

DE MAASHORST



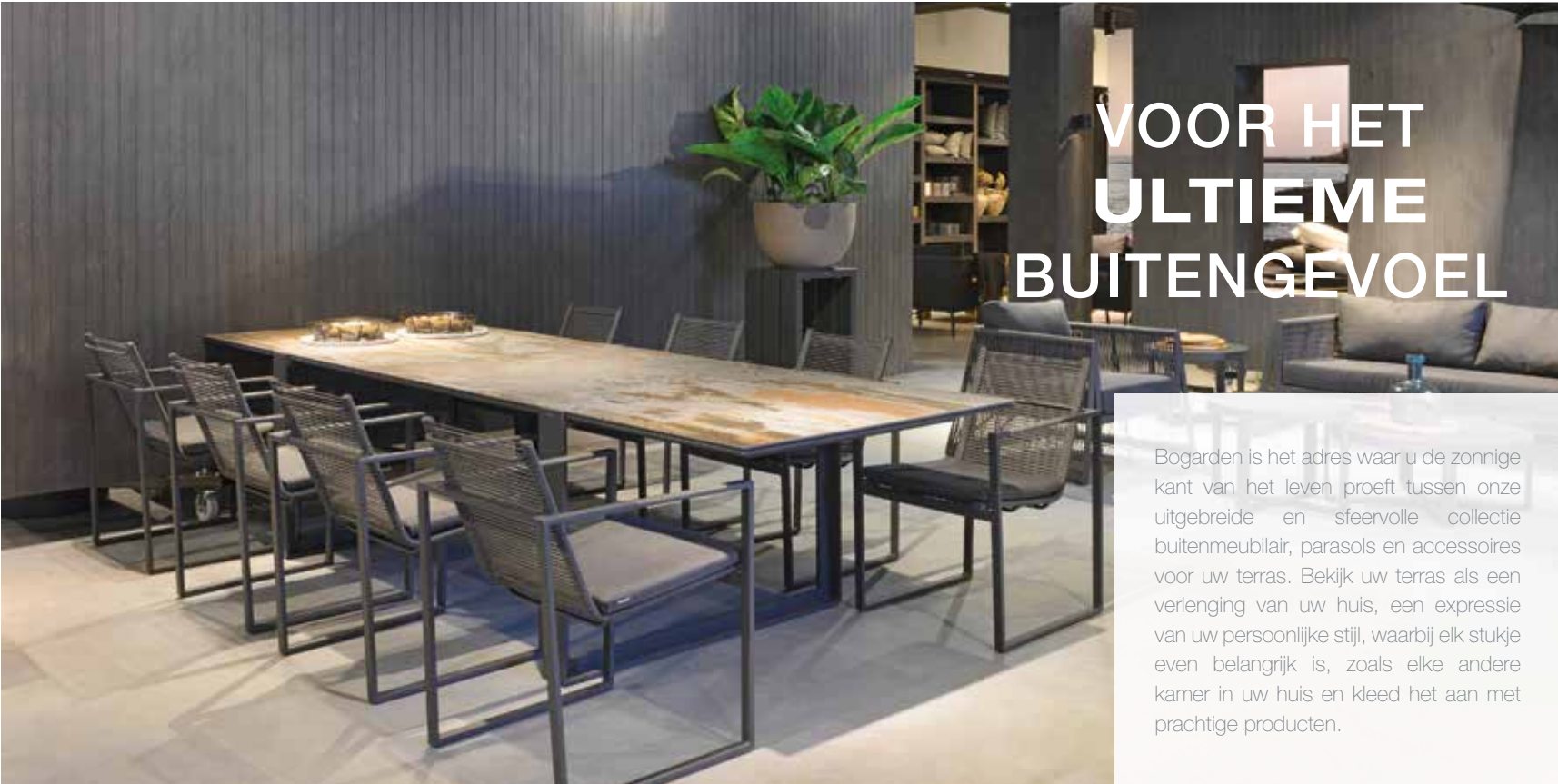
DECEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST

Met leuke  
cadeautips en  
Bruist Deals

Vier deze  
*feestmaand*  
met Bruist





# 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.NL**

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • BIG GREEN EGG  
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**



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



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

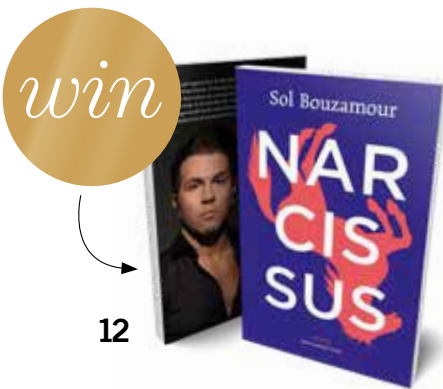
*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**



8



win

12



24

# Inhoud



62



32



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** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Ingrid Hoogendijk  
**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](mailto: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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

**ADVERTEREN?**  
 Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
 06-42720775



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

## Bruisende lezer,

Kunnen jullie er ook zo van genieten, die heerlijke decembermaand? Buiten mag het dan misschien wat koud zijn, binnen is het een en al warmte wat de klok slaat. De feestdagen staan weer voor de deur, een tijd die de meeste mensen – net als wij zelf – doorbrengen met degenen die ze liefhebben. Samen op de bank genieten van een mooie kerstfilm, of een heerlijke winterse wandeling maken. Wat ons betreft kunnen die dagen niet lang genoeg duren...

Maar december is meer dan alleen de maand van Kerstmis, het is bijvoorbeeld ook de maand van WereldLichtjesDag. En voor ondernemers is het ook gewoon een maand waarin weer (keihard) gewerkt moet worden. Nog even snel die laatste meters maken voor ze vol frisse moed aan het nieuwe jaar kunnen beginnen. Zo ook XXS kleinschalige kinderopvang en Roscobouw, die je maar al te graag wat meer vertellen over hun werkzaamheden. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Voor nu rest ons nog slechts een ding: al onze lezers ontzettend fijne feestdagen en alvast een heel bruisend 2020 toewensen. Geniet van deze feestelijke maand, geniet van alle mensen om je heen en – niet te vergeten – geniet van dit mooie magazine!

Tot volgend jaar,  
**Lea en Marcel Bossers**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en Land van Cuijk Bruist.**



## DE VOORPRET

## Het leukste aan

kerst

BRUIST WENST  
IEDEREEN FIJNE  
FEESTDAGEN

Hoewel Kerstmis maar twee dagen duurt, staat vaak de hele maand december in het teken van gezelligheid, vrienden en familie. Weken voor kerst beginnen we al met de voorpret. We versieren ons huis, bedenken wat we gaan eten en gaan kerstshoppen. Heerlijk! Met deze tips geniet jij nog meer van die gezellige decembermaand.

## BEGIN MET DE KERSTVERSIERING

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstferen.

## KIJK EEN KERSTFILM

Breng wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

## MAAK EEN WINTERSE WANDELING

De winter in Nederland is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw?

## SLA AAN HET KERSTBAKKEN

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse christmas cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!



# Met passie voor groen

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.

“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!”



WE HOUDEN PAS OP ALS DE  
KLANT HELEMAAL TEVREDEN IS





### BEAUTY AWARD WINNER

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. Daarnaast heeft MGC Derma aan al haar producten CBD toegevoegd, de nieuwste trend in de beauty-industrie.  
[www.mgcderma.nl](http://www.mgcderma.nl)

### DEENS DESIGN

Angulus staat voor kwaliteit en een tijdloos Scandinavisch design waarbij de fit en comfort bovenaan staan. Ieder seizoen kenmerkt de collectie zich door de fijnste leersoorten en duurzame materialen. Ook de crêpezool, gemaakt van zeer hoogwaardig rubber, is iconisch voor Angulus.

[www.angulus-schoenen.nl](http://www.angulus-schoenen.nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

win

# Wij pakken uit!

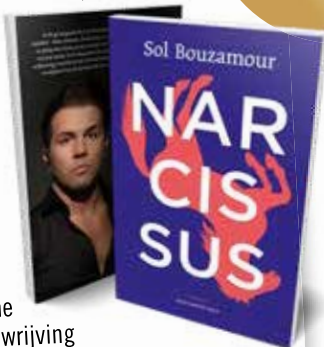
IN DECEMBER

### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua - die zich voordoeft als Israëliër - Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #NARCISSUS naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### NUDE GLAS

De ontwerpen zijn simpel, maar prachtig door eenvoud. De mooie glazen, karaffen, kannen en olieflesjes worden gemaakt van loodvrij kristal. Het glaswerk is hierdoor heel helder waardoor de kleuren van drank goed tot hun recht komen. Er is zelfs al een keer glaswerk genomineerd voor de Duitse design awards. Nude is simple, simple is beautiful. **Meer informatie op [eu.nudeglass.com](http://eu.nudeglass.com)**



### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Ruik ook in december het voorjaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met de Peach Blossom Body Wash van O'right.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### LEZERSACTIE

Maak kans op een cadeaubox met producten van Previa, speciaal voor krullend haar.

Behandeling voor krullend haar met verzorgende en conditionerende werking. Een extra dosis hydratatie en voeding in een formule die krullen niet verzwart.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #PREVIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### COMPLIMENTEN GEGARANDEERD!

Colette Sol Shoes is een jong Nederlands label. Elk paar schoenen wordt op ambachtelijke wijze gemaakt van exclusief leer. Een groot deel van de opbrengst gaat naar de Colette Sol Foundation die verschillende vrouwenprojecten ondersteunt. [www.colettesol.com](http://www.colettesol.com)





**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](http://www.oogserviceaanhuis.nl)

Els Verhoogh | 0413-274 051, 06-28041379 | [info@oogserviceaanhuis.nl](mailto:info@oogserviceaanhuis.nl)

## 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.



Brigitte biedt hulp!

Praktijk Brigitte

**BEL VOOR  
EEN AFSPRAAK  
06-53532425**

Sonniusstraat 17, Heesch | 06-53532425 | [www.praktijkbrigitte.nl](http://www.praktijkbrigitte.nl)

**In Tilburg en Oss op zoek naar  
een deskundige tandarts die  
uw gebit samen met u gezond  
houdt en waar u tevens voor  
cosmetische behandelingen  
recht kunt?**

Kom dan naar  
Tandarts  
**STEENBERGEN**

Wij willen u graag laten zien wat  
wij zoal voor u kunnen betekenen  
en hoe we met onze patiënten  
omgaan.

**Tot ziens!**  
We hopen u  
binnenkort  
te mogen  
verwelkomen.



Medicijnstraat 120, Oss  
**0412-639722**  
Kruisvaardersstraat 157, Tilburg  
**013-5352535**  
[www.tandarts-steenbergen.nl](http://www.tandarts-steenbergen.nl)

Staan je tanden scheef, te ver naar voren of juist naar achter?  
Een behandeling met een beugel kan er dan voor zorgen dat uw  
tanden weer recht komen te staan. Ook als er te weinig ruimte is  
in uw mond of de tanden en kiezen passen niet goed op elkaar,  
kan een beugel de oplossing zijn.

## Beugel nodig?

Vaak is er een combinatie van verkeerde groei van de kaken  
en een onregelmatige stand van het gebit.

### Invisalign de onzichtbare beugel

Invisalign® is het meest geavanceerde clear  
alignersysteem dat ooit op de markt kwam. Elke  
functie is ontwikkeld om de glimlach te onthullen  
die u verdient.

U kunt de aligners comfortabel dragen  
gedurende de aanbevolen 22 uur per dag.  
De aligners zijn uitneembaar dus het is  
makkelijk om je mondhygiëne op peil te  
houden en te genieten van je gebruikelijke  
eetpatroon. Naarmate de behandeling  
vordert en je de aligners om de 1-2  
weken vervangt, zullen mensen je  
veranderende glimlach opmerken.

Voor meer informatie kan je terecht  
bij een van onze tandartspraktijken of  
op de website van Invisalign.

**In onze praktijk kunnen we veel voor u  
betekenen. Neem contact op voor  
een vrijblijvende afspraak.**







## DE NIEUWE CORSA

Edition uitvoering voor  
**€ 17.999**

Opel Private Lease  
**€ 269/mnd**

- Voorzien van o.a.
- Active Lane Assist
  - Airconditioning
  - Cruise Control met snelheidsbegrenzer
  - Elektrisch bedienbare ramen
  - Radio met Bluetooth
  - Verkeersbordherkenning

Er is al een nieuwe Corsa vanaf **€ 16.999**



**Nu in de showroom!** De nieuwe Opel Corsa! Dé stadsauto die klaar is voor de toekomst dankzij motoren met baanbrekende prestaties, verbluffend design en een afwerking met hoogwaardige materialen. Kom snel langs en ervaar hoe verfijnd, sportief en innovatief de nieuwe Corsa is.

# Van Mossel

DIJTJES/DATJES

De M is de meest verkochte **chocoladeletter**.

Elke 2e zondag van december is het **WereldLichtjesDag**.

Over de hele wereld steken mensen om 19.00 uur **kaarsjes** aan ter nagedachtenis van overleden kinderen.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood?

Op het eerste brood hoort **poedersuiker**, op het andere niet.

13 december is het **Paarse Vrijdag**, de dag waarop je door het dragen van de kleur paars je **solidariteit** kunt tonen met homo- en biseksuele, lesbische en transgender jongeren.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.

**Tweede kerstdag** is ontstaan doordat het dienstpersoneel op eerste kerstdag moest werken. De volgende dag waren ze vrij en kregen ze eten mee voor de familie. Uit die traditie is

**het kerstpakket** ontstaan.

De ultieme kerstverlichting is natuurlijk gewoon een **sterrenhemel**.

# The Perfect Gift



EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR OP  
[SODASTREAMSTORE.NL](https://www.sodastreamstore.nl)

sodastream®

## THE **GORGEOUS GIFT** YOU FEEL **GOOD GIVING**

Ook tijdens de feestdagen kun je bewust duurzaam bezig zijn. De Limited Gold Edition is de glamoureuze uitvoering van ons vertrouwde bruiswatertoestel, de Spirit. De stijlvolle witte uitvoering en de bijbehorende herbruikbare fles zijn tijdelijk beschikbaar met gouden of roségouden kleuraccenten. Lekker voor het feestgevoel en tevens goed voor het milieu.

Geef je iemand de SodaStream Gold Edition cadeau, dan help je hem of haar met het besparen van duizenden plastic wegwerpflessen. Met SodaStream maak je van kraanwater namelijk in een handomdraai verfrissend bruiswater, een fruitig drankje of een knallende cocktail!



Zin in een bruisende, feestelijke cocktail?  
Kijk voor alle recepten op [sodastream.nl/recepten](https://www.sodastream.nl/recepten)

Help mee aan een wereld zonder wegwerpplastic!





# Kom heerlijk genieten

19 december  
Oeventje bij  
kaarslicht

glühwein en  
chocomel voor  
het goede doel



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

## Is jouw bedrijf écht beveiligd tegen virussen en hackers?

Marcel Martens

Check gratis of je computer goed beschermd is: [www.mitservices.nl/bruist](http://www.mitservices.nl/bruist)

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 béetje 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."

**M • IT SERVICES**

HIGH LEVEL ICT SUPPORT

Achterste Groes 13, Heesch • 0412-744300  
[info@mitservices.nl](mailto:info@mitservices.nl) • [www.mitservices.nl](http://www.mitservices.nl)



Kliniek  
Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel  
en persoonlijk: dat is Kliniek  
Heyendaal. Een begrip als het gaat  
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons  
iedere dag bezig met professionele  
behandelingen om mensen hun  
zelfvertrouwen terug te geven.

#### Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie ▶**

**We hopen je  
binnenkort te mogen  
verwelkomen!  
Plastisch chirurg  
Dr. Lisovets**



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

# Labia- correctie?

## schaamlipverkleining

**Veel vrouwen schamen zich of voelen zich ongemakkelijk bij intiem  
contact met hun partner. Maar ondervinden ook hinder in het  
dagelijks leven o.a. met het dragen van strakke kleding of tijdens  
het sporten/fietsen.**

Je moet je ervan bewust zijn dat je niet alleen bent en  
vele vrouwen je voor zijn gegaan in het corrigeren  
van de schaamlippen.

#### Labiacorrectie behandeling

Bij sommige vrouwen zijn de binnenste ofwel de  
kleine schaamlippen erg groot. Ze zijn dan zichtbaar  
en langer dan de buitenste schaamlippen. Veel  
vrouwen vinden dit lichamelijk ongemakkelijk en erg  
ontsierend. Maar het corrigeren van de schaamlippen  
is ook wenselijk omdat er pijnlijke en/of andere  
lichamelijke klachten zijn. Bij een schaamlipcorrectie,  
ook wel schaamlipverkleining of labiacorrectie  
genoemd, wordt het overtollige weefsel  
weggenomen. Je hoeft je na de ingreep niet  
meer beperkt te voelen in je kledingkeuze.

#### Overweeg je een labiacorrectie?

Dr. R. Lisovets is hierin zeer gespecialiseerd.  
Consult- en operatiedagen vinden plaats  
op vrijdag. Neem gerust contact op met een  
van onze consulenten voor  
het in inplannen van een  
vrijblijvend en kosteloos  
consult via 024 - 845 05 06  
of door middel van ons contactformulier.

**Betrouwbare  
en betaalbare  
labiacorrectie.**

Voor meer info  
024 - 845 05 06



info@kliniekheyendaal.nl | 024 - 845 05 06 | [www.kliniekheyendaal.nl](http://www.kliniekheyendaal.nl)

# DAGJE UIT AMSTERDAM LIGHT FESTIVAL



Tot 19 januari worden tijdens het  
Amsterdam Light Festival de grachten  
in Amsterdam opgesierd door de  
beste lichtkunstenaars uit binnen-  
en buitenland. Dagelijks van 17.00  
tot 23.00 uur ziet u de mooiste  
projecties langs de rivier de Amstel  
of langs de schitterende grachten in  
het centrum. Via meerdere routes is  
het festival varend, fietsend en  
wandeldend te beleven. U kunt dit  
op eigen gelegenheid doen of door  
een tour te boeken bij één van de  
official partners van het festival.  
Deze bieden zowel fietstours als  
wandeltochten met gids aan. Alle  
kunstwerken zijn de gehele periode  
verlicht en u kunt stemmen op uw  
favoriete kunstwerk.

**Kijk voor meer informatie op  
[www.amsterdamlightfestival.com](http://www.amsterdamlightfestival.com)**

## FILMPJE KIJKEN APRIL, MAY EN JUNE

Als de ernstig zieke moeder van April, May  
en June, drie halfzussen met drie  
verschillende vaders, zich realiseert dat ze  
niet lang meer te leven heeft, roept ze haar  
dochters naar huis. Ze kan dit leven pas  
met een gerust hart verlaten als ze weet  
dat er goed gezorgd zal worden voor haar  
autistische zoon Jan. Maar dan merken de  
zussen dat ze de laatste jaren nogal van  
elkaar en hun broer vervreemd zijn. De  
vier zullen elkaar opnieuw moeten leren  
kennen, willen ze elkaar tot steun zijn in  
de moeilijke tijd die komt.

**APRIL, MAY EN JUNE draait vanaf  
19 december 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 sudokukwaliteiten  
willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke  
sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik  
heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels  
doorheb 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.loselkesudoku.nl](http://www.loselkesudoku.nl)**





*Josephine Broeders*

Aude Sapere is een praktijk voor Klassieke Homeopathie in Uden. Ook voor een compleet detox-programma en lifestyle coaching ben je bij ons aan het juiste adres.

Colonhydrotherapie

Homeopathie

Ayurveda

Kundalini



Pioenroosstraat 3, Uden  
0413-256144

josephine@audesapere.nl

www.audesapere.nl

# Pancha Karma in de Ayurveda

Detoxen op Oosterse wijze

Ayurveda is een fantastische Oosterse geneeswijze, die je bewust maakt van je eigen constitutie en je daardoor handvatten geeft hoe je zo lang mogelijk gezond kunt blijven. In India, waar Ayurveda geboren is, leert men de kinderen al heel vroeg hoe je trouw kunt blijven aan je constitutie. In onze praktijk kun je op elke leeftijd beginnen aan deze bewustwording en heel veel ziekten voorkomen en genieten van wie je bent.

Ayurveda gaat uit van de vijf elementen, alles in de kosmos bestaat uit deze elementen dus ook de mens. Elk mens heeft een andere verhouding van deze elementen. We hebben bijvoorbeeld Kapha – de olifant die vooral kenmerken uit aarde en water heeft; zwaar, traag, rustig, groot uithoudingsvermogen, etc. Pitta – de tijger, die vooral het element vuur uitdraagt: ambitie, felheid, discussiërend, ontstekingsgevoelig, doorzettings-vermogen, etc. Vata – het hert, lucht en ether: snel, koud, piekeren, beweeglijk, vol ideeën, rusteloos, vol veranderingen, etc.

**Wat bieden wij met Ayurveda in onze praktijk:**

- Inzicht en verbetering van je klachten
- Hulp bij jong en slank blijven of worden
- Massages met medicinale oliën,
  - Dit kan bij allerlei klachten maar ook voor ontspanning
- Shirodhara; dit is een oliebegieting op het voorhoofd
  - Dit geeft totale ontspanning
  - Helpt tegen depressie en angsten
  - Maakt je hoofd rustig
- Pancha Karma; dit is een detoxkuur op zeer diep niveau
  - Heel effectief bij gewrichtsklachten
  - Vermoeidheid
  - Traagheid, fysiek en mentaal
  - Verjongingskuur
- Opleiding; basiskennis Ayurveda  
Zie: ayurveda-uden.com

Bel voor een  
consult  
0413-256144

*Aude Sapere*



# BOREK

## HAUTE COUTURE VOOR TUIN & TERRAS

Borek, de haute couture voor tuin en terras, bestaat 42 jaar als familiebedrijf in parasols en buitenmeubilair. Wat in 1977 begon, is de afgelopen vier decennia uitgegroeid tot een sterk en internationaal befaamd merk. Anno 2019 is Borek niet meer weg te denken uit toonaangevende winkels met outdoor furniture. Ambachtelijk en comfortabel, kwaliteit en duurzaamheid zijn daarbij onze speerpunten. Gerenommeerde Nederlandse ontwerpers hebben mede aan de basis van het succes van Borek gestaan. De vaak minimalistische designs zorgen steeds weer voor een maximaal resultaat. De ruime aandacht voor uitstraling, beleving, kwaliteit en service is te bewonderen in de showroom van 1200 vierkante meter in Oisterwijk.



De parasols en buitenmeubelen van Borek hebben een elegante, eigentijdse klasse. De vormen en stijlen zijn zowel functioneel als esthetisch en zorgen voor een harmonieuze uitstraling. Borek blijft steeds de creatieve grenzen verleggen om kwalitatief hoogwaardige en pure producten te creëren. Producten die zorgen voor ultiem zitcomfort en perfecte schaduw. Een ontwerp is pas af als de optimale samenhang is bereikt met het buitenleven.



Sinds 1977 werkt Borek nauw samen met vooraanstaande ontwerpers, zoals Marcel Wolterinck, Bertram Beerbaum, Remy Meijers, Hugo de Ruiter, Eric Kuster en Frans van Rens en dit resulteert elk seizoen weer in uiterst smaakvolle buitenmeubelen en bijpassende parasols. Iedere lijn, iedere contour, elk materiaal is gekozen om de gebruiker het ultieme 'genieten' en 'ontspannen' te bieden, met de tuin als centraal middelpunt.



### BOREK CHEPRI BY HUGO DE RUITER

Meubelen beschouw ik als een derde huid. Net als kleding moeten meubelen goed zitten en bij je passen. Je interieur en invulling van je terras vormt een karaktervolle signatuur van wie je bent. Mijn meubelen zijn dynamisch in vorm en gebruik. In mijn ontwerpen start ik met de beleving en het ontwerpen van zitideeën. 'Form follows life' is daarbij mijn credo. Een meubel moet zich aanpassen aan de gebruiker en het dagelijks leven volgen, van een moment voor jezelf tot een gastvrij samenzijn met vrienden. Met actief zitcomfort overdag en lekker lazy in de avond. CHEPRI, een landmark op uw terras!



### MAJINTO, RISE AND SHINE BY STUDIO BOREK

Succes laat zich zelden voorspellen, dat geldt echter niet voor de Majinto stoel van BOREK! Voor deze collectie is een unieke en innovatieve vlechttechniek toegepast. Tezamen met de fraaie brons-bruine framekleur krijgt deze stoel zijn stralende look. Die wordt nog verder versterkt door een subtiele glans. Het aluminium onderstel garandeert een stabiele zit en door de open, handgevlachten, brede belt oogt Majinto toch luchtig. Geen wonder dat Majinto de rijzende ster is in de Borek-collectie en zich graag laat aanschrijven. Op de terrassen van de prestigieuze golfbaan Bernardus in Cromvoirt is de Majinto ook te bewonderen.







# Golden days!

December is zo'n maand met een gouden randje. De maand van glitter & glamour, gezellige feestjes en cadeaus. Maar oh jee, wat moeten we dit jaar weer geven? Get inspired!

1. Flowerbomb Eau de Parfum Limited Edition Christmas 2019, € 124,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Kneipp Beauty Geheim douche foam, € 8,49 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
3. Le Male Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, € 92,35 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Crème de Corps Whipped van Kiehls, € 16,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. False lashes all the jingle ladies van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
6. Palette Only You van Ici Paris, € 10,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Cellglow Luminous Tint Concentrate van Helena Rubinstein, € 119,99 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
8. Ambiance Trigger Pomander 500 ml, € 59,- van Zenology [www.zenology.com](http://www.zenology.com)
9. Time Hand Cream van Ici Paris, € 5,55 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Soap & Glory Make Your Smooth Box van Boots, € 5,99 [www.boots.com](http://www.boots.com)
11. Festive Bauble van Molton Brown, € 18,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Palet Goldenland van Guerlain, € 78,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.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](http://www.demaashorstbruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## BERGHEM

Dorpshuis De Berchplaats  
Sportscentrum Berghem  
Lijstenmakerij 'Aan 't Huis'

## OSS

Eyewish  
De Naaldhof  
Hart for her  
Jumbo Supermarkt  
Lente Mare  
Shoebly  
Stof en Zo

## DIEDEN

Maaspark Recreatie

## ERP

Balletstudio Chantal

## 'T OVENTJE

Hondenschool Enzo

## UDEN

Aude Sapere  
Fitland De Vrije Teugel Uden  
Stipkip  
Hair by Liza  
Sunny Solar systems  
Van der Kieft Fysiotherapie  
Brownies & Downies  
Mn Kozijn Uden BV  
Fashion Enzo  
Alex Ulijn tuinaanleg

## 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](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine De Maashorst Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

# SAMEN KOKEN IS VEEL LEUKER KOOKCLUB



Kookstudio Culinairro ontvangt groepen vanaf 10 personen die samen éénmaal per maand koken op een vaste avond. In de maand augustus wordt er niet gekookt. Er wordt iedere maand een nieuw menu samengesteld dat bestaat uit vijf gangen. De groepen staan onder leiding van een kok in een professionele keuken. Hierbij ben je samen bezig om allerlei culinaire gerechten te maken, lekker te tafelen met de groep en natuurlijk staat gezelligheid voorop! De avond start om 18.30 uur en duurt tot ca. 23.00 uur.



De Horstjens 7, Eerde  
06-24511200  
[info@culinairro.nl](mailto:info@culinairro.nl)  
[www.culinairro.nl](http://www.culinairro.nl)

**Topavond beleven? Samen bezig zijn om allerlei culinaire gerechten te leren maken en lekker te tafelen. Geef je nu op!**

Ga naar [www.demaashorstbruist.nl](http://www.demaashorstbruist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.



# Gezocht / Rijcoach

Streef jij als rijcoach met passie en toewijding naar de hoogst mogelijke kwaliteit? Mooi! De leerlingen bij jou in de auto moeten namelijk de rest van hun leven veilig op de weg kunnen verkeren. Zie jij dit ook zo? Dan zijn wij op zoek naar jou!

## Het bedrijf

Ingrid Lucassen motor- en autorijschool, tevens KNMV gecertificeerde motorrijschool, is snelgroeiend en leidt op in de categorieën Am, A en B. Momenteel krijgen we zoveel aanvragen binnen, dat een nieuwe rijcoach van harte welkom is. Wij willen namelijk geen wachtlijst hanteren en mensen zo uitgebreid mogelijk kunnen helpen bij het halen van een rijbewijs.



## Wie zoeken wij precies?

- Je bent een gepassioneerde rijcoach m/v categorie B.
- Je bent een gepassioneerd aankomend rijcoach m/v categorie B, word je een collega in onze organisatie ná jouw stage bij ons.

## Toppers

Wij kennen de wet, beheersen de motor en auto als (motor) agent en zijn toppers in het lesgeven. Hopelijk is dat voor jou niet anders! Goed is voor ons matig. Wij gaan alleen uit van uiterste perfectie.

**Kun jij jezelf helemaal vinden in deze vacature en denk jij degene te zijn die wij zoeken?** Neem dan vandaag nog contact met ons op! Wie weet rij jij binnenkort op een van onze lesvoertuigen om kandidaten te helpen, zoals jij dat als geen ander kan.



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

Sint Agathaplein 15, Boekel | [info@ingridlucassenmotorenauteurschool.nl](mailto:info@ingridlucassenmotorenauteurschool.nl)  
06-48712472 / 0492-771345 | [www.ingridlucassenmotorenauteurschool.nl](http://www.ingridlucassenmotorenauteurschool.nl)

## Beleef de kerstsfeer in de gezellige Hanzestad

Wil jij deze winter nog een leuk dagje weg plannen? Denk dan eens aan Zutphen. De stad heeft een prachtig historisch centrum met eeuwenoude monumentale panden, hippe en eigentijdse winkels en fijne koffie- en lunchplekjes. Alles op loopafstand van elkaar! Laat je deze winter verbazen door het betoverende Zutphen!



### SHOPPEN

In het sfeervolle centrum van Zutphen vind je eigentijdse shops en originele boetiekjes. Let tijdens het winkelen ook eens op de mooie gevels in de straten en steegjes. De stad is rijk aan vele oude panden. De historische binnenstad staat in contrast met de moderne winkels. Dit maakt shoppen in Zutphen tot een beleving waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Op onze website [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) vind je diverse bruisende ondernemers uit Zutphen en omgeving die je alles kunnen vertellen over hun bedrijf. Breng hen zeker een bezoekje als je in de buurt bent.



34

### NOTEN & ZO

Aan Noten & Zo loop je niet zomaar voorbij. Zodra je de winkel nadert, komt de geur van versgebrande noten je tegemoet. Je koopt er ook authentieke Italiaanse pasta, verse olijven en er is zelfs olijfolie van de tap. Je vindt er dus alles voor een gezellig avondje met vrienden of familie. [www.notenenzo.nl](http://www.notenenzo.nl)

### CULTUUR

Als je een dagje naar Zutphen gaat, kun je niet om de Walburgiskerk heen. Het klassieke interieur neemt je eeuwen mee terug in de tijd. Vanaf 13 december is één van de grootste kerken van ons land in kerstsferen gehuld. Minstens vijftien organisaties laten zich van hun beste kant zien door middel van een door hen versierde kerstboom. Tijdens het Sprookjesfestival en op 15 december kan de kerk in sprookjesachtig licht worden bezocht.

### SPROOKJESSTAD

Op zondag 15 december verandert de binnenstad van Zutphen in een sprookjesboek. Op vele plekken in de stad kom je sprookjesfiguren tegen, zoals Sneeuwwitje, Doornroosje en Belle en het Beest. Geniet tijdens het kerstshoppen van de magie van Sprookjesstad Zutphen.

# Zutphen



### STADS- WANDELING

Doordat Zutphen kleinschalig is, verken je de stad het beste te voet. Slenter door de hippe winkelstraten, ontdek het historische centrum en laat je verrassen door de vele bijzondere steegjes en hofjes. Wandel op eigen houtje door de stad of kies voor een van de vele themawandelingen of een stadswandeling met gids.



### BEREIKBAARHEID

Zutphen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. De trein stopt praktisch in het centrum. Kom je met eigen vervoer? Er is volop parkeergelegenheid en je kunt je auto tot vlak bij de winkels parkeren. Je fiets stal je gratis in de bewaakte fietsenstalling onder het NS-station. Zutphen is trouwens de perfecte uitvalsbasis voor een fietstocht. Vanuit het centrum stap je zo op de pedalen voor een mooie tocht door de omgeving.

### WINTERS DAGJE ZUTPHEN

Deze winter is er van alles te beleven in Zutphen. Wat dacht je van een unieke tocht door de stad met een historische paardentram, een beklimming van de Wijnhuizen voor het allermooiste uitzicht over Zutphen en kerstshoppen in de gezellige winkelstraten. Na een dagje in de frisse buitenlucht warm je op met een glühwein of warme chocomel op een van de gezellige markten.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Zutphen. JA, OOK ZUTPHEN BRUIST!





# Kwaliteit en vakmanschap

Toen Peter van Dooren de kans kreeg om de kapsalon over te nemen waar hij destijds bedrijfsleider was, greep hij deze met beide handen aan. Na 32 jaar staat hij nog met evenveel passie in zijn zaak, waar hij samen met zijn team jong en oud, man en vrouw, voorziet van het perfecte kapsel.

“Wij halen het ultieme uit onze klanten”, vertelt Peter gedreven. “We nemen alle tijd om de persoon die we voor ons hebben, te leren kennen zodat we deze kunnen voorzien van de coupe die het beste bij hem of haar past. ‘Custom made’, zoals wij dat noemen. We doen er alles aan om te zorgen dat jij hier stralend de deur uitloopt.”

## Vooruitstrevend

Peter zelf doet al 25 jaar mee aan shows in binnen- en buitenland. “Hier kan ik mijn extreme creativiteit helemaal in kwijt. Bij de salontrainingen die ik geef, gaat het er juist om anderen te inspireren. Mijn team en ik lopen voor op de nieuwste trends, zodat we onze klanten kunnen informeren wat er allemaal gaat gebeuren.”

## ‘Old school’ barber shop

Naast knippen en kleuren behoort keratine-therapie tot de mogelijkheden, voor glanzend, gezond en veerkrachtig haar. Nog relatief onbekend is het feit dat ook mannen terecht kunnen voor het ‘old school’ knippen en shapen van hun baard. “We hebben hiervoor alle kennis in huis. Uiteraard staat tevens een glaasje rum of whiskey voor je klaar.”

## WIJ HALEN HET ULTIEME UIT ONZE KLANTEN

## Complete look

Peter werkt in zijn salon met de professionele, helende producten van l’Anza. “Deze zijn diervriendelijk en voor 95% natuurlijk. Sinds kort heb ik 4 organische producten van het merk Ibiza Bao en een Atelier in de salon; lipgloss, bodymilk, serum en dag- en nachtcrème. Een mooie aanvulling voor een complete look.”

## Gemoedelijke sfeer

“Naast de kwaliteit die we leveren, is ook de sfeer in onze salon belangrijk. Gezelligheid staat voorop. Dat stuk beleving hoort erbij, we nemen dan ook al onze tijd voor onze klanten. Om die reden werken we alleen op afspraak.”



# Een kavel, een woonwens, ROSCOBOUW

*Ook uw eigen droomhuis bouwen?  
Maak een afspraak met Roscobouw,  
wij ontwerpen en bouwen samen met u!*



WIJ BOUWEN MET  
AANDACHT ALSOF  
HET ONZE EIGEN  
WONING IS

Een kavel voor uw  
EIGEN DROOMHUIS?  
Maak een afspraak!  
0412-455501

Heeft u een bouwkevel, dan is Roscobouw uw ideale bouwpartner die graag samen met u uw vrijstaande droomhuis wil verwezenlijken. Samen is hierbij het toverwoord, van schets tot sleutel wordt u gedurende het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.



## Laat je ontzorgen

Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering, waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard blijft. Geen vervelende verassingen achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent, mede door persoonlijke aandacht, regelmatig bouwoverleg en een constante bereikbaarheid van uw vaste contactpersoon.



## Alles is mogelijk

Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid. Kenmerkend voor Roscobouw is dat er gedacht wordt in oplossingen. De score op klanttevredenheid is erg hoog bij dit bedrijf.

## Efficiënte werkwijze

Naast eerder genoemde voordelen heeft Roscobouw een bijzonder efficiënte werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Roscobouw werkt behalve met eigen personeel samen met een vast team van onderaannemers, dat geeft u de zekerheid dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt. Uw nieuwe woning is binnen korte tijd klaar.

## Benieuwd wat Roscobouw voor u persoonlijk kan betekenen?

Maak dan een afspraak voor een oriënterend gesprek en ontdek wat er mogelijk is voor uw bouwplannen, wij staan u graag te woord.





## Definitief ontharen voor de beste prijs?

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

**Voor de prijs hoeft je het niet te laten!**

VOORBEELD	CONCURRENTIE	PULZZZ
Bovenlip	€ 35,-	± € 7,70
Wangen	€ 59,-	± € 22,-
Oksels	€ 75,-	± € 17,60
Bikinilijn	€ 79,-	± € 22,-
Bikinilijn volledig	€ 175,-	± € 55,-
Schouders man	€ 120,-	± € 66,-
Rug man	€ 350,-	± € 165,-



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

## BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oisterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oisterwijk. Met een culinair 3-Gangen Menu Du Chef | Luxeus ontbijt | Parkeren.

€79,50  
p.p.\*

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl) met promocode **BRUIST**

\*excl. lokale heffingen en op basis van min. 2 personen.



Hotel de Leijhof  
est. Oisterwijk 1804

EST. 1874  
**THE GEORGE**  
RESTAURANT



## 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

LOOKING/GOOD

# Snelle feestelijke look!

Het einde van het jaar komt in zicht en de feestdagen staan voor de deur. Heerlijk, die gezellige avonden, maar het kan ook veel cadeau-, kleding- en make-upstress opleveren. Wij helpen je met een snelle feestelijke look.



### GEZELLIG ETEN MET FAMILIE

Vier jij eerste kerstdag met een familiediner? Met een classic look zit je helemaal goed. Het ziet er mooi uit, maar is niet té opvallend. Geef je classic look een extra feestelijke touch met een Strobing Stick. Strobing is een vrij simpele techniek waarbij je highlighter aanbrengt op die delen van je gezicht waar het licht van nature op terecht komt, zoals je jukbeenderen, neusbrug, kin en wenkbrauwbot.

### FEESTJE MET VRIENDEN

Bij tweede kerstdag hoort een feestje met vrienden. Je look mag iets spannender zijn dan op dag één. Ga bijvoorbeeld voor smokey eyes die je ogen extra laten opvallen. Gebruik hiervoor mooie oogschaduw met lichte en donkere tinten en vergeet ook de glitters niet!

### HAPPY NEWYEAR PARTY

Op oudjaarsavond maak je een statement met mooie donkere make-up. Denk hierbij aan een mooie lipstick in een diepe, donkere kleur. Wedden dat deze avond alle ogen op jou gericht zullen zijn?

Met deze tips zie jij er gegarandeerd op je allerbest uit tijdens de feestdagen. Welke look ga jij uitproberen?

## 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

In de Roos  
Bloem & Cadeau

### Breng het zonnetje in huis!

Het adres voor:

- bloemen-abonnement
- rouw-arrangement
- trouw-arrangement

Bestel via onze  
webshop of kom langs!

Dorothea Bimbergen



Wilhelminastraat 9, Megen | 0412-48 05 52  
info@inderoos-bloemcadeau.nl | www.inderoos-bloemcadeau.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](http://www.taxikling.nl)

# Het lichtpuntje van Mill

Edo verlichting is een begrip in het Brabantse dorp Mill. Waar de winkel voorheen ook wit- en bruingoed verkocht, is Edo van Tienen zich sinds 1997 gaan focussen op verlichting. Dit bleek een groot succes te zijn. Mensen staan versteld van het aanbod aan lampen afkomstig uit heel Europa. Daar zit vast ook pareltjes tussen voor jou!



**Zeldzaam** In de winkel vind je een groot aanbod aan unieke binnen- en buitenlampen. Deze lampen zijn afkomstig uit Duitsland, België, Denemarken en Spanje. Ze worden altijd nauwkeurig ingekocht door Edo zelf, zodat hij er zeker van is dat de lampen van hoge kwaliteit zijn. Je bent dan ook altijd verzekerd van één jaar garantie op alle lampen. Daarbij let hij op de diversiteit van zijn assortiment. Dit zorgt ervoor dat jij kan kiezen uit allerlei prachtige stijlen.



**Goed geregeld** Je bent bij Edo verlichting altijd verzekerd van goede service. Zo beschik je altijd over één aanspreekpunt, geeft Edo je graag uitgebreid advies en is de afhandeling naar wens. Het is bijvoorbeeld mogelijk om een lamp te laten bezorgen en op te laten hangen. Hierdoor heb jij, na het kiezen van een geschikte lamp, geen enkele zorgen meer. Je hoeft alleen nog maar te genieten van de functionaliteit en sfeer die de lamp met zich meebrengt.



**Er is meer** Maar dat is nog niet alles. Je kunt bij Edo verlichting ook terecht voor reparaties en een uitgebreid aanbod aan onderdelen. Er zijn zelfs nog hallogeen- en gloeilampen verkrijgbaar. Ben je daarnaast op zoek naar bekabeling voor stroom, beeld of geluid? Ook dan ben je aan het juiste adres. Edo heeft je meer te bieden dan je

op voorhand zou zeggen. Ga daarom eens langs bij de winkel en laat je verrassen. Edo verlichting laat je letterlijk en figuurlijk stralen!

Ondernemer: Edo van Tienen | Schoolstraat 21, Mill | 0485-470108 | info@edoverlichting.nl | [www.edoverlichting.nl](http://www.edoverlichting.nl)





# CURSUS FRANS IN VINKEL

## Frans leren spreken en verstaan

Uw cursus Frans in een ontspannen en gezellige sfeer Frans leren spreken en verstaan.



Meer dan lesgeven  
alleen, vraag naar  
de mogelijkheden.

Cours de français en petits groupes  
06 53975676 | [www.ikspreekfrans.nl](http://www.ikspreekfrans.nl)

## Pubers

Wanneer je hond in de pubertijd komt, kan het lijken of hij alles is 'vergeten' wat je hem ooit hebt geleerd! De pubertijd start ongeveer wanneer je hond 6 maanden oud is en duurt bij de meeste honden tot de leeftijd van een jaar, bij de meeste...

Tijdens deze periode is het vaak niet makkelijk om nieuwe oefeningen aan te leren, waarom zou je dan ook? Ga maar de aangeleerde oefeningen uitbreiden! Begin met de oefening 'af': laat deze oefening steeds langer duren en zorg voor steeds meer afleiding.

Maar belangrijker nog, leer je hond te blijven liggen totdat de oefening opgeheven wordt met een commando. Dit commando of woord om de oefening op te heffen, moet iets zijn als het woord 'vrij' of 'toe maar'.



Boekelsedijk 12, 't Oventje (Landerd) | 06-55851262  
[info@hondenschoolenzo.nl](mailto:info@hondenschoolenzo.nl) | [www.hondenschoolenzo.nl](http://www.hondenschoolenzo.nl)



## Van der Doelen Speelgoed

Wij zijn een volwaardig bedrijf met een mooie speelgoedshop in Heesch. Klantvriendelijkheid en goede service staan hoog in het vaandel en omdat wij een zelfstandig bedrijf zijn, en dus zelf de inkoop doen, bieden wij een grote collectie onderscheidend en leuk speelgoed in variërende prijsklassen.

Het complete winkelassortiment vindt u al meer dan 10 jaar ook, onderverdeeld in overzichtelijke categorieën, terug op deze actuele internetsite waar wij als Van der Doelen speelgoed erg trots op zijn.

**Kijk op onze website voor onze scherpe aanbiedingen!**



't Dorp 32, Heesch  
0412-453190  
[info@vanderdoelen-speelgoed.nl](mailto:info@vanderdoelen-speelgoed.nl)  
[www.vanderdoelen-speelgoed.nl](http://www.vanderdoelen-speelgoed.nl)

# Een bijzonder cadeau voor ieder kind

"Omdat we zelfstandig zijn, kunnen we onze eigen inkoop doen. We doen dan ook ons best om ons te onderscheiden met onze collectie. We zijn lekker eigenwijs en proberen ons verre te houden van alle hypes. We hebben leuk, bijzonder speelgoed voor kinderen van alle leeftijden dat je niet snel ergens anders zult vinden."

## Een selectie uit het aanbod

"Denk aan houten speelgoed, Nenuca poppen, Biobuddi en Korbi constructiespeelgoed en Supemag magneten alsook volop knutselmateriaal voor de creatievelingen. We hebben bovendien de meest uitgebreide collectie Pinyon van Nederland en ook van Sylvania Families hebben we een zeer groot aanbod. Hebben we datgene wat je wilt niet op voorraad, dan kunnen we het altijd voor je bestellen."



## Ook voor bedrijven

Bedrijven en scholen kunnen gebruikmaken van een uniek cadeau-concept. Het scheelt je veel tijd en moeite; wij nemen dit werk met plezier uit handen!"

**Kom eens een kijkje nemen!**

# Expert

in kozijnen, ramen en deuren

Jouw kozijnen of deuren zijn oud, versleten of rot. Ze isoleren niet goed meer. Vragen te veel onderhoud of passen gewoon niet meer bij je huis. Je kozijnen en deuren vervangen is een rendabele investering die meer oplevert dan je geld op de bank te zetten. Door continue innovatie en eigen productie garanderen wij de hoogste kwaliteit en duurzaamheid.

WIJ BIEDEN KWALITEIT EN SERVICE VOL ENTHOUSIASME AAN JOU



**MN Kozijn Uden**  
Erfstraat 9, Uden  
0413/24 99 66  
info@mnkozijnuden.nl  
www.mnkozijn.nl/kozijnen-uden



Hele maand  
december  
**GRATIS\***  
MONTAGE



Kozijnen en deuren  
met glasheldere  
beloftes.

**1** Deskundig advies.

**2** Respect voor je huis.

**3** Geen verrassingen  
achteraf.

\*actie onder voorwaarden



KUNSTSTOF | ALU | HOUT

# Beleef een nieuwe ervaring op het gebied van haarkleuring.

# Kleurspecialist

In mijn salon, gevestigd in 4 sterren hotel Udens Duyn, werk ik uitsluitend met Ecology haarkleuring van Oolaboo. Na 18 jaar opgedane ervaring in verschillende salons en mijzelf te hebben gespecialiseerd te hebben in kleuren en highlights van het haar, heb ik alle belangrijke elementen van het vak samengebundeld.

De Ecology haarkleuring van Oolaboo is ontwikkeld door een groep internationale professionals, die meer dan 50 jaar ervaring heeft. Ecology is het 1<sup>ste</sup> 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 Ecology Color.*



*Hair*  
by Liza

Hotel Udens Duyn  
Annaboulevard 6, Uden  
**06-81718770**  
[www.hairbyliza.nl](http://www.hairbyliza.nl)  
FB salonhairbyliza



Olifant, buffel, neushoorn, luipaard en leeuw

# Spot jij de *Big*

De Big Five zien tijdens een reis door Afrika, staat het ook op jouw bucketlist? Bij ons wel! Het kan echter knap lastig zijn om deze dieren in het wild tegen te komen. Wij hebben een aantal tips opgesteld om de kans te vergroten deze vijf dieren tegen te komen.



De term Big Five komt uit de tijd van de 'big game' jagers. Tot deze groep behoorden de vijf lastigste, grote wilde dieren om op te jagen. Tegenwoordig wordt er gelukkig vooral nog met de fotocamera op de dieren gejaagd. De Big Five bestaat uit de olifant, neushoorn, buffel, leeuw en luipaard en heeft de naam te danken aan de grootte en gevaarlijkheid van de dieren.

## Wildpark kiezen

De keuze voor het juiste wildpark is essentieel als je de Big Five wilt zien. Deze dieren zijn namelijk niet in alle wildparken aanwezig. Geloof ook niet zomaar alles wat reissites beloven. Prachtige accommodaties zijn leuk, maar geven geen garantie om de dieren te zien. Vanuit je accommodatie ga je met een safarivoertuig op pad om de dieren te zoeken. Doordat de dieren gewend zijn aan de auto's kun je vaak heel dichtbij komen.

Kies voor een gebied waar alle kampen en lodges actief betrokken worden bij het natuurbehoud en bescherming van de dieren. Om je kansen op het spotten van de Big Five te vergroten, boek je bij een organisatie waar rangers



# Five?

en parkscouts in contact staan met het hoofdkwartier. Zij hebben een goede kijk op waar de dieren zich bevinden, wat de kans om ze tegen te komen flink vergroot.

## In de buurt van water

Vaak is de beste plek om de Big Five en andere wilde dieren te spotten in de buurt van water. Water is immers nodig om te overleven, vooral in de winter wanneer het

schaars is. Ga daarom eens op zoek naar de dieren in de buurt van rivieren en waterpoelen.

Zelfs met deze tips is er geen garantie dat je alle dieren van de Big Five gaat zien, maar de kans is wel stukken groter. En wanneer je dan echt oog in oog staat met een van deze wilde dieren, is dat een ervaring om nooit meer te vergeten!

• BEN JIJ AL OP  
• SAFARI GEWEEST?  
• HET IS EEN  
• VERSLAVING DIE  
• NOOIT VERVEELT

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](http://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](http://www.catering-gemak.nl)  
of 06-20380959,  
[info@catering-gemak.nl](mailto: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



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. Doordat de Intuïtieve Massage gegeven wordt in zachtheid en met warme oliën zal je optimaal ontspannen in de knusse ruimte gevuld met rustige muziek en kleurrijk licht.

**Je voelt je als herboren.**

INTUÏTIEVE MASSAGE

SCHOUDER/NEK

THAISE VOETMASSAGE

CHI-WIT-MASSAGE

JAPANS GEZICHTSMASSAGE



Abraham Kuijperstraat 7, Oss  
06 - 81667518  
[lentemare@icloud.com](mailto:lentemare@icloud.com)  
[www.lentemare.nl](http://www.lentemare.nl)

## Vanaf december nieuw bij Lente Mare De Japanse Gezichtsmassage

De Japanse Gezichtsmassage is een unieke en bijzondere gezichtsmassage waar een combinatie wordt gemaakt van ontspannende grepen, energetische drukpunten en lymfedrainage.

Naast de ontspannende werking van deze massage wordt de doorstroming van de levensenergie (Ki) bevordert, doordat we werken op de meridianen. Daarnaast geeft deze massage een huidverbetering. De huid wordt na een aantal massages soepeler, steviger en zachter. Naast het gezicht worden ook nek en schouders gemasseerd.

De Japanse Gezichtsmassage duurt circa 45 minuten en start met ontspannende nek- en schoudermassage waarna we doorgaan met de massage van het gezicht. Hierna volgt het energetische gedeelte. We sluiten af met de lymfedrainage en een ontspannende massage van het hoofd. Deze massage is te boeken vanaf 8 december.

Overige diensten die Lente Mare aanbiedt zijn:

- Intuïtieve Massage (ontspannende lichaamsmassage) van 30 min, 45 min of 60 min
- Thaise Voet Massage (voeten en onderbenen staan centraal) van 45 min
- Chi Wit Massage (wervelkolom staat centraal) van 45 min



**U kunt heel makkelijk boeken via het reserveringssysteem op de site of bellen met 06-81667518.**

**Wilt u op de hoogte blijven, schrijft u zich dan in voor de nieuwsbrief via [lentemare@icloud.com](mailto:lentemare@icloud.com).**



**TIP!**  
Maak online een afspraak!

**Tot ziens bij Lente Mare!**





## Geef elkaar of jezelf een massage cadeau!

Zoals een hotstone massage,  
ontspannings- of sportmassage  
of spatadertherapie.



Kijk op  
[varicare.nl](http://varicare.nl)  
voor meer  
info!



PLOEG 35 BERGHEM | 06-16809636  
INFO@VARICARE.NL | WWW.VARICARE.NL

## BRUIST

De ultieme  
kerstverlichting is  
natuurlijk een  
*sterrenhemel*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Geef  
mij  
tijd.

Geef voor nieuwe doorbraken  
in kankeronderzoek.  
Ga naar [kwf.nl/doneer](http://kwf.nl/doneer)

Samen komen we steeds dichterbij

KWF  
KANKER  
BESTRIJING

# We nodigen je uit om de kou in te gaan

Het kraken van de bevroren grond, je wangen die koud aanvoelen en ademwolken uitademen.... Winter! Een seizoen dat je uitnodigt om naar buiten te gaan. Om je daarna binnen bij een kachel op te warmen met een warme chocolademelk of verse erwtensoep. De Maashorst biedt vele manieren om de winter te gaan beleven. Je kunt deelnemen aan georganiseerde activiteiten of zelf gaan struinen. We doen een greep uit de opties voor je.



De MTB routes zijn, misschien wel juist in de winter, extra aantrekkelijk om te trotseren. Door het gebied liggen mooie routes. Je vindt ze door te **Googlen op 'MTB route Maashorst'**. Ben je niet zo'n fietser: beklim de uitkijktoren in Herperduin en bekijk het bevroren landschap vanaf grote hoogte. Thuis al een voorproefje nemen kan via [datisoss.nl/uitkijktoren](http://datisoss.nl/uitkijktoren). Of ontdek hoe de grote grazers de winterperiode trotseren samen met een IVN natuurgids. Je gaat dan op 'expeditie' naar het begrazingsgebied. Aanmelden kan via het [NatuurcentrumDeMaashorst.nl](http://NatuurcentrumDeMaashorst.nl).



Hans Koster Fotografie

De cultuur en historie van het landschap beleef je via de **app BrabantVertelt**. Kies dan de route PadenBanen door De Maashorst. Horeca en recreatieondernemers organiseren winterwandelingen en -evenementen. Met natuurlijk die welverdiende glühwein of pizza uit de buitenoven na afloop. Bekijk de winteragenda met Uit-tips op [bezoekdemaashorst.nl](http://bezoekdemaashorst.nl) of volg ons op **Facebook/bezoekdemaashorst**.

### Werken in de natuur

Wil je als vrijwilliger een bijdrage leveren om de natuur een handje te helpen? Dat kan! Lees over de ontwikkelingen in het gebied en welke bijdrage je kan leveren op [allemaalmaashorst.nl](http://allemaalmaashorst.nl).

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

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 30%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**30% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
RESERVEER NU VIA  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE





COMING SOON NOORDKADE VEGHEL

Traiteur Plank gaat uitbreiden  
en krijgt er een broertje bij!

## Bistro PLANK

Vanaf begin november opent Traiteur – Bistro PLANK zijn deuren.

Houd ons in de gaten via onze social media kanalen!

Vanaf begin november zullen er leuke acties zijn.

 plank.noordkade  bistro-traiteur plank

PLANK  
— TR AITEUR —

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



BRUISENDE/ZAKEN

# Pak je leven weer op met je kindje in je hart

Wanneer je een kindje hebt verloren tijdens of na je zwangerschap dan staat je leven op z'n kop. Het is een vreselijke klap. Je zit vast in verdriet en gemis. Wat je nodig hebt is een persoon die het zelf meegemaakt heeft en die naar je luistert, luistert én luistert. Jeanette van praktijk Vlindermama is deze persoon. Zij ondersteunt je en loopt naast je in deze moeilijke tijd.

### Verder na het verlies van je kindje

In haar praktijk helpt Jeanette om met je verlies en verdriet om te gaan. Je mag je verhaal vertellen en het verdriet en verlies gaan erkennen. Jeanette helpt je om je leven weer op te pakken met je kindje in je hart. Je kunt de mooie kanten van het leven ook weer gaan zien en goed functioneren, zodat je dat kunt gaan doen waar je blij van wordt!

### Gesprek met kopje thee

Het is fijn als je kunt vertellen over het verlies van je kindje. Maar dat doe je niet zomaar aan iedereen. Daarom kun je met Jeanette in haar praktijk Vlindermama eerst een kennismakingsgesprek hebben om te voelen of je op je gemak en veilig voelt. Neem gerust contact op om een gesprek met een kopje thee af te spreken.

Ik wil zeker scheiden

## Hoe kan ik weer naar de toekomst kijken?

De Scheidingsplanner helpt je graag

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.



de Scheidingsplanner®  
Plan je nieuwe toekomst!

Uden Velmolenweg 141, Uden | Veghel Prof. Oppenheimstraat 16, Veghel | Den Bosch Van Lanschotlaan 2, Vught  
frankvanboxtel@scheidingsplanner.nl | 0800-7243433 | [www.scheidingsplanner.nl](http://www.scheidingsplanner.nl)



Neem gerust  
contact op via  
[vlindermama.nl](http://vlindermama.nl)

Eigenaresse: Jeanette de Kruijk | De Bongerd 60, Oss | [jeanette@vlindermama.nl](mailto:jeanette@vlindermama.nl) | [www.vlindermama.nl](http://www.vlindermama.nl)

# Ook zo'n last van je ademhaling?

Van der Kieft Fysiotherapie biedt een oplossing

Met name de interventies en leefstijladviezen bij benauwdheid en hoestklachten kunnen een grote invloed hebben op de kwaliteit van leven. Daarnaast is het vooral belangrijk goed te luisteren naar de hulpvraag want die is voor iedereen anders. Wil je met je kleinkinderen kunnen spelen of je zelfstandig kunnen aankleden, want daar hangt voor veel mensen een groot deel van het levensgeluk vanaf. Samen bekijken wat haalbaar is en of je zo de balans kan maken tussen belasting en belastbaarheid. Dit is zorg op maat!

Van der Kieft Fysiotherapie is gespecialiseerd in de behandeling en begeleiding van mensen met

longziekten zoals COPD, Astma, CF, Fibrose en hyperventilatie. Die gespecialiseerde zorg trekt mij, omdat je mensen echt kunt ondersteunen vanwege je kennis, maar ook doordat je al veel verschillende mensen met verschillende klachten hebt gezien. Persoonlijke zorg: de tijd nemen, goed luisteren naar de

patiënt en zo goed mogelijk de hulpvraag beantwoorden en adviseren van de juiste therapie staan bij mij voorop.

**Belangstelling?** Maak dan snel een afspraak.



Hooihofstraat 5, Uden | [info@vanderkieftfysiotherapie.nl](mailto:info@vanderkieftfysiotherapie.nl)  
0413 - 820 289 | [www.vanderkieftfysiotherapie.nl](http://www.vanderkieftfysiotherapie.nl)

## 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

NGS sport & massage  
SCAS gecertificeerd

**Sportzorg Cilia van de Camp** | Het Reut 313, Berghem | 06-23784761  
[info@sportzorgciliavandecamp.nl](mailto:info@sportzorgciliavandecamp.nl) | [www.sportzorgciliavandecamp.nl](http://www.sportzorgciliavandecamp.nl)

## De Fotostudio Uden

### wenst u Fijne Feestdagen

Bent u nog op zoek naar een **persoonlijk cadeautje?**  
Denk eens aan een cadeaubon voor een cursus fotografie, of een leuke portretsessie!

**DE FOTOSTUDIO UDEN**

Burg. Buskensstraat 15a, Uden | [www.defotostudiouden.nl](http://www.defotostudiouden.nl)  
[maaike@defotostudiouden.nl](mailto:maaike@defotostudiouden.nl) | tel. 06 24 21 81 17



# SAAR (15) VOELDE ZICH EENZAAM, MAAR NU NIET MEER

“Op school werd ik gepest. Ik hoorde nergens bij en voelde me vaak alleen. Ik vroeg me af waarom ze me niet leuk vonden. Mijn klasgenoten zeiden dat ik te druk was. Het maakte me verdrietig. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik dacht dat het beter was als ik er niet meer zou zijn. Toen ik dat tegen mijn mentor vertelde, schakelde ze hulp in. Ook stelde ze voor naar Join us te gaan.”

Saar vertelt: “Ik zag er tegenop om te gaan, bang dat ik er niet bij zou horen. Niets was minder waar. Vanaf de allereerste avond hoor ik erbij en kan ik mezelf zijn. Bij Join us leer ik geen moeite te doen voor mensen die me niet accepteren. Ik zoek nu juist mensen op die bij me passen. Op school ben ik bevriend geraakt met een klasgenootje. Ik zag dat ze vaak alleen was en heb haar opgezocht. Het klikt enorm! Ik voel me veel beter nu.”



In Nederland voelt 3 tot 14% van de jongeren zich chronisch eenzaam. Stichting Join us zet zich in voor deze jongeren en helpt hen sociaal sterker worden.

Voor meer informatie:  
[www.join-us.nu](http://www.join-us.nu)



De een vindt het heerlijk om tijdens de feestdagen lang in de keuken te staan, de ander moet er niet aan denken. Hoor jij bij die laatste groep? Dan is dit makkelijke kerstmenu dé oplossing voor jou.

# Zalmcarpaccio met roomkaas

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

200 gr gerookte zalm (in dunne plakjes)  
rasp en sap van 1 citroen  
50 gr pijnboompitten, licht geroosterd  
paar takjes dille, fijngehakt  
2 eetl naturel roomkaas  
zwarte peper en zeezout  
4 eetl olijfolie  
handjevol waterkers  
zakje knoflookcroutons  
1 eetl kappertjes

Leg de plakjes zalm mooi op een bordje. Besprenkel de zalm met het citroensap, hierdoor gaat de zalm 'garen'. Doe de citroenrasp in een kom. Hak 30 gram pijnboompitten fijn en roer deze samen met de dille door het sap. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de zalm met een beetje olijfolie en bestrooi met een klein beetje peper en zout. Leg een mooie schep van het roomkaasmengsel in het midden van de zalm. Verdeel wat waterkers, de knoflookcroutons, de kappertjes en overgebleven pijnboompitten eroverheen.



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

## OEPS, DE KALKOEN IS NOG BEVROREN.

Leg hem in de verpakking (of een plastic zak) in een pan met koud water. Vervang het water ieder half uur.



## GEEN DEEGROLLER BIJ DE HAND?

*Vlees kun je plat-slaan met een pan. Om iets uit te rollen is de (wijn)fles je beste vriend.*



60

## SCHIJFJES CHAMPIGNON NODIG

voor je kerstgerecht? Je snijdt ze eenvoudig met een eiersnijder.



VERS APPELSAP nodig voor je recept? *Bevries een appel, laat hem weer ontdooien en je knijpt de zachte appel eenvoudig leeg.*

# Varkenshaas met spek en appel

2 PERS - 25 MIN + 25 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

300 gr varkenshaas  
1 eetl honing  
1 theel mosterd  
1 theel tijm  
7 plakken ontbijtspek  
2 appels  
snuf kaneel

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de honing met de mosterd en de tijm en wrijf de varkenshaas hiermee in. Wikkel het ontbijtspek om de varkenshaas en verhit een koekenpan. Bak de varkenshaas circa 5 minuten rondom aan tot het spek iets knapperig is. Leg het geheel vervolgens in een ovenschaal. Snijd de appels in plakjes en bestrooi ze met een beetje kaneel. Verdeel de appels rondom het vlees. Zet de schaal nog 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, afhankelijk van de dikte van de varkenshaas. Deze mag nog iets rose zijn van binnen.



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

## ZELF DIKKE FRITES MAKEN?

Snijd een aardappel met een appelsnijder en je hebt precies het juiste formaat.



VERSE MUNTBLAADJES haal je eenvoudig van het takje als je het takje door de gaatjes van een rasp trekt.



61

## IETS TE VEEL ZOUT?

Voeg dan een klontje suiker toe om de smaak te maskeren. Of kook een aardappel mee, het zetmeel neemt het zout op.



ROOMBOTER VOOR HET KERSTONTBIJT TE HARD? *Snijd dunne plakjes met een dunschiller. Die smeert je eenvoudig uit op je broodje.*

# XXS kinderopvang

*Elke dag een nieuwe belevenis*

- de naam zegt het eigenlijk al – staat voor kleinschalige kinderopvang. Een kleinschalige omgeving waar ruimte is voor de persoonlijke aandacht van je kind.
- Een plek waar kinderen plezier beleven en zich kunnen ontwikkelen.

*Bel voor meer informatie of een afspraak..*



Kinderen zien opgroeien die onbevangen en zelfverzekerd het leven tegemoet treden. Dat is onze ambitie, elke dag opnieuw. Daar ligt ook onze toegevoegde waarde: kinderen stimuleren om zichzelf en de wereld om hen heen te ontdekken. We willen daarvoor samen met ouders de basis leggen. Inmiddels hebben wij meerdere vestigingen voor kinderopvang, zowel kinderdagverblijven als BSO. En onlangs zijn we voor aanstaande moeders en vaders gestart met XXS To Be.

### **Kinderdagverblijf Villa XXS**

Op zoek naar een kleinschalig kinderdagverblijf waar je kind zich direct thuis voelt? Waar kinderen plezier beleven en zich kunnen ontwikkelen? De medewerkers van Villa XXS in Uden maken van elke dag een nieuwe belevenis.

### **BSO XXS Buiten**

Een BSO waar je kind(eren) zich na school en in de vakanties actief met vriendjes en vriendinnetjes kunnen vermaken? XXS BSO Buiten is een actieve en sportieve buiten-BSO in samenwerking met sportverenigingen uit Uden.

### **XXS To Be**

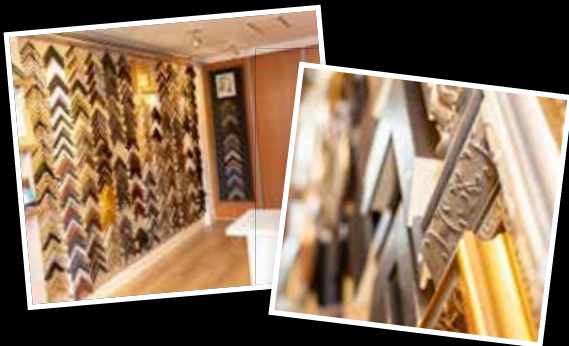
Nieuwsgierig naar de ontwikkeling van je kleine? Laat een pret-echo maken bij XXS. Of organiseer een babyshower bij ons.

**Dus, verwacht je binnenkort een kleine? Ben je op zoek naar een kleinschalig kinderdagverblijf? Of zoek je een actieve BSO waar je kinderen ook veel buiten zijn? Bel voor meer informatie of een afspraak.**



# Lijstenmakerij Berghem

Voor een prachtige lijst of schilderij op maat!



Lijstenmaker

*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!



Portretschilder

Lijstenmakerij 'Aan 't huis' | Zicht 8, Berghem | 06-24702128  
info@lijstenmakerthuis.nl en info@portrettekeningen.nl  
[www.lijstenmakerthuis.nl](http://www.lijstenmakerthuis.nl) en [www.portrettekeningen.nl](http://www.portrettekeningen.nl)

