

DE PEELHORST



OKTOBER 2024 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

# BRUIST



**De herfst**  
geeft creativiteit en energie

Lees het interview  
met *Joey Schalker*



# 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](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

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



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](http://www.costasprinter.online)



## COSTA SPRINTER

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

## Transport van en naar Spanje





# Inhoud



# 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 – Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** NL Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** NL Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** NL Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/depeelbruist  
f Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

**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. De Maashorst 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. **NL 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 Rosmalen Bruist en Nijmegen e.o. Bruist.**



# *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](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



K

STORMMAGTIG,  
MAAR MOOI



Om deze redenen  
kiest u voor  
**AniCura**  
Dierenkliniek Oss

Het belang van uw  
huisdier staat bij ons  
altijd voorop, want wij  
luisteren echt naar de  
mensen die in onze  
kliniek komen, aldus  
onze klanten. Met dat  
vertrouwen gaan we dan  
ook heel zorgvuldig om.



Obrechtstraat 2, Oss  
0412-656767 | oss@anicura.nl

[www.anicura.nl/oss](http://www.anicura.nl/oss)



# Voeding bij huisdieren

Voeding speelt een belangrijke rol. Door goede voeding zorgt ervoor dat uw huisdier de juiste hoeveelheid eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Deze voedingsstoffen zijn belangrijk voor het behoud van spiermassa, een sterk immuunsysteem en bij jonge dieren voor de groei die zij doormaken.

Het bepalen van de juiste voeding voor uw huisdier begint bij het kijken naar het ras, de leeftijd, het gewicht, de grootte en de hoeveelheid beweging die uw dier heeft.

## OPGROEIEN

Goede voeding is cruciaal voor pups en kittens, aangezien verschillende rassen specifieke behoeften hebben. Kleine rassen kunnen bloedsuikertekort krijgen door een verkeerd voerschema, terwijl grote rassen skeletproblemen riskeren bij te snelle groei. Gebruik de voedingstabel als leidraad en controleer de conditie van uw dier met oog en hand. Pups en kittens horen slank op te groeien; geef ze geen voeding voor volwassen dieren, want dit kan leiden tot tekorten aan essentiële voedingsstoffen voor de ontwikkeling van botten en organen.

Lees alle tips over de  
verzorging van uw huisdier:  
[www.anicura.nl/oss](http://www.anicura.nl/oss)



## ONDERHOUD

Een goede voeding is niet alleen een basisbehoefte, maar ook een preventieve maatregel tegen veelvoorkomende gezondheidsproblemen. Het investeren in een goed voedingsplan draagt bij aan een langer en gezonder leven voor uw huisdier!

## BIJ ZIEKTE

Huisdieren met nierziekten, leveraandoeningen, voedselallergieën of maag-darmproblemen kunnen enorm profiteren van een specifieke voeding die is afgestemd op hun specifieke behoeften. Deze specifieke voeding helpt niet alleen om symptomen te beheersen, maar kunnen ook de progressie van de ziekte vertragen en de levenskwaliteit van het dier verbeteren.

Wij helpen u graag bij het maken van  
de juiste keuzes of kijken mee of de  
voeding die u nu geeft passend is voor  
uw huisdier.

*Supervriendelijke  
medewerkers met  
een groot  
inlevingsgevoel.*

*Theo*

*Top mensen met  
hart voor dieren.*

*Jos*

*Ze zijn heel  
bekwaam, erg lief  
voor dieren en  
stellen de baasjes  
ook gerust. Weten  
heel goed waarover  
ze praten, erg  
professioneel.*

*Merlin*

*Goede medische  
hulp voor onze  
dierbaarste  
huisgenoten.*

*Martijn*



## 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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](http://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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



# WIE STEELT de show?

## Mix en Match

De mooiste najaarscollectie nu verkrijgbaar bij Boetiek24 in Heesch.

## MODEFLITSEN

op vrijdag 4 oktober en  
zaterdag 5 oktober  
Gezellig als je komt,  
je bent welkom!

Kom het ontdekken bij  
Boetiek24, een eerlijk advies  
en de koffie zijn gratis!



*Scan mij!*

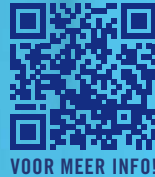
**boetiek** 24  
— fashion & more —

Boetiek 24  
Schoonstraat 24, Heesch  
0412-450440  
[www.boetiek24.nl](http://www.boetiek24.nl)  
f @ boetiek24

Voel je  
welkom bij  
Boetiek24



# Voor een mooie glimlach!



VOOR MEER INFO!

De tandarts waar ik me  
op mijn gemak voel!

Tandarts

**STEENBERGEN**

Tandartspraktijk Oss Medicijnstraat 120, Oss | 0412 - 639 722 | oss@tandarts-steenbergen.nl

Tandartspraktijk Tilburg Kruisvaardersstraat 157, Tilburg | 013 - 535 25 35 | tilburg@tandarts-steenbergen.nl

www.tandarts-steenbergen.nl |  tandartssteenbergen

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.



Met een zeer uitgebreide collectie damesmode en de daarbij behorende accessoires zijn wij altijd enthousiast om jou van top tot teen te kleden.

Postelstraat 38c Someren  
0493 - 472441  
www.inverno.nl  
@inverno\_damesmode

**IETS MOOIS  
GEZIEN?**  
Wij sturen het  
naar je op!



INVERNO  
*By Colina*

Hét adres voor een  
*mooie, nieuwe outfit!*



ANTIK  BATIK

PINKO

DRYKORN

CAMBIO

MOTHER

for all mankind 



Voor

Na



Voor

Na



Voor

Na



Maak nu een afspraak! BEL of scan de QR code en maak de afspraak ONLINE



# het **KRULLEN** *Atelier* in Zetten

## Curly Girl Methode





Krullen Atelier is een plek waar je kunt relaxen en waar je de aandacht krijgt die jij verdient. Het is een plek waar je jezelf kunt zijn! Wat maakt mij dan zo anders?

Ik ben alleen in krullen gespecialiseerd en het perfectioneren van die krullen. De manier waarop ik knip: droog en in de natuurlijke vorm van het haar. Ook bij het kleuren gebruik ik speciale technieken voor krullend haar. Al mijn producten zijn vrij van siliconen, parabenen en sulfaten.

## Curlsys | DevaCut | Curl by Culr™ | Rézo cut

Als dé krullenkapper in de regio Zetten volg ik regelmatig trainingen om zo het beste uit mezelf, maar voornamelijk uit jouw krullen te halen!

## Wat vind ik belangrijk?

-  Ik luister naar jouw wensen.
-  Ik geef advies op maat, iedere krullenbol is tenslotte anders en vraagt om een behandeling op maat.
-  Ik ben realistisch en eerlijk, what you see is what you get.
-  Producten moeten biologisch zijn, ik adviseer jou over de producten die bij jou passen.

*Curly hair is not a trend, it's a lifestyle*



*Angelique Coenen*

Omdat ik met mijn eigenwijze krullen te vaak teleurgesteld was na een kappersbezoek, ben ik me gaan specialiseren in het knippen en stylen van krullen. Met als resultaat dat ik nu dé krullenkapper in de regio Zetten ben! Ik zorg er voor dat je krullen niet alleen perfect zitten tijdens je bezoek aan mijn salon, maar dat je je krullen ook thuis kunt blijven verzorgen met goede producten die bij jou passen.

Ik word blij als je genoten hebt van een kappersbezoek in mijn salon en in het dagelijks leven weer vertrouwen hebt in je prachtige krullende haar!\*



Bellefleur 35. ZETTEN  
06-46595147 | [www.krullenatelier.nl](http://www.krullenatelier.nl)



Uw persoonlijke reisadviseur uit Someren

## Papagayo Beach Resort ★★★★★

### Uitieme combinatie van comfort en service

Het resort vormt de ultieme combinatie van het comfort van een vrijstaande villa met de service van een 5-sterrenhotel. Je verblijft in één van de luxe, karakteristieke en kindvriendelijke villa's, omringd door een verzorgde exotische tuin.

Geniet van luxe en uitstekende service.

- Hip & stijlvol ingericht
- Vrijstaande bungalows en villa's
- Jan Thiel Beach op 100 meter
- Volle koelkast bij aankomst
- Toegang tot Papagayo Beach Club

### Faciliteiten

- Bar
- Fitnessruimte
- Kinderzwembad
- Restaurant
- Speeltuin
- Sport en spel
- Wellness centre
- Gratis WiFi
- Zwembad

Jan Thiel - Curaçao



8.5

8.5 / 10  
19 beoordelingen



## Uw vakantie beleeft u maar één keer!

### Uw voordelen

- De luxe van uw eigen persoonlijke reisbureau
- Optimale bestemming en productkennis
- Van standaard pakketreizen tot reizen op maat
- Reisadvies per mail, telefoon of op afspraak bij u thuis
- Prijs- en reisvergelijkingen
- Volledig onafhankelijk en objectief

Wil je meer info of meteen boeken?  
Bezoek de website!

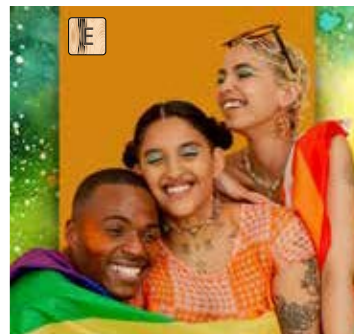


[www.thetravelclub.nl/jane](http://www.thetravelclub.nl/jane)  
06-13881888  
[jane@thetravelclub.nl](mailto:jane@thetravelclub.nl)

Aangesloten bij:



# 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 ze 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](http://www.comingoutweek.nl).**

## FILMPJE KIJKEN LONGING

BINNEN/BUITEN

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.**



## BOEKJE LEZEN EEN AARDIG MEISJE



Megan Smit is een aardig meisje. Helaas is het leven tot nu toe niet zo aardig voor háár. 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.**



# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

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



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 van alle gemakken voorzien. 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.

*Gewoon heerlijk wandelen langs de kust!*



## Optimaal genieten!

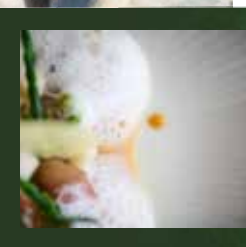
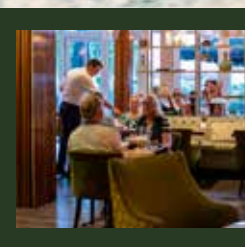
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

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*



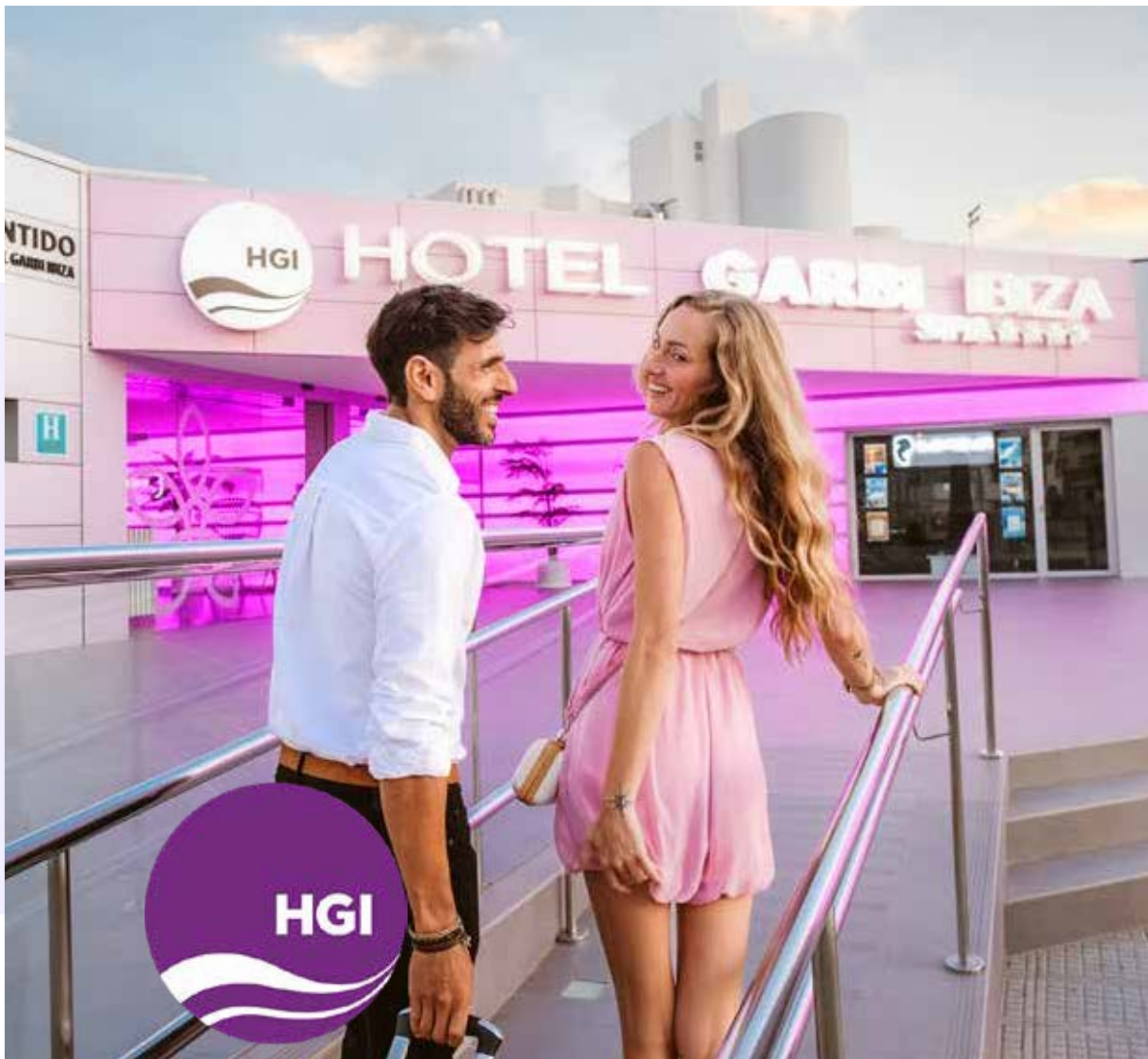


# THE NEW M5



De BMW M5 Sedan beschikt over de nieuwste Plug-in Hybride aandrijflijn met M Hybrid technologie. De combinatie van een krachtige M TwinPower Turbo V8-benzinemotor en een in de versnellingsbak geïntegreerde elektromotor, zorgen voor een systeemvermogen van 535 kW (727 pk). De M rijddynamiek en maximale prestaties op het circuit met M Hybrid, vormen de perfecte combinatie van een business sedan en een echte sportwagen.





# 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)





## *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](https://theater.nl/bruist)**

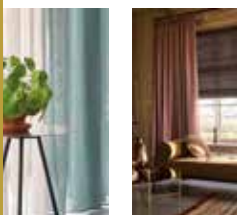
# Gordijnen die passen bij *jouw smaak* en *interieur*



Het kiezen van de juiste gordijnen is essentieel voor het creëren van een gezellige en stijlvolle sfeer in je woning. Bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen bieden we een uitgebreide collectie gordijnen op maat, zodat je altijd raambekleding vindt die perfect aansluit op jouw smaak en interieur.



Of je nu op zoek bent naar overgordijnen, verduisterende gordijnen, inbetweens, vitrages of kamerhoge gordijnen, bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen vind je stoffen in diverse kleuren, dessins en materialen. Onze ervaren adviseurs helpen je graag bij het kiezen van de perfecte stof, plooi en afwerking voor jouw gordijnen.



## Maatwerk en vakkundige montage

Bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen zorgen we niet alleen voor een persoonlijk advies, maar ook voor een professionele meting en montage van je gordijnen. Onze ervaren monteurs komen bij je thuis om de exacte maten op te nemen en zorgen voor een perfecte plaatsing en afwerking.

Zo ben je verzekerd van gordijnen die naadloos aansluiten op jouw ramen en interieur.

**Met Decokay Mari Frunt op weg naar je droomhuis!**

## Standaard stylingadvies GRATIS:

- Kleuradvies en productadvies over raamdecoratie, gordijnen en vloeren in de winkel
- Voorlopige prijsopgave
- Meetservice

*Laat je inspireren of maak online een afspraak*



**Decokay**  
MARI FRUNT

Graafsebaan 7, Rosmalen  
073-5213980  
winkel@marifrunt.nl  
marifrunt  
[www.decokaymarifrunt.nl](http://www.decokaymarifrunt.nl)

GORDIJNEN

VLOEREN

RAAMBEKLEDING

HORREN

BUITENZONWERING



CREËER SFEER EN  
PRIVACY MET OP MAAT  
GEMAAKTE GORDIJNEN



**NIJMEEGSE**

**BIER**

**FEESTEN**

**BOCKBIERDAG**

**20 OKTOBER 2024**

**13:00 – 20:00**

**NIJMEGEN CENTRUM**

**MEER INFO: [WWW.NIJMEEGSEBIERFEESTEN.NL](http://WWW.NIJMEEGSEBIERFEESTEN.NL)**





VOLLEDIG GEACCREDETERDE

## WIMPER TRAININGEN

ONE BY ONE TECHNIEK • RUSSIAN VOLUME TECHNIEK • PERFECTIE TRAINING



Meer info?  
Scan de  
QR-code



**INHOUD CURSUS** Praktijk en theorie • Trainingen (max. 2 personen) • Ontvang na afronding een erkend certificaat  
**BESCHIKBARE DATA'S** 05-10-2024 • 12-10-2024 • 26-10-2024 • 02-11-2024 • 16-11-2024 • 23-11-2024 • 30-11-2024

Cleopatra Beauty Lashes Academie | 06-82357891 | [www.saloncleopatra.eu](http://www.saloncleopatra.eu) | Salon\_cleopatra\_oss

## Victoriabeauty

### ULTRASONIC CAVITATIE: De krachtige vetverwijdering

Ervaar de revolutionaire cavitatiebehandeling, de ultieme manier om overtollig vet te verwijderen zonder operatie!



Bezoek de website voor meer info over de behandelingen of maak online een afspraak!



*U bent van harte welkom bij Victoriabeauty voor een intakegesprek en huidanalyse.*

Hofvijver 26, Oss | +31 6 196 33 260 | [schoonheidssalon-victoriabeauty@outlook.com](mailto:schoonheidssalon-victoriabeauty@outlook.com) | [www.victoriabeauty.nl](http://www.victoriabeauty.nl)

facebook



Like ons op  
**Facebook**

[www.facebook.com/DePeelBruist](https://www.facebook.com/DePeelBruist)

# BRUIST

# 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 veilig gebeuren 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.**

Voorals 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](mailto:info@defietsenwinkelzijtaart.nl)  
[www.defietsenwinkelzijtaart.nl](http://www.defietsenwinkelzijtaart.nl)



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



E-BIKES

STADS- & TOURFIETSEN

**KINDERFIETSEN**

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

REPARATIE



# Reinig je lichaam met **PANCHA KARMA**



Heb jij klachten als diabetes Type II, overgewicht, beginnende Parkinson, schildklierklachten, artrose, etc? En wil jij daar iets aan doen?

**Doe mee met een Pancha Karma.**  
Tussen 8 en 15 november geef ik samen met Dr. Shubhangee deze intensieve kuur.

Kijk op [www.audesapere.nl](http://www.audesapere.nl)



AUDE SAPERE | NISTELRODESEWEG 9A, UDEN | 06 10 75 95 34 | JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM



Flebologisch Centrum Grave

## Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

**Snel en vakkundig van uw spataderen en aambeien af!**

- Nieuwste methoden
- Snelle intake
- Ervaren artsen
- Kwaliteitskeurmerk ZKN

De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.

**Klinkerstraat 8-10 | 5361 GW Grave**  
**Tel: 0486 - 42 00 96**  
[info@spataderen-fcg.nl](mailto:info@spataderen-fcg.nl)

Bezoek de website voor meer informatie:  
[www.spataderen-fcg.nl](http://www.spataderen-fcg.nl) of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096

Patiënten uit heel Nederland komen naar het Flebologisch Centrum Grave om spataderen en aambeien te laten behandelen.

De specialisten van FCG maken gebruik van de modernste en nieuwste technieken.



**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

Of scan de QR-code

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

Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | [typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com) | [www.typischjorisevents.nl](http://www.typischjorisevents.nl)

STICHTING **DierenLot**

**DierenLot.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

LOOKING/GOOD

## Haarverzorging *in de herfst*

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te verduren gehad met ultraviolette straling en hitte. Tijd voor maatregelen!



**GOEDE VOEDING** voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

**WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK** Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

**SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER** Het haarzakje kan dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in het haarzakje en bij de hoofdhuid.

**DE HERFST** brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

**HITTESTYLING**, zoals föhnen en stylen is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.

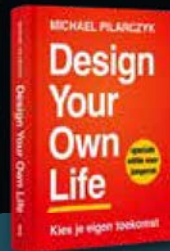


**MICHAEL PILARCZYK**

# Het geloof in jezelf is je grootste kracht.



Bestel hier mijn  
nieuwe boek



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



Activiteiten in het Land van de Peel

Land van de Peel

## HELMOND

**Boeken- en platenbeurs  
5 en 6 oktober**

Een grote boeken- en platenbeurs met duizenden boeken, platen, cd's en dvd's in verschillende categorieën.

[www.kunst-en-vermaak.nl](http://www.kunst-en-vermaak.nl)

**Hippe Gasten  
19 oktober**

Hippe Gasten maakt muziek voor iedereen, met een voorliefde voor pop en rock.

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

**Def Americans  
18 oktober**

De Brabanders van Def Americans weten de swing, sfeer en rebellie van een optreden van de legendarische Amerikaanse outlaw Johnny Cash verbluffend goed te raken.

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

**Rondleiding depot Museum Helmond  
20 oktober**

Onder begeleiding van een museumdocent kun je een rondleiding volgen door het depot van Museum Helmond.

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



Land van de Peel

## ASTEN

**Peellandse Molendag  
6 oktober**

Van 11.00 tot 17.00 uur Molen Oostenwind open.

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

**Publieksavond Jan Paagman  
11 en 25 oktober**

Sterrenwacht open om 19.00 uur. Entree € 6.

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

**Pompoendagen in Asten  
19 t/m 27 oktober**

Geniet van prachtige pompoencreaties op het terrein van het Museum Klok en Peel en doe mee met verschillende activiteiten zoals pompoensnijden.

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



Foto: © Mirja van Dijk

OKTOBER 2024

## DEURNE

**DOC Oldtimer toertocht  
6 oktober**

Oldtimers spotten op de Markt in Deurne, waar de auto's zich voor vertrek verzamelen.

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

**Peelwandeltocht & Trailrun  
AV-LGD**

**13 oktober**

De wandelroutes gaan door het natuurgebied de Deurnese Peel en de Maria Peel, afstanden: 5, 10, 15, 20 en 30 km.

[www.av-lgd.nl](http://www.av-lgd.nl)

**Concertcyclus Sint  
Willibrorduskerk**

**25 oktober**

Bij kaarslicht speelt Marcel Rutten op de avond van de viering van All Hallows' Eve een selectie van zijn eigen favorieten.

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

**Expo Door het oog van Martinali  
t/m 1 december**

Met textielwerken van kunstenaar Willi Martinali en zijn cursisten.

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



## 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.



## GEMERT-BAKEL

### Oktoberfest Fanfare St. Lucia

5 oktober

Feestelijke afsluiting jubileumjaar fanfare St. Lucia met stevige schlagers, vette rock en all-time meezingers! [www.stlucia100.nl](http://www.stlucia100.nl)

### Dorsdag

6 oktober

Ontdek hoe graan werd gedorst vóór de komst van dorsmachines in het Boerenbondsmuseum.

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



Foto: © Jo van Es

### Tiroler Festijn en Wunder Bakel

11 en 12 oktober

Groot themafeest aan het Geneeind in Bakel.

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

### Rob Scheepers

23 en 24 oktober

Cabaretvoorstelling Weerlicht in de Eendracht te Gemert.

[www.eendracht-gemert.nl](http://www.eendracht-gemert.nl)

## LAARBEEK

### Guido Weijers

4 oktober

De oudejaarconference van Guido Wijers in Ons Tejater in Lieshout.

[www.dorpshuizenlaarbeek.nl/ons-tejater](http://www.dorpshuizenlaarbeek.nl/ons-tejater)

### Speelgoed & kledingbeurs

6 oktober

Van 11:00 tot 14:00 uur in Sporthal de Dreef in Aarle Rixtel.

[www.kinderkledingbeurs.net](http://www.kinderkledingbeurs.net)

### Kunstmarkt met kunstveiling

10 oktober

Er worden prachtige kunstwerken, gemaakt door mensen met een verstandelijke beperking, geveild. Ontmoetingscentrum Otterweg 27 in Beek en Donk. [www.oro.nl](http://www.oro.nl)

### The Shannons

26 oktober

Een country/folkband met een unieke sound. Ons Tejater, Dorpshuis Lieshout

[www.dorpshuizenlaarbeek.nl/ons-tejater](http://www.dorpshuizenlaarbeek.nl/ons-tejater)



### Kalender onder voorbehoud.

Ga voor een volledig overzicht van alle activiteiten naar [www.landvandepeel.nl](http://www.landvandepeel.nl) of scan de QR-code.

## SOMEREN

### The Big Lazy Piano Band

5 oktober

Een avondje meezingen met hits.

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

### Muziekquiz XXL

11 oktober

Alweer de 4e editie van MuziekQuiz XXL, waarbij kennis van de (inter) nationale muziekgeschiedenis van deelnemers stevig op de proef wordt gesteld. [www.deruchte.nl](http://www.deruchte.nl)

### Wij Gaan Voor De Muziek

13 oktober

De 17e editie met een zeer bekende Nederlandse artiest Arjon Oostrom. De middag zit weer vol van energie, live-zang, dans en het bespelen van instrumenten. [www.deruchte.nl](http://www.deruchte.nl)

### 60 jaar The Fashions

27 oktober

Met ruime ervaring in de muziek van de jaren 60 tot nu nemen de muzikanten van The Fashions je mee terug naar de gouden jaren van popmuziek. [www.deruchte.nl](http://www.deruchte.nl)

# 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		

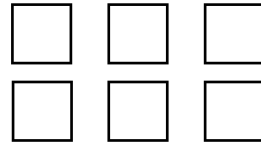
### Los de sudoku op

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.



### 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	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 via [www.nederlandbruist.nl/de-peel/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/de-peel/puzzelen) of scan de QR-code.







**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



**Van Mossel**

**WISSEL  
WEKEN  
SWITCH NU VOORDELIJG**

**NAAR WINTERBANDEN OF EEN NIEUWE AUTO**