

DE MAASHORST 

JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

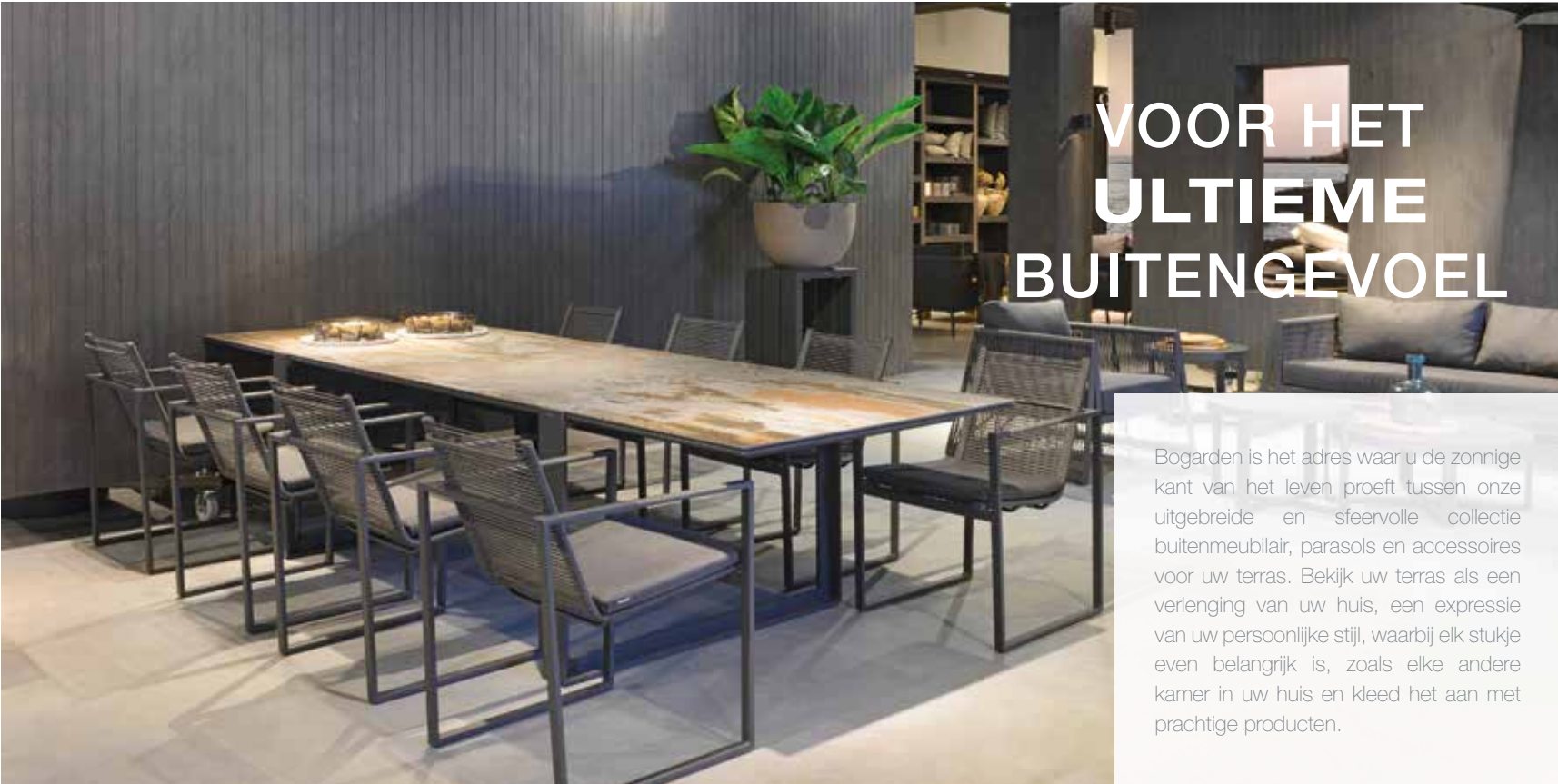
BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*





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



36



18



48



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/DeMaashorstbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Rick van Bijnen, 06-42720775 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Inhoud

Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoetzien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!
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.

Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

KIES DE
TREND DIE
BIJ JOU
PAST

Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



Een onvergetelijk feest dankzij Typisch Joris Events!

De 25-jarige Joris van Dodewaard startte in 2015 met het opleuken van feestjes als clown. Langzaam maar zeker groeide zijn initiatief uit tot een volwaardig entertainmentbedrijf. "Ik vind het tof om bij mensen een lach op het gezicht te toveren."

Typisch Joris Events is te boeken als ballonartiest voor feesten en evenementen. "Mensen kunnen kiezen uit verschillende typetjes", vertelt Joris. "Ik maak ter plekke de mooiste ballonfiguren en laat daarbij mijn creativiteit helemaal de vrije loop." Het is tevens mogelijk om unieke ballondecoraties op maat te laten maken, bijvoorbeeld voor een bruiloft, verjaardag, bedrijfsopening of andere speciale gelegenheid. "Om het milieu niet te belasten, maak ik gebruik van 100% biologisch afbreekbare latex ballonnen en zorg ik er voor dat achteraf alles netjes wordt opgeruimd."

**ALS MIJN KLANTEN BLIJ ZIJN,
DAN HEB IK MIJN DOEL BEREIKT**

Typisch Joris Events | 06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

Veiligheid staat voorop

"Ik verhuur ook springkussens, met of zonder glijbaan. Momenteel hebben we een Multiplay Piraat springkussen, een Sea World springkussen en een standaard springkussen (zoals een Circustent). Veiligheid staat voorop, dus al onze springkussens zijn gecertificeerd volgens de NEN-norm." Ook voor Abraham & Sarah poppen en een geboorte baby kun je terecht bij Typisch Joris Events, evenals voor spellen als een opblaasbaar dartboard en een XL mikado. Deze maken je feest ongetwijfeld tot een groot succes!



Je tuin laten aanleggen?

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.

Dat laat je Alex Ulijn Tuinaanleg doen!



**MAAK NU EEN
AFSPRAAK
06-23033390**

Luitstraat 30, Uden | 06-23033390 | info@alexulijn.nl | www.alexulijn.nl

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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. #SUSTOILABLE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. www.rigonidiasiago.nl/nocciolata



Bruisend het nieuwe jaar in!

BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedranken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). www.jura.com/nl



BRUIST Deals

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

LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE

Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door JouwTransformatie.nl

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. #BOEZEMKUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

Ga voor meer informatie naar www.waterdetox.nl. Rob Pessers, 06-54605704.





Oogservice aan huis
oogmeting en brilladvies 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 brilladvies
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

Harm Hofman
Ruim 35 jaar actief
als fotograaf

Heeft u professionele foto's nodig?
Neem dan vrijblijvend contact met
mij op. U kunt mij bereiken op
06-29 00 82 75 of via
harmfotografieuden@gmail.com.



Harm Fotografie | Burgemeester Thijssenstraat 95, Uden
06-290 08 275 | contact@harmfotografie.nl | www.harmfotografie.nl

JB Laundry Services

Bent je het zat!
Wassen en strijken?

IK NIET!
Ik doe het graag
voor je. Bel:
06-40245998

SERVICE
staat bij
mij op één



Hoogheuvelstraat 119a Oss | 06-40245998
www.jblaundryservices.nl

**Bent u 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 terecht 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

Een bezoek aan de tandarts zorgt ervoor dat ziekten en afwijkingen aan het gebit zoveel mogelijk worden voorkomen. Voor uw gezondheid adviseren wij uw gebit twee keer per jaar te laten controleren om te voorkomen dat u klachten krijgt.

Tandarts nodig?

Tijdens deze controle worden uw eigen tanden en kiezen, maar ook kronen en/of bruggen en prothese, uw tandvlees; eigenlijk de gehele omgeving in de mond onderzocht op slijtage en aanstaande ongemakken door plaque. Ook wordt met u de mondverzorging doorgenomen, omdat een goed onderhoud van het gebit een must is voor uw gezondheid. Een ontsteking in uw mond, hoe klein ook, kan namelijk elders in het lichaam voor problemen zorgen.

Altijd in overleg

Mocht tijdens deze controle blijken dat uw gebit een extra behandeling behoeft, dan bespreken wij dit eerst met u alvorens te starten. Wij leggen u ook de kostenspecificatie voor.

Een kleine behandeling zoals een gebitsreiniging kan meestal tegelijk met de periodieke controle worden uitgevoerd. Tandarts Steenbergen probeert voor u kosten en tijd te besparen door zoveel mogelijk (be)handelingen in één afspraak te plannen. Heeft u klachten die u wilt laten behandelen tijdens de controleafspraak, geeft u dat dan tijdig aan ons door, zodat voor u extra tijd kan worden gereserveerd.

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



THE NEW FORD PUMA

BESTEL DEZE KRACHTIGE SUV NÚ AL BIJ VAN MOSSEL



www.vanmosse.nl/ford/pre-order-puma

AL VANAF

€ 26.900

MEDIO JANUARI IN DE SHOWROOM

Van Mossel

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

'Blue monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

Dance & Balletstudio Chantal van de Water is onder leiding van Chantal al sinds 1986 een begrip in Uden. Dance & Balletstudio Chantal is een kwaliteitsschool waar op zeer hoog niveau les gegeven wordt. Waar aandacht is voor elk individu, op zijn of haar eigen niveau en waar plezier in dansen voorop staat.

Deze visie zorgt er al jaren voor dat leerlingen, talentvol of met iets minder talent, zich op hun eigen tempo en niveau kunnen ontplooiën. Maar ook zijn we door onze persoonlijke en ontspannen aanpak al jaren de "kraamkamer" voor jong danstalent dat doorstroomd naar de diverse dansopleidingen in Nederland en daar buiten.



We werken met gediplomeerde docenten die zorgen voor een goede basistechniek, zonder het lichaam van leerlingen te beschadigen.

Ongeacht de leeftijd en dansstijl. De studio heeft goede faciliteiten, waaronder een verende vloer die gewrichten van onze leerlingen ontziet. Wij hebben geen pestgedrag in de studio o.a. door verplichte kleding. Hierdoor kan een docent snel verkeerde bewegingen zien, ziet iedereen er hetzelfde uit en we creëren rust in de les. Daarnaast zijn bepaalde kledingstukken belangrijk om een bepaalde dansstijl goed uit te kunnen voeren en blessures te voorkomen.

Wij gaan voor een gezellige sfeer. Bij ons in de dansschool voelt iedereen zich thuis. We zijn een grote dansende familie. In onze theatervoorstellingen doet iedereen mee, ongeacht leeftijd, goed of slecht. De groepen zijn niet te groot, waardoor er voor iedereen persoonlijke aandacht is en iedereen zich gezien voelt door de docent.

Conditielessen

Zumba, Jazz-fitt en Pilates

Wij bieden 3 verschillende conditie lessen aan, waarbij **ademhaling, souplesse en focus op het lichaam** centraal staan.



Parallelweg 1, Uden
06-50406657
info@balletstudiochantal.com
www.balletstudiochantal.com

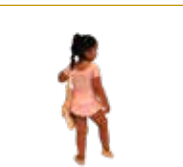
HIPHOP/STREETDANCE

MODERNE DANS

BREAKDANCE/BOYS CLASS

KLASSIEK BALLET

JAZZDANCE



PEUTERDANS

Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE
edition

Masters of LXRY 2019 bruijt!

Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen zoeken naar verbinding"



Masters of LXRY | 020-8511450 | info@lxry.nl | www.lxry.nl

Kom heerlijk genieten

Ga er lekker op uit en kom genieten van onze erwtensoep met katenspek

't Oventje
gewoon genieten

Voor Oventje 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



Praten jouw mobiel en pc al met elkaar?

We hebben tegenwoordig een hele batterij aan devices... mobieltje, tablet, laptop, vaste pc. Dat is fijn, maar soms is het ook lastig. Want waar had je dat bestandje nou ontvangen? En dat telefoonnummer van die nieuwe klant, waar stond dat nu ook alweer? De helft van de mailtjes stuur je ook maar iedere keer naar jezelf door, anders weet je ze nooit meer terug te vinden. Is dit herkenbaar?

Marcel Martens van M • IT Services: “Zzp'ers en MKB-ondernemers zijn tegenwoordig aardig mobiel. Het werk gaat ook altijd door... thuis, onderweg, op kantoor, bij de klant. Dankzij internet en wifi zijn we behoorlijk flexibel. Dat werkt ook wel zo fijn, als we tenminste bij al onze gegevens en bestanden kunnen. Toch is dat opvallend vaak niet zo. Veel devices 'praten' niet automatisch met elkaar. Mailtjes, contactgegevens en je agenda-afspraken staan te vaak maar op één apparaat. Dat is

Marcel Martens

Check gratis of je computer goed beschermd is: www.mitservices.nl/bruist

niet alleen vervelend, maar ook een enorme uitdaging als net dát device kwijt raakt of stuk gaat.”

“Speciaal voor ondernemers hebben we een pakket samengesteld: 'Altijd veilig in bedrijf'. Dit is inclusief gehoste e-mail, agenda en contacten. Hierdoor delen al je devices die gegevens automatisch. Plus ze zijn beschermd via onze antivirus en firewall. Plus we zorgen voor een dagelijkse back-up. Plus één uur per jaar ondersteunen onze IT-experts bij het onderhoud van je pc of laptop.”

M • IT SERVICES

HIGH LEVEL ICT SUPPORT

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

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 Frans Straten



Neus-correctie?

De wens om een neuscorrectie te laten doen komt meestal voort uit ontevredenheid over de vorm van de neus. Dit kan leiden tot minder zelfvertrouwen. De vorm van de neus is immers zeer bepalend voor het uiterlijk en ligt daardoor emotioneel gevoelig.

Met behulp van een neuscorrectie wordt de vorm van de neus verbeterd en op uw wensen afgestemd. Vaak is een kleine verandering van de neus al voldoende. Of het nu gaat om een neustipcorrectie, uw neus laten corrigeren of een neusverkleining, wij informeren u zo goed mogelijk over de verschillende mogelijkheden.

Neuscorrectie behandeling

Een neuscorrectie, ook wel rhinoplastiek genoemd, is een chirurgische ingreep waarbij de plastisch chirurg delen van het benige kraakbeen gedeelte of delen van het tussenschot (septum) verandert om zo de neus meer in balans te brengen met de rest van het aangezicht.

Overweeg je een neuscorrectie?

De voordelen bij Kliniek Heyendaal zijn dat we korte wachttijden hebben, dat er een zeer gespecialiseerd team voor je klaarstaat dat garant staat voor kwaliteit en veiligheid, dat er een diagnose en een persoonlijk behandelplan opgesteld kunnen worden en dat je mee kunt beslissen in de planning.

Neem gerust contact op met een van onze consulenten voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier.

Betrouwbare en betaalbare neuscorrectie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands IJssbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhal in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachtrijen te voorkomen wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld.

Kijk voor meer informatie op www.ijssbeelden.nl

FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

BINNEN/BUITEN

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaaï.

Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf?

Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.

GRAN CASINO NULAND

Nieuw!

Zuum Bingo Center

Onze nieuwe bingomachine geeft u de spanning van een echte bingo.

Probeer hem snel en beleef de sfeer en gezelligheid van Gran Casino Nuland



GRATIS
ENTREE

VRIJDAG 31 JANUARI
VANAF 19:00 UUR



Spectaculair programma inclusief:

- Lion Dance Experience
- Aziatische dansact
- Live muziek 'Bekend van Voice of China'
- Aziatische heerlijkheden
- Loterij



En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 www.ysl.com

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 www.douglas.nl

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 www.lancome.nl

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 www.essence.eu

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- www.debijkorf.nl

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 www.weleda.nl

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 www.bourjois.com/be-nl

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 www.debijkorf.nl

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 www.essie.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 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. Dan kan het gratis magazine De Maashorst Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Welkom bij PILZ & GRILLZ



Als je **goede dorst** en **flinke honger** hebt, ga je naar Pilz & Grillz aan de haven. Wij bieden u een prima combinatie voor een avondje uit: lekker eten en drinken in een sfeervolle omgeving.

Gerechten zonder gekke fratsen en van hoge kwaliteit.

Iedere woensdag **onbeperkt genieten** van onze heerlijke, **malse spare ribs**.



Pilz & Grillz

Heilig Hart Plein 29

Veghel

0413-769059

06-53966524

www.pilzandgrillz.nl

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

FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



30

De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

MAN/CAVE

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 zitten 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 halogeen- en gloeilampen verkrijgbaar. Ben je daarnaast opzoek 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

31

Drijf de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale 'verplichting' naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

Alleen met het water

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

Nog meer voordelen

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde geluks-hormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via www.nederlandbruist.nl vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een 'float adresje' tussen zit.

EEN UUR
FLOATEN STAAT
GELIJK AAN
DRIE TOT VIJF
UUR SLAPEN

Gaastra

Shop nu
online
met 40%
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

40% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
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



SAMEN STELLEN WE EEN
SCHEMA OP DAT **HET**
BESTE VOOR JE WERKT

Op weg naar een
gezonde leefstijl

Lindy van Lijssel is voedingsdeskundige en (personal)trainer. Zij helpt mensen niet alleen met afvallen, maar staat hen ook bij als het bijvoorbeeld gaat om het verkrijgen van meer energie, het afrekenen met een depressie, het tegengaan van lichamelijke klachten, het aanpassen van hun leefstijl of de uitdaging om simpelweg meer te gaan bewegen.

Dus: heb je een drukke baan en daardoor weinig tijd, maar wil je wel trainen? Of heb je een stok achter de deur nodig om ervoor te zorgen dat je toch gaat trainen om je lichaam in conditie te brengen of te houden? Dan is personal training van Lindy van Lijssel echt iets voor jou!

Blijvend resultaat

De trainingen vinden plaats bij je thuis of op locatie. “De begeleiding wordt persoonlijk afgestemd op de eigen wensen en doelen, met als uitgangspunt een gezond en blijvend resultaat”, aldus de altijd enthousiaste en energieke Lindy. “Daarvoor hoef je echt niet de hele dag alleen maar sla te eten en continu te sporten. Ook met kleine aanpassingen en een goed voedings- en bewegingsschema kom je al een heel eind.”

Voedingsadvies

Als het gaat om voedingsadvies stelt Lindy op maat gemaakte voedingsadviezen op, zodat iedereen zijn

eigen doel kan bereiken: “Geschikt voor een ieder die verantwoord wil afvallen, beter wil presteren of van bepaalde klachten af wil komen.”

Bootcamp

De bootcamptrainingen van Lindy zijn erg populair en vinden plaats op de Nulandse heide. “Bij deze uitdagende full-body training wordt het gehele lichaam gebruikt. We combineren hardlopen, kracht oefeningen en interval waarbij je tussen de 800 en 1000 calorieën per training verbrandt en waardoor je snel afvalt en spieren opbouwt.”



Als bedrijf wil je toch ook **gezonde werknemers?**

voor bedrijven, particulieren en sportclubs

Sportzorg
Cilia van de Camp

BEL voor meer info of een afspraak
06-23784761

NGS sports massage
SCAS gecertificeerd

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

Huidverzorging op maat

Wij zijn gespecialiseerd in het aanbrengen van permanente make-up en microskinpolish. Natuurlijk kunt u ook bij ons terecht voor vele andere schoonheidsbehandelingen.

Beautysalon Estilo

Zwervend erf 30, Oss
06-13154618
www.beautysalonestilo.nl

OPVALLEN IN JOUW REGIO? ADVERTEER OOK 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

XXS

De zwangerschap is een bijzondere tijd, waar je ontzettend van zult genieten. Wij helpen je daar graag bij. Bij XXS To Be kun je terecht voor (zwangerschaps)massage, beautybehandelingen, coaching, bootcamp, pedagogisch advies, vragen aan onze diëtiste en nog veel meer tijdens en na de zwangerschap.

To Be

Voor papa en mama in spee!

Een zwangerschap is iets heel moois, iets heel bijzonders, maar kan ook ontzettend zwaar zijn. Vooral de laatste loodjes zijn voor veel vrouwen erg pittig. Hoe leuk is het dan om door je vriendinnen, moeder of zussen verrast te worden met een babyshower. Gezellig een middagje samen spelletjes doen, namen raden, babyhapjes proeven, een rompertje bedrukken, schilderijtjes maken voor de babykamer... de mogelijkheden zijn eindeloos. Niets is ons te gek en alles is bespreekbaar.

Maak van je echo een feestje!

Wil je de echo nog specialer maken? Boek dan een Special bij je XXS To Be. Neem gezellig je hele familie of je liefste vrienden mee en begin de echo met een glaasje roze of blauwe bubbels. Tijdens de echo krijgen jullie ook iets lekker (uiteraard ook in thema) en de zwangere krijgt een presentje. Heel bijzonder om op deze manier dit mooie moment te delen met familie en vrienden.

Geef bij je reservering aan met hoeveel personen jullie komen (2-8).

**Dus, verwacht je binnenkort een kleine?
Bel dan voor meer informatie of een afspraak.**



Bel voor meer informatie of een afspraak.





VARICARE

de praktijk waar spatadertherapie en verschillende massagevormen worden gegeven voor groot en klein.

- Spatadertherapie (vergoeding door zorgverzekeraars)
- Shantala massage speciale zorg
- Sport- en ontspanningsmassage
- Hot stone massage
- Zwangerschapsmassage (vergoeding door zorgverzekeraars)
- Shantala babymassage



Kijk op varicare.nl voor meer info!



Ploeg 35 Berghem | 06-16809636
info@varicare.nl | www.varicare.nl

Uw woning laten taxeren?

Voor bestaande woningen in de omgeving van Oss, Uden, Veghel, Landerd en Bernheze

Nú tegen een VOORDELIGE EN CONCURRERENDE PRIJS? Bel 0486-424929

NWWI Erkend taxateur
VISSERS MAKELAARDIJ

Pimpernel 12, Zeeland | (0486) 42 49 29 | www.vissersmakelaardij.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

Samen maakt sterker

Sinds 1995 ben ik werkzaam als lichaamsgerichte psychotherapeut (NRTEI). Ik heb dit in de jaren uitgebreid met cognitieve gedragstherapie (ACT), coaching in spirituele bewustwording en mezelf gespecialiseerd in het begeleiden van hooggevoeligheid (HSP). In mijn werk leg ik de focus op het authentieke in de mens. Om het onbevangen kind dat in ieder van ons leeft te kunnen erkennen, te ontvangen en weer levendig te maken. Onze creativiteit, speelsheid en intuïtie zijn hiermee verbonden. Dit onbevangen deel in ons heeft vaak kwetsuren opgelopen door afkeuring van de omgeving. We zijn dit daardoor zelf ook gaan onderdrukken.



HEEL DE MENS

GEZONDHEIDSCENTRUM

Mijn praktijk is gevestigd in Gezondheidscentrum Heel de Mens. Hier werk ik samen met andere therapeuten en coaches in het medische complementaire werkveld.

Ook al werken de zorgaanbieders voornamelijk samen onder één dak, het zijn en blijven individuele praktijken met individuele aandacht voor jou als cliënt. Wij richten ons niet op symptoombestrijding maar gaan samen met jou op zoek naar de oorzaak van een symptoom. Iedere specialist op zijn/haar eigen manier en op verschillende dieptes.

Samen maakt sterker, dat is in jouw belang als cliënt en ook inspirerend om als team op deze manier samen te kunnen werken.

Zondag 26 januari 2020 vindt er een officiële opening plaats.

Welkom om het centrum te komen bezichtigen en met het team kennis te maken. Voor meer informatie www.heeldemens.partners.

Woensdag 15 januari 2020 Ontmoetingsavond Hooggevoeligheid.

Eggie van Tiel | Nistelrodeseweg 9a, Uden | 0413-289422 / 06-51992561
info@zomaarzijn.com | www.zomaarzijn.com



praktijk ZomaarZijn Uden



Tim, bedrijfsleider Autotaalglas Oss

#ruitspecialist
#goedgedaan #au
#reparatie #kwaliteit
#autotaalglas #24/7
#service #glimlach
#blij #Oss
#helpt



autotaalglas helpt

“We lopen net even een extra meter voor onze klanten. Goed gedaan voelt beter dan goed gezegd!”

Autotaalglas Oss | Parallelweg 7a | 5349 AD Oss | 0412-651600



Van der Doelen Speelgoed

Wij zijn een volwaardig bedrijf met een mooie speelgoedshop in Heesch. Klantvriendelijkheid en goede service staan hoog in het vaandel. 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 winklassortiment 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
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!

Ayurveda bij neurologische klachten

Zoals bijvoorbeeld: ziekte van Parkinson, Alzheimer of MS

Neurologische klachten komen niet uit de lucht vallen, ze zijn langzaam ontstaan omdat dit Ayurvedisch gezien in het 6e weefsel zit. Elke ziekte begint in de spijsvertering, je zult al klachten gehad hebben met de stoelgang, misschien brandend maagzuur gehad, boeren of winden laten. Misschien zijn er ontstekingen geweest. Het kan zijn dat je klachten niet opgemerkt hebt of het is niet gelukt ze op te lossen.

Als eerste begin ik altijd met een (lichte) detox, daarna kijk ik naar de voeding. Eet je wat bij je past? Gebruik je genoeg kruiden in de voeding? Eet je op juiste tijden, etc. Met behulp van polsdiagnose kan ik je constitutie bepalen en je verstoring. Alles in de kosmos bestaat uit 5 elementen en wij dus ook. De ene mens heeft meer lucht en ether in zich, de ander meer vuur en de volgende meer aarde en water. Deze verschillende types noemt men: Vata – Pitta – Kapha.

Elk van deze types heeft een andere benadering nodig wat betreft voeding, kruiden, supplementen en behandelingen. Maar ook qua leefwijze is er verschil. De ene heeft meer baat bij regelmaat terwijl de ander nog wel eens een maaltijd over kan slaan.

De behandeling bestaat daarnaast uit: massage, oliebegieting, zweetcabine en dit alles wordt met medicinale olie gedaan afkomstig uit Kerala, India. Het hart van de Ayurveda.

Er zijn veel supplementen die tekorten zoals dopamine op een natuurlijke wijze aan kunnen vullen.



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

Aude Sapere

Pioenroosstraat 3, Uden
0413-256144
josephine@audesapere.nl
www.audesapere.nl

Verzorgt met liefde de crematie van uw overleden huisdier

Uw huisdier maakt deel uit van uw leven en uw gezin. Maar u weet dat het moment zal komen dat u afscheid moet nemen van uw kameraadje. Steeds vaker kiezen mensen ervoor hun geliefde huisdier na overlijden te laten cremeren. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.

Meer weten?

Op onze website kunt u alles lezen over de mogelijkheden die Dierencrematorium Majesta Schagerbrug u kan bieden. Ook vindt u er veel nuttige informatie die voor u, als eigenaar van een huisdier, van belang kan zijn. Want als het moment daar is, dat u afscheid moet nemen, dan is het prettig dat u een weloverwogen besluit kunt nemen. Zo krijgt u achteraf geen spijt. Uiteraard zijn onze medewerkers altijd bereid om, geheel vrijblijvend, uw vragen te beantwoorden.



**Dierencrematorium
Maashorst Uden**

Hockeyweg 4, Uden | 0413 - 262 914
info@dierencrematorium-maashorst.nl
www.dierencrematorium-maashorst.nl



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren

EET BEWUST,
EET BIOLOGISCH
OF VEGETARISCH

Bewuste keuzes maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

Maandje zonder vlees

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

Of toch biologisch

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.



Rob Droog



voor als je wilt weten hoe het werkt in jezelf en als je zonder therapie, zonder trucjes en vooral zonder terugval verder wilt,

voor als je op zoek bent naar kennis en inzicht over jezelf en/of veranderingen aan wilt brengen in jezelf,

voor als je meer samenhang en efficiency wilt halen uit je team of afdeling.

Snavelbiesstraat 12,
Landhorst
06-24110827
www.blijvendanders.nl

Blijvend anders: voor jou alleen

Jouw hulpvraag is waar onze ontmoeting om gaat: wat kom je doen, waar wil je mee aan de slag, waar wil je heen...

Nagenoeg elke hulpvraag komt voort uit een tijdelijke "ik weet het even niet meer" positie. Vaak is het niet een "niet weten" op en in alles, maar op en in een bepaald gebied, een bepaalde situatie of een bepaalde gebeurtenis.

Je eigen inzichten, kennis, creativiteit, ideeën, gedachten, gevoelens, oplossingen, groeven of patronen leveren niet meer de gewenste handvatten en/of sturing om je verder te helpen.

Er is dan iemand nodig om je op dat gebied en op dit moment te helpen om weer beweging te krijgen in je eigen inzichten, kennis, creativiteit, gedachten, ideeën, gevoelens... De hulpverlening bij Blijvend anders begint altijd met algemene kennis- en inzichtenoverdracht, zodat er inzicht en ordening in jezelf kan ontstaan.

Leer de samenhang zien van en tussen je denken, emoties, gevoelens, de invloed van je eigen verleden enz. Doordat je jezelf beter gaat begrijpen, zal ook jouw hulpvraag meer belicht kunnen gaan worden.

De vervolgesprekken gaan dan voornamelijk over: hoe het gaat, wat de status van je hulpvraag is, wat je al bereikt hebt, hoe je omgeving er op reageert, waar nog knelpunten of belemmeringen liggen, wat je lijf laat zien, wat je droomt en alles wat er nog meer bij komt kijken als je innerlijk de boel gaat veranderen...

Voor vragen of aanmelden: info@blijvendanders.nl

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 chocomel 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. 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.



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 of volg ons op [FaceBook/bezoekdemaashorst](https://www.facebook.com/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.

www.bezoekdemaashorst.nl



Wat brengt **januari** jou?

Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière. Rammen zullen overvloeien door veel originele ideeën.

Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie. Er is een grote kans dat januari je iemand brengt met dezelfde hobby's en interesses.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat. Je bent geïnteresseerd in zelfeducatie, maar Venus brengt je iemand met dezelfde interesses.

Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoetzien vol met onverwachte momenten en intense emoties.

Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk. Maak je geen zorgen.

Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn voor iedereen die geboren is onder het teken van de Maagd. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en zelfs mogelijkheden op je werk die je onmiddellijk met beide handen moet aangrijpen.

Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent, dus ga daar naar op zoek.

Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als je liefdesleven. Wees niet bang om je mening te geven en jezelf te zijn. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige genante situaties of problemen voorkomen.

Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar. Als je single bent, zal januari je waarschijnlijk een nieuwe kennis brengen.

Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je een stoot positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.

Een belevenis met voor elk wat wils

In juli 2019 heb ik mijn droom kunnen waarmaken. Een gezellige huiselijke winkel waar je je als klant thuis zal voelen. Ik ben Sanne van Hout, 24 jaar oud, en bij mij ben je altijd van harte welkom aan de Galerij 29 te Uden. Daar tref je een winkel waar ik mijn hart en ziel in leg. Het is een belevenis om hier te komen.

De klanten wordt een kopje koffie / thee of fris aangeboden, natuurlijk ook voor de mannen die moeten wachten. Voor de kinderen heb ik snoepjes staan. Tijdens het wachten kunnen ze aan een grote tafel zitten, waar ze ook iets kunnen lezen. Ik wil mijn klanten de perfecte beleving geven in een unieke winkel met een fijne Ibiza-sfeer. Kleding voor ieder wat wils van maat xxs tot maat xxl en van aantrekkelijke merken. Van casual, klassiek, sport tot Ibiza-stijl. De prijzen zijn geschikt voor elke portemonnee. Naast kleding vind je in de winkel schoenen, tassen, accessoires en riemen. Klanten gaan met een goed gevoel de deur uit.

Ik ben iedere dag geopend vanaf 10 uur tot 17.30 uur. Op koopavond tot 21.00 uur en op zaterdag tot 17.00 uur. Ben je geïnteresseerd, kom dan gerust eens bij ons langs.

Tot gauw!

Sanne van Hout en team Bij ons Sann.



Onze merken

Galerij 29, Uden | 06 39012717 | [bijonsSann](#)



Steenbok
Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet.

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



BRUISENDE/ZAKEN

Samen zwanger met CenteringPregnancy

Lijkt het je fijn om je zwangerschap, bevalling en kraamperiode samen met andere zwangere vrouwen te beleven? Bij Verloskundigen Ridderhof kun je in plaats van de reguliere individuele consulten kiezen voor CenteringPregnancy, een vorm van zwangerschapsbegeleiding in groepsverband.



“Tijdens gewone controles hebben we ongeveer 15 minuten de tijd voor de vrouwen die bij ons komen”, vertelt Karin Vestjens, verloskundige. “Bij CenteringPregnancy kom je in een groep van maximaal 12 personen, die allemaal rond dezelfde datum uitgerekend zijn, maandelijks bij elkaar. Tijdens de bijeenkomsten worden uiteraard gewoon je bloeddruk, je gewicht en de ontwikkeling van je baby in de gaten gehouden, maar daarnaast is er alle tijd om in te gaan op allerlei andere onderwerpen: van klachten die je kunt ervaren tijdens de zwangerschap tot pijnbestrijding tijdens de bevalling en borstvoeding.” Afhankelijk van het onderwerp worden de bijeenkomsten begeleid door een verloskundige, een kraamverzorgende van Welkom Kraamzorg of een jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

Leren van elkaar

“Je wordt niet alleen goed geïnformeerd, deelnemers delen ook persoonlijke ervaringen met elkaar en wisselen concrete tips uit. Sommige zijn voor de eerste keer zwanger, anderen krijgen alweer hun derde kindje. Dat maakt dat je veel van elkaar kunt leren, iedereen brengt wel iets in van waarde. Het traject sluiten we af met een bijeenkomst wanneer alle vrouwen zijn bevallen. Het mooie is dat gaandeweg vriendschappen ontstaan die, nog jarenlang blijven bestaan.”

Past deze werkwijze je wel?

Het consultatiebureau biedt als vervolg CenteringParenting aan.



ACTIEF EN
PERSOONLIJK



Nieuw jaar... nieuw *haar!*

Ken je dat? Je loopt langs een spiegel, ziet je eigen spiegelbeeld en denkt: ik zou weleens wat anders met mijn haar willen... Maar wat? Dan wordt het hoog tijd om jezelf een nieuwe look aan te laten meten!

Er zijn weer heel wat trends gespot waar je aan mee zou kunnen doen. Zo doen we dit jaar qua haartrends een stap terug in de tijd, terug naar de jaren tachtig, de tijd van de 'gordijnpony's', de krullen en de opgeknipte kapsels in laagjes. En ook het bobkapsel is terug van eigenlijk nooit weggeweest. We zagen deze look de afgelopen jaren al in diverse varianten en dit jaar kiezen we voor een iets langere bob (de 'lob') met een scherpe afwerking.

Lekker rommelig

Doe jij je haar het liefst elke dag in een rommelige knot? Dan hebben we goed nieuws voor je. Jij bent dit jaar super trendy! Op de catwalks zagen we in ieder geval bij heel wat shows modellen lopen met een (of zelfs twee) 'messy bun'. Een trend die wij alleen maar toe kunnen juichen, want supermakkelijk te maken en het staat eigenlijk bij iedereen leuk.

Vlechten maar

Is zo'n rommelig kapsel toch niet helemaal jouw ding, dan kun je ook kiezen voor vlechten. Van mini-vlechtjes tot twee strakke 'Greta Thurnberg' vlechten, het kan allemaal dit jaar. Hetzelfde geldt voor een (super)korte 'pixiecut', een 'extreme' zijdscheiding, een grote strik of ander accessoire in je haar, de wetlook, een krullende pony en het 'wafeltjeshaar' dat we nog kennen uit de jaren negentig.

Als je haar maar goed zit...

Heel leuk natuurlijk, al die trends, maar of het ook bij jou en de vorm van je gezicht past, is een tweede... Een goede kapper kijkt daar gelukkig altijd naar voor hij of zij de schaar in je haar zet. Informeer dus altijd even wat die van jouw ideeën vindt en laat je adviseren!

Wil jij je haar ook laten knippen volgens de laatste trends?
Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een kapper in jouw regio.



HAVE
A GOOD
HAIR DAY!



Wie eenmaal bij de Klikspaan in Torremolinos is geweest, blijft terugkomen. Je vindt dit vakantieparadijs pal aan het heerlijke strand met de gemoedelijke boulevard.

Het gezelligste Nederlandse Grand Café aan de Costa Del Sol

ZONNEN, ETEN, SLAPEN, FEESTEN EN REPEAT

Je kunt hier fantastisch eten: van uitsmijters en pannenkoeken tot de beste biefstuk, een heerlijk huisgemaakt patatje stoofvlees en supermalse spareribs. Ook kun je er logeren in één van de appartementen met uitzicht op zee. Of wat denk je van zonnen op één van de honderdtachtig bedjes direct voor de deur? Laat je verwennen met een heerlijke massage en bestel de inmiddels beroemd geworden appeltaart zo direct vanaf je strandbedje. **Het team bestaat uit vaste gezichten. Dit alles zorgt voor een gemoedelijke sfeer, waardoor De Klikspaan populair is onder Nederlanders en de perfecte locatie om een feestje te geven.**



Zeer uitgebreid ontbijt, lunch en diner.
Ook strandbediening.
Mooie studio's te huur boven de zaak.



Paseo Marítimo, 53, 29620 La Carihuela - Torremolinos (Málaga)
+34 647 09 79 57 | info@deklikspaan.com
www.costasolholidayrentals.com | www.deklikspaan.com

56



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 drie 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

Op zoek naar de juiste elektrische fietsen?

Ervaar en probeer nu zelf welke fiets het beste bij je past.

Nou ben je wel geïnteresseerd in een elektrische fiets, maar bij het zoeken kom je allemaal ingewikkelde dingen tegen: **welke motor** hij heeft en hoeveel wattuur de **accu** heeft, over **verzekeringen**, **rijbewijzen** (oh nee toch?!), **onderhoud**... en verder lees je al niet meer. Hoofdschuddend haal je je oude fiets maar weer uit de schuur. Die heb je al 20 jaar en gaat vast nog wel 10 jaar mee. Zo'n elektrische fiets klinkt veel te ingewikkeld. Maar laat je niet afschrikken... **Elektrisch fietsen is eigenlijk heel simpel, ook voor jou!**



Kom langs en
WIJ HELPEN JE MET
DE JUISTE KEUZE
die bij jou past!

We zijn specialist en premiumdealer van de Batavus en Sparta elektrische fietsen.

E-bikes zijn er voor alle leeftijden.



57



Meld je nu
aan voor de
**BASISCURSUS
FOTOGRAFIE**

Hou jij ook zo van fotograferen?

Kleine groepen | Persoonlijke aandacht | Praktijkgericht

En heb je zelf een mooie camera? Zo'n toestel biedt een heleboel opties en instellingen. Vaak is het lastig om daar in je eentje doorheen te komen als je niet precies weet wat je aan het doen bent. Over het algemeen eindigt zo'n supertoestel dus in de automatische stand.

Daarom heeft fotografe Maaïke van Schaijk een basiscursus fotografie geschreven. De kernbegrippen van al onze cursussen en workshops zijn: 'leren door te doen', 'kleine groepen' en 'persoonlijke aandacht'.

"Na een basiscursus kun je echt al veel meer uit je toestel halen!" zegt van Schaijk enthousiast. "Tijdens de basiscursus leer je de belangrijkste knopjes van je camera kennen en gebruiken. De lessen bevatten een stukje theorie en daarnaast ook een stukje praktijk." Door de praktijkoefeningen, die je onder begeleiding uitvoert in de studio, kun je de stof beter onthouden", aldus van Schaijk. Eventuele vragen worden meteen beantwoord. "Ik werk altijd in kleine groepen, zo krijgt iedereen de nodige persoonlijke aandacht en hulp", besluit Maaïke.



Novi Clinic

Dé specialist in botox en fillers

Een subtiele en natuurlijke verbetering, zodat je er weer stralend, fris en uitgerust uitziet. Is dat waar je naar op zoek bent? Dan ben je bij cosmetisch privékliniek Novi Clinic aan het juiste adres.



Het behouden van de natuurlijke uitstraling en schoonheid is ons streven.

Persoonlijk en eerlijk

Wij zijn gespecialiseerd in behandelingen met botox en fillers. Bij een BIG geregistreerd arts en tevens medisch specialist ben je in goede handen. Ik bespreek altijd uitgebreid de wensen en mogelijkheden met de cliënt om zo samen tot een behandelplan te komen. Een persoonlijk advies, een behandelplan op maat en een eerlijk advies staan voorop. Als ik mij niet kan vinden in de wensen van de cliënt of de behandeling niet verantwoord vind, geef ik dit aan en zal ik deze dan ook niet uitvoeren. Het uitgangspunt is altijd het behouden van de natuurlijke schoonheid en uitstraling.

Voor wie

Jong, oud, man of vrouw, iedereen is welkom bij Novi Clinic. Een behandeling met injectables is niet alleen voor de 'oudere dame', zoals vaak wordt gedacht. Er zijn bijvoorbeeld genoeg mannen en dertigers die zich laten behandelen.

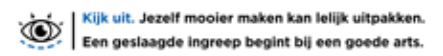
Resultaat

Een injectables-behandeling kan er niet alleen voor zorgen dat je er frisser en stralender uitziet, je merkt ook dat het de psyche goed doet als er iets storends wordt verzacht of gecorrigeerd. Denk bijvoorbeeld aan het behandelen van de fronsrimpel met botox voor een frissere, minder vermoeide en meer open blik. Ook op medisch vlak zijn er goede resultaten te behalen, bijvoorbeeld in het geval van overmatig zweten of migraine. In alle gevallen werk ik met producten van hoge kwaliteit om een optimaal resultaat te kunnen bieden.

Benieuwd of ik ook iets voor jou kan betekenen? Maak dan eens een afspraak voor een vrijblijvend intakegesprek.
-
Afspraak maken? Dat kan door het sturen van een bericht naar info@noviclinic.com, per Whatsapp naar +31624880617 of via het contactformulier op de website.



Burgemeester Buskensstraat 15a, Uden | 06-24218117
maaïke@defotostudiouden.nl | www.defotostudiouden.nl



+31 6 248 806 17 | info@noviclinic.com | www.noviclinic.com

Viskoekjes

met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



Annemiek, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

Italiaanse

kipschotel

met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.





Bruist wenst alle lezers een bruisend *nieuw jaar*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

62

De kozijnenspecialist



MN Kozijn Uden

Bent u op zoek naar
kozijnen, deuren,
zonweringen,
veranda's en serres
in kunststof,
aluminium en hout
en een betrouwbaar
bedrijf dat perfect
werk levert voor de
scherpste prijs?

Kom langs bij
MN Kozijn Uden
voor meer
informatie of een
kijkje in onze
showroom.

Wij geven u de
laagste prijs
garantie!

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



**ONZE GLASHELDERE
BELOFTEN:**

Deskundig advies

Na een grondige analyse
krijg je advies op maat
binnen je budget.

Respect voor jouw huis

We dragen zorg voor je huis,
interieur en spullen en laten
alles netjes achter.

Geen verrassingen achteraf

We staan altijd voor je klaar
mocht er een probleem zijn.

MAAK NU EEN
AFSPRAAK
0413-24 99 66

Jouw woning. Jouw wensen.

Kozijnen op maat

Innovatie en expertise staan voorop.

63

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 en www.portrettekeningen.nl

