

BEST-OIRSCHOT 

JANUARI 2024 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL](http://WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL)

# BRUIST



Gelukkig &  
gezond 2024!

Lees het interview met  
*Michael Pilarczyk*



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

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

NUEVO Motinova Plus Disc



**FONGERS**  
Distributed by Matrabike

## Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

**€ 1499,-**



## Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

**€ 999,-**



## Fongers RTR

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

**€ 1699,-**



★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
4.480 reviews

### Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

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

### Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

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

### Matrabike Rumst (BE)

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



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?  
Stuur dan een email naar:  
[klantenservice@matrabike.nl](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw FONGERS fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)



# Ik ben *superblij* met de start van het programma

PS. food &  
lifestyle

## Persoonlijke Begeleiding: Raak die overtollige kilo's nu kwijt!

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



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

“Ik ben super blij dat ik gestart ben met het programma! 6 jaar geleden ben ik bevallen van mijn tweede dochter. Hoe makkelijk ik bij de eerste weer snel op mijn oude gewicht zat, zo moeilijk was het bij de tweede.”

Tijdens de coronaperiode ben ik begonnen met wandelen en lette ik op mijn koolhydraatname. Hierdoor viel ik al 10 kilo af. Maar helaas vond ik het tijdens de winter moeilijker om me te weerhouden van chocolade en andere lekkere dingen. Binnen de kortste keren was ik weer veel te zwaar. Ik zat niet lekker in mijn vel. Lange tijd staan, zitten of traplopen was vervelend.

### ZIN OM TE BEGINNEN

Onder persoonlijke begeleiding van je eigen coach aan de slag met een gezond en koolhydraatarm eetpatroon? ‘Ja!’ dacht ik ‘dit is wat voor mij’.

### GENIETEN VAN HEERLIJK ETEN

De weekmenu's met recepten en boodschappenlijstjes waren

makkelijk te volgen. Ik had er helemaal zin in! Ik heb geen enkele moeite gehad om me aan mijn gezonde eetpatroon te houden. Het eten is heerlijk en als er toch iets was wat ik niet lekker vond, dan was er altijd wel een vervanging voor. Het aanbod van koolhydraatarme producten is groot. Van wraps, muesli en crackers, tot handige repen en lekker zoete of hartige tussendoortjes.

### MIJN COACH MOTIVEERT ME

Het enthousiasme van mijn coach geeft me de energie en het vertrouwen om door te zetten. Elke week hebben we een afspraak voor mijn weegmoment maar ook om even bij te kletsen hoe het gaat. Ik kan dan al mijn vragen stellen en we bespreken

samen ook de lastige momenten. Ze motiveert me om door te zetten en vol te houden. Ik stap iedere week weer vrolijk naar buiten na onze afspraak!

### DIT VOELT FANTASTISCH

Tijdens het afvallen ben ik ook begonnen met hardlopen. Ik heb zelfs mijn eerste 5 kilometer wedstrijd gelopen. En ik kan je zeggen: dit voelt fantastisch!

“Mijn leefgewicht, een gewicht dat bij me past en blijft.”

Ik voel me super nu! Ik kan niet stoppen met lachen en stiekem kijk ik ook vaak in de spiegel of de weerspiegeling van het raam, hoe ik eruit zie. De complimentjes die ik van iedereen krijg zijn ook heel motiverend als je bezig bent met afvallen.

### MAKKELIJK OP GEWICHT BLIJVEN

Het is voor mij nu veel gemakkelijker om op gewicht te blijven. Ik weet nu precies wat ik wel en niet moet doen. En als het toch een keer wat minder gaat, dan is mijn coach maar een berichtje of telefoontje van mij verwijderd.

Mijn tip is dan ook: als het even niet goed gaat, neem dan gelijk contact op met je coach. Daarna kun je er weer tegenaan!”

### IK BEN SUPERBLIJ DAT IK HIERMEE BEGONNEN BEN!

### De ervaring van Mandy

- 47 jaar uit Woerden • - 12,4 kg
- Leefgewicht: 62,5 kg





8



14



20



12

28



23



## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Frans Pijnenburg  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

Like ons op Facebook/Best-OirschotBruist

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

Copyright Nederland 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 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen natuurlijk: de beste wensen voor 2024! Een jaar dat voor veel mensen ongetwijfeld weer is begonnen met goede voornemens: stoppen met roken, afvallen, vaker bij familie op bezoek... Ieder heeft zo zijn eigen voornemens, maar er is één ding dat de meeste mensen met elkaar gemeen hebben: het blijkt vaak best moeilijk om je aan die voornemens te houden. Om je daarbij te helpen geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een paar tips.

## Bruisende lezer,

Ook auteur en spreker Michael Pilarczyk heeft zo zijn eigen goede voornemens, niet alleen voor zichzelf, maar in feite voor iedereen: haal het beste uit je leven! Iets wat hij vol passie deelt tijdens zijn theatercollege *Rust in je hoofd*. Hij vertelde ons er meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

En onze ondernemers? Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal zo hun goede voornemens. Eén voornemen mag duidelijk zijn: hun klanten ook dit jaar weer blij maken met wat ze bieden. En wij helpen ze daar maar al te graag bij door hun inspirerende verhalen te blijven delen.

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.

# Wat is er nog over van je *goede voornemens*?

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: "En dit jaar gaat het me echt lukken"? Wij geven je een aantal tips hoe je je echt aan die goede voornemens kunt houden.

**1 WERK STAP VOOR STAP** Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

**5 CREËER ROUTINE** Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken voor als het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

**2 MAAK EEN SCHEMA** Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken, of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

**6 BELOON JEZELF** Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

**3 VOORKOM HOGE EISEN** Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haakje vaak al snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

**7 ZOEK STEUN** Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op social media. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

**4 KEN JE DOEL** Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

**Wil jij meer tips om je goede voornemens vol te houden?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Hamers@Home Kastenbouwers heeft naast diverse mogelijkheden voor inloopkasten ook een groot aanbod in kledingkasten. Deze kasten zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten, waardoor wij altijd de geschikte kast voor jouw kamer hebben. Of het nu gaat om een grote kast met schuifdeuren of een meer traditionele kledingkast met drie deuren en drie laden. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en waar jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

*Chris Wiermans*







## HAWAIIAN TROPIC MINERAL POWDER BRUSH

Bescherm je huid tijdens de donkere dagen met transparante SPF 30 zonbescherming in poedervorm. Perfect onder of over make-up voor een matte finish. Zeg vaarwel tegen een glimmend gezicht en verstopte poriën, terwijl je toch goed beschermd blijft. De handige kwast maakt het eenvoudig aan te brengen en mee te nemen voor snelle touch-ups gedurende de dag. Geniet van een heerlijk zomers gevoel, zelfs op grijze dagen, en straal alsof de zon altijd schijnt!

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



## THERMAE 4 YOU

Caviar Repair Crème, het klinkt niet alleen chic, dat is het ook. Met dit product breng je een beetje luxe wellness naar je eigen huis. De crème bevat maar liefst 80% echte Caviar Marine-DNA, wat bijdraagt aan het herstellen van het vochtgehalte, waardoor de huid er gladder, mooier en heerlijk soepel uitziet. Het is als een verwelkend spa moment, maar dan gewoon bij jou thuis.

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



## TOSKANI MYOTEC EYE LIFT OOGCRÈME

Nieuw jaar, nieuwe jij! Verfris je blik met de Myotec Eye Lift oogcrème van Toskani. De actieve ingrediënten, waaronder karitéboter, kokosolie en peptiden, geven je ogen een natuurlijke lift, vergelijkbaar met een botox-effect. Onderzoek toont aan dat 95% van de gebruikers een zichtbare versteviging van de oogleden ervaart. Deze crème vermindert ook donkere kringen en rimpels. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en verwelkom het nieuwe jaar met stralende ogen!

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



## PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

[be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



D



# Gelukkig en gezond *nieuwjaar!*



## 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.



[Jolanda.Philipse@icloud.com](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)

## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht kunt vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaande mail



## INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Beschikbaar in Perfect, Light, Medium, Dark en Extra Dark Nude, won het onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



## LEZERSACTIE\* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens presenteert met trots Killerbody Lifestyle, een programma dat draait om mindset. Verlies gemakkelijker gewicht, behoud je resultaten en verbeter je welzijn. Ontdek nieuwe vegetarische en veganistische recepten en voedingsplannen.

[www.fayaofficial.com](http://www.fayaofficial.com) TAG #FAYA



## 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)

FOUDRAINE  
BY BEAU

Wilhelminaplein 18, Best  
0499-391066

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



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

Wij zorgen er 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



Zien op z'n Best

# Dameszonnebrillen

## 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.

TOM FORD  
EYEWEAR



## De tuin van je dromen...

Droom jij ook al in januari van de zomer? Wil jij zittend op een bankje in je tuin, kijkend naar een zee van bloemen, de zon op je gezicht voelen? Denk dan nu al na over wat je daarvoor moet doen.



COLUMN/ANABEL AMORIN

### HET ONTWERP

Mis je nog iets in je tuin? Heb je bijvoorbeeld voldoende zitplekken. Een plekje voor kruiden of moestuin? Als je dit weet kan je gericht op zoek naar oplossingen. het is nog nat en koud. Maar als je daar nu over nadenkt, kan je in maart aan de slag en kan je de komende zomer genieten.

### DE BLOEMBORDERS

Maak een schema van alle planten in je tuin. Zoek op wanneer ze bloeien en ontdek wanneer je nog een 'gat' in de bloeitijden hebt. Denk als je planten gaat zoeken ook aan de standplaats en aan de grond in je tuin.

### Mijn tip als ecologisch tuinontwerper:

Probeer zoveel mogelijk inheemse planten te kiezen. Die doen het altijd

beter en zorgen voor voedsel voor de inheemse dieren.

### WIL JE HULP?

Kan je wel hulp gebruiken bij het ontwerp of de beplanting? Plezier hebben van je tuin zonder er veel werk aan te hebben? Ik help je met creatieve ideeën en laat de keus voor de realisatie aan jou over.

Neem contact met me op, dan maken we samen je droomtuin waar.



Anabel Amorin  
Ecologische  
Tuinontwerpen  
[info@anabelamorin.nl](mailto:info@anabelamorin.nl)  
[www.anabelamorin.nl](http://www.anabelamorin.nl)  
06 19073027



Ecologische Tuinontwerper





### Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

### Onze behandelingen

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

### Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael

 Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)

info@kliniekheyendael.nl

+31 (0) 24 - 845 05 06

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

# Nooit meer onzeker

## Overweeg jij een borstvergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met meer dan twintig jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

### Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Deze maken de borsten vaak slapper of doen ze (gedeeltelijk) verdwijnen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die geen of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

### De operatie

Bij een borstvergroting wordt het volume van de borst door de plastisch chirurg vergroot. Het is belangrijk dat de verhoudingen met de vorm van je borstkas en de rest van je lichaam wel kloppen. De chirurg meet daarom de borst en het borstweefsel goed op om het juiste implantaat te selecteren.

Ongelijkvormigheid van de borstwand of van de tepels is bepalend voor de keuze van het implantaat.



Zijn je linker- en rechterborst niet even groot? Dan kan de plastische chirurg ervoor kiezen links en rechts andere implantaten te plaatsen. Daarmee wordt het verschil kleiner. De vulling van het implantaat bestaat uit een cohesieve siliconengel. Deze voelt prettig en natuurlijk aan. Er wordt individueel en afhankelijk van de wensen, de verwachtingen en de fysieke mogelijkheden geadviseerd of ronde of druppelvormige en medium of hoog profiel implantaten het beste resultaat gaan opleveren.

**Betrouwbare  
en betaalbare  
plastische chirurgie.**

Voor meer info  
+31 24 - 845 05 06

### Daarom Kliniek Heyendael

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

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

# Indonesisch eten volgens traditionele recepten

Vraag naar  
de catering-  
mogelijkheden

Een authentiek Indonesisch winkeltje in Best met kruiden en lekker eten. Ook voor accessoires en Oosterse beelden.

**Benieuwd?** Kom langs of bezoek de website!

Koningin Julianaweg 35, Best  
+31 6 83011497  
[www.tokotemu.nl](http://www.tokotemu.nl)



TOKOTEMU



'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](http://artsenzondergrenzen.nl/lifeline)



De populairste **goede voornemens** zijn gezonder eten, meer sporten, stoppen met roken en financieel beheer. **Januari** is de maand met een toename van inschrijvingen bij de sportschool. Tijdens **Dry January** drink je geen alcohol als gezondheidsuitdaging.

De derde maandag van januari staat bekend als **Blue Monday**, de veronderstelde meest deprimerende dag van het jaar.

In januari ervaren voedings- en dieetbedrijven vaak een **toename van verkoop** door zoekende individuen. Hoewel velen hun goede voornemens niet volhouden, is het normaal om terugval te ervaren; **realistische doelen** en doorzettingsvermogen zijn essentieel.



# 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
- Overbeharig
- Acne
- Couperose/vaatproblemen
- Huidverbetering
- Huidadvies
- Gezichts- en lichaamsbehandeling door schoonheidsspecialiste

# Rode vlekken in uw gezicht, wat nu?!

**Couperose (teleangiëctasieën) wordt veroorzaakt door verwijde bloedvaatjes. De meest voorkomende plekken zijn de neus en wangen. Het is een onschuldige, veelvoorkomende aandoening die nooit vanzelf verdwijnt, maar wel goed behandelbaar is.**

Veel mensen vinden couperose cosmetisch storend. Het treedt op doordat de kleine bloedvaatjes in de huid uitzetten. De oorzaak is niet bekend, maar warmte en ultraviolette (uv) straling zijn risicofactoren voor het ontstaan van couperose. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en onderzoek welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt.

### Microcoagulatie

De teleangiëctasieën kunnen worden gecoaguleerd (dichtgebrand) door een minuscuul naaldje tegen of in het vaatje te houden. Na de behandeling kan er geen bloed meer door het vaatje stromen, waardoor deze niet meer zichtbaar is.

### Lasertherapie

Door de laserpuls van de Gentle Max Pro laser ontstaat warmte. Dit zorgt ervoor dat vaatjes worden gecoaguleerd. Deze behandeling wordt alleen uitgevoerd in de praktijk in Best.

### IPL

Met behulp van Intense Pulsed Light (IPL) kunnen grote oppervlakten worden behandeld. Met behulp van een lichtflits ontstaat warmte. Deze warmte zorgt ervoor dat het vaatje wordt gecoaguleerd. Deze behandeling is het meest effectief bij diffuse (vlekkerige) roodheid. Deze behandeling wordt alleen uitgevoerd in de praktijk in Best.

Neem voor meer informatie contact met ons op!



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



## Onze specialisten

Doortje Dekkers-Putmans  
eigenaresse & huid- en  
oedeemtherapeut

Annette van Duijn  
Huid- en oedeemtherapeut

Meggie van den Broek  
Huid- en oedeemtherapeut

Carmen Gelissen  
Huid- en oedeemtherapeut

Tessa Smulders  
Huid- en oedeemtherapeut

Demi Schwarzenegger  
Schoonheidsspecialiste

**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)



Wil je meer weten? Neem dan gerust contact op!

# De basis van jouw huis

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

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

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

**JPM PARKET**  
Lucas Gasselstraat 21 Eindhoven  
06-29503533  
info@jpmarket.nl  
www.jpmarket.nl

- Houten vloeren**
  - verouderde vloeren
  - lamelparket
  - multiplankvloer
  - tapisparket
- Laminaat / PVC vloeren**
- Onderhoud en renovatie**
  - Bona Deep Clean Solution
  - traprenovatie
  - lakken en schuren
- Projecten**

Jean-Pierre van de Moosdijk



# DAGJE UIT SNEEUWBAL WINTERFESTIVAL



Het winterseizoen is ook dit jaar weer hét seizoen van het Sneeuwbal Winterfestival. Van knisperende vuren, foute skipakken en maffe winterse outfits, verse sneeuw en glühwein tot en met après-ski en braadworsten! Verdeeld over zeven verwarmde en overdekte area's veroorzaken je favoriete artiesten weer een lawine van stomende beats. Dit jaar pakken ze het zelfs extra groots aan, want het is Sneeuwbal's tiende Verjaardagsfeestje. Dit wil je niet missen! Het Sneeuwbal Winterfestival vindt plaats op 27 januari, van 14.00 tot 23.00 uur, in het Utrechtse Park Transwijk. **Kijk voor meer informatie op [www.sneeuwbalfestival.nl](http://www.sneeuwbalfestival.nl).**

# FILMPJE KIJKEN ONE LIFE

One Life vertelt het waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd voornamelijk Joodse kinderen uit de handen van de nazi's werden gered. Vijftig jaar later verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt. **ONE LIFE is vanaf 4 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN EEN NIEUW LEVEN



Engeland, 1949. Charlotte is gelukkig getrouwd en geniet van haar leven op het platteland, iets dat ze niet voor mogelijk had gehouden toen ze aan het begin van de oorlog als 13-jarig meisje met een kindertransport Duitsland moest ontvluchten. Maar dan duikt een oude vriend uit het verleden op in haar nieuwe wereld. Harry was haar beschermer toen ze niemand anders had en daar zal ze hem altijd dankbaar voor zijn, maar zijn aanwezigheid dreigt nu haar nieuwe leven te doen ontsporen. De oorlog is dan wel voorbij, maar het verleden laat je nooit met rust... **EEN NIEUW LEVEN van Diney Costeloe is vanaf 16 januari verkrijgbaar.**



# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

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



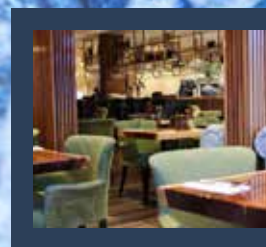
Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

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

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



LE POIRIER

HOTELS BY SHEETZ



*Gewoon er even  
helemaal uit!*

## Optimaal genieten!

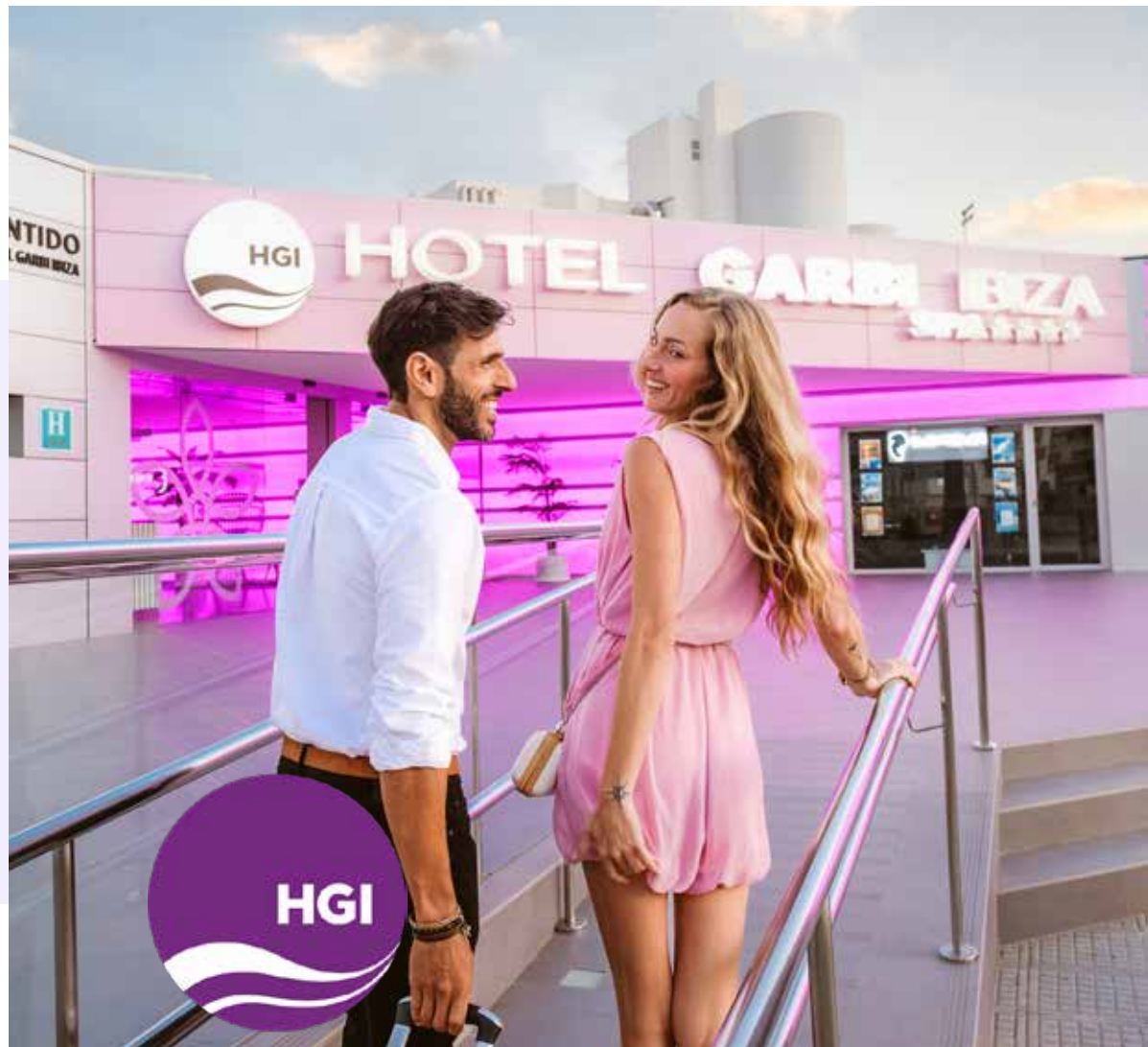
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

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

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



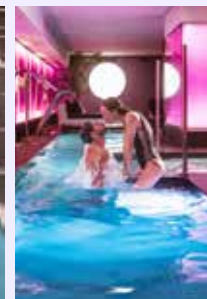
*Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren*



# 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](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)



**Michael Pilarczyk:****‘Meditatie zou verplicht moeten worden voor iedere werkende Nederlander’**

Michael Pilarczyk staat in het voorjaar van 2024 met zijn theatercollege *Rust in je hoofd* in de Nederlandse theaters. Hierin vertelt de 54-jarige auteur en spreker over mentale gezondheid en hoe je het beste uit je leven kunt halen. “Eigenlijk zou een uur meditatie verplicht moeten worden in de agenda van iedere werkende Nederlander.”

De stress, drukte en chaos van de huidige maatschappij zijn op den duur funest voor de geestelijke gezondheid, meent Pilarczyk. “Wij mensen, en dan met name Nederlanders, vliegen vaak van hot naar her, waardoor we heel druk zijn in ons hoofd. Hierdoor ontstaat stress en veel narigheid. En die stress kan uiteindelijk uitmonden in burn-outs.”

**INSPIRATIEBRON** Pilarczyk wil met zijn theatercollege een inspiratiebron zijn voor het publiek. “Ik neem de toeschouwers mee aan de hand van een fictief verhaal over een man die een einde aan zijn leven wil maken. In het bos loopt hij een man tegen het lijf die de waanzin van de werkelijkheid is ontstegen. Hij is gestopt met werken en in een hutje in het bos gaan wonen. Daar vertelt hij allemaal wijze levenslessen.”

**MASTER YOUR MINDSET** Naast de theatertour en diverse masterclasses heeft de op Mallorca wonende Pilarczyk de afgelopen jaren ook diverse zelfhulpboeken geschreven. “Ik heb inmiddels zes boeken op mijn naam staan. Master Your Mindset is een bestseller geworden; er zijn ruim 300.000 exemplaren van verkocht. Daar ben ik heel trots op. In dat boek benadruk ik nog maar eens hoe belangrijk de mentale gezondheid is en hoe je zelf verantwoordelijk bent om je mooiste leven te kunnen leiden.”

*Michael Pilarczyk staat vanaf maart 2024 weer in de theaters met zijn voorstelling *Rust in je hoofd*. Bekijk de speellijst op [Theater.nl](https://theater.nl).*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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



JOHNBEERENS  
COM

# BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Happy New Hair! Vergeet bij het maken van je goede voornemens voor 2024 zeker je haar niet. **John Beerens**, kapper en CEO van [johnbeerens.com](http://johnbeerens.com), deelt maandelijks de beste beautytips voor een stralende look!

# JOHN'S GOEDE VOORNEMENS

## Kies de Juiste Producten

Investeer in goede producten voor je haar, te herkennen aan 'Vrij van Siliconen en Parabenen' en ga voor Clean Beauty. Zeg in 2024 hallo tegen gezonder haar!



## Ga Voor een Extraatje

Vitamines! Niet alleen goed voor je haar, maar voor je totale gezondheid. Deze [Sugarbearhair](#) vitamines voeden jouw haar van binnenuit, waardoor je haar sterker en elastischer wordt en minder snel breekt.

## Sport Je Haar Gezond

Sporten is goed voor je hele lichaam en een goede basis voor gezond haar. Zo verbetert sporten de haargroei door het afvoeren van gif- en afvalstoffen & verhoogde bloedcirculatie. Op naar een gezond 2024!

## Breng de Magie aan

Gebruik een actief haarserum zoals het [L'Alga SeaLush Serum](#). Dit serum herstelt droog of beschadigd haar en voorkomt gespleten haarpunten.



## Meer informatie?

[beautycare@johnbeerens.com](mailto:beautycare@johnbeerens.com)

+31 13 530 2010

[beautycare@johnbeerens.com](http://beautycare@johnbeerens.com)



## GOEDE VOORNEMENS?

Zorg dan dat je vanaf nu weer begint met het geleidelijk opbouwen van je teint.

Omdat een gezonde glow hand in hand gaat met verantwoord zonnen.

### OPENINGSTIJDEN

MAANDAG T/M VRIJDAG

9:00 - 22:00

ZATERDAG

9:00 - 20:00

ZONDAG

11:00 - 20:00

### ADRES

WILHELMINAPLEIN 4  
5684 VK BEST  
WWW.BESTSUN.NL  
0499 724 199



zonnestudio  
**BEST  
SUN**

# Passie voor dans

Bij In2dance is iedereen welkom, ongeacht leeftijd of geslacht, met een divers scala aan dansstijlen. De verscheidenheid aan niveaus biedt de mogelijkheid om aan persoonlijke ambities te werken, onder begeleiding van gepassioneerde docenten, die gespecialiseerd zijn in specifieke dansstijlen.



De naam In2Dance is ontstaan uit een brainstormsessie onder leden toen Ine dansschool Batico overnam. Het symboliseert de tweevoudige ontwikkeling van kinderen, zowel fysiek als emotioneel, en weerspiegelt het hoge niveau van onderwijs in moderne dans en hiphop.

Vorig jaar behaalden alle drie moderne danswedstrijdteams van In2Dance succes op het NK van Shellwe-dance-event, waarbij een team zelfs de vierde plaats behaalde. De hiphopwedstrijdteams hebben ook regelmatig podiumsuccessen behaald, waaronder de megacrew The Invasion die de tweede plaats op het WK in Blackpool veroverde.

In2Dance biedt regelmatig uitvoeringen, wedstrijden en evenementen aan, waardoor dansers hun passie kunnen delen en een enthousiast publiek kunnen inspireren. **Ontdek de wereld van dans met een gratis proefles bij In2Dance – aarzel niet, trek je dansschoenen aan en beleef het zelf!**

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

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

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



Ine Schroven

### Onze dansschool en onze wedstrijdteams volgen op sociale media?

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| In2Dance Best        | in2dancebest      |
| imagine_in2dance     | insane_in2dance   |
| iconic_in2dance      | infinity_in2dance |
| inspire_in2dance     | identity_in2dance |
| theinvasion_in2dance | impact_in2dance   |

Max de Bossstraat 1 Best | 06 81288143  
info.in2dance@gmail.com | [www.in2dancebest.nl](http://www.in2dancebest.nl)



in2dance

# Uw woonstijl, uw droomstijl



*Ontwerpen die  
de tijd doorstaan*

Interstar 219



Interstar 213

Solitaire meubelstukken van Interstar zijn er in vele soorten en maten. Naast lange wandkasten en brede boekenwanden, kun je ook kiezen voor een dressoir op poten. Het solitaire kastprogramma omvat kasten die je los in iedere ruimte kunt plaatsen. Op deze manier kun je de kasten regelmatig van hun plek afhalen en eventueel verplaatsen naar een andere ruimte.

<sup>®</sup>**interstar**

KASTEN UIT ASSEN



Interstar 220



Interstar 335



**Koos Kluytmans**



**BRUIST**  
ONLINE

# Ja, dat kunnen we!

Wij ontzorgen de ondernemer op het gebied van social media, webdesign en brand identity om meer bereik en professionaliseren je online kanalen!



**SOCIAL MEDIA**



**WEBDESIGN**



**BRAND IDENTITY**

**NIEUWSGIERIG?** Ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen? Neem dan even contact met ons op zodat we een kennismakingsgesprek met je in kunnen plannen!



36

☎ 076 711 53 40 ✉ info@bruistonline.nl  
📍 Beneluxweg 45, Oosterhout, Nederland

## De stoere kinderfiets

We vinden het heel belangrijk dat we mensen kunnen helpen, van jong tot oud. De kinderfietsen zijn heel belangrijk. We beginnen al rond de 2,5 jaar met leren fietsen. Dat moet ook veilig gaan en we vinden het ook leuk als het een mooi model is. Voor jongens en meisjes hebben we Batavus, Sparta en Loekie kinderfietsen in de winkel. Het assortiment is ruim en biedt voor ieder wat wils. Loopfietsen en stepjes zijn ook te bezichtigen.

**Als ouder is de veiligheid van jouw kind het belangrijkste.**

Vooral als ze samen met hun vriendjes en vriendinnetjes de wereld verkennen op twee wielen. Onze kinderfietsen zijn niet alleen trendy, maar ook veilig en stevig. Zo zijn de kinderfietsen voorzien van alle benodigde specificaties, zoals een zichtbare fietslamp en reflectors om altijd goed te zien én gezien te worden onderweg.



**De FietsenWinkel Zijtaart**

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)  
0413-352203 | info@defietsenwinkelzijtaart.nl  
[www.defietsenwinkelzijtaart.nl](http://www.defietsenwinkelzijtaart.nl)



37

**Kom langs en maak EEN PROEFRIT!**  
We hebben vast een fiets voor jou.

E-BIKES

STADS- & TOURFIETSEN

**KINDERFIETSEN**

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

REPARATIE





Geniet van een moment van ontspanning en herlaad je energie. Na de feestelijke drukte van december is het tijd om tot rust te komen en thuis te genieten van een heerlijk kopje koffie of thee. Laat jezelf comfortabel zakken op de bank en ontdek (online) de nieuwste editie van Bruist. Doe mee aan onze puzzel en maak kans op mooie prijzen.

# PUZZELPAGINA

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-2-4.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


### Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'goede voornemens'. Oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op een

## Peach Blossom Smoothing Body Wash

Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

Los de rebus op.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Stuur de oplossing in voor 1 februari 2024 op [www.nederlandbruist.nl/best-oirschot/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/best-oirschot/puzzelen) of via QR-code.

## Laat je baby heerlijk paradijselijk genieten!

**Babyspa**  
Heerlijk ontspannen en relaxen.

In een speciaal ontworpen mini jacuzzi krijgt je kindje de mogelijkheid om naar hartenlust te spartelen en te genieten van de vrijheid van gewichtloos zijn in het water. Geschikt voor baby's vanaf 6 weken oud tot circa 14 maanden oud.

**Babymassage**  
Versterk de band met je baby!

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

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

**Caresse BABYSPA**  
Boschdijk 892, Eindhoven  
info@caressebabyspa.nl

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



# Het adres voor de mooiste interieurtrends



**Mijn  
thuis**

BouwPartner Van de Wal is niet alleen het adres voor hout- en bouwmaterialen voor de vakman. In onze Mijn Thuis-showroom vind je de laatste trends op het gebied van afwerking van je huis; van vloeren tot deuren en diversen soorten gevelbekleding. Bezoek onze showroom en BouwPartner Shop en laat je adviseren door onze specialisten.

**BOUW  
PARTNER**

**VAN DE WAL**  
**HOUT & BOUWMATERIALEN**

Haven 7, Oirschot  
0499-571339

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