

DE MAASHORST 

JUNI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST



*Deze maand
lekker veel
puzzels*

*Welke vloer
past bij jou?*

VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL



BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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!*





8



10



25



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
 of bel Raoul Bosman 06-15948855

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



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



Foto: Ron Eskens | soopictures.nl

Langzaam begint het leven weer zijn normale vormen aan te nemen. Of, nou ja, normaal... Het voorlopig 'nieuwe normaal', laten we het daar maar even op houden. We bevinden ons momenteel in een zogenaamde 'anderhalvemeter-samenleving' waarin iedereen zijn of haar eigen draai moet zien te vinden.

Bruisende lezer,

Zo ook alle ondernemers met wie wij samenwerken. Elke beroepsgroep heeft met andere aspecten rekening te houden. Voor de een zijn deze wat ingrijpender dan voor de ander. Maar voor ieder van hen geldt dat ze er ook in deze vreemde tijden alles aan doen om er het beste van te maken. Respect! Dat mag ook weleens gezegd worden.

Bij Bruist doen we dit trouwens eveneens. We blijven naar de toekomst kijken en blijven onverminderd positief. Hoe kan het ook anders? De bruisende verhalen van alle ondernemers werken namelijk ontzettend inspirerend en motiverend om vol enthousiasme door te gaan en elke maand weer een mooi magazine voor jullie samen te stellen. Blader dus lekker verder en lees hoe jouw regio ook in deze tijd nog steeds bruiist.

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.

win



12



14

Inhoud

Welke vloer past bij jou?

Wie op zoek is naar een nieuwe vloer, zal het waarschijnlijk al hebben gemerkt: er is ontzettend veel keuze. Niet alleen qua kleur en uitstraling, maar zeker ook qua materiaal. Maar welke vloer past nu bij jou?

Dat hangt af van een aantal factoren. Om te beginnen natuurlijk van wat je mooi vindt, maar ook van wat voor eisen je aan een vloer stelt. Makkelijk schoon te maken, onderhoudsvrij, geschikt voor kids, et cetera.

Laminaat

De meest gekozen vloer is waarschijnlijk toch wel de laminaatvloer. Onderhoudsvriendelijk, relatief goedkoop en in vele uitvoeringen verkrijgbaar. Daarnaast is laminaat ook vrij eenvoudig (zelf) te leggen. Laminaat heeft als nadeel dat het gevoelig is voor krassen. En doordat het geluid niet wordt gedempt, kan een laminaatvloer zorgen voor geluidsoverlast.

Pvc

De pvc-vloer is tegenwoordig ook een steeds vaker gekozen optie. Groot voordeel van dit type vloer is dat deze vrijwel niet slijt, zeer gemakkelijk te onderhouden is en geluid dempt. De goede prijs-kwaliteitverhouding is ook niet onbelangrijk. Kies je voor de 'klikvariant', dan is deze net als laminaat makkelijk te leggen. Bij pvc-vloeren die gelijmd moeten worden komt echter wat meer werk kijken. Een van de weinige nadelen van een pvc-vloer is dat ook deze krasgevoelig is.

En meer

En zo zijn er nog veel meer opties in vloerenland: tapijt of tapijttegels, gietvloeren, vinyl, linoleum, plavuizen, natuursteen, parket, kurk, steentapijt en waarschijnlijk vergeten we er dan nog een paar. Ga niet over één nacht ijs bij de aanschaf, maar bedenk goed aan wat voor eisen een vloer voor jou moet voldoen. Laat je eventueel adviseren door een expert, dan heb je het langste plezier van de vloer die jij kiest.

Houten vloer

Al jaren onverminderd populair is de houten vloer. Door de natuurlijke en karakteristieke uitstraling past deze in de meeste interieurs en beschadigingen zijn eenvoudig te herstellen. Nadelen van een houten vloer zijn echter dat het onderhoud zorgvuldig moet gebeuren en dat de vloer niet watervast is. Daardoor is hij niet geschikt voor elke ruimte.



ELK TYPE VLOER
HEEFT ZIJN
EIGEN VOOR-
EN NADELEN



Op zoek naar een nieuwe vloer? Op www.nederlandbruist.nl vind je tal van vloerspecialisten. Ook bij jou in de regio!

XXS Kinderopvang

Elke dag een nieuwe belevenis

De naam zegt het eigenlijk al: XXS Kinderopvang staat voor kleinschalige kinderopvang. Een kleinschalige omgeving waar ruimte is voor de persoonlijke aandacht voor 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's. 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 kan 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 pretecho 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.



WIND IN JE HAREN

Fietsen door drukke steden doe je moeiteloos met de Shimano 7-versnellingsnaaf en krachtige Bosch-middenmotor. Maar ook tijdens dagtochten kan er volop worden genoten. De Union E-Fast strijkt elke hobbel glad dankzij de soepele voorvorkvering. www.union.nl

ZONDER ALCOHOL

Dat gin ook heerlijk kan smaken zonder alcohol, bewijst NONA June. NONA June is een heerlijke, Belgische, non-alcoholische spirit als alternatief voor de klassieke gin.

NONA - negen in het Latijn - verwijst naar de negen botanicals waaruit de spirit is gemaakt. Natuurlijk ontbreekt de hoofdcomponent van gin, de jeneverbes, niet. Vandaar de naam 'June'.

www.nonadrinks.com



PUUR GENIETEN

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love

Geniet in eigen omgeving

win

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan je dag met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze 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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



TROPIC IN DE TUIN

De Protective Zonneolie SPF 20 van Hawaiian Tropic is een gel-achtige olie verrijkt met kokosolie en guave.

De luxe formule beschermt de huid, verwent deze met vocht en geeft een natuurlijke glans zonder te plakken. De zonneolie is licht en verfrist je zintuigen dankzij een delicate tropische geur.

www.hawaiiantropic.com

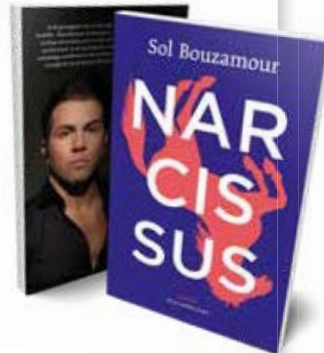


LEZERSACTIE

Maak kans op de roman van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua 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.**



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off-tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Tickets blijven geldig!

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



NATUURLIJK LEKKER

De natuurlijke Boerderij Chips wordt elke dag vers gebakken in 100% zonnebloemolie. Hiervoor gebruiken de makers geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Verkrijgbaar in verschillende smaken zoals paprika, zeezout en puur.

Zo is er voor ieder wat wils! www.boerderijchips.nl

TUINAANLEG VAN A TOT Z

Ruim 27 jaar geleden begon Alex Ulijn naast zijn werk als vrachtwagenchauffeur als stratenmaker. Langzaam maar zeker breidden de werkzaamheden zich uit en Alex startte zijn eigen bedrijf. Inmiddels legt hij samen met zijn team complete tuinen aan in Uden en de wijde omgeving. Daarbij nemen zij alles uit handen: van het aanbrengen van bestrating tot het planten van groen.

WE HOUDEN PAS OP ALS DE KLANT HELEMAAL TEVREDEN IS

Omdat Alex zelf een kunstknief heeft, moet hij het uitvoerende werk voor een groot deel overlaten aan 'zijn jongens'. "Ik heb twee vaste medewerkers die al negentien jaar voor me werken", vertelt Alex enthousiast. "Daar vertrouw ik helemaal op. In drukke tijden of bij grotere klussen betrek ik nog wat extra mensen bij wat we doen, stuk voor stuk vaklui. Voor het groenwerk werk ik samen met een vriend van me, Chris Castelein, hij is hovenier. Ieder zijn vak. We vullen elkaar qua kennis en expertise perfect aan."

Groot en klein "Ik ga eerst met de klant rond de tafel zitten om de wensen te bespreken en bekijk de situatie ter plekke. Daarna brainstorm ik met mijn mensen om een plan op te stellen dat past bij het budget, wat dat betreft is het echt teamwork. Vervolgens vertalen we dat in een tekening die een duidelijk beeld geeft van wat de klant kan verwachten. En natuurlijk kunnen we zelfs als we al bezig zijn eventueel nog iets aanpassen. Die flexibiliteit hebben we." Een complete tuin aanleggen is mogelijk, maar ook afzonderlijke werkzaamheden als tuinonderhoud, grondwerk, het aanbrengen van alle mogelijke bestratingen en het maken van terrassen, schuttingen en overkappingen. "Of het nu gaat om een groot of een klein project, we besteden er evenveel aandacht aan, zodat jij straks lekker kunt genieten van je tuin."

Vertrouwd en overzichtelijk "Als klant heb je te maken met één aanspreekpunt, 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. Dat is belangrijk, want je komt toch bij de mensen thuis. In de offerte maak ik inzichtelijk welke kosten er worden gemaakt. Wil je zelf het afval afvoeren? Ook prima, dan hoeft je er ook niet voor te betalen. 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." Eveneens bijzonder: Alex geeft 26 weken garantie op het uitgevoerde werk.

De uitdaging "Het bezig zijn in het groen is een hobby van mij. Het is natuurlijk geweldig dat ik daar mijn werk van heb kunnen maken. Het is steeds weer een uitdaging om samen met de klant tot een plan te komen. We sparen net zo lang tot het helemaal naar wens is en ook in de uitvoering gaan we net zo lang door totdat iedereen – zowel wij als de klant zelf – tevreden is. Van niets iets moois maken, dat is en blijft het leukste wat er is. Ik maak ook altijd foto's van de beginsituatie én van het eindresultaat, zodat je kunt zien hoe het is geworden. Als je dan hoort hoe blij mensen zijn met wat je hebt gedaan... Dat is toch waar je het voor doet."



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



Lili-jan van Gemert

STOFFEN & BREIGARENS

FOURNITUREN

PATRONEN

LESSEN

VERSTEL & REPARATIE

STOF & ZO

Geurdenhof 44a, Oss
0412-624420

www.stof-en-zo.nl
info@stof-en-zo.nl

Like ons op FB:
stoffenzaak stof en zo

Maak je eigen mode met stoffen en advies van Stof & Zo

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

Tevens kun je bij ons terecht voor verstel en reparatie zoals:

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



Naai en/of breiessen

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

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

TIJDELIJK MAANDAGMIDDAG GESLOTEN

tot nader bericht (zie www.stof-en-zo.nl).
Mocht daar verandering in komen, dan laat ik het weten via mijn website, Facebook en Instagram.
Verder hanteer ik de regels volgens RIVM.

Door middel van:

- gepaste afstand zoals voorgeschreven
- max. 3 klanten tegelijk in de winkel.
- maak zo nodig gebruik van een desinfecterend middel, aanwezig bij kassa
- contactloos betalen geadviseerd

Houd rekening met elkaar en blijf gezond!



Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

Laminaat is nog altijd de **populairste vloersoort**.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. A

Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee. Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 21 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

Juni-kinderen zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 21 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

Jouw woning, jouw wensen

Jouw kozijn op maat!

MAAK NU EEN
AFSPRAAK
0413-24 99 66



Erfstraat 9, Uden | 0413/24 99 66 | info@mnkozijnuden.nl

www.mnkozijn.nl/kozijnen-uden

Bent u op zoek naar een betrouwbaar bedrijf dat perfect werk levert in hout, aluminium en kunststoffen deuren of kozijnen?

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

Nieuw concept: IT-hulp zonder afspraak

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

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



HIGH LEVEL ICT SUPPORT

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

We kunnen direct met je meekijken

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

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

Marcel Martens



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

Voorkomen is slimmer dan genezen

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

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

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

De 4 K's

COLUMN/INGRID LUCASSEN

De amygdala, een onderdeel in je hersenen, neemt het gewoon van je over bij een schrikreactie. Laat het niet zo ver komen, omdat...

Je brein en je lichaam reageren en functioneren heel anders dan je gewend bent. De spieren van handen, armen en benen worden aangespannen, de ogen openen zich wijd en de pupillen worden groter. Er treedt tunnelvisie op, het vermogen tot visueel volgen gaat verloren. Het overlevingssysteem wil 'het gevaar' in het oog blijven houden, het staat geen scannen toe. Je kunt tijdelijk tot zeventig procent van je gezichtsveld verliezen, de omgeving 'valt weg' en als het tot het tot actie komt zal deze grof motorisch zijn.

Deze les kernachtig samengevat: kijken, klaar zijn, kantelen, kracht opbouwen.

1. Kijken: Inschatten met wat voor bocht we te maken hebben. Verkeerstekens, bomenrijen, lichtinval, aanwezig verkeer, het verloop van de weg op je navigatiescherm.
2. Klaar zijn: Voordat de bocht komt, dien je met de juiste snelheid in de juiste versnelling te rijden.
3. Kantelen: Je blijft aan de buitenzijde van de bocht rijden, net zolang tot je over de weg het punt kunt zien waar je uit wil komen. Op dat moment duw je rechts tegen het stuur als de bocht naar rechts is of links tegen het stuur als de bocht naar links gaat.
4. Kracht opbouwen: Na ingekanteld te hebben ga je langzaam maar zeker meer gas geven.



In motorrijdersjargon: als een drol erin en als een scheetje eruit.

In het volgende nummer: Countersteering.

Mijn werk is mijn verslaving waar iedereen beter van wordt.

EROPUIT FIETSEN IN DE NATUUR



Houd je van fietsen in de natuur? Niets is lekkerder dan even buiten uit te waaien en de gedachten te verzetten in één van de vele natuurgebieden die ons land rijk is. Natuurmonumenten heeft meer dan zeventig fietsroutes uitgezet. Talloze kilometers fietspad laten je genieten van het landschap en de natuur. De routes voeren door duinen, bossen, heiden, weilanden, nationale parken en nog veel meer mooie plekken. Stap op de fiets en voel de wind in je haren!

Bekijk de fietsroutes op www.natuurmonumenten.nl/fietsen

BOEKJE LEZEN HET VEILIGE HUIS

BINNEN/BUITEN

Het leven van Emily is op een dieptepunt beland, maar dan krijgt zij de kans van haar leven. Haar baas Scott vraagt haar als nanny aan de slag te gaan op het Franse landgoed waar zijn vrouw en dochtertje wonen. Emily wordt erheen gevlogen in een privéjet en is gefcharmeerd van Scotts vrouw en hun dochtertje. Ze leiden een luxeleven, maar al snel krijgt Emily twijfels. Waarom wonen ze zo geïsoleerd? Waarom spreekt het dochtertje geen woord tegen haar? Emily beseft dat het paradijselijke leventje weleens een gevangenis zou kunnen worden, waaruit ontsnappen onmogelijk is... **HET VEILIGE HUIS van Anna Downes is vanaf 23 juni verkrijgbaar.**



BOEKJE LEZEN DE STORM



Wanneer Hurricane Leo plotseling koers zet richting Camino Island, vluchten de meeste mensen naar het vasteland. Bruce Cable, eigenaar van een boekenwinkel, besluit echter te blijven. Er valt een tiental dodelijke slachtoffers te betreuren. Een van hen is Nelson Kerr, een met Bruce bevriende thrillerschrijver. Nelson blijkt echter verscheidene klappen tegen zijn hoofd te hebben gekregen, wat suggereert dat hij niet in de storm is omgekomen. Wie zou Nelson willen doden? Wanneer Bruce op onderzoek gaat, ontdekt hij een geheim dat veel schokkender is dan welke verzonnen plottwist ook... **DE STORM van John Grisham is vanaf 23 juni verkrijgbaar.**



Ingrid Lucassen Rijopleidingen leidt haar cursisten op tot defensieve, sociale en milieubewuste verkeersdeelnemers met aangepast en besluitvaardig rijgedrag, beschikkend over een ruime mate van verkeersinzicht.

Stelling:
in benarde situaties laat zelfs de beste motorrijder het afweten.



Sint Agathaplein 15, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl



★★★★★ **Schoenmakerij**

John Moes repareert als sinds zijn 17e schoenen en sinds 1998 zit hij met eigen schoenmakerij in Oss.

5 JOHN MOES
vijf sterren
Schoenmakerij & Sleutelservice

Heuvel 20K, Oss | 0412-643062



OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST **JUIST NU!**

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



Ieder uur krijgen 11 mensen trombose

TRAMBOSSESTICHTING
NEDERLAND



JUDITH VAN LENT

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

Dit is 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

THAISE VOETMASSAGE

CHI-WIT-MASSAGE

JAPANS GEZICHTSMASSAGE



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

Kom jij ook **DUBBEL ONTSPANNEN?**

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



Lente Mare plus Optidee is 'Kracht Door Zacht'.

Maar er is meer goed nieuws. Vanaf mei 2020 is bij Lente Mare nog meer zachtheid binnengehaald. Voel je geborgen onder de saunalakens van Optidee die bij de massages zullen worden ingezet. Wat maakt Optidee bijzonder? Dat is simpel: de OPTIVEZEL®.

De OPTIVEZEL® is de kern van het assortiment en vormt de basis voor het superzachte en soepele huidgevoel dat je direct ervaart als je de producten voelt. Deze OPTIVEZEL® is uniek, door en voor Optidee ontwikkeld en naar Duitse maatstaven vervaardigd. Zo is een vezel ontstaan die zowel functioneel als uitzonderlijk zacht is.

Naast deze unieke vezelstructuur staat de OPTIVEZEL® ook voor slaapcomfort, hygiëne en duurzaamheid. De opname van vuil, bacteriën en onaangename geuren wordt voorkomen door de gesloten vezels. Alleen verkrijgbaar bij de speciale Optidee consulent.

Kom het ervaren!

Zowel voor de energetische verzorgingsproducten van Natural Upgrade als de superzachte textiel producten van Optidee, kun je ook een aparte (een-op-een) afspraak maken. Kom het voelen, kom het ervaren!

Lente Mare heet je van harte welkom!



Terras *proof!*

Yes, de terrassen gaan weer open! Dat wordt weer zien en gezien worden. Shinen op gepaste afstand, met de mooiste producten.

1. Shoes van Unisa, € 119,95 www.debijenkorf.nl
 2. Shiny Nailpolish Rosy Wind van UNG, € 12,- www.ungcosmetics.com
 3. Tas van Banana Moon, € 79,- www.bananamoon.com 4. DermaSpa Tanning Mousse van Dove, € 8,99 www.dove.nl
 5. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,75 www.debijenkorf.nl
 6. Summer Escape Marbled Bronzer van Pupa, € 21,95 www.pupa.nl
 7. UV Bronze Mist SPF 50 van Filorga, € 29,90 www.iciparisxl.nl

8. Moisture Surge™ Pop Triple Lip Balm van Clinique, € 24,50 www.clinique.nl
 9. Eco Labelled Nordic Swan Waterlover Sunmilk SPF 50 van Biotherm, € 39,50 www.biotherm.nl
 10. L'Homme Idéal Extrême van Guerlain, vanaf € 82,- www.guerlain.nl
 11. La Nuit Tresor Nude van Lancôme, € 88,- www.lancome.nl
 12. See My Roar'some Eyes eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
 13. Bambi Eye False Lash Mascara Waterproof van L'Oréal Paris, € 17,99 www.loreal-paris.nl

NU OOK NOORDKADE VEGHEL

Traiteur Plank gaat uitbreiden
en heeft er een broertje bij!

Bistro PLANK

Begin november opende Traiteur – Bistro PLANK zijn deuren.
Houd ons in de gaten via onze social media kanalen!

 plank.noordkade  bistro-traiteur plank

PLANK
— TRAITEUR —

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



Met de juiste therapie weer klachtenvrij en gezond

voor sportclubs, particulieren en bedrijven

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

BEL

voor meer info
of een afspraak

06-23784761

Aangelidigd bij:

NGS

SCAS gecertificeerd

Sportzorg
Cilia van de Camp



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

Staan uw tanden scheef, te ver naar voren of juist naar
achteren? 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 en dus het is
makkelijk om uw mondhygiëne op peil te
houden en te genieten van uw gebruikelijke
eetpatroon. Naarmate de behandeling
vordert en u de aligners om de een à twee
weken vervangt, zullen mensen uw
veranderende glimlach opmerken.

Voor meer informatie kunt u 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.





beschermingvooriedereen.nl

bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd

CURSUS FRANS IN VINKEL

Frans leren spreken en verstaan

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



Cours de français en petits groupes
06 53975676 | www.ikspreekfrans.nl

Afleiding

Een lastige afleiding voor honden is geluid. In huis kun je dat oefenen door zo nu en dan eens een pannendecksel op de tegelvloer te laten vallen en net te doen of je neus bloedt.

Heel belangrijk is de reactie van de baas, maar nog belangrijker de reactie van de hond. Wanneer je hond schrikt, voorzichtig komt snuffelen en vervolgens alles letterlijk van zich afschud, is er niet veel aan de hand. Heb je echter een hond die wegrent en zich niet meer wil laten zien, moet je toch aan de slag. Je kunt in huis verschillende geluiden produceren, met een blikje gevuld met knikkers of spijkers kom je al een heel eind. Houd de hond aan de riem en beloon voor aandacht.



Meer dan lesgeven
alleen, vraag naar
de mogelijkheden.



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

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
www.culinairro.nl

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



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

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Ibiza terug naar de stilte

Acht weken stilte. Geen stemmen, geen voetstappen, geen vliegtuigen, geen boten, geen auto's, geen muziek, alleen maar stilte.

Laatst vroeg ik me af hoe Ibiza ooit moet zijn geweest, toen er nog stilte was. Het antwoord werd gegeven. In het begin wennen, daarna ook wel lekker, die heerlijke rust. Het zeewater werd met de dag helderder. Het eiland glimlachte. Een mooi moment voor overdenking.

Hoe lekker zou het zijn als we grotendeels groente en fruit van het eiland zouden kunnen eten? Als we het eiland niet overladen met te veel mensen, te veel auto's? Als we de stranden en de natuur schoonhouden? Als we respectvol omgaan met dit mooie eiland in de zee, met af en toe muziek en feest, waar we dansen en drinken. Maar dan vanuit een liefdevol bewustzijn.

Op 'ons eigen' Neverland, waar niemand ooit écht opgroeit en waar iedereen zijn eigen droom mag leven. Viva la vida!

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk
@MichaelsMeditations

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

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

Beleef een nieuwe ervaring op het gebied van haarkleur.

Kleurspecialist

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

De Ecolory haarkleur van Oolaboo is ontwikkeld door een groep internationale professionals die meer dan vijftig jaar ervaring heeft. Ecolory is het eerste 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 haarkleur 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 Ecolory Color.



Hair
by Lizo

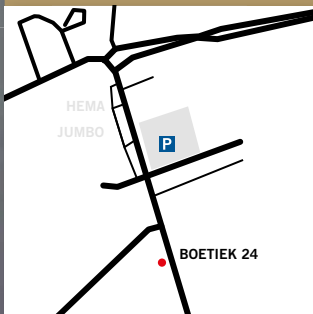
Hotel Udens Duyn
Annaboulevard 6, Uden
06-81718770
www.hairbyliza.nl
FB salonhairbyliza

Damesmode voor
elke gelegenheid

Maatvoering 36 t/m 46
Exclusief en betaalbaar!

Merken o.a.

Nu Denmark - Dolcezza
Pools - Tramontana
Maloka - Oroblu
Slippely - Kaffe
Myke - Para Mi
Lizzy & Coco



Schoonstraat 24, Heesch
0412-450440
www.boetiek24.nl
f boetiek24



RELAXING IN RED
ART FASHION ZOMER 2020
NU BIJ BOETIEK24



Ingrid Lucassen Rijopleidingen leidt haar cursisten op tot defensieve, sociale en milieubewuste verkeersdeelnemers met aangepast en besluitvaardig rijgedrag, beschikkend over een ruime mate van verkeersinzicht.

Stelling:
een gezonde verslaving is beter dan
helemaal geen verslaving.



Sint Agathaplein 15, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl



is



COLUMN/INGRID LUCASSEN

geworden

Omdat er inmiddels zoveel meer gebeurt dan alleen motorrijles en autorijles geven.

Door de behoefte bij meerdere rij scholen in de regio aan gepassioneerde rijcoaches, is het idee ontstaan zelf een beroepsopleiding te starten. Dit soort opleidingsinstituten zijn er al en zouden volledig in de behoefte kunnen voorzien. Een plausibel antwoord op de vraag waarom rij scholen dan toch steeds weer achter het net vissen bij het vinden van geschikt personeel, is er niet. En als er wel een plausibel antwoord zou zijn op bovenstaande vraag, is de behoefte nog steeds niet ingevuld, ook mijn eigen behoefte niet.

Zelf een opleidingsinstituut starten

Onderscheidend in de lokale behoefte voorzien is:

- mij overtuigen dat dit beroep echt je passie is. Weet waar je aan begint;
- stagebegeleiding in het eigen opleidingsinstituut;
- de lat hoger leggen dan de einddoelen door IBKI getoetst, leerlingen moeten het immers de rest van hun leven doen met de lessen van de toekomstige rijcoaches;
- beperken tot datgene waar je een kei in bent. Dat is opleiden tot rijcoach categorie B en categorie A;
- Ingrid heeft veel meer dan de toereikende onderwijskundige achtergrond.

Die mooie stoute schoenen passen mij als gegoten. Dat weet ik gewoon.



Ayurveda kan helpen bij je schildklierklachten

Ayurveda is een vijfduizend jaar oude genees- en leefwijze die voornamelijk beoefend wordt in Aziatische landen zoals India, Nepal en Sri Lanka. Vanuit Ayurveda kijk je altijd naar de hele mens, meestal begint een verstoring in de spijsvertering en kruipt het langzaam naar de weefsels en organen.

Klachten van de schildklier kunnen onder andere zijn:

- te traag werkende schildklier hierbij is meestal Kapha of Vata verstoord
- te snel werkende schildklier hierbij is vaak Vata of Pitta verstoord

Nu zul je zeggen: wat is Vata, Pitta, Kapha?

Alles bestaat uit vijf elementen, zo ook de mens: Aarde, Water, Lucht, Ether en Vuur. De ene mens heeft meer Aarde + Water, de ander heeft meer Water + Vuur of Lucht en Ether.

Wanneer je veel Aarde + Water hebt, noemt men dat Kapha en heb je de neiging om traag te reageren, maar wel met veel aandacht (liefde) voor de ander. Deze neigt vaak naar een hypothyreoïdie of hashimoto.

Water-Vuur type is Pitta en wordt vaak vergeleken met een Tijger, vol vuur en recht op het doel af. Deze persoon neigt vaak naar diarree en zenuwachtig reageren.

Hyperthyreoïdie.

Lucht-Ether type is de Vata, neigt naar kou, constipatie, nerveusheid en vooral wisselende stemming. Ook haaruitval speelt vaak een rol. Hypo of Hyper, dat kan beide kanten op.

We pakken de schildklierklachten aan met voeding, kruiden, yoga en zodra het weer mogelijk is om te masseren, doen we vooral hoofdmassages.



Word een topstylist

Les krijgen van een Nederlands kampioen? Het klinkt als een droom, maar het kan werkelijkheid worden. Kim van Grinsven heeft als kapster, lash styliste en nagelstyliste meerdere prijzen in de wacht gesleept en staat bij Beauty Education klaar om haar passie over te brengen op jou.

Kim vond haar geluk veertien jaar geleden in het kappersvak. Ze opende vol liefde en passie een eigen kapsalon. Om deze salon uit te breiden volgde ze ook een opleiding tot lash styliste en nagelstyliste. Dit vormde het succes achter Kim's Salon. Beauty Education is een nieuwe uitdaging voor Kim, waar ze alle tips en tricks aan jou wilt overbrengen, zodat ook jij je passie achterna kunt gaan.

Een opleiding bij Beauty Education levert je veel op. Zo kan je met de geleerde vaardigheden aan de slag in het werkveld als kapper, lash stylist en/of nagelstylist, maar ook op het gebied van make-up. Het levert je zelfs een certificaat of diploma op.

Wacht daarom niet langer en neem vandaag nog contact op met Kim. Wie weet ga jij dan binnen enige tijd door het leven als topstylist!

Beauty Education | Deel 7, Gemert | 06-28555617
info@beautyeducation.nl | www.beautyeducation.nl



Wacht niet langer en bel nu!



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



Nistelrodeseweg 9A, Uden
06 10 75 95 34
josephinebroeders@gmail.com
www.audesapere.nl

Op zoek naar **zonwering**, **raamdecoratie** en **vloeren**?



Bezoek onze
showroom
en laat u
overtuigen!

U bent bij Kroon Montage in Wijchen aan het juiste adres.



Kroon Montage Zonwering & Interieur Graafseweg 837, Wijchen
024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl

Complete look

Peter werkt in zijn salon met de professionele, helende producten van l'Anza. "Deze zijn diervriendelijk en voor 95% natuurlijk. Sinds kort zijn er vier organische producten van het merk Ibiza Bao Atelier in de salon: lipgloss, bodymilk, serum en dag- en nachtcrème. Een mooie aanvulling voor een complete look."

'Old school' barbershop
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. Alle kennis is in huis, uiteraard staat tevens een glaasje rum of whiskey voor je klaar."

Gemoedelijke sfeer
"Naast de kwaliteit die geleverd wordt, is ook de sfeer in de salon belangrijk. Gezelligheid staat voorop. Dat stuk beleving hoort erbij, voor klanten wordt alle tijd genomen. Om die reden wordt er alleen gewerkt op afspraak."



**WIJ HALEN
HET ULTIEME
UIT ONZE
KLANTEN**

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

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

catering-gemak.nl

Catering service

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

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

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

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

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

Gemak aan huis

catering-gemak.nl



Gemak aan huis



Gezellig
familiefeest?
Laat Catering-Gemak uw buffet verzorgen

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



Kelly & Nicole

Wil jij nu echt een keer definitief van die overtollige kilo's af?

Kelly en Nicole werken met het wetenschappelijk onderbouwde PowerSlim afslankprogramma. Geen shakes, geen hongergevoel en geen jojo-effect. Onder begeleiding van een van de voedingsdeskundigen leer je een gezond eetpatroon aan dat je ook op de lange termijn vol kunt houden.

Wil je ook graag starten met het PowerSlim voedingsprogramma?

Dan nodigen wij je graag eerst uit voor een adviesgesprek. Hierin leggen wij je persoonlijk uit hoe het PowerSlim-voedingsplan werkt.



Body Slim | 06-20103399
Oostwijk 1b, Uden
uden@body-slim.nl
www.body-slim.nl

SUCCESVERHAAL

Mijn hele leven kamp ik met overgewicht. Meerdere keren ben ik gewicht verloren door op dieet te gaan, maar dit zat er altijd net zo snel weer aan. Ik was er helemaal klaar mee! Dit keer wilde ik het anders aanpakken.

Dankzij PowerSlim voel ik mij een ander mens!

Een kennis vertelde mij over het PowerSlim programma dat je volgt onder persoonlijke begeleiding van een coach. Misschien was dat wel wat ik nodig had, een coach die me het juiste zetje kon geven.

Vol goede moed besloot ik na een kennismakingsgesprek meteen van start te gaan met het PowerSlim programma. Iedere week zag ik het getal op de weegschaal dalen. Dat gaf mij de motivatie om door te gaan, dit was me al jaren niet gelukt. Maar nu lukte het wel!

Tijdens de laatste loodjes brak alleen ook de zomervakantie aan. Spannend, want hoe ga ik dat aanpakken? Op vakantie, barbecues, ijsjes, warm weer en geen zin om te koken.

Mijn coach Kelly heeft mij daarbij voortdurend geholpen. Samen bespraken we de moeilijke momenten. Daardoor is het mij gelukt om, ondanks al die extraatjes tijdens de vakantie en etentjes, de balans te houden. Ik kan nu met trots zeggen: het is mij gelukt. Ik weeg nu 75 kilo.



DEZE NIEUWE LEEFSTIJL GEEFT MIJ ZOVEEL ENERGIE

Driehoek buitenreclame



voor al uw reclame door heel Nederland, verzorgd van a tot z



**BRUIST MAAKT ER
GRAAG GEBRUIK VAN!**

Al zijn er in de loop der jaren vele manieren van adverteren bijgekomen, de AO-reclameborden blijven het medium bij uitstek voor de presentatie van uw evenement, product of bedrijf. Het plaatsen van een reclamecampagne is laagdrempelig en biedt zowel landelijke als lokale mogelijkheden. Door onze jarenlange expertise kunnen we zowel adverteerders als gemeenten optimaal adviseren over waar, wanneer, hoeveel en hoelang AO-reclameborden geplaatst kunnen worden.

Driehoekbuitenreclame biedt adverteerders en gemeenten de mogelijkheid om AO-reclameborden te plaatsen via een flexibel of vast netwerk. Iedere gemeente heeft een

eigen reclamebeleid, waardoor bijvoorbeeld niet in elke gemeente commerciële reclame wordt toegestaan of waardoor in een gemeente ruim voor plaatsing van de reclamecampagne een vergunning voor het plaatsen van flexibele AO-reclameborden moet worden aangevraagd. Zowel bij gemeenten waarbij Driehoek buitenreclame exclusief de concessierechten heeft verworven om via een vast netwerk reclameborden te mogen plaatsen, als bij gemeenten met een flexibel netwerk kennen wij de regels en plaatsingsmogelijkheden. U heeft dus één bedrijf waar u uw campagne in heel Nederland of in een bepaalde regio kunt laten verzorgen.



Voor meer informatie mail of bel ons benelux@driehoekreclame.nl
Tel: 013-5181903

Trimsalon ZorZap

De trimsalon voor honden, konijnen en cavia's van Veghel en omstreken. In de trimsalon wordt gewerkt met moderne apparatuur, natuurlijke en biologische producten en de nieuwste technieken. Gespecialiseerd in poedels en doodles, maar alle honden zijn natuurlijk welkom.

Voor alle trimbehandelingen van knippen tot plukken en ontwollen met de bad en blaasmethode. Voor jonge, oude en de speciale extra tijd lieverds.

TIP VAN DE MAAND!

PLAN EEN PUPPY WENBEURT IN VOOR PUPPY'S TUSSEN DE 12 EN 15 WEKEN!



Trimsalon ZorZap (Intratuin Veghel) | Heuvel 11, Veghel
06-81053919 | natasja@trimsalonzorzap.nl

Trimsalon ZorZap | www.trimsalonzorzap.nl

Kom heerlijk genieten!



Wacht
niet langer
HET BIER
staat al
koud!

't Oventje
gewoon genieten

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



DE NIEUWE FORD KUGA

Nú in de showroom



AL VANAF
€33.325

www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel



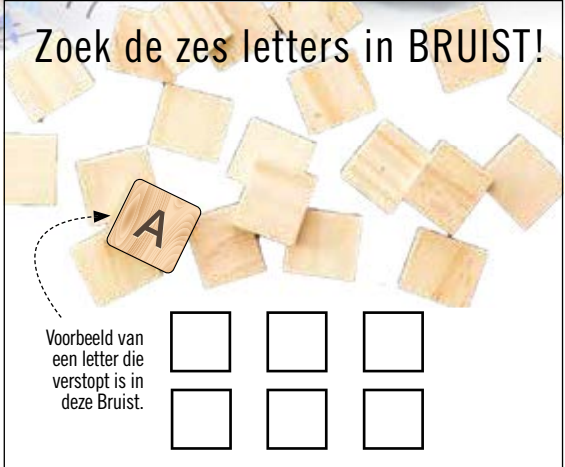
Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

4		2						
			3	8				
	9					1	8	
					6		1	
				7	5	3		
		1	2					
			5	6	1			
		3	9	4				
2		6		8			4	7

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wonen. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze stoere

rugzak

t.w.v.
€ 49,95



Van soepel canvas, stijlvol met subtiële details.

a+🐏o=l j+🐱-i deur-ur

🐼a=+🐏r=s 🐼-z ,

m+🐒p=k 🐼e=j+j 🐼d=k

🐼-a deur-ur+z+🐼-i

l+🐼-ro+🏠-rk p+🐼-t

Wil jij kans maken op deze leuke rugzak? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.demaashorstbruist.nl

Maak kans op:

1 van de 5 streamingcodes

voor de serie **Between Us**, een pakkend Noors-Deens relatiedrama.



Aangeboden door lumièreseries.com

d z r i p u b b o s y
r b o e a t n z x q t
a o o g l r y f c f k
m s n t e a i w p u j
a d e t b z t v r c c
i e m r s n i i d f w
v e e e i p o n e i m
i n b h l e a o t n x
l s q t o m o n r q b
b j l d j l p o w s e
a s h m w l t l e p t

serie	ontspan
drama	deens
lumiere	noors
relatie	gezin

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.demaashorstbruist.nl

Een kavel een woonwens **Roscobouw**

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 ontwerp proces wordt deskundig begeleid en wij denken hierbij in oplossingen.

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 verrassingen achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent.

Efficiënte werkwijze

Onze korte lijnen zorgen voor een bijzonder efficiënte en snelle werkwijze. Na het oriënterende gesprek, duurt het slechts 4 tot 6 weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Een team van betrokken medewerkers zorgt er voor dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt.

Gevestigd in het Brabantse Heesch, is Roscobouw uw ideale partner voor het verwezenlijken van uw vrijstaande droomhuis. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.



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.



**“Wij bouwen met
aandacht alsof het onze
eigen woning is.”**



ROSCOBOUW

Bosschebaan 64
5384 VZ Heesch
T. 0412 455 501
info@roscobouw.nl

www.roscobouw.nl