! Ze nam dansschool Batico over, veranderde de naam in 'In2Dance' en maakte er samen met alle dansers een groot succes van.

Ine Schroven



EEN MOMENT VOOR JEZELF!

Een bezoekje aan de kapper moet aanvoelen als een moment van ontspanning. Dat is de visie van het enthousiaste en vakkundige team van kapsalon Bo Hair. “Bij ons moet je je vrij en thuis voelen”, aldus eigenaresse Annemiek Bogers. “En met een glimlach op je gezicht en een bij jou passende coupe weer naar huis gaan.”

Man, vrouw, jong en oud... iedereen is welkom bij Bo Hair. “We kunnen bovendien alle mogelijke stijlen knippen; van klassiek tot de meest moderne coupes. Om op de hoogte te blijven van alle nieuwe trends en ontwikkelingen volgen wij namelijk regelmatig trainingen waardoor onze vakkennis altijd up-to-date is.” Bij Bo Hair staan ze dus voor kwaliteit. Maar ook voor persoonlijk contact en een bijzonder fijne sfeer. “Dit alles maakt dat onze klanten elke keer weer blij zijn als ze bij ons in de kappersstoel plaats kunnen nemen.”



Maak dus meteen een afspraak bij Bo Hair en geniet van het moment voor jezelf!

STEIL HAAR

Steil, glanzend haar is altijd wel in de mode en gelukkig voor mensen met krullend of golvend haar, zijn er diverse manieren om zelf je haar steiler te maken. Een steiltang werkt, maar te vaak verhitten kan je haar beschadigen.

TIP 1 Een conditioner voedt het haar van buiten. Deze laat je dan 2 tot 5 minuten inwerken. Ik adviseer altijd om één keer per week een masker te gebruiken, zeker bij chemisch behandeld haar. Een masker voedt het haar namelijk van binnen. Een masker laat je minimaal 15 minuten inwerken om het beste resultaat te krijgen.

TIP 2 Maak het af met een stylingproduct. Als je haar volledig droog is, borstel je het en breng je met je handen zacht een mild stylingproduct of mousse aan om je haar in vorm te houden.



MAAK NU EEN
AFSPRAAK VIA
WWW.BOHAIR.NL



bo
BO HAIR

Diessenseweg 44, Hilvarenbeek
013-5051979

www.bo-hair.nl

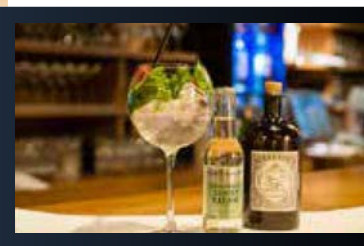
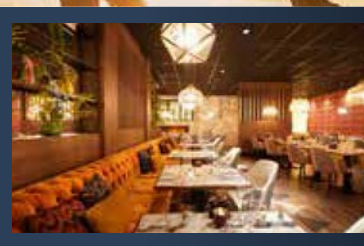
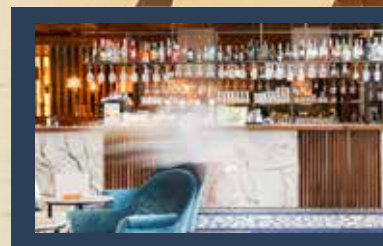
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!

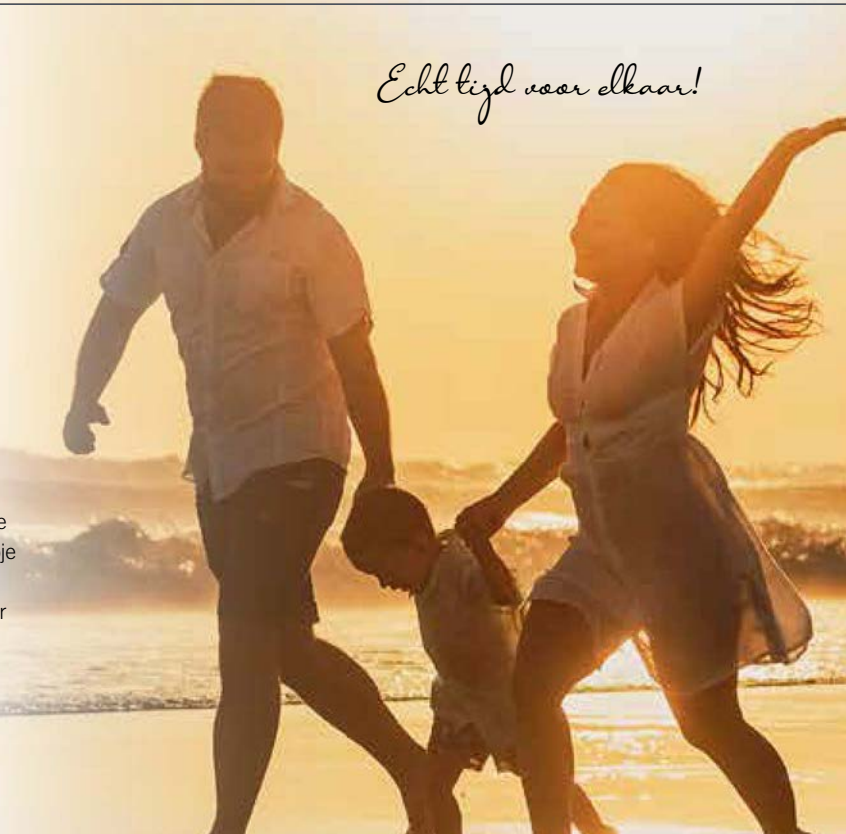


Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar, waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je hier nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepert kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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

HOTELS BY SHEETZ



MAAK JE INTERIEUR COMPLEET MET EEN KAST OP MAAT

BEZOEK DE
SHOWROOM
VOOR EEN
GRATIS
ONTWERP.



Bij Hamers@Home Kastenbouwers ontwerpen we **een kast op jouw maat**, afgestemd op je **persoonlijke wensen** en ruimte. Wij zorgen voor een vlekkeloze **levering aan huis** en een **vakkundige montage**. Zo garanderen wij dat je optimaal kunt genieten zonder zorgen.



CHRIS WIERMANS

Meer weten?
Scan de QR-code!



Ringbaan-Zuid 372, Tilburg
013 4627420
info@hamerstilburg.nl
www.hamerstilburg.nl



DE EERSTE STAP NAAR EEN BLIJVEND GEZOND GEWICHT



PS. food & lifestyle is een door diëtisten ontwikkeld programma dat je volgt onder mijn persoonlijke begeleiding. Het programma is erop gericht om je streefgewicht te behalen én te behouden. Ik leer je een gezond en normaal eetpatroon aan, dat eenvoudig in te passen is in je dagelijkse leven en bij je past. Zodat het ook gemakkelijk vol te houden is.

Persoonlijke Begeleiding: Raak die overvollige kilo's nu kwijt!

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



Oirschotseweg 107a Best
06-54900412

info@moniquevanwessum.nl
www.moniquevanwessum.nl



SMAAKVOL GENIETEN MET PS. FOOD & LIFESTYLE

Als **PS. food & lifestyle coach** begeleid ik je bij iedere stap op weg naar een blijvende gezonde levensstijl en stel een op maat gemaakt plan samen dat op jouw lijf geschreven is. Tijdens het programma ga je niet minder eten, maar leer je anders eten: minder koolhydraten, meer eiwitten. Je hebt ongeveer zes eetmomenten op een dag en gebruikt hiervoor de producten van PS. food & lifestyle. Denk aan wraps, crackers, muesli's, pasta's en handige tussendoortjes, aangevuld met o.a. groenten, vlees of vis. Zo leggen we de basis voor een gezond eetpatroon, voor altijd. Waarbij genieten mag!



Wil je meer weten over het **PS. food & lifestyle** afslankprogramma, maak dan een afspraak voor een vrijblijvend kennismakings- en adviesgesprek.

PS.food &
lifestyle



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

"IK HELP JE MET HET BEHALEN VAN JE STREEFGEWICHT EN LEER JOU OM DEZE GEZONDE LEEFSTIJL VOORT TE ZETTEN."

VOOR DE JUISTE SFEER IN HUIS...

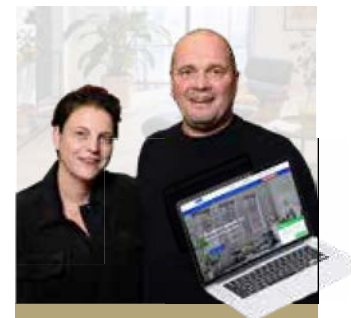
...voel je je bij Hado Textiel thuis!



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

ONZE
MERKEN

Alix the label
By Loffs
Circle of trust
Co'Couture
Comfort Club
Denham
Drykorn
DWRS
Elvine
Elvy
Genti
Gentiluomo
Homage
Ibana
Kaos
Lyle&Scott
Nümph
Twinset
Woodbird

MONOGRAM T-SHIRT BY GENTI

Til je dagelijkse garderobe naar een hoger niveau met het Monogram T-shirt Black van Genti. Dit veelzijdige, zwarte T-shirt biedt de perfecte balans tussen comfort en stijl. Ideaal voor zowel casual outfits als smart-casual looks. Combineer met jeans voor een ontspannen uitstraling of draag onder een blazer voor een moderne twist. Een must-have basisstuk voor elke modebewuste man.

GENTI



44



DE NIEUWE COLLECTIE IS BINNEN!
HAVE A LOOK

PASSIA METALLIC SILVER

Maak dit seizoen kennis met de Passia cargo broek in de kleur Metallic Silver. Deze mid-waist broek is stijlvol en veelzijdig met vier zakken: twee steekzakken aan de zijken en twee cargozakken. De broekspijpen hebben een elastische afwerking aan de onderkant, wat zorgt voor een volumineus en sportief effect. Gemaakt van hoogwaardig leer, biedt de Passia cargo broek zowel comfort als duurzaamheid. Combineer deze broek met een simpele top voor een casual look of met een blouse voor een meer geklede uitstraling.

IBANA



LOFFS

DIESENSEWEG 25 | HILVARENBEEK
013 591 4276 | LOFFHILVARENBEEK.NL

ALIX
THE LABEL

DENIM SPIJKERJURK BY ALIX THE LABEL

Deze grijze denim spijkerjurk van Alix the Label combineert stoere details met een vleugje glamour. Het opvallende logo en de strass steentjes zorgen voor een stijlvolle uitstraling. Met een klassieke kraag, lange mouwen en praktische drukknopsluiting biedt deze jurk een perfecte mix van casual en chic. Ideaal voor wie een gedurfde en trendy look zoekt.

KOM NU LANGS!
Er zit vast wat
voor jou bij!



45



Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

De kracht van naamsbekendheid *in ons magazine*

Als uitgeverij begrijpen wij dat adverteren in een magazine niet altijd direct nieuwe klanten oplevert. Het is een veelgehoorde misvatting dat een enkele advertentie meteen zorgt voor een verkoopstijging. Echter, de werkelijke waarde van adverteren in ons magazine ligt in iets veel fundamenteler en duurzamer: naamsbekendheid.

Naamsbekendheid is het vermogen van jouw merk om herkend en herinnerd te worden door potentiële klanten. In een markt waar consumenten dagelijks worden overspoeld met informatie, is het cruciaal dat jouw merk blijft hangen. Ons magazine biedt de perfecte omgeving om je merk op te laten vallen en consistent in beeld te blijven.

Elke keer dat een lezer door ons magazine bladert en jouw advertentie ziet of jouw column leest, wordt een zaadje geplant. Na verloop van tijd, wanneer deze lezers een product of dienst nodig hebben die jij aanbiedt, is het jouw naam die naar boven komt. Dit proces van geleidelijke herkenning en herinnering kan uiteindelijk leiden tot meer vertrouwen en loyaliteit van klanten.

Denk aan de grootste merken die je kent. Hun succes is zelden gebaseerd op één enkele advertentiecampagne, maar op een voortdurende aanwezigheid en herkenbaarheid in de media. Door te adverteren in ons magazine investeer je in deze langdurige zichtbaarheid en merkherkenning.

Jouw merk verdient het om gezien en onthouden te worden. Kies voor Bruist en leg de basis voor een langdurige en succesvolle relatie met je doelgroep. Naamsbekendheid is geen sprint, maar een marathon en wij lopen graag met je mee!

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Bruist jouw merk naar een hoger niveau kan tillen. Jouw succes begint hier!

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**

Gehaktbrood met stukjes pompoen

Dit gehaktbrood met pompoen is een smaakvolle en voedzame herfstmaaltijd. Serveer het met geroosterde aardappelen of een frisse salade en voeg geraspte kaas toe voor een extra smaakboost. Perfect voor een gezellig diner!

6-8 PORTIES • 80 MIN.

INGREDIËNTEN BODEM

- 300 g pompoen (in kleine blokjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 500 g rundergehakt
- 1 ui (fijngehakt)
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tijm
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- 2 eetlepels ketchup of tomatenpuree
- verse peterselie (voor garnering)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C en besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie, zout en peper. Rooster ze in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten of tot ze zacht zijn.

Doe ondertussen het gehakt in een grote kom en voeg de fijngesneden ui, knoflook, komijn, paprikapoeder, tijm, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar.

Laat de geroosterde pompoen iets afkoelen en voeg deze voorzichtig toe aan het gehaktmengsel, zodat de pompoenstukjes heel blijven. Voeg vervolgens het ei en het paneermeel toe en meng alles goed door elkaar voor de binding.

Vet een cakevorm of ovenschaal in en druk het gehaktmengsel stevig aan in de vorm, zodat je een mooi gevormd brood krijgt. Smeer de bovenkant van het gehaktbrood in met ketchup of tomatenpuree voor extra smaak en bak het gehaktbrood ongeveer 45-50 minuten in de voorverwarmde oven, totdat het gaar en goudbruin is.

Haal het gehaktbrood uit de oven en laat het even rusten voordat je het aansnijdt. Garneer tot slot met wat verse peterselie en serveer.





De herfst nodigt uit om buiten te genieten van knisperende bladeren en warme kleuren. Maak een herfstwandeling en laat je betoveren door de natuur. Los daarna de puzzels van Bruist op en maak kans op leuke prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-3-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **outfit**.

Maak kans op het boek:

De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.

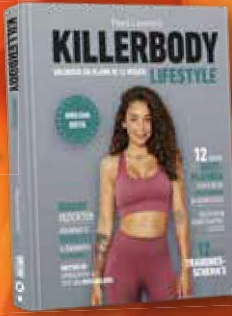


Maak kans op

Killerbody Lifestyle boek

van Faya Lourens.

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



Los de rebus op.

f	o	n	l	g	t	f	n	k	l	i	body
h	i	u	g	n	l	s	i	b	v	n	fitness
i	y	t	c	i	s	l	s	g	t	s	faya
e	r	p	n	d	l	m	y	r	j	p	inspiratie
q	b	f	r	o	s	p	n	s	x	r	killer
y	h	s	o	v	s	s	s	y	i	a	mindset
y	m	i	n	d	s	e	t	b	m	t	sport
k	u	o	g	w	u	t	w	l	c	i	voeding
i	a	s	r	x	s	k	y	v	b	e	
n	g	g	r	s	a	f	e	j	v	u	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 november 2024 op www.nederlandbruist.nl/best-oirschot/puzzelen of scan de QR-code.



Van Mossel

**WISSEL
WEKEN
SWITCH NU VOORDELIJG**

NAAR WINTERBANDEN OF EEN NIEUWE AUTO