

DE MAASHORST



JUNI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**





**LUXE LUNCH
VOOR €7,50**

**TAPAS BUFFET
VOOR €17,50**

CULINAIRE ZONDAG

**ELKE ZONDAG IN JUNI
HOLLAND CASINO NIJMEGEN**

**RESERVEER ALVAST UW TAFEL
VIA 024 - 381 63 81**



ONTDEK HOLLAND CASINO NIJMEGEN

**GRATIS ENTREE
VOOR
2 PERSONEN**

Geldig t/m 30 juni 2019 in
Holland Casino Nijmegen.

BRS-CODE 8.200



**HOLLAND
CASINO**

HET ENIGE ECHTE CASINO

6



voor
vader



10

20



Inhoud

57



49



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 Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

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. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Maashorst Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, IJbiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
 nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 06-42720775

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, licht het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad, waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als A fish named Fred en Fietsenwinkel Zijtaart je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

Lea en Marcel Bossers

Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeries en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

Nederland

eigen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



NIJMEGEN/BRUIST

WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!



Met passie

Al 25 jaar legt Alex Ulijn tuinen aan in Uden en de verre omgeving. Oorspronkelijk begonnen met het aanbrengen van bestrating, maar al snel kwam daar het groenwerk bij. Van het allereerste ontwerp tot het reguliere onderhoud; Alex Ulijn en zijn team nemen desgewenst alles uit handen.

A portrait of Alex Ulijn, a middle-aged man with short brown hair, smiling. He is wearing a grey polo shirt with a logo on the chest. The background is a blurred green leaf.

Alex Ulijn
Tuinaanleg



**WE HOUDEN PAS OP ALS DE
KLANT HELEMAAL TEVREDEN IS**

voor groen

“Ik heb twee vaste mannen die al 17 jaar voor me werken”, vertelt Alex. “Daar kan ik mee lezen en schrijven. In drukke tijden of bij grotere klussen betrek ik nog wat extra mensen, stuk voor stuk vaklui, bij wat we doen.”

Groot en klein “Geen klus is ons te min. We doen zowel grote als kleine projecten. Of je nu een tuin hebt van 5 of 500 m², wij kunnen er altijd iets moois van maken. In het eerste gesprek inventariseren we wat je wensen zijn en geven we vanuit onze deskundigheid aan wat er allemaal mogelijk is om je droomtuin te realiseren.”

Van a tot z “We planten niet alleen groen, maar doen bijvoorbeeld ook alle noodzakelijke grondwerkzaamheden, brengen bestrating aan bij o.a. terrassen, opritten en paden, en maken houten overkappingen. En natuurlijk hoort een

verlichtingsplan er tegenwoordig ook bij. We denken actief met je mee. Alles om ervoor te zorgen dat je straks lekker kunt genieten van je tuin.”

Eén contactpersoon “Als klant heb je altijd te maken met één contactpersoon, dat ben ik. Ik regel alles wat er nodig is en zorg ervoor dat alles goed loopt. Als er iets is, kun je ook bij mij terecht. Zo houden we het vertrouwd en overzichtelijk. Sowieso zorgen we dat het allemaal weer netjes is als we klaar zijn met de klus en we doen ook nog eens ons best om het een beetje leuk te houden voor de mensen.”

De klant voorop “We werken keihard en houden pas op als de klant helemaal tevreden is. Als jij blij en enthousiast bent, hebben we het goed gedaan!”





DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak nu kans op een overheerlijk vaderdagpakket.

Dit complete pakket wordt aangeboden door Slijterij Prinsenbeek, www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

Like dan 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 #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

**Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode BRUIST**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

Vanaf €1.999. www.union.nl





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99. www.sodastream.nl/flavours**

Nederdag

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

sodastream

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeel.nl



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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previal Man Energising Treatment Kit, € 37,95. www.hairsuite.nl**



Nieuw concept: IT-hulp zonder afspraak

Marcel Martens introduceert het nieuwe concept van M • IT Services:

IT zonder afspraak maken. “Veel ondernemers zijn voor hun werk afhankelijk van hun netwerk, hun mobiele telefoon en computer. Als daar iets mis mee is, willen ze snel geholpen worden en niet eerst bellen, een afspraak maken... dat kan nu ook bij ons. We hebben een team met vijf professionals klaarzitten die meteen voor een oplossing zorgen.”



HIGH LEVEL ICT SUPPORT

Marcel: “We zijn gespecialiseerd in IT voor het MKB. En of je nu dakdekker bent, kapper of accountant... voor offertes, telefoonnummers en e-mailadressen van contactpersonen, je mailtjes, de agenda en afspraken kan je geen dag zonder die telefoon en je computer. Dan ben je echt onthand als je netwerk of verbinding eruit ligt. Of als je bestanden tussen de apparaten niet synchroniseren.”

We kunnen direct met je meekijken

“Hier in de buurt zijn wij de enige IT-specialist die zich richt op de wensen en behoeften van MKB-ondernemers. En omdat we je als ondernemer zo goed én zo snel mogelijk willen helpen, hebben we een nieuw concept gelanceerd: ‘IT zonder afspraak maken.’ Wat betekent dit? Dat je gewoon op ieder gewenst moment langs kunt komen. Is er iets? Kom langs in Heesch en we kijken meteen wat we kunnen doen om je weer vlot op weg te helpen. We zitten hier met vijf IT-specialisten dus je kunt altijd bij ons terecht.”

“Ben je druk of onderweg en lukt het je niet om langs te komen? In veel gevallen kunnen we ook op afstand meekijken of telefonisch een aantal stappen met je doorlopen. Wil je problemen voorkómen? Ook dan ben je bij ons aan het juiste adres. Speciaal voor zzp'ers en kleinere MKB-ondernemers hebben we een heel handig alles-in-één pakket: 'Altijd veilig in bedrijf'.”

Voorkomen is slimmer dan genezen

“Wil je je IT-zaken goed regelen voor een vast bedrag per maand? Met het pakket 'Altijd veilig in bedrijf' krijg je dagelijks automatisch back-ups van al je gegevens, altijd toegang tot je e-mail, agenda en contacten, complete internetbeveiliging tegen virussen en ransomware én een uur inzet per jaar voor het onderhoud van pc of laptop.”

Benieuwd wat de beste IT-support is voor jouw onderneming? We maken graag een pakket op maat. Vraag ons vrijblijvend om advies: **T 0412-744300**.

Of kom gewoon eens langs:
Achterste Groes 13, Heesch.



**J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELEN**

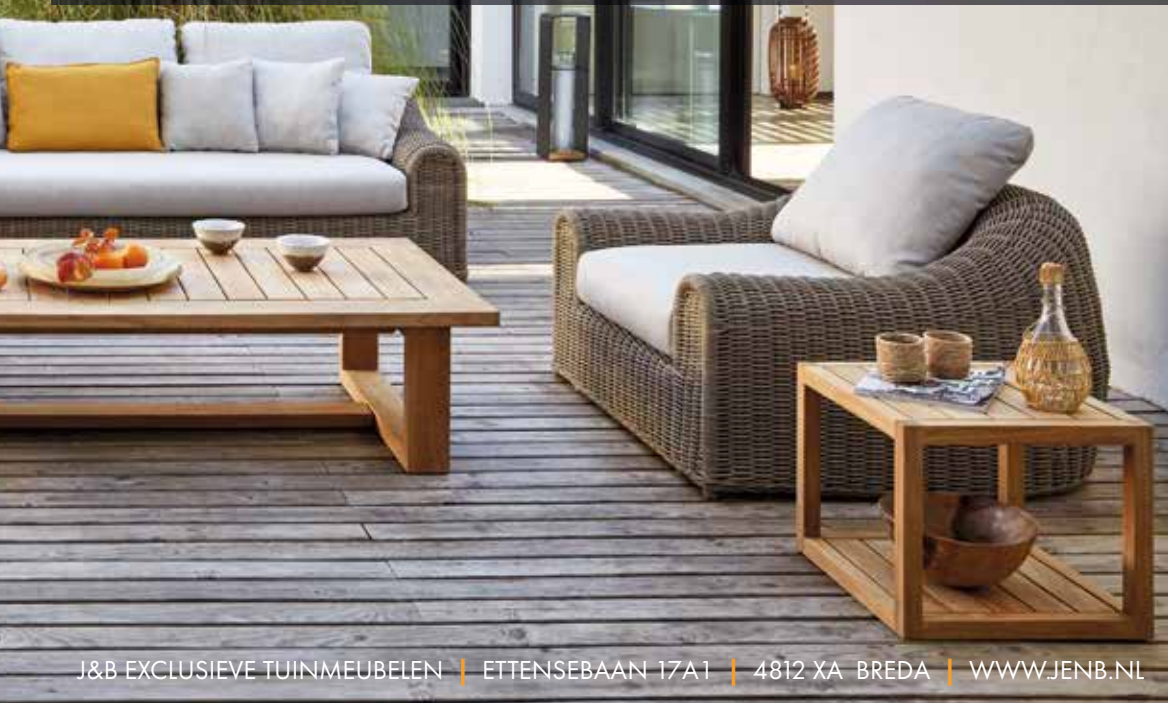
EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD



J&B EXCLUSIEVE TUINMEUBELEN | ETTENSEBAAN 17A1 | 4812 XA BREDA | WWW.JENB.NL

THEMA AVOND BOURGONDISCHE BBQ



29 JUNI & 6 JULI 2019

Aanvang 18.00 uur Kookstudio Culinaireiro

Een compleet verzorgde avond inclusief drank € 55,00 p.p.

Aanmelding kan telefonisch of via info@culinaireiro.nl

Vanaf een reservering voor 4 personen korting van € 5,00 p.p.



Voor een gezellige en
culinaire middag of avond

De horstjens 7, Eerde
www.culinaireiro.nl | 06 245 112 00

Laat zieke en gehandicapte
kinderen lachen,
ontspannen & genieten.



Doneer en steun!
Elke euro maakt verschil.



www.cliniclowns.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

Pssst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvet**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.

je ziet er geen barst meer van!

Al 25 jaar helpt Antoine vele klanten veilig op weg door het repareren of het vervangen van de ruit. Elke dag staat hij samen met collega's Tim en Robbie klaar om binnen 24 uur vele vervoersmiddelen te herstellen. "We lopen net even een extra meter voor onze klanten. Goed gedaan voelt beter dan goed gezegd!"

Elke dag een nieuwe uitdaging.

"Het werk blijft leuk. Waar we vroeger meer een ruitenboer waren, zijn we tegenwoordig de échte specialist. Een voorruit zetten wordt steeds complexer, aangezien er steeds meer technieken in ruiten worden verwerkt."

Sterrenteam.

Antoine, meer bekend als Toine, is sinds 1994 in dienst van Autotaalglas en sinds 2 jaar eigenaar van Autotaalglas Oss. Zijn loopbaan begon als melkboer. "Daarna wilde ik graag iets anders. Ik wilde met mijn handen werken. Het is fantastisch om te zien hoe bijvoorbeeld tandwielletjes in elkaar grijpen. Daar kan ik gruwelijk van genieten!" Toen Antoine in 2017 de zaak overnam, is Tim in dienst gekomen. "Een hardwerkende en eerlijke jongen, een echte perfectionist. Hij kan alles!" "Aanstormend talent Robbie is bijna net zo vrolijk als ik en niet snel van zijn stuk te brengen. Een echte aanwinst!"

Kijkje achter de ruiten.

Een dag bij Autotaalglas Oss begint al vroeg in de ochtend. Dan komen de nieuwe ruiten binnen. Bijna alle klanten hebben binnen 24 uur een nieuwe of gerepareerde ruit. "Het zorgt altijd weer voor een glimlach om vele mensen binnen één dag te kunnen helpen!"



Auto taal.

“Goed gedaan voelt beter dan goed gezegd is ons motto”, aldus Antoine. “Soms denken mensen dat we imitatieruiten verkopen. Ze komen echter allemaal rechtstreeks van de fabrikant en zijn dus van de beste kwaliteit en volledig nieuw.”

Autotaalglas helpt.

“Voor een reparatie kun je altijd binnen komen rijden. We repareren het direct. We hebben een stilteruimte waar onze klanten kunnen werken met uitstekende Wifi en lekkere koffie. En heb je geen tijd? Dan staat er een gratis leen-Mini, leen-scooter of leen-fiets voor je klaar.”



Tips van Antoine

“Ruitschade is lastig te voorkomen. Heb je een sterretje?

Plak deze dan direct aan de buitenkant af met tape of onze servicepas. Hierdoor houd je de beschadiging schoon en is het mooier te repareren. Kom zo snel mogelijk bij ons langs. Een sterretje tot de grootte van een 2 euromunt is vaak nog te repareren. De kosten voor het repareren van een sterretje worden vaak volledig vergoed door de verzekering. Of dit voor jou ook zo is, kun je terugvinden in je polis. Of wij zoeken het graag even voor je uit!

Glas.

“Je kunt met elk vervoersmiddel bij ons terecht. Elk merk auto, graafmachine, bouwkraan, camper of vrachtauto.... Alles wat glas bevat, kunnen wij maken. Mits er natuurlijk wielen onder zitten!”

Oss.

“We wonen alle drie vlakbij Oss. Elk jaar doen we mee aan de Classic Car Rally. Een erg leuk lokaal evenement waar we als spin in het web meehelpen om de dag goed te laten verlopen!”



autotaalglas helpt



“Goed gedaan voelt beter dan goed gezegd.”

Autotaalglas Oss
Parallelweg 7a
5349 AD Oss

0412-651600
oss@autotaalglas.nl
au.nl/oss

De kracht

Colon = dikke darm, Hydro = water, Therapie = behandeling. We spoelen de hele dikke darm met warm water. Wat is het belang van onze darm reinigen? In alle culturen gebeurt dit op een of andere wijze. Er zijn zelfs vogels die een flinke hap zeewater nemen om hun ingewanden te reinigen.

NAAR EEN BETERE BALANS
TUSSEN LICHAAM EN GEEST



Volgens mij
wordt het tijd,
**maak nu een
afspraak!**
0413-256144

van Colon Hydro Therapie (CHT)



Na een CHT-behandeling voel je je schoon, licht en helder in je hoofd. Mensen dragen soms wel 5 kg afval in hun darmen. Je kunt je voorstellen wat dat voor je lichaam en geest kan betekenen. Alles wat we niet loslaten, wordt opnieuw naar de lever gestuurd. De lever probeert de gifstoffen te verwijderen maar als deze door de darm niet losgelaten worden, komen we in een vicieuze cirkel. Het gevolg kan zijn: prikkelbare darm, ontstekingen, depressie, buikpijn, hoofdpijn, etc.

In de wetenschap vindt men steeds meer bewijzen voor de brein-darm as; dat wil zeggen dat het brein de darmen beïnvloedt maar ook andersom. Vervuilde darmen beïnvloeden ons gevoel en ons denken. De hormonen die bepalen hoe we ons voelen, worden voor het grootste deel in de darmen aangemaakt.

Een spijsvertering behoort goed te functioneren, dat wil zeggen dat we minimaal 1x per dag goed gevormde ontlasting moeten hebben. Wanneer je diarree ofwel constipatie hebt, betekent dat dat er iets niet goed gaat in die verteringsbuis. Veel mensen hebben last van een leaky gut wat betekent dat voedsel door de darmwand gaat, in de bloedbaan komt en als vijand wordt gezien door het immuunsysteem. Je kunt klachten krijgen die op een allergie lijken; dit kan zijn voor gluten, fruit, melk, ei, etc. Met behulp van een bloedtest kun je dit achterhalen.

Meer info: zie www.audesapere.nl
of www.darmsoelingen-uden.nl





boetiek **24**
— fashion & more —
SCHOOONSTRAAT 24, HEESCH

Net buiten het centrum van Heesch



DAGJE UIT 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!** 19, 20 en 21 juli in 's-Graveland www.wonderfeel.nl



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen. www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudoku-kwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen." **LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.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 protheses 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.” Sowieso 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 twee weken een afspraak. Kenmerkend is verder de relaxte, gemoedelijke sfeer in de praktijk. “We besteden volop aandacht en tijd 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”





Bij ons Aniek is een leuke en moderne kapsalon in het knusse Langenboom.

In mijn salon staan gezelligheid en creativiteit centraal. Ik help je graag bij het uitzoeken van het ideale kapsel dat perfect bij je past en dat alles op zo duurzame wijze.

Aniek maakt altijd gebruik van natuurlijke, duurzame producten. En is milieubewust daarom maakt ze gebruik van NATULIQUE, voor verzorging, styling. Kleuring zonder ammonia (98,02% natuurlijk).



Ook een *gezond* en *modern kapsel?*

Dat kan Bij ons Aniek!



Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van Mádara, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Rivière Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis à Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.nl

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
Lijstenmakerij 'Aan 't Huis'

OSS

Eyewish
De Naaldhof
Hart for her
Jumbo Supermarkt
Lente Mare
Shoebly

DIEDEN

Maaspark Recreatie

ERP

Balletstudio Chantal

'T OVENTJE

Hondenschool Enzo

NISTELRODE:

Skinfo.nl

UDEN

Aude Sapere
Fitland De Vrije Teugel Uden
Stipkip
Hair by Liza
Sunny Solar systems
Van der Kieft Fysiotherapie
Brownies & Downies

VEGHEL

Restaurant Hertog Jan

ODILIAPEEL

Troostbloemen

HEESCH

Boetiek 24
Traiteur Plank
Shoebly

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.

shoeby

#alleaandacht voor

**KLEUR &
PRINTS**



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

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • BIG GREEN EGG
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.



Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | The Netherlands | T +31 (0)13 521 64 64 | E mail: info@bogarden.nl

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.



stress

6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plekjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

9. MAAK EEN INPAKLIJST en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

... NEEM ALTIJD
... EEN PLASTIC
... ZAK MEE
... VOOR DE
... VUILE WAS



BE PROUD, *stand out!*

Een duidelijke boodschap van het Nederlandse
lifestylemerk A fish named Fred.

Fred verrast keer op keer met kleurrijke, scherpe
en opvallende ontwerpen uit eigen design studio.
Een Fred vindt het leven te kort om gemiddeld te zijn.
Iedereen kan een Fred zijn, hoe oud je ook bent,
wat je ook doet of hoe je er ook uitziet.

Met 250 verkooppunten in Nederland is er altijd
een A fish named Fred dealer bij jou in de buurt.

VERKRIJGBAAR BIJ:

vanTilburg

PAERDESTAL
mode

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.



Roken is abdelijk

Sigarenmagazijn Verbakel | Bolkenplein 2, Veghel | 0413-366292


Met de juiste therapie weer klachtenvrij en gezond

voor sportclubs, particulieren en bedrijven

Sportzorg Cicilia van de Camp: "Ik help o.a. fanatieke sporters om hun sportieve prestatie te verbeteren of om hun spieren lekker los te krijgen. Maar ook mensen met rug-, nek- en schouderklachten of hoofdpijnklachten komen bij mij binnen. Ik werk vanuit mijn gevoel en stem de behandeling af op de persoon die voor me zit."

BEL
voor meer info
of een afspraak
06-23784761

Aangekondigd bij
NGS sport & massage

 **SCAS** gecertificeerd

Sportzorg

Cilia van de Camp



Kies jij ook voor de energie van de toekomst?

Sunny Solar Systems,
hét adres voor persoonlijk
advies en kwaliteit!
We komen graag bij u langs!

SGZE Stichting
Garantiefonds
Zonnenergie

Bij aanschaf van een
zonnepanelensysteem
een tablet cadeau!

 **Sunny Solar Systems**

Richard van Roozendaal



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

AANSCHUIF BBQ

2^e en 4^e zaterdag
van juli en augustus

13 en 27 juli
10 en 24 augustus

van 17.00 tot 21.00 uur

Bij slecht weer binnen

BBQ € 15,- p.p. Kinderen 4 t/m 12 jaar € 7,50

't Oventje

Jij komt
toch ook?

GRILLEN EN CHILLEN

gewoon genieten!

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

Mooie, verzorgde *voeten*

Zijn jouw voeten al mooi voor slippers? Maak ze nu klaar om die dichte schoenen of laarzen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



VERWIJDER NAGELLAK Zitten er nog restjes nagellak op je teennagels? Verwijder die eerst.

NEEM EEN VOETENBADJE Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie bij en laat je voeten 10 minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

VERWIJDER EELT Door het voetenbad is je eelt zachter en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

NAGELS KNIPPEN Knip of vijl je nagels recht af om ingegroeide teennagels te voorkomen.

SMEER JE VOETEN IN Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan zodat de crème (heel de nacht) goed kan intrekken.

NAGELS LAKKEN EN BIJHOUDEN Mooi: subtiel pastel, een Franse manicure of een zomerse knalkleur. Een vrolijk kleurtje op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er vrolijk en verzorgd uitzien.

Jij bent op zoek naar mij!

Want ik heb dat wat je zoekt voor je huid,
voor je lichaam en voor jouw welbevinden!
En eventueel voor een extraatje!



Schutsboomstraat 22, Schaijk
06-45334513
h.wijnakker@gmail.com
www.wijnakkerschoonheidssalon.nl

Henriette Wijnakker

Maak je eigen mode

met stoffen en advies van Stof & Zo



Lili-jan van Gemert

STOFFEN & BREIGARENS

FOURNITUREN

PATRONEN

LESSEN

VERSTEL & REPARATIE

STOF
& Zo

Geurdenhof 44a, Oss

0412-624420

www.stof-en-zo.nl

info@stof-en-zo.nl

Like ons op fB:
stoffenzaak stof en zo

Lili-jan van Gemert kreeg het naaien met de papelepel ingegeven. Al van jongs af aan is ze creatief bezig met stoffen. Toen ze in 2003 de kans kreeg om haar eigen winkel te beginnen greep ze deze met beide handen aan.

Bij Stof & Zo kun je terecht voor een zeer uitgebreide collectie kinder- en damesstoffen. "Daarnaast hebben we allerlei fournituren (van knopen en ritsen tot scharen en breinaalden), trendy patronen, breigarens en breiboeken", vertelt Lili-jan enthousiast. "Evenals cadeaubonnen en leuke cadeau-tips. Mijn kleine, gezellige winkel van 80 m² staat echt bomvol, je grijpt hier niet snel mis."

Naai en/of breïlessen

"We geven mensen met veel plezier advies, je kunt hier altijd terecht met je vragen. Voor wie een stapje verder wil zetten, geef ik tevens op afspraak naaïlessen tijdens de openingstijden van de winkel. Op dinsdagochtend- en middag en woensdagochtend verzorg ik brei- en haaklessen. Onder deskundige begeleiding en onder het genot van een kopje koffie of thee kun je je creativiteit er helemaal op los laten."

Tevens kunt u bij ons terecht voor verstel en reparatie zoals:

- innemen
- ritsen vervangen in jassen, broeken, etc.
- korter maken



Ga voor meer informatie naar mijn website of kom eens langs.



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 18 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 Liza

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

Hoe kan ik weer naar de toekomst gaan kijken?

Als u zeker weet dat u wilt scheiden, is het goed om snel actie te ondernemen. U wilt immers graag weer naar de toekomst kijken en deze periode vlug achter u laten. De ervaring leert dat wanneer partijen er samen proberen uit te komen, het scheidingstraject sneller en soepeler verloopt dan wanneer u lijnrecht tegenover elkaar blijft staan. De Scheidingsplanner kan u helpen er samen uit te komen.



Ik wil zeker scheiden

De Scheidingsplanner helpt je graag

U wilt er graag samen uitkomen. Dat is heel fijn, want scheidingen die in gezamenlijk overleg worden afgewikkeld, geven vaak een voor iedereen bevredigend resultaat. Zo kunt u verder met een goed financieel plan. En de toekomst van uw kinderen legt u samen vast in een ouderschapsplan, waar zowel u als de kinderen zich in kunnen vinden. Zo is ook de toekomst van uw kinderen optimaal geregeld.



Frank van Boxtel

Scheiden gaat gepaard met veel emoties. Het liefst wil je zo snel mogelijk door met je leven, maar eerst moet je nog afspraken maken over allerlei zaken.

Kom je er alleen niet uit of vind je het gewoon fijn om je tijdens het scheidingsproces te laten bij staan door een onafhankelijke, betrouwbare begeleider met kennis van zaken? Dan kun je een beroep doen op De Scheidingsplanner Uden/Veghel/Den Bosch.

Waarom de Scheidingsplanner?

- ✓ Begeleiding van begin tot eind
- ✓ Oplossings- en toekomstgericht
- ✓ Met financieel en fiscaal advies
- ✓ Informele wijze en heldere taal
- ✓ Oog voor de emoties
- ✓ Inclusief juridische afwikkeling



Uden Velmolenweg 141 | Veghel Prof. Oppenheimstraat 16 | Den Bosch Van Lanschotlaan 2, Vught
frankvanboxtel@scheidingsplanner.nl | 0800-7243433 | www.scheidingsplanner.nl

Wij leveren borrel-boxen & ontbijt-boxen aan huis

(ook met Pinksteren)

Bestel, beleef en geniet!

Want het leven is te kort om niet jezelf af en toe te laten verwennen. Ga voor meer informatie naar www.traiteurplank.nl of neem contact op via info@traiteurplank.nl.

 traiteur.plank  traiteurplank

PLANK
— TR AITEUR —

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



Starter van het kwartaal



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





Wij hebben ons toegelegd op de verkoop, montage en onderhoud van:

INTERCOMSYSTEMEN

ALARMSYSTEMEN

**(ELEKTRISCHE) POORT
AUTOMATISERING**

TOEGANGSCONTROLE

Wij zijn gevestigd te Oss en richten ons op particulier én bedrijf!

Door ons ruime aanbod kunnen wij voor IEDERE situatie een passende oplossing bieden!

NIEUWSGIERIG?
Maak dan nu een afspraak en bel 0412-795222

Staringstraat 235, Oss
0412-79 52 22

info@wboss.nl | www.wboss.nl

ALLES OP HET GEBIED VAN INTERCOMSYSTEMEN

“We merken dat steeds meer particulieren een intercomsysteem laten installeren”, vertelt Patrick Wolthuis. “Dit is al lang niet meer voorbehouden aan grote villa’s en appartementencomplexen. Mensen vinden het gewoon fijn om te kunnen zien en horen wie er precies bij hen aanbelt, voordat ze daadwerkelijk de deur open doen.”

Daarmee voorkom je dat kwaadwillenden toegang verkrijgen tot je woning, dat geeft toch een veilig gevoel.” Interessant voor appartementencomplexen: Tegenwoordig zijn er video intercomsystemen die individueel te bedienen zijn door de verschillende bewoners. “Door waar mogelijk gebruik te maken van de bestaande bekabeling, kan een enkel audiosysteem eenvoudig en tegen weinig extra kosten worden omgebouwd.”

Integratie van systemen

Met de huidige techniek is het eenvoudig om een koppeling met smartphone en/of tablet te realiseren. Zelfs als je niet thuis bent, kun je dus precies in de gaten houden wie er langskomt en eventueel op afstand de deur ontgrendelen.

“Je ziet sowieso dat het steeds meer toe gaat naar een integratie van systemen. Een intercomsysteem kan worden gecombineerd met camerabeveiliging en in de toekomst ook alarmsystemen. Alles wordt dan centraal aangestuurd via één enkele app.”



Breakdance/Boys class

Ontwikkel je eigen stijl

De **breakdanc**lessen kenmerken zich door de respectvolle en creatieve sfeer, waarin iedereen wordt uitgedaagd om zijn eigen dansstijl, powermoves en muzikaliteit te ontwikkelen.



Chantal van de water
dance & ballet studio

Parallelweg 1, Uden

06-50406657

info@balletstudiochantal.com

www.balletstudiochantal.com

JAZZDANCE

CONDITIELESSEN

PEUTERDANS

HIPHOP/STREETDANCE

MODERNE DANS



KLASSIEK BALLET

Specialist in bootkappen en veranda zeilen

Ook voor dekkleden, beschermhoezen, reparaties, rits of raamfolie vervangen kunt u bij ons terecht. Daarnaast zijn we thuis in al het denkbare stoffeerwerk van bijvoorbeeld tuinmeubelen, campers en caravans en bootstoffering.



Interesse?
Vraag dan een
vrijblijvende
offerte aan!

NEDERKOORN
ZEILMAKERIJ



Autisme?

Autisme zorgt soms voor lastige situaties en/of uitdagingen. Praktijk Brigitte biedt hierin ondersteuning, begeleiding en coaching voor u en/of uw kind.

Van acceptatie, inzichten, tips, implementeren van structuren tot en met het voeren van gesprekken op bijvoorbeeld een school.

Elk traject kort of lang is op maat gemaakt.



Praktijk Brigitte



Brigitte biedt hulp!

Sonniusstraat 17, Heesch | 06-53532425 | www.praktijkbrigitte.nl



JUDITH VAN LENT

Lente Mare
is een plek waar je tot rust
komt en daardoor juist weer
energie krijgt.

Dit afhankelijk van wat jij op dat
moment nodig hebt. Door de
Intuïtieve Massage gegeven in
zachtheid en met warme oliën
zul je optimaal kunnen
ontspannen in de knusse ruimte
gevuld met rustige muziek en
kleurrijk licht.

Je voelt je als herboren.

INTUÏTIEVE MASSAGE

SCHOUDER/NEK

THAISE VOET MASSAGE

CHAKRA MASSAGE



Abraham Kuijperstraat 7, Oss
06 - 81667518
lentemare@icloud.com
www.lentemare.nl

Lente Mare omarmt energetische verzorgingsproducten

Natural Upgrade

Sinds kort wordt bij Intuïtieve Massagepraktijk Lente Mare te Oss onder andere de massageolie van Natural Upgrade (NU) ingezet. Daarnaast zijn meerdere, energetisch gecodeerde NU verzorgingsproducten, aan te schaffen in de praktijk. De samenwerking van Lente Mare met Natural Upgrade betekent dus dubbel ontspannen en ontstressen!

Gun jezelf een energy boost, dat geeft energie en zorgt voor beweging en verbinding. Voor de een betekent dit het terugvinden van innerlijke rust, voor de ander juist een flinke oppepper. Door NU producten te gebruiken geef je aandacht aan zowel lichaam als geest. Je stelt je weer open voor liefdevolle energie en komt terug bij jezelf.

Dit sluit exact aan bij de visie van Lente Mare hoe een massage beleefd zou mogen worden. De handen van de masseuse vormen een brug tussen jouw lichaam en jouw gevoel. Jij mag ontspannen, jij mag voelen en dat wordt door de producten van NU extra versterkt.



**Nu een kennismakingsmassage van 30 minuten
vân € 25,- vóór € 20,-. Kom het ervaren en
boek een afspraak op www.lentemare.nl.
Gun jezelf de onderdompeling in rust.**



**Lente Mare plus Natural Upgrade
is "Kracht Door Zacht".**



TIP!
Maak online
een afspraak!

catering-gemak.nl

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

catering-gemak.nl



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
ambulant
in de regio Oss”*

 *Chantal*

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



Peter en Mirjan van Gorkum

Onze fietsenwinkel is al ruim 25 jaar een begrip in Zijtaart en omgeving en daar zijn we trots op. Bij ons staat service hoog in het vaandel en dat merk je aan alles. Wij zijn niet voor niets al twee jaar op rij 'Fietsenwinkel van het jaar' geworden.

E-BIKES

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

KINDERFIETSEN

STADS & TOURFIETSEN

REPARATIE



De FietsenWinkel Zijtaart

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)

0413-352203

info@defietsenwinkelzijtaart.nl

www.defietsenwinkelzijtaart.nl

Altijd al gewild samen op een tandem?

Bij ons huur je deze, maar ook een gewone fiets en e-bike.

Voor bedrijfsuitjes, familiedagen, vrijgezellenfeesten, vriendenweekend noem maar op. Het kan eigenlijk altijd en overal. Met de tandem op stap. Het vervoer gaat in overleg. We brengen de tandems ook op locatie. We kunnen ook van alles erbij organiseren. Denk aan koffie met gebak vooraf en achteraf een BBQ. Dit geldt wel alleen als er vanaf onze winkel gestart wordt. U kunt altijd bellen voor informatie. En bij eigen ideeën proberen we altijd mee te werken. We kunnen tassen erbij verzorgen, dubbel en enkele.



**Kom langs en
MAAK EEN PROEFRIJ
we hebben vast
een fiets voor jou**

We verhuren fietsen en steppen: Dat is altijd leuk en ontspannend.

Heerlijk samen eropuit!



Ook zo'n last van je ademhaling?

Van der Kieft Fysiotherapie
biedt een oplossing

Fysiotherapie staat vooral bekend om het behandelen van lichamelijke klachten aan de gewrichten en spieren. Fysiotherapie maakt echter ook gebruik van relaxatie- en ademhalings-oefeningen en deze kunnen erg nuttig zijn voor wie met hyperventilatie te maken krijgt.

Hyperventilatie is vaak een symptoom van angst, stress, paniek of oververmoeidheid, waarbij je gejaagd/gespannen bent en daarbij sneller ademt. Daardoor kunnen allerlei lichamelijke klachten ontstaan zoals vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid en druk op de borst.



Bij de behandeling van een dysfunctioneel adempatroon werken ademhalings-oefeningen vaak erg goed. Wij leren u om uw adem onder controle te krijgen, met uw buik te ademen en te ontspannen.

Belangstelling? Maak dan snel een afspraak.

Hooihofstraat 5, Uden | info@vanderkieftfysiotherapie.nl
0413 - 820 289 | www.vanderkieftfysiotherapie.nl

De eerste dagen...

Welkom in je nieuwe huis!! Voor een jonge hond is dit allemaal erg spannend: nieuwe geuren en geluiden. Nieuwe mensen en soortgenoten, nieuwe regels. Het sleutelwoord hier is geduld. Dit houdt in dat we ieder woord of commando dat we de hond graag zouden willen leren, we zullen moeten uitleggen op een manier die de hond begrijpt.

De basis regel is dan: ieder gedrag dat beloofd wordt, zal de hond vaker laten zien. Ga je met je nieuwe aanwinst een stukje wandelen en je beloofd dan voor het plasje, zal hij dit vaker laten zien.

Tijdens deze korte wandeling, heeft jouw pupje dus iets belangrijks geleerd; als ik buiten plas krijg ik een lekker snoepje.



Meer dan lesgeven
alleen, vraag naar
de mogelijkheden.



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

Persoonlijke COACHING?

COLUMN/INGRID JANSSEN

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**.



Emotivo
COACHING & COUNSELING

Lijsterlaan 3, Oss
06 - 102 40 975
www.emotivo.nl

“Als je doet wat je altijd deed, dan krijg je wat je altijd kreeg”. Als je iets wil veranderen in je leven dan is dat vaak lastig. Meestal weet je wel wat je niet wil, maar hoe dan wel?

Coaching kan je helpen om je vraagstelling helder te krijgen en stappen te zetten in de goede richting. Misschien ben je opzoek naar meer balans in je leven tussen werk en privé, of tussen gevoel en verstand? Of wil je graag op je werk je verder ontwikkelen? Of loopt de relatie niet helemaal zoals je graag zou willen? Coachingsvragen gaan vaak over werk, maar kunnen zeker ook over zingeving of persoonlijke groei gaan.

Coaching helpt je vooruit, geeft je het gereedschap in handen om een blijvende verandering te bereiken. Het is geen trucje wat je aanleert. Door middel van coaching werk je aan jouw persoonlijk ontwikkeling.

Een traject ziet er dan ook voor iedereen verschillend uit. Soms zijn mensen met een paar sessies geholpen en soms heeft het wat meer tijd nodig. Een traject ligt dan ook niet vast. We beginnen met een intake, een eerste sessie waarin we samen kijken naar wat er nodig is. Daarna bepalen we per sessie hoe we verder gaan en op welk termijn. In het algemeen kun je zeggen dat sessie 1 keer in de 3 weken plaatsvinden, maar dat bepaal je dus zelf.

Coaching wordt vaak vergoed door je werkgever, dus vraag daar eens naar op je werk. Kijk hier voor alle tarieven. Heb je nog vragen, neem dan gerust contact met me op.

Persoonlijk en dus volledig op jouw vraag/ probleem afgestemd

- Je bepaalt je eigen tijd en tempo
- Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden!
- Werkgevers vergoeden vaak de kosten voor coaching
- Je moet het wel zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Definitief ontharen voor de beste prijs?

Wil je van ongewenste haren op verschillende plekken af of heb je last van overbehairing? Dan ben je bij Pulzzz op het juiste adres!

Voor de prijs hoeft je het niet te laten!

VOORBEELD

Bovenlip	€ 35,-
Wangen	€ 59,-
Oksels	€ 75,-
Bikinilijn	€ 79,-
Bikinilijn volledig	€ 175,-
Schouders man	€ 120,-
Rug man	€ 350,-

CONCURRENTIE

PULZZZ	± € 7,70
	± € 22,-
	± € 17,60
	± € 22,-
	± € 55,-
	± € 66,-
	± € 165,-

Pulzzz
Oss
ipl ontharen



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

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl



Heb je sleutels nodig?

Van huis- tot fiets sleutels. In de meeste gevallen is binnen een paar minuten je nieuwe sleutel gereed.

5 JOHN MOES
vijf sterren
Schoenmakerij & Sleutelservice
Heuvel 20K, Oss | 0412-643062

BEDRIJFSWAGEN

VOORDEEL



www.vanmossel.nl/ford

TIJDELIJK VOORDEEL TOT € 5000

Van Mossel

Geen zin om lang in de keuken te staan, maar wil je toch een voedzaam en lekker gerecht op tafel zetten? Dan zijn deze eenvoudige recepten zeker een aanrader. Smullen maar.

Kip ketjap *salade*

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

160 gr kip of
vegetarische stukjes
200 gr sperziebonen
½ komkommer
200 gr geschrapte
worteltjes
olie of margarine
om in te bakken
1 zakje sla
handje grofgehakte,
ongezouten cashewnoten
2 in ringetjes
gesneden bosui

AZIATISCHE MARINADE

1 eetl honing
1 eetl gember-
siroop
2 eetl ketjap manis
2 eetl sesamolie
1 eetl citroensap
snufje chilivlokken

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip (of vega stukjes) en laat een kwartier marineren. Kook de sperziebonen gaar, snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierover. Bestrooi met de cashewnoten en de bosui en besprenkel met wat overgebleven marinade.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Altijd **VERSE KRUIDEN** in huis? Vries ze met water, olie of afgekoelde bouillon in een ijsklontjesbakje in.



Met enkele (plastic) tijdschriftenhouders op z'n kant, creëer je snel en makkelijk meer bergruimte in je (koel)kast.



Als je **RESTJES WIJN** over hebt, kun je deze in het ijsklontjesbakje van je vriezer gieten, zodat je ze later in sauzen kunt gebruiken.



Met een DOORGESNEDEN UI schrob je aangebrande voedselresten eenvoudig van een heet bbq-rooster.

Noedel bowl met *zalm*

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 stukken zalm (285 gr.)
 - 1 limoen, voor het sap en voor een schijfje peper en zout
 - 100 gr noedels scheutje ketjap
 - 2 wortels
 - ½ komkommer
 - 175 gr mango
 - 75 gr taugé
 - bosje koriander
 - 1 theelepel sesam
- Marineer de zalm met het sap van de limoen en bestrooi met een snufje peper en zout. Bereid de noedels volgens de verpakking, laat uitlekken en meng met een scheutje ketjap. Snijd met een mandoline of kaasschaaf de wortels en komkommer in linten. Snijd de mango in kleine blokjes. Bak de zalm in 3 à 4 minuten rosé in een pan. Je kunt hem ook rauw laten, maar dan moet hij wel heel vers zijn. Verdeel de noedels over het midden van een kom. Leg er de zalm in stukjes, de mango, de komkommer- en wortellinten en de taugé omheen. Garneer met wat koriander, sesam en eventueel een limoentje. Je kunt de bowl zowel koud als lauwwarm eten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Gebruik het handig doosje van tictac om **KRUIDEN** in te bewaren. Ze nemen ook bijna geen ruimte in beslag.



Zijn je SAUSFLESSEN bijna leeg? Zet ze dan ondersteboven in een eierdoosje. Zo kun je ook het laatste restje gebruiken.



Komkommer en watermeloen bevatten veel vocht. Leg plakjes op je door de zon **VERBRANDE HUID**.



Plaats een **GROTE SNIJPLANK** over de gootsteen en maak zo een extra groot werkblad.

Opleiding Frans op maat

Frans leren op jonge leeftijd



Kinderen vanaf 8 jaar die regelmatig in Frankrijk komen of op zoek zijn naar een activiteit die hen uitdaagt, vinden hun plek bij het leren van de Franse taal.

Cours de français en petits groupes

06 53975676

www.ikspreekfrans.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 kom ik
bij u langs.**



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

www.oogserviceaanhuis.nl

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

Kapsalon Peter van Dooren ondergaat metamorfose

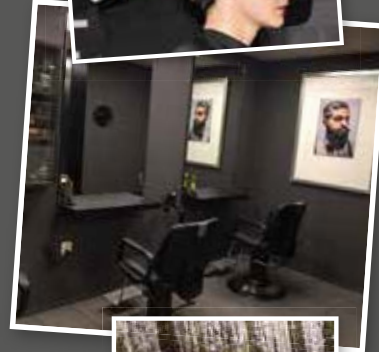
Innovatie en vakmanschap. Dat is waar het gepassioneerde team van Peter van Dooren Intercoiffure al vele jaren voor staat. Onlangs heeft de kapsalon een ingrijpende verbouwing ondergaan. “Daarmee is hij weer helemaal van deze tijd!”, aldus Peter van Dooren.

“Deze upgrade was echt noodzakelijk. De kapsalon is compleet gerestyled en voorzien van een fris en strak interieur. Tegelijkertijd hebben we ons best gedaan om de gemoedelijke sfeer te behouden. We vinden het belangrijk dat iedereen zich hier thuis voelt.”

Complete look

Peter werkt in zijn salon met de professionele, helende producten van l'Anza. Deze zijn diervriendelijk en voor 95% natuurlijk. “Ik ben een fervent Ibiza-ganger, daar ben ik in aanraking gekomen met de organische producten van het merk Ibiza Bao Atelier, die ik onlangs in mijn salon heb geïntroduceerd. Het is een kleine lijn bestaande uit lig gloss, bodymilk, serum en dag- en nachtcrème. De producten bestaan uit 100% veganistische, natuurlijke ingrediënten.

Ze zijn vrij van synthetische geurstoffen, kunstmatige kleurstoffen, parabenen en minerale oliën, en daarmee een weldaad voor de huid. Zeezout, afkomstig van de zoutvlakten in Ibiza, is een van de meest werkzame stoffen die er in zitten. Alleen knippen is tegenwoordig niet genoeg als kapsalon. Bij het perfecte kapsel hoort ook een stralende, gezonde huid, zodat je er op je best uit ziet!”



ALLES VOOR EEN COMPLETE LOOK



J&B

J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELN



EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

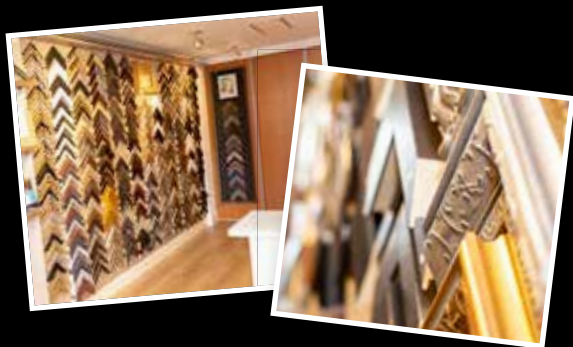
CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD

J&B EXCLUSIEVE TUINMEUBELEN | ETTENSEBAAN 17A1 | 4812 XA BREDA | WWW.JENB.NL

Op zoek naar een mooie lijst of een prachtig schilderij?



Twee ambachten gaan bij ons hand in hand!



VOOR EEN BLIJVENDE HERINNERING
IN HET JUISTE KADER
JE ZIT BIJ ONS ALTIJD GOED!
KOM DUS SNEL EENS LANGS!



Lijstenmakerij 'Aan 't huis' | Zicht 8, Berghem | 0412-401002
info@lijstenmakerthuis.nl en info@portrettekeningen.nl
www.lijstenmakerthuis.nl en www.portrettekeningen.nl