

DE MAASHORST



DECEMBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Like & Share

Lezersacties met
mooie december-
cadeaus

Geniet van
de feestdagen



Het Baderie Comfort van Baderie Bevers

Een persoonlijke en aangename weg naar uw nieuwe badkamer.

Baderie Bevers brengt een wereld aan design, comfort en functionaliteit voor u samen in de showroom. Hier worden collecties van geselecteerde A-merken gecombineerd om u alles op het gebied van sanitair en tegels te kunnen laten zien. **Uw nieuwe badkamer moet er fantastisch uitzien én elke dag weer comfortabel zijn in gebruik.** Daarom besteden we bij Baderie evenveel aandacht aan uitstraling als aan functionaliteit. Slim kan heel mooi zijn en mooi heel doordacht.

baderie

*Kom langs
in onze showroom
en laat u inspireren!*



Geluk zit in elk detail

Baderie Bevers | Waardsestraat 30, Nistelrode | 0412 610 020 | www.baderie.nl

Nu met gratis radiator- en vloerverwarming t.w.v. € 1000,-

Bij aankoop van een complete badkamer. Alleen geldig in november en december 2018.

6



10

12



Inhoud

25



30



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaik van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ Linda van Spijk, Joop Bruurs

EINDREDACTIE Linda Groothuijse

ACQUISITIE Rick van Bijnen, 06-42720775

CONTACT DE MAASHORST BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/DeMaashorstbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Maashorst Bruist is een merksnaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340



Feestdagenstress, heb jij er al last van? Kerstkaarten versturen, de boom versieren, nadenken over het diner en de aankleding... Je zou bijna vergeten waar het deze maand echt om draait: ontspannen en genieten van het fijne gezelschap dat je waarschijnlijk omringt. Een utopie? Nee hoor, het is echt mogelijk! Hoe? Daar vertellen we je verderop in deze decembereditie van Bruist meer over.

Bruisende lezer,

Dat het de decembereditie is, betekent meteen dat dit alweer de laatste editie van 2018 is. Wat hebben we met z'n allen weer een mooi jaar achter de rug en wat hebben we met een hoop inspirerende ondernemers kennismemaakt. In 2019 gaan we uiteraard gewoon vol enthousiasme verder en brengen we je wederom elke maand een nieuwe bruisende editie. Kom maar op dus met dat nieuwe jaar, wij hebben er in ieder geval zin in.

Maar eerst nog even dit nummer, een feestelijk nummer uiteraard met bijzondere decembercadeaus. Dat kan natuurlijk ook niet anders tijdens dé feestmaand van het jaar. En ook de verhalen van de bruisende ondernemers zijn cadeautjes op zich. Zo brachten we een bezoek aan Shooby, Aude Sapere en Fietswinkel Zijtaart. Stuk voor stuk zijn zij, net als wij, klaar voor het nieuwe jaar.

Veel leesplezier, fijne feestdagen en tot in 2019!

Lea en Marcel Bossers

December is een geweldige periode om te genieten van je familie en vrienden. Overschaduw de feestdagen niet met perfectionisme en torenhoge verwachtingen. Verwacht dus geen sneeuw... Sneeuw krijgen we bijna nooit en gezelligheid laat zich niet dwingen. Bruist geeft tips voor minder decemberstress. Zo kun jij er gewoon ontspannen van genieten en rol je zonder kleerscheuren het nieuwe jaar in!

Geniet van

Soms lijkt het alsof kerst draait om de boom, de kaarten, de cadeaus en het kerstdiner. Maar in werkelijkheid zijn al die dingen slechts aankleding. Je kunt kerst vieren zonder boom en met tl-verlichting. Je kunt kerst vieren zonder kerststol of rollade. Je kunt zelfs kerst vieren zonder cadeaus. Er valt alleen weinig te vieren zonder mensen om je heen. Het zijn de mensen die de kerstdagen de moeite waard maken. We vieren kerst vaak met de mensen van wie we het meest houden. Dus richt daar je aandacht op. Zorg dat je geniet van het gezelschap en doe je best om je gezelschap fijne dagen te bezorgen.

HET IS TRADITIE OM MET KERST VEEL TE ETEN EN DRINKEN. Maar dat wil niet zeggen dat je aan die traditie mee moet doen. Heb je 's avonds een volledig kerstdiner voor de boeg? Eet dan licht gedurende



BRUIST WENST
ALLE LEZERS
FIJNE FEESTDAGEN

de feestdagen



de dag. Lunch bijvoorbeeld met wat fruit of gegrilde groente. Laat de extra chocolaatjes en andere lekkernijen een beetje links liggen. Die extra snacks zijn de reden dat mensen tijdens de feestdagen aankomen. Niet het kerstdiner.

Begin niet te vroeg met het drinken van alcohol. Bijvoorbeeld pas als je aan tafel gaat voor het diner. Door bewust om te gaan met eten en drank voorkom je dat je overdreven vol komt te zitten. Zo voel je je ook de volgende dag lekker fit en hoef je in januari niet te dringen om een plekje in de sportschool.

GA DE DAG TEGEMOET ZONDER VERWACHTINGEN.

Ja, je doet je best om het leuk en gezellig te hebben, maar ga er niet per se vanuit dat dat ook lukt. Je diner kan mislukken, de sfeer kan matig zijn, de boom kan omvallen dankzij je drukke nichtje. Wie weet wat er allemaal gebeurt. Het punt is dit: het hoeft niet perfect te zijn.

ONZE TIP: HOUD HET SIMPEL EN VERGEET NIET OM ERVAN TE GENIETEN.

Op die manier maak je de feestdagen net zo magisch als het lijkt in de films. Zelfs zonder sneeuw...

KOOKGILDE

1 X PER MAAND DE MOOISTE RECEPTEN



AANSLUITEN BIJ EEN KOOKGILDE... ONTDEK BIJ CULINAIRRO HOE LEUK DAT IS!

Wat is er leuker dan samen met andere kookfanaten en liefhebbers van de keuken deel te nemen aan een kookgilde. Gezellig 1 x per maand met een vaste groep de heerlijkste gerechten bereiden in een professionele keuken. Een avond onder begeleiding koken in een gezellige ambiance. Culinairro zorgt iedere maand voor een heerlijk menu. Na de gilde-avond krijg je direct per mail toegestuurd om thuis nog eens te maken. Niet iedere maand de tijd voor een kookgilde? Er bestaat ook de mogelijkheid om 1 x per 6 weken aan te sluiten bij een kookgilde op een vrijdagavond (min. 8 personen).

Heb je al een vast groepje met familie of vrienden en ben je op zoek naar een leuke tijdsbesteding... denk dan eens aan Culinairro!

Een keer aansluiten bij een vaste groep behoort ook tot de mogelijkheden om 'te proeven' of het iets voor je is.

Graag kennismaken met onze kookstudio?

Stuur dan een mail naar info@culinairro.nl of bel 06 24 51 12 00 en wij helpen je graag verder. Iedereen is welkom!



De Horstjens 7, Eerde
06-24511200
info@culinairro.nl
www.culinairro.nl



Oogservice aan huis
Oogmeting en briladvies in uw eigen, vertrouwde omgeving

Bent u toe aan een nieuwe bril?
U hoeft de deur niet uit.
Ik kom naar u toe!

**Oogmeting en briladvies
in uw eigen vertrouwde
omgeving!**

**Maak snel
een afspraak,
dan komen wij
bij u langs.**

*Niet alleen voor ouderen, maar
ook voor mensen met weinig tijd!*



**We rekenen
geen extra kosten
voor de aan huis
service!**

www.oogserviceaanhuis.nl

Els Verhoogh | 0413-274 051, 06-28041379 | info@oogserviceaanhuis.nl

Beleef een nieuwe ervaring op het gebied van haarkleuring.

Kleurspecialist

In mijn salon, gevestigd in 4 sterren hotel Udens Duyn, werk ik uitsluitend met Ecolorgy haarkleuring van Oolaboo. Na 15 jaar ervaring op te hebben gedaan in verschillende salons en mijzelf gespecialiseerd te hebben in kleuren en highlights van het haar, heb ik alle belangrijke elementen van het vak samengebundeld.

De Ecolorgy haarkleuring van Oolaboo is ontwikkeld door een groep internationale professionals, die meer dan 50 jaar ervaring heeft. Ecolorgy is het 1^{ste} en enige kleursysteem op basis van pure truffelolie. Het dekt uw (eventuele grijze) haar 100% en maakt het zijdezacht en glanzend als nooit tevoren. Het bevat slechts 1% of minder ammonia, waardoor uw haarkleuring veel milder is voor uw haar en hoofdhuid.

Als kleurspecialist zoek ik graag met u naar een mooie passende kleur voor uw haar.

Verwen uzelf met een Ecolorgy Color.



Hair
by Lizo

Hotel Udens Duyn
Annaboulevard 6, Uden
06-81718770
www.hairbyliza.nl
FB salonhairbyliza



GOURMETTEN MAAR

Met deze multifunctionele grill kun je fonduen, racletten, gourmetten én grillen. Gezellig kokkerellen en genieten aan tafel met elkaar. Fun cooking met de hele familie, eet smakelijk!

SOLIS, www.solisonline.nl
Adviesverkoopprijs € 249,90

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Je zoekt een verlovingsring, spannend! Wij zijn namelijk gespecialiseerd in aanzoekringen. Like & Share en maak kans op een prachtige ring voor jouw grote liefde!

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 december' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



**RINGS
& SUITS**

KAARSEN AAN

Op een mooi gedekte (kerst)tafel mag gezellig kaarslicht niet ontbreken.

Deze kaarshouder van WOOD Design matcht met alle kleuren, dus kies een kaars die bij de rest van de aankleding past.

WOOD Design, www.woud.dk
Adviesverkoopprijs vanaf € 29,-



win

Typisch

K

LEKKER ETEN DE HELE DAG DOOR

Het prachtige reliëf van kerstmotieven op het nieuwe servies Toy's Delight Royal Classic zorgt voor een extra feestelijke touch tijdens het tafelen.

Villeroy & Boch, www.villeroy-boch.nl/shop
Adviesverkoopprijs vanaf € 11,-





HEERLIJK UITSLAPEN

Het luxe Zweedse merk Carpe Diem Beds presenteerde onlangs een nieuw bed. Het bed rust op een centrale zuilenconstructie met een vloerelement onder een exclusief ontworpen tapijt.

Door deze constructie wekt het bed de illusie te zweven.

Carpe Diem Beds, carpediembeds.com/nl

Prijs op aanvraag

Kerst



SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Bourgini One4All
t.w.v. € 89,99

Kook op je eigen kookunit
en geniet samen van heerlijke
gerechten. Inclusief witte
serveerschaal en 4 houten
spatels. Verkrijgbaar bij Blokker

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist
en van de glossy uit jouw regio. Share de actie
met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn
van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens**
o.v.v. 'Lezersactie#2 december' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



DRESS YOURSELF UP

Maak je 'ready' voor het kerstdiner
met de luxe föhn van SOLIS.

Deze snelste haardroger ooit is een
sterke, professionele haardroger
met ION-technologie en een
droogsnelheid van 110 km/h.

SOLIS, www.solisonline.nl

Verkrijgbaar in de kleuren
zwart, rood, zilver en goud
Adviesverkoopprijs € 89,90

De kracht

Josephine Broeders was altijd al geboeid door voeding en gezondheid. Achttien jaar geleden opende ze haar eigen praktijk voor Klassieke Homeopathie in Uden. Inmiddels ben je hier ook voor Hoge Darmspoelingen (Colon Hydro Therapie) en Ayurveda aan het goede adres.

NAAR EEN BETERE BALANS
TUSSEN LICHAAM EN GEEST

van eeuwenoude natuurlijke geneeswijzen



In de praktijk van Josephine Broeders gebeurt alles vanuit een holistische visie. Dat betekent dat Josephine het verband ziet en zoekt tussen jouw klachten en ziekmakende factoren als bijvoorbeeld voeding die de spijsvertering heeft verstoord. “Ik probeer ook te achterhalen waarom je voor deze voeding hebt gekozen”, vertelt Josephine. “Liggen hier onderdrukte emoties aan ten grondslag of was je zo aan het zorgen voor anderen dat je jezelf bent vergeten? Samen met de cliënt kijk ik naar de beste manier om de weg naar gezond leven in te slaan.”


“Vaak begint het met je lichaam ontdoen van opgeslagen toxines; dit gebeurt met Colon Hydro Therapie. Dit kan positief werken bij een veelheid aan klachten, variërend van depressie en moeheid tot spijsverteringsproblemen. Meestal voel je je na de behandeling meteen aanzienlijk beter. De therapie kan worden ondersteund vanuit de Ayurveda met kruiden, massages met medicinale olie en stoomcabine.”

“Vervolgens wordt op basis van jouw constitutie gekeken wat voor jou de beste voeding is (vata-pitta-kapha) en krijg je begeleiding in het activeren van je verteringsvuur. Dit wordt wederom vaak ondersteund met kruiden.” Deze kennis komt uit Ayurveda, een eeuwenoude Oosterse leef- en geneeswijze. Josephine maakt zich deze kennis o.a. eigen tijdens haar reizen naar India.

In de toekomst gaat Aude Sapere nog meer authentieke behandelingen aanbieden dankzij een samenwerking met een kliniek in India.

“Bij alles wat ik doe, kijk ik samen met de cliënt naar de beste aanpak om weer gezond te worden en te blijven.”

Aude Sapere



Ayurveda

Ayurveda is een eeuwenoude leef-, en geneeswijze uit India. De rishi's (zieners): 'zagen' duizenden jaren geleden dat de mensen, dieren, natuur uit dezelfde elementen bestaan als het heelal. De eigenschappen van deze elementen ether, lucht, vuur, water en aarde, vormen onze natuurlijke staat van zijn.

Wanneer je meer lucht en ether in je hebt, word je een Vata-type genoemd en zul je barstensvol ideeën zitten, heel veel interesses hebben, veel afwisseling in je leven hebben, maar ook geneigd zijn naar piekeren, koude ledematen en constipatie hebben. Vata staat voor beweging.

Ben jij echter een vuurtype dan heb jij een enorm doorzettingsvermogen, je bent creatief in alles wat je doet of dat nu schilderen, schrijven of koken is. Pitta is de transformator, ook spiritueel gezien. Je kunt jezelf echter ook opbranden, ontstekingen, zuurbranden, boosheid zullen dan naar de oppervlakte komen.

Kapha, de dosha van aarde en water is de stabilisator; doet ons met twee benen op de grond staan. Is geduldig, liefdevol, kan goed luisteren en met zijn zachte voorkomen verovert kapha alle harten. Wanneer deze uit balans raakt

komt er traagheid, gaat zich te buiten aan te veel zoetigheden en lulakken

In de Ayurveda komen gezonde leefwijzen, filosofie en spiritualiteit samen. In onze praktijk kijken wij met jou samen naar je voeding als medicijn en maken wij gebruik van plantaardige geneesmiddelen, warme oliemassages, zweetcabine, etc. Meestal begint de behandeling met de spijsvertering op orde brengen en soms gaat dat gepaard met ontgiftig. De Colon Hydro Therapie is daar ook behulpzaam bij, met het gebruik van darmspoelingen kun je veel toxines kwijt en je lever ontlasten.

Wanneer je in de maanden december en januari een consult boekt krijg je aansluitend een gratis hoofd-nek-schouder massage ter waarde van € 35,00

Bel voor een
consult
0413-256144

Aude Sapere

Is jouw bedrijf écht beveiligd tegen virussen en hackers?



Bijna alle zzp'ers en MKB-ondernemers hebben wel een software-pakket draaien met een antivirus en firewall. Maar hoe veilig ben je met zo'n simpele (vaak lekker goedkope) oplossing? Weet je zeker dat er geen virussen en hackers doorheen komen? **Marcel Martens van M • IT Services** "Ondernemers vertrouwen helaas te vaak op een pakket dat niet op maat is afgesteld of dat niet meer actueel is."

"Vraag jezelf eens kritisch af: wat mag je nou eigenlijk écht verwachten van goedkope, bijna-gratis software? Natuurlijk is het fijn dat je met een paar euro klaar bent, maar ben je er dan ook klaar mee? Een béétje beveiligen helpt niet. Dat zien wij vaak terug in de praktijk. Dan komt een ondernemer in paniek naar ons toe als al zijn of haar bestanden beschadigd of 'gekidnapt' zijn. Het standaard pakketje dat zij hebben draaien doet niet wat het moet doen en daar komen ze pas achter als het te laat is."

"Speciaal voor ondernemers hebben we een pakket samengesteld: 'Altijd veilig in bedrijf'. Dit is inclusief serieuze antivirus en firewall. We stellen de beveiliging dan op de juiste manier in. Plus we zorgen ervoor dat we blijven updaten, zodat alle bestanden en systemen optimaal beveiligd zijn én blijven. Dus kom je dan een keer op een verkeerde site terecht of open je een fout mailtje... dan ben je niet gelijk alles kwijt."



Achterste Groes 13, Heesch • 0412-744300
info@mitservices.nl • www.mitservices.nl

Kus elkaar onder **de mistletoe**, symbool voor vrede en liefde.

De kerstster is dé plant van december.

De Amerikaanse kerstsok was eerst een schoen,
want de **Kerstman** stamt af van Sinterklaas.

Je verlanglijstje naar de Kerstman in Canada sturen?

Gebruik dan postcode HOH OHO.

Op 14 december is het **foute kersttruiendag!**

De grootste **kerstboom** ter wereld staat ieder jaar in

IJsselstein. De tuidraden die de zendmast overeind
houden, hangen vol met energiezuinige ledlampen.

In **december** worden in ons land de meeste baby's verwekt.

Coca Cola is verantwoordelijk voor het uiterlijk van
de **Kerstman** zoals wij hem nu kennen.

In november en december geven we het meest aan goede doelen.

Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar,
dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Kom heerlijk genieten!



Wacht niet langer
HET BIER
staat al koud!

't Oventje
gewoon genieten

Voor-Oventje 32, Zeeland | 0486-453962
info@hetoventje.nl | www.hetoventje.nl

TAXI KLING

TAXI-, ZIEKEN-, GROEPS- EN DIRECTIESERVICE



- Wij rijden voor ALLE zorgverzekeringen
- Op tijd garantie
- Zakelijk vervoer
- Ook voor al uw koeriersdiensten

Asterstraat 23, Oss | 0412 - 62 33 51 | info@taxikling.nl
www.taxikling.nl



Geen stoppels meer met IPL ontharen

Ongewenste haargroei is voor veel mensen een lastig probleem. Met de moderne IPL methode is het nu mogelijk om haargroei fors te reduceren.

Scheren, epileren, harsen en ontharingscrèmes bieden slechts een tijdelijke oplossing.

Dankzij deze IPL methode is het nu mogelijk om een optimaal en duurzaam resultaat te bereiken bij het ontharen van vrijwel alle lichaamsdelen.

Nieuwsgierig geworden?
Ga dan naar www.helmir.nl
voor meer informatie en foto's.



INSTITUUT HELMIR | MOLENAARSTRAAT 63, SCHAIJK
0486-464264 | 06 23530490 | WWW.HELMIR.NL

Heb je sleutels nodig?

In het centrum van Oss bevindt zich Vijf Sterrenschoenmakerij John Moes, met een ruim assortiment accessoires en uiteraard een zeer vakkundig schoenherstelbedrijf. Je kunt sleutels van Nefef, AXA en vele andere merken laten bijmaken. **Van huis- tot fietssleutels.** In de meeste gevallen is binnen een paar minuten je nieuwe sleutel gereed.



**'Vakmanschap
en service staan
centraal!'**

Huissleutel bijmaken?

Het is altijd prettig om extra huissleutels te laten maken en aan iemand te geven die u vertrouwd, zodat als u uw huissleutel kwijtraakt u altijd een reserve huissleutel heeft. Wilt u uw huissleutels bijmaken? Dan bent u bij ons aan het juiste adres.

U gaat ervoor?

Voor de reparatie van schoenen gebruiken wij verschillende leren zolen, geheel leer en gecombineerd met een rubber inlegstuk. Ook hebben wij verschillende rubberen zolen. Voor onder andere sneakers hebben wij rubberzolen uit één stuk om de gehele zool te vernieuwen.

Verder kunnen wij natuurlijk allerlei andere reparaties aan uw schoenen uitvoeren. Kom met uw schoenen langs in de winkel voor het juiste advies.



**DECEMBER
ACTIE-MAAND**

2e sleutels voor de helft van de prijs.*
Geef je schoenen een tweede leven nu met
20% korting

5 JOHN MOES
vijf sterren
Schoenmakerij & Sleutelservice

*Vraag in de winkel na op welke sleutels de actie van toepassing is.

Heuvel 20K, Oss | 0412-643062





[BOGARDEN.NL](https://www.bogarden.nl)

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • DOME • BLACK BASTARD
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**

VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

Bogarden is het adres waar u de zonnige kant van het leven proeft tussen onze uitgebreide en sfeervolle collectie buitenmeubilair, parasols en accessoires voor uw terras. Bekijk uw terras als een verlenging van uw huis, een expressie van uw persoonlijke stijl, waarbij elk stukje even belangrijk is, zoals elke andere kamer in uw huis en kleed het aan met prachtige producten.



BOGARDEN
buitenmeubilair



Troostbloemen



Voor al uw bloemwerk op maat!

Dé specialist voor persoonlijk en compleet bloemwerk in de regio Uden en omstreken.



Rechtestraat 18, Odiliapeel | 06-19953223 | www.troostbloemen.nl

Nu ook **Fit20** vestiging in Uden

Fit in 20 minuten per week!

Wat is *fit20*?

- *fit20* is een intensieve personal training van 20 minuten per week.
- Bij *fit20* train je altijd onder begeleiding van jouw personal trainer.
- Je traint één keer per week op afspraak. In je gewone kleren. Douchen is niet nodig.
- Je traint naar keuze alleen of samen met een vaste partner in een prettige ruimte met veel privacy.
- *fit20* geeft snel resultaat en is makkelijk jaren vol te houden.

fit20
Fit in 20 minutes per week

De Poort van Uden Rondweg 11, Uden | **06-40439404** | francyverwegen@fit20.nl | www.fit20.nl



DAGJE UIT KERSTMARKT DORDRECHT



De kerstmarkt in Dordrecht is een jaarlijks festijn van drie dagen. Met een parcours van ruim 2,5 kilometer lang en meer dan 200 kramen is het de grootste kerstmarkt in Nederland. De route van de kerstmarkt loopt niet alleen door de binnenstad van Dordrecht, maar ook langs de haven. Hier zie je vele typisch Hollandse rond- en platbodemschepen fraai versierd met duizenden lichtjes. Naast talloze kerststalletjes vind je in de gehele binnenstad podia met optredens. Hier worden onder meer kerstliederen in allerlei stijlen ten gehore gebracht.

14 - 16 december 2018

**Kijk voor meer informatie op
kerstmarktdordrecht.nl**

FILMPJE KIJKEN ALL YOU NEED IS LOVE

Maarten ter Horst, de presentator van het populaire TV-programma All You Need Is Love, verdwijnt op de vooravond van de befaamde kerstspecial. Hij vlucht zonder dat zijn redactie het weet naar de Schotse hooglanden. De kerstspecial komt steeds dichterbij en de producer en assistent Japie zoeken wanhopig naar een nieuwe host. Ondertussen bereidt ook de rest van Nederland zich voor op kerstavond en wordt de redactie hoopvol aangeschreven. Lukt hen om zonder Dr. Love gebroken harten te lijmen en alle geliefden te herenigen?

Deze film draait vanaf 6 december.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN JASMINE MUTS

*Mail
& Win*



“Jasmine Muts dat ben ik, maar misschien herken je jezelf? Ik vind mezelf vooral heel gewoon. Oké, ik beland weleens in onvoorziene situaties en geef er dan zo snel mogelijk een vrolijke draai aan. Dat lukt niet altijd, maar in ieder geval ga ik liever bellenblazen dan stofzuigen.”

Het boek van Jasmine Muts is gebaseerd op een gedeelte van de waarheid en bevat speelse verhalen. De humorvolle beschrijvingen maken het een lekker leesbaar en vermakelijk boek. Een fijn cadeau voor deze of volgende feestdagen!

**HET BOEK VAN JASMINE MUTS is vanaf
14 december voor € 12,95 verkrijgbaar
bij de (online) boekhandel.**

Mail 'BRUIST' naar jasminemuts@gmail.com en maak kans op dit boek!

Fietsenwinkel Zijtaart is al 26 jaar een begrip in Zijtaart en omgeving. Je vindt hier een zeer groot assortiment fietsen in alle soorten en maten, voor zowel jong als oud. De winkel is gespecialiseerd in elektrische fietsen. Fietsenwinkel Zijtaart is al tot twee keer toe verkozen tot 'Tweewielerwinkel van het Jaar'. Dat geeft aan dat hier, naast kwaliteit en service, klantvriendelijkheid hoog in het vaandel staat!

Een fiets voor



Van stads- en toerfietsen tot kinderfietsen en gebruikte fietsen; je vindt het allemaal bij Fietsenwinkel Zijtaart. "We zijn premium dealer van Batavus en Sparta, wat betekent dat we alle fietsen van deze merken kunnen aanbieden", vertelt eigenaresse Mirjan van Gorkum. "Ook voor reparatie en onderhoud kun je bij de winkel terecht. Bovendien kunnen zowel particulieren als bedrijven fietsen, steps en tandems huren" (interessant voor feestjes en uitjes!).

Specialisatie in elektrische fietsen

"We zijn al jaren gespecialiseerd in elektrische fietsen, steeds meer mensen – van alle leeftijden –

kiezen hiervoor. Onze werkplaats is speciaal uitgerust voor reparaties en onderhoud van elektrische fietsen. Qua service gaan we net een stapje verder; mocht je ergens stil komen te staan, dan halen we de fiets op en brengen we je naar de plaats van bestemming."

Eerlijk advies op maat

"Wij geven een eerlijk advies over de aanschaf van een fiets, geheel afgestemd op jouw persoonlijke wensen. Als je dat wilt, maken we hiervoor een afspraak, zodat we alle tijd hebben om je te helpen. De winkel is op dinsdag tot en met vrijdag van 13.00 tot 21.00 uur geopend en op zaterdag van



De FietsenWinkel **Zijtaart**

iedereen!

9.00 tot 17.00 uur, dus ook in de avonden ben je welkom. Het is tevens mogelijk om op afspraak buiten de openingstijden langs te komen.”

Gemoedelijk en gezellig met een bakje koffie

De gezellige, gemoedelijke sfeer is kenmerkend voor Fietsenwinkel Zijtaart. “We vinden het belangrijk dat iedereen zich hier thuis voelt. We bieden dan ook graag een luisterend oor. En uiteraard staat de koffie altijd klaar!”



Neem eens
een kijkje in ons
uitgebreid
assortiment!



Gouden

1. Eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
2. La Laque Couture Holiday van Yves Saint Laurent, € 28,50 www.ysl.com
3. Absolu Drama Matte van Lancôme, € 35,- www.lancome.nl
4. Savon Extra doux Karité Lait van L'Occitane, € 8,50 www.loccitane.nl
5. Electric Pearls Météorites van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
6. To Party in London 9 shades van Gosh, € 19,99 www.goshcosmetics.com



feestdagen

Ze komen er weer aan, de feestdagen!
En daar hoort natuurlijk goud bij. Niet
een klein beetje, maar heeeel veeeee!
Enjoy the golden days!

7. Highlight & Glow Highlighting Powder Duo van Bobbi Brown, € 79,- www.bobbibrowncosmetics.com

8. Empressa Hair & Body Mist van Penhaligon's, € 67,- www.skins.nl

9. Rose d'Arabie Christmas Edition van Armani Privé, € 215,- www.armanibeauty.com

10. Lip Art Glitter van Rimmel, € 9,99 www.rimmellondon.com

11. Stardust Radiant Glow Palette van Laura Mercier, € 52,- www.skins.nl

12. Gouden enkellaars van Noë, € 209,- www.my-noe.com

“Mijn werk is mijn verslaving”, begint rijsschoolhoudster Ingrid Lucassen haar verhaal. Deze passie voor motor- en autorijden deelt ze maar al te graag met al haar leerlingen.

Veilig op de weg

Verder ontwikkelen

Jarenlang deed Ingrid totaal ander werk tot zij in 2014 haar motorrijbewijs haalde en compleet verliefd werd op het motorrijden. “Daar wil ik wel mijn vak van maken, was mijn gedachte.” Het bleef niet bij een gedachte alleen: Ingrid stortte zich vol enthousiasme in het opleidingstraject, haalde eerst haar bevoegdheid om autorijles te geven om zich vervolgens meteen ook te specialiseren als motorinstructeur. “Daar houdt het voor mij nog niet bij op. Ik blijf mezelf ontwikkelen om mijn leerlingen echt het beste van het beste te kunnen bieden.”

Bewuste verkeersdeelnemers

Uitdaging in haar werk is voor Ingrid meer dan alleen het ‘klaarstomen’ voor het examen. “Met mijn lessen moet je het de rest van je leven doen. We leren niet van de ervaring, maar van de reflectie op de ervaring. Immers doe je wat je deed, krijg je wat je kreeg. Ook ná het behalen van je rijbewijs. Terugkijken van opnames van de lessen als huiswerk maakt deel uit van mijn manier van coachen. Een coach heeft een vragende houding, want je eigen correcte antwoord onthoud je de rest van je leven. Op www.ingridlucassenmotorenautorijsschool.nl staat een video zelfreflectie om te laten zien hoe je met de opnames van jouw lessen je eigen rijgedrag blijvend kunt beoordelen.”



Passie en enthousiasme

“Waarom je voor Ingrid Lucassen Motor- en autorijschool moet kiezen? Omdat je bij mij krijgt wat ik beloof, naast goed, vlot en veilig leren rijden. Natuurlijk omdat ik alles met ontzettend veel passie en enthousiasme doe. Probeer het dus gewoon zelf, een gratis proefles behoort zeker tot de mogelijkheden. Leer in een prettige leeromgeving, afgestemd op jouw leerstijl, gestructureerd motor- en/of autorijden.”

Interesse? Kijk dan eens op onze website voor meer informatie!

“Blijf kritisch
naar je eigen
verkeersdeelname
kijken en **leer ervan!**”



Trendy kleding

Bianca de Bekker is al van jongs af aan bezig met mode. Na jaren filiaalmanager te zijn geweest bij Shoeby, werd ze zes jaar geleden eigenaar van haar eigen Shoeby vestiging in Heesch. Samen met vijf enthousiaste stylistes helpt ze klanten hier aan de perfecte outfit.



**"MENSEN MOOIER
MAKEN IS MIJN PASSIE"**

shoeby

Het Dorp 57d, Heesch | 0412 475 024 | www.shoeby.nl

voor jong en oud

“Toen ik begon, heb ik een leuk team samengesteld”, vertelt Bianca. “Dat het een goede match is, merk je als klant meteen aan de prettige vibe in de winkel.”



Trendy en betaalbaar

Bij Shoebly kun je terecht voor dames- en herenkleding van eigentijdse merken als Eksept en Refill. Voor kinderen (vanaf maat 92) zijn er de merken Jill en Mitch. “Onze collectie is trendy en betaalbaar. De stijl varieert van klassiek en stijlvol tot sportief en casual. Sinds kort hebben wij bovendien ook weer een mooie collectie in huis voor de komende feestdagen.”

Nicolette en Fred

Bijzonder is de lijn van Nicolette van Dam, deze komt uit als prachtige feestcollectie gemaakt van leuke, luxe stoffen en bedoeld voor zowel moeders als dochters.

“Bijpassende accessoires maken je outfit helemaal compleet. Ook hebben we een nieuwe heren lijn uitgebracht van Fred van Leer”.

Adviseur op maat

De winkel kenmerkt zich verder door een relaxte, huiselijke sfeer. “Je kunt op je gemak rondsnuffelen in de winkel, maar we geven jou - eventueel op afspraak - ook met plezier een advies op maat, en zorgen ervoor dat jij er op je best uitziet. Het is altijd een uitdaging jou uit je ‘comfort zone’ te halen en te laten zien hoe het anders kan.”

VIP-avond

Groepen vanaf 10/12 personen kunnen bij Bianca en haar team ook een VIP-avond boeken. “Je hebt dan de winkel helemaal voor jou en je gezelschap alleen en kunt profiteren van 20% korting op de hele collectie. Uiteraard onder het genot van een hapje en een drankje. Ook tijdens de reguliere openingstijden nemen we overigens alle tijd om het je helemaal naar de zin te maken.”

Vip-avond boeken? Neem contact op met onze winkel.

Sommige mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Misschien niet eens zozeer vanwege de feestdagen, maar wel vanwege de sfeervolle aankleding die ze hun huis in het kader van deze feestdagen kunnen geven. Kan jouw huis ook wel wat 'december' gebruiken? We geven je graag een paar tips.

Haal *dec*

TIP 1: WARM WELKOM

Natuurlijk wil je je al meteen bij binnenkomst in de decembersfeer kunnen onderdompelen. Begin dan ook met decoreren bij je voordeur. Kies bijvoorbeeld voor een leuke krans aan je deur of sier je entree op met een lantaarn of kerstverlichting. Niet alleen leuk voor jezelf, ook je gasten zullen zich hierdoor meer dan welkom voelen.



TIP 2: DE KERSTBOOM

Het ware decembergevoel creëer je natuurlijk nog steeds met een mooie kerstboom, gedecoreerd zoals jij deze het mooist vindt. Kun je hiervoor wel wat inspiratie gebruiken? Breng dan zeker eens een bezoekje aan een tuincentrum bij jou in de buurt. Reken maar dat je hier heel veel ideeën opdoet. Geen ruimte voor een grote kerstboom? Een kleintje op de vensterbank kan uiteraard ook.

TIP 3: OPEN HAARD

Behoor jij tot de gelukkigen met een open haard in huis? Steek die dan deze maand regelmatig aan voor een instant warm en sfeervol gevoel. Geen open haard? Een gashaard, elektrische haard of desnoods beelden van een smeulend haardvuur op je tv doen ook al wonderen.



ember in huis



ER IS MAAR ÉÉN PERSOON DIE
BEPAALT WAT **JOUW PERSOONLIJKE**
DECEMBERSMAAK IS: DAT BEN JIJ ZELF!

TIP 4: DECORATIE IN HUIS

Door wat (kleine) decoratie-elementen aan je normale interieur toe te voegen, kom je ongetwijfeld ook in de

juiste sfeer. Een paar extra kaarsen, cadeautjes onder de kerstboom (desnoods puur ter decoratie), wat kerstballen en lichtjes in een vaas, veel rood, goud en groen. En het leuke is dat je hier in je eigen huis zo overdadig mee kunt zijn als je zelf maar wilt. Er is uiteindelijk maar één persoon die bepaalt wat jouw persoonlijke decembersmaak is: dat ben jij zelf!

TIP 5: MUZIEK

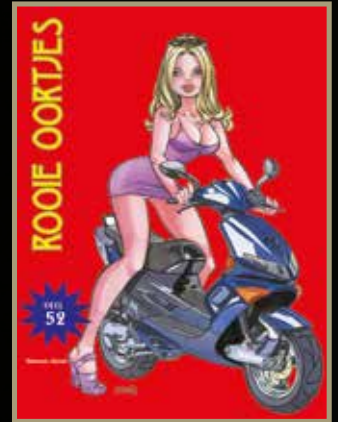
Muziek kan een sfeertje maken of breken, dus ook de decembersfeer. Maar ook voor muziek geldt dat smaak iets heel persoonlijks is. De een zweert deze maand bij kerstliedjes en zingt uit volle borst mee met Mariah Carey en Wham, de ander moet hier niet aan denken. Geen probleem, kies gewoon voor de muziek die jou het meest in de december-mood brengt.

Krijg jij hier ROOIE

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



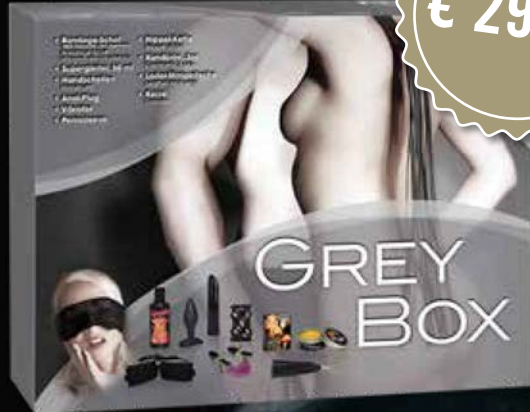
www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een enerverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met een opwindend bondage avontuur...

BRUIST

De Maashorst Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op www.demaashorstbruist.nl. Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

BERGHEM

Dorpshuis De Berchplaets
Sportscentrum Berghem
Nooren Optiek

OSS

Slender Studio Oss
Gerard Peters Keurslager
Eyewish
De Naaldhof
Hart for her
Jumbo Supermarkt
Outlet Music Oss

DIEDEN

Maaspark Recreatie

ERP

Balletstudio Chantal

'T OVENTJE

Hondenschool Enzo

NISTELRODE

Baderie Bevers

UDEN

Aude Sapere
Fitland De Vrije Teugel Uden
Stipkip
Hair by Liza
Majesta

VEGHEL

Restaurant Hertog Jan

ODILIAPEEL

Troostbloemen

HEESCH

Traiteur Plank

EERDE

Culinairro



OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: nl@nederlandbruist.nl. Dan kan het gratis magazine De Maashorst Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar www.demaashorstbruist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

Sigarenmagazijn Verbakel

Niet alleen sigaretten, tabak en accessoires, maar ook een grote keuze in lectuur! Zowel tijdschriften als kranten, waaronder buitenlandse kranten en wenskaarten voor alle gelegenheden! En als je een keer een gokje wilt wagen, zijn er ook toto-, staats-, lotto- en krasloten.



Sigarenmagazijn Verbakel | Bolkenplein 2, Veghel | 0413-366292



De nieuwe Kia Ceed Sportswagon De beste zet.

kia.com

Vanaf € 23.845,-
Bijtellling vanaf € 173,- p.m.



HUISKES 10 JAAR
2008-2018

Parallelweg 5, Oss
Tel. (0412) 63 40 06 www.kia-oss.nl



The Power to Surprise

Gem. brandstofverbruik: 4,1 - 5,8 l/100km, 24,4 - 17,2 km/l. **C02-uitstoot:** 106-132 g/km.
Genoemde prijs is incl. btw/bpm en kosten rijkaarmaken bestaande uit: het transporteren van de auto, het reinigen en poetsen van de auto, de nulbeurt, de kentekenplaten, handling- en administratiekosten, recyclingsbijdrage, leges, kosten tenaamstelling, een modelspecifieke mattenset en een veiligheidshamer. Prijs is excl. metallic lak. Het genoemde vanaf netto bijtellingsbedrag (per maand) is gebaseerd op de uitvoering met het laagste bijtellingspercentage en altijd gebaseerd op 40,85% inkomstenbelasting. Informeer naar de actievoorwaarden bij uw Kia-dealer of kijk op kia.com. Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.



Lunch & High Tea

Onze specialiteit is het aanbod van diverse theesoorten, die opgeschonken worden met verse ingrediënten.

Ook hierin is de nostalgie terug te vinden door het serviesgoed wat gebruikt wordt. En heb je gewoon een keer zin om een high tea te doen, dan kan dat.

Er hoeft vooraf niet gereserveerd te worden. Er zijn twee varianten, de 'Zoethout', met zoete hapjes, en de 'Sprokkelhout', met zoete én hartige hapjes.



Ga naar onze website en klik op onze menukaart, waar je verder kunt vinden wat er in 't Hof te eten en drinken is.

Rina en Lucie heten je van harte welkom.

't **HOF**
in de Houtstraat



Houtstraat 3, Oss | **0412 623008**
hofhoutstraat@gmail.com | **www.hofhoutstraatos.nl**
Openingstijden: di t/m za 10.00 - 17.30 uur

catering-gemak.nl

catering-gemak.nl



Gemak aan huis

Catering service

Sinds 1 januari 2016 staan wij in de Maashorst voor u klaar om uw buffet, barbecue en high tea te verzorgen bij u thuis of op uw bedrijf.

Tevens verzorgen wij ook broodjes, vergaderpakketten en soep-arrangementen.

Bel met 06-20380959 voor een offerte op maat of maak een keuze uit onze menukaart.

Voor alle informatie kijk op www.catering-gemak.nl



*Gezellig
familietee?*
Laat Catering-Gemak uw
buffet verzorgen

**Heeft u speciale wensen?
Bel of mail ons gerust. Al uw
wensen zijn bespreekbaar.**

Gemak aan huis

www.catering-gemak.nl
of 06-20380959,
info@catering-gemak.nl

Voetzorg met een paramedische achtergrond



Chantal van den Boogaard heeft een praktijk voor paramedische voetzorg in Oss, waar zij u graag helpt met diverse pedicure-behandelingen.

“Chantal werkt ook ambuland in de regio Oss”

 **Chantal**

VOETZORG PARAMEDISCH CHIROPODIST
Zaltbommelseweg 42, Oss | 06-22 44 44 91

Met de juiste therapie klachten snel behandelen

voor sportclubs, particulieren en bedrijven

Sportzorg
Cilia van de Camp



BEL
voor meer info
of een afspraak
06-23784761

gecertificeerd bij
NGS sport & revalidatie therapie

gecertificeerd
SCAS

Sportzorg Cilia van de Camp | Het Reut 313, Berghem | 06-23784761
info@sportzorgciliavandecamp.nl | www.sportzorgciliavandecamp.nl

Definitief ontharen met IPL

Wil je van ongewenste haren op verschillende plekken af of heb je last van overbeharing? Dan ben je bij Pulzzz aan het juiste adres! **Dankzij IPL ben je voorgoed van je haren af!**

Pulzzz
Oss | ipl ontharen



Raadhuislaan 23a, Oss | 06-19470211
oss@pulzzz.nl | www.pulzzz.nl

Ontdek het



**“IK HEB ALLE AANDACHT
VOOR JOU EN JE HUID”**

Henriette Wijnakker geniet van het schoonheidsvak. Al ruim 43 jaar heeft zij haar eigen schoonheidssalon in Schaijk. Oorspronkelijk gecombineerd met een parfumerie, maar 6 jaar geleden ging ze terug naar de basis. Huidverbetering is haar passie.



wow effect

Ook bij huidproblemen als acne, couperose, pigmentvlekken en eczeem kan Henriette je daadwerkelijk helpen. “Ik werk met 3 verschillende merken: JUCHHEIM, DEYNIQUE en PurezO. Daarmee bied ik iets voor ieder budget. Het zijn stuk voor stuk producten die alleen hoogwaardige natuurlijke werkstoffen en ingrediënten bevatten. Dus zonder parabenen en synthetische geur- en kleurstoffen, en daarnaast ook nog eens dierproefvrij. Goede cosmetica is een goede voeding voor de huid.”

Wow effect

Absoluut baanbrekend is de effectcosmetica ontwikkeld door Dokter Jurgen Juchheim. Henriette is onafhankelijk consulent van JUCHHEIM. “Dit is het nieuwste van het nieuwste. Uniek is dat gebruik wordt gemaakt van plantaardige stamcellen en plantaardige extracten uit de Ayurveda gezondheidsleer. Het geeft meteen een geweldig resultaat en zorgt echt voor een

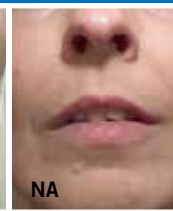
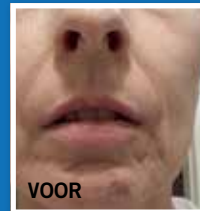
wow effect. Iedereen die het probeert, is razend enthousiast. Je moet het zelf ervaren om te geloven wat dit product voor je doet.” De complete lijn van Juchheim – ook gericht op lichaamsverzorging – is verkrijgbaar bij de schoonheidssalon.

Gezamenlijk traject

“Het geeft veel voldoening om te zien hoe mooi je de huid kunt maken”, vertelt Henriette. “Dat kan ik natuurlijk niet alleen. Op basis van een persoonlijke intake en huidanalyse bespreken we het traject dat we samen aangaan. Het is essentieel dat je thuis je huid verzorgt voor een optimaal resultaat.”

Tijd en aandacht

Henriette neemt in haar salon alle tijd voor haar klanten. “Ik heb alle aandacht voor jou en je huid. Ik plan de afspraken ruim in, zodat je niet hoeft te wachten. Tijdens de behandeling streef ik naar rust en ontspanning.”





Tips...

...voor het vinden van een goede dansschool.

Tip 1: Zoek naar een school met gediplomeerde docenten. Deze docenten zorgen voor een goede basistechniek, zonder je lichaam te beschadigen.

Tip 2: Zoek naar een school met de goede faciliteiten. Een verende vloer is een must, omdat het blessures voorkomt en meehelpt met bepaalde bewegingen. Dit zorgt voor het behoud van je lichaam, ongeacht je leeftijd.

Tip 3: Goede sfeer en gezelligheid. Zoek naar een school die bij je past, en waarbij je aansluiting hebt in de groep en met de docent. Zo vergroot je je dansplezier, en kun je jaren blijven dansen.

Tip 4: Zoek naar een school met verplichte kleding. Dit voorkomt pestgedrag, iedereen ziet er hetzelfde uit en is gelijk. Ook zorgt de kleding ervoor dat de docent alles goed kan zien, en blessures kan voorkomen.

Tip 5: Let op de grootte van de groep. Als een dansgroep te groot is kan de docent zich minder focussen op ieder individueel. Zo is er minder tijd voor persoonlijke aandacht. Dit gaat uiteindelijk ten koste van het dansplezier.



www.balletstudiochantal.com

Gewenst of ongewenst gedrag

Als je ervan uit mag gaan dat ieder gedrag dat beloofd wordt, dit gedrag de hond vaker zal laten zien, gaan we dus alleen het goede, gewenste gedrag belonen en het verkeerde, ongewenste gedrag voorkomen, of waar het kan, negeren. Voor het wandelen betekent dit dat je stilstaat wanneer de hond trekt aan de lijn en dat je loopt wanneer de lijn slap is. Vanzelfsprekend is dat het handig is om voor deze oefening gebruik te maken van een gewone riem en geen uitschuiflijn. De laatste staat immers altijd onder spanning.



Wanneer de lijn slap is, beloon je de pup met wat lekkers en wat bemoedigende woorden. Slim is om er tevens een commando aan te koppelen; wandel. Iedere meter die de pup met je meeloopt zonder te trekken wordt beloond en gekoppeld aan dit commando. Na een tijdje wordt dit 'aangeleerd gedrag' en ga je steeds meer over op interval belonen.

Meer dan lesgeven alleen, vraag naar de mogelijkheden.



Boekeseldijk 12, 't Oventje (Landerd) | 06-55851262
info@hondenschoolenzo.nl | www.hondenschoolenzo.nl

NU IN DE SHOWROOM.

DE NIEUWE COMBO.



Van
Mossel
OPC

Van Mossel OPC Tilburg
Kraaivenstraat 8
T: 013 594 25 55

Van Mossel OPC Den Bosch
Afrikalaan 2
T: 073 646 34 63

Van Mossel OPC Veghel
Vanderlandelaan 1
T: 0413 33 12 12

Van Mossel OPC Oosterhout
De Boedingen 8
T: 0162 45 54 55



NIEUWE OPEL COMBO EDITION
L1H1 1.6D START/STOP

VAN €17.050* VOOR

€ 14.995 excl. btw rijklaar

NETTO OPERATIONAL LEASE

€ 239 p/m*

*OVB 60 MND./15.000 KM P/J

Ben je al klaar voor de feestdagen?

Traiteur Plank namelijk wel!

Wij leveren met Kerst het totale borrelbox pakket aan huis. Het enige wat jij hoeft te doen is te bestellen voor 23 december en de deur open te doen wanneer wij jouw borrelpakket komen afleveren. Ga voor meer informatie over de borrelbox en de Giftcards naar www.traiteurplank.nl/kerst en neem contact met ons op.

PLANK
— TRAITEUR —

www.traiteurplank.nl | 06-45514276 | info@traiteurplank.nl



van Advies... tot Zonwering

Rolluiken, screens, markiezen, schaduwdoeken en horren kunnen uw woongenot sterk verbeteren.

Maar dan moet het wel het juiste product zijn, voldoen aan uw verwachting, uw eisen en uiteraard uw budget. Wij adviseren u graag hierbij. We zijn op de hoogte van de nieuwste trends en praktische snufjes van de meeste merken. Samen bekijken we bij u thuis de mogelijkheden en doen daarna vrijblijvend een voorstel.



uitvalscherm



markiezen



zonwering



plisséhordeuren

Hertsweg 10, Mill | 06-83606363

zonweringmill

info@zonweringmill.nl | www.zonweringmill.nl

Mindfulness: voor meer rust in je hoofd en balans in je leven.

Ingrid Janssen werkte al jaren als **medisch analist** toen zij – gedreven vanuit haar fascinatie voor het gedrag van mensen – besloot een studie psychologie te gaan volgen. Ze maakte een ommezwaai in haar leven en sinds 2009 werkt ze met veel plezier als coach. In de loop der jaren heeft ze zich gespecialiseerd in omgaan met **stress, mindfulness** en **hooggevoeligheid**.



Mindfulness gaat over het richten van je aandacht. Alles wat je aandacht geeft groeit. Pieker je vaak? Of voel je je vaak opgejaagd of heb je last van stress? Is het lastig om tijd voor jezelf te nemen, of om te ontspannen? Dan is mindfulness de training die je kan helpen. De training leert je “in het hier en nu” te zijn, waardoor je meer kunt genieten en meer rust zult ervaren.

Kies je voor een cursus of voor individuele begeleiding?

Het voordeel van het doen van een cursus: je leert veel van elkaar!
Het voordeel van een individueel traject: het gaat op jouw tijd en tempo en een traject op maat is volledig op jouw afgestemd.
Als je twijfelt, neem dan gerust contact met me op.

Doel:

- Meer rust in je hoofd
- Meer kunnen genieten van het hier en nu
- Je ervaart veel meer keuzevrijheid, daardoor minder moeten
- Beter luisteren naar jezelf en je lichaam
- Beter grenzen aan kunnen geven

Zou je meer rust in je hoofd willen?
Anders willen omgaan met stress?

Vraag dan nu een GRATIS EXEMPLAAR aan op WWW.EMOTIVO.NL



Voor een mooie glimlach

“Alle specialismen zijn vertegenwoordigd”, aldus praktijk-manager Miranda Janssen. “Bijna alles kunnen we zelf doen. Alleen voor operatieve ingrepen moeten onze patiënten naar het ziekenhuis, bijvoorbeeld de kaakchirurg.”

Van heinde en verre Tandarts Steenberghe heeft een goede naam als het gaat om de esthetische tandheelkunde. “Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar onze praktijk. Vroeger was dit alleen weggelegd voor rijke mensen, maar dat is allang niet meer zo. Ook met kleinere ingrepen kunnen we een gebit weer regelmatig en representatief maken.”

Eigen laboratorium In Tilburg zijn er 6 behandelkamers, in Oss 10. Beide vestigingen beschikken over een eigen laboratorium. “Dit heeft als groot voordeel dat we niets op hoeven te sturen. Alle kronen, bruggen en prothesen worden in huis gemaakt. Is er iets mis of heb je specifieke wensen, dan kun je in een persoonlijk gesprek met de technicus aangeven wat en hoe je het wilt.” Sowiesso wordt gewerkt met de nieuwste apparatuur (o.a. moderne röntgenapparaten met 3D scanner) om kwalitatief hoogstaande zorg te kunnen verlenen.

Groot en tegelijkertijd klein “We zijn een grote praktijk maar je hebt in principe altijd dezelfde tandarts. Het contact met onze patiënten is dan ook heel persoonlijk. We streven ernaar hen zo veel

mogelijk te ontzorgen. Na toestemming vragen we alle relevante informatie op bij verschillende partijen. Met een softwareprogramma kunnen we bovendien inzichtelijk maken hoe mensen verzekerd zijn en hoeveel geld ze terugkrijgen bij een behandeling.”

Gemoedelijke sfeer

Lang wachten hoeft niet, in principe heb je binnen 2 weken een afspraak. Kenmerkend is verder de relaxte, gemoedelijke sfeer in de praktijk. “We besteden volop tijd en aandacht aan onze patiënten.”

Benieuwd wat we voor u kunnen betekenen?

Neem dan eens contact op of kijk op onze website voor meer informatie!
www.tandarts-steenbergen.nl

“We willen onze patiënten zoveel mogelijk ontzorgen”



Tuinderij 't Tuureind



De lekkerste streekproducten vind je in onze boerderijwinkel. Ook voor kerstpakketten kun je bij ons terecht.



Familie Pitcens-van der Heijden
Deursenseweg 5 | 5351 NN Berghem
06-26 71 77 58 | www.tuinderijtuureind.nl

Problemen met uw hond?

Gedraagt je hond zich soms niet helemaal zoals je het liefste zou willen en weet je niet hoe dit op te lossen? Ik help je verder!

Een paar voorbeelden:

- een pup die veel bijt
- je hond trekt aan de lijn
- je hond valt uit naar andere honden
- je hond misdraagt zich als er bezoek komt
- je hond springt op de bank / eet van tafel

Ik kom bij je thuis en we bespreken het gedrag van je hond en hoe je daar tot nu toe op gereageerd hebt. Ik geef je suggesties en uitleg over de mogelijke oplossingen. En we gaan daarna oefenen!

Zijn er problemen als je met de hond buiten bent? Dan gaan we samen wandelen en help ik je met tips en passende oefeningen hoe je prettiger met de hond kunt wandelen.

Bel mij gerust voor informatie of voor het maken van een afspraak.

Brigitte Versterre



BV-DOGTRAINING

Hendriksweg 12, Langenboom | 06-29128303
info@bv-dogtraining.com | www.bv-dogtraining.com

OUTLET-MUSIC

GELUID | LICHT | VIDEO | DJ | INSTRUMENTEN



Wacht niet langer en kijk op OUTLET-MUSICSTORE.NL voor elke liefhebbers is er wel wat te vinden

Dommelstraat 41-a, Oss | 0412-751248
www.outlet-musicstore.nl

Goed zien
laten we er
steeds beter
uitzien

Walplein 17, Oss, Tel. 0412-622351

