

DE MAASHORST




JULI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Op vakantie
in eigen land,
of niet?

Win een boek van
Dirk Zeelenberg





'WE WETEN WAT
JE NODIG HEBT OM JE
DOEL DAADWERKELIJK
TE BEREIKEN'

START NU
met een gezondere leefstijl!

BRUISENDE/ZAKEN

Hans Hooijdonk en Elly Smits vormen de drijvende kracht achter Madonna's Fitness voor Vrouwen en Juvenalis Sport Boutique. Twee sportinstituten in Veghel met ieder een geheel eigen sfeer en uitstraling.

Zesenhalf jaar geleden opende het stel de deuren van Madonna's. Elly, sinds 2006 werkzaam in de sportbranche, werd daarbij gevoed door ervaringen die ze zelf opdeed in enkele megagrote sportscholen met tussen de achthonderd en vijftienhonderd leden. "Het was zo anoniem," vertelt Elly, "niemand wist wie je was. Ik was ervan overtuigd dat dit anders kon."

PERSOONLIJKE BEGELEIDING OP MAAT

De keuze voor Madonna's, een sportclub speciaal voor vrouwen, was pragmatisch: Die was er destijds nog niet in Veghel. "De persoonlijke begeleiding is en blijft onze grootste kracht. Wij zeggen dat niet alleen, maar wij maken het ook waar. We kennen al onze leden bij naam. We weten wat je nodig hebt om je doel daadwerkelijk te bereiken. Bij ons voel je je gehoord, gezien en begrepen. Onder meer door de inrichting is er een sfeer waardoor je je thuis voelt.

BODY EN MIND

Het lesaanbod bij Madonna's varieert van fitness, bootcamp, yoga en pilates tot personal training, intensieve intervaltraining en medische fitness. Ook is er voedingsbegeleiding op basis van gewoon gezond eten. Hans: "Madonna's is de leukste speeltuin voor vrouwen in Veghel. We bieden een zeer veelzijdig programma, aangepast aan jouw individuele wensen.

DE GEBORTE VAN JUVENALIS

In 2019 ging het stel van start met Juvenalis Sport Boutique, waar zowel vrouwen als mannen terecht kunnen. De club is net als Madonna's lid van de Vereniging Exclusieve Sportclubs (VES). Hans: "Als enige in deze regio, ook dat maakt ons uniek. Wat dat betreft is het echt een boutique-club, perfect voor mensen die zich niet thuis voelen in een 'gewone' sportschool. Ook bij Juvenalis maken we het verschil met onze persoonlijke begeleiding en is er met zorg en liefde aandacht besteed aan de inrichting die zich het beste laat omschrijven als stoer-chique.

JUIST NU VEILIG SPORTEN BIJ JUVENALIS EN MADONNA'S

WAARDEBON
JULI 2020

4 weken
GRATIS SPORTEN

(vraag naar de voorwaarden)

Maak een afspraak en toon deze advertentie

Juvenalis Sport Boutique | Rembrandtlaan 17e, Veghel
0413-724912 | info@juvenalissport.nl
www.juvenalissport.nl

Madonna's Fitness voor Vrouwen | Hoogstraat 27, Veghel
0413-724910 | info@madonnas.nl
www.madonnas.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 ★★★★★





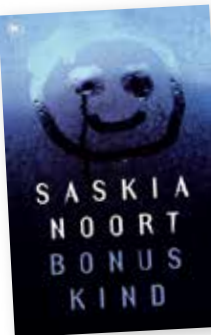
12

win

31



Inhoud



23

COLOFON

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

f 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 | soowpictures.nl

Het is zomer! Heerlijk... Langzaam keert het (nieuwe) gevoel van vrijheid terug, maar desondanks belooft het een andere zomer te worden dan we gewend zijn. Waar veel mensen normaal gesproken in de zomer naar het buitenland zouden trekken voor een welverdiende vakantie, blijven we dit jaar veel meer in eigen land.

Bruisende lezer,

En hoewel dit voor sommigen misschien voelt als een domper, hoeft dit absoluut niet het geval te zijn. Vakantie in eigen land kan namelijk ontzettend leuk zijn. En daarvoor hoef je niet eens naar de andere kant van het land te rijden, ook in je eigen omgeving valt er nog genoeg te ontdekken. Zoals al die bruisende ondernemers die je elke maand in Bruist weer vertellen over hun mooie bedrijf.

Ben je niet van plan om je vakantiedagen deze zomer te gaan gebruiken? Dan kun je nog steeds genieten van het mooie weer. Trek eropuit met een goedgevulde picknickmand en zoek een plekje om heerlijk te picknicken. Je zult zien dat dit je toch zomaar een instant vakantiegevoel bezorgt, ook al is het maar voor even.

Geniet van de zomer!

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.

VAKANTIE IN
EIGEN LAND IS
HELEMAAL GEEN
GEK IDEE



Op vakantie in eigen land, of niet?

De zomervakantie staat weer voor de deur. Maar waar je normaal gesproken waarschijnlijk allang een beslissing had genomen over je vakantiebestemming, twijfelen veel mensen dit jaar of ze überhaupt wel op vakantie gaan. En, zo ja, of ze dan niet beter in eigen land kunnen blijven.

Een begrijpelijke twijfel, helemaal omdat er nog steeds zoveel onduidelijk is. Waar mag je allemaal wel en niet naartoe? Welke restricties gelden er? Wat staat er allemaal nog te gebeuren? Een vakantie in eigen land is daarom helemaal niet zo'n gek idee. En nog ontzettend leuk ook, want er valt in Nederland veel meer te zien en te beleven dan de meeste mensen denken. Groot voordeel is daarnaast dat je waarschijnlijk beter op de hoogte bent van alle geldende maatregelen in Nederland. En mocht er toch nog een tweede golf komen, dan ben je in ieder geval zo weer thuis, mocht dat nodig zijn.

#supportyourlocals

Daarnaast speelt voor veel mensen nog een andere reden mee om dit jaar voor een vakantie in eigen land te kiezen: #supportyourlocals! Veel Nederlandse

bedrijven hebben het zwaar als gevolg van de coronacrisis, dus die kunnen wel wat support gebruiken.

Of toch...

Ga je toch liever naar het buitenland op vakantie, dan kan dat natuurlijk ook. Langzaamaan openen steeds meer landen hun grenzen voor toeristen. En na de afgelopen vreemde maanden klinkt een welverdiende vakantie onder de Spaanse, Franse of Italiaanse zon natuurlijk ook wel weer heel verleidelijk. Even heerlijk de boel de boel laten, weg uit je vertrouwde omgeving om jezelf weer volledig op te laden. Informeer van tevoren wel goed naar de ter plekke geldende restricties om teleurstellingen te voorkomen. Maar waar je ook naartoe gaat, altijd geldt: geniet! Je hebt vakantie, dus niks moet en niks mag!

Gaat jouw voorkeur toch uit naar een vakantie in het buitenland? Denk dan eens aan een reisje naar Ibiza. Dit jaar een extra bijzondere vakantiebestemming. Op zoek naar een hotel?

Wij kunnen je een verblijf bij **Hotel Garbi Ibiza & Spa** zeker aanraden.

XXS

To Be

Voor papa en mama in spe!

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 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 lekkers (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.



(0413) 25 91 34 | info@xxskinderopvang.nl | www.xxskinderopvang.nl

Is jouw bedrijf écht beveiligd tegen virussen en hackers?

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

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

Marcel Martens



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

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



HIGH LEVEL ICT SUPPORT

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



EERLIJK EN HEERLIJK

GoPure chips neemt je mee op ontdekkingsreis naar eerlijke smaken, rijke texturen en unieke combinaties. Heel veel ingrediënten voor hun chips komen direct van het polderland, met vaak de klei er nog aan. GoPure staat voor eerlijk en heerlijk, je proeft wat erin zit. www.gopure.org

TICKET TO THE TROPIC

De Hawaiian Tropic Satin Protection Zonnebrandlotion SPF 30 is verrijkt met vitamine C en E, is vochtinbrengend, geeft de huid een natuurlijke glans en verfrist met een luxe tropische geur. Voor nog meer plezier, bescherming en een alohagevoel bij outdoor sporten, in de stad en op het strand. Prijs vanaf € 14,99.

www.hawaiiantropic.com



PROEF DE FILOSOFIE

Proef de bekende Pinkyroze-smaken Spiced Lemon & Rose en Floral Ginger & Orange. Pinkyroze is niet begonnen met een merk, maar met een filosofie; om unieke gastronomische smaken toe te voegen aan het frisdrankschap. Drink Pinkyroze direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyroze.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:



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.

Het is zomer!

LEZERSACTIE

Maak kans op deze prachtige sneakers Ydun van Woden.

Deze stijlvolle én comfortabele sneakers zijn uitgevoerd in een combinatie van leer en gevlochten textiel. Scandinavisch design rechtstreeks uit Denemarken.



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 mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

EXPLOSIEVE SMAAK

Dutch Dynamite is een zoute droplikeur met de explosieve smaak van dubbelzoute salmiak. Je drinkt het ijskoud, bij voorkeur met gezellige mensen, rechtstreeks uit het kleine flesje of uitgeschonken uit de grote fles in een shotglaasje. Wees gewaarschuwd: eenmaal geproefd is voorgoed verkocht!

www.dutchdynamite.com



LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



MEER DAN EEN TRAKTATIE

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



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

BRUISENDE/ZAKEN

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!



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

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 niveau wordt les gegeven. 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 doorstroomt naar de diverse dansopleidingen in Nederland en daarbuiten.



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 onder andere 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.

Hiphop/Streetdance

Ontwikkel je eigen stijl

Hip Hop is iets losser dan Streetdance en meer up-to-date. Het gebruikt iedere hele en halve tel van de muziek en is daarmee een heel intensief uur dance!



Grote groepen die vooral synchroon gave moves dansen op vette beats! **Streetdance** wordt gegeven vanaf vijf jaar.



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

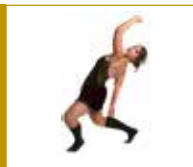
BREAKDANCE/BOYS CLASS

KLASSIEK BALLET

JAZZDANCE

CONDITIELESSEN

PEUTERDANS



MODERNE DANS

Juli-kinderen zijn vaak gezegend met een goed gevoel voor humor en zijn daardoor de zonnetjes in huis.

Ongeveer 20 graden is **de beste temperatuur** om de buitenkant van je huis te schilderen. 

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.
Neem daarom regelmatig een **slipperdag!**

6 juli is het weer zover: het is **Comic Sans-dag**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

De tweede helft van de maand juli behoort tot de **hondsdagen**, de gemiddeld **warmste** periode van het jaar.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

20 juli is het alweer 51 jaar geleden dat **Neil Armstrong** zijn beroemde eerste stap op de maan zette.

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 kunststof deuren of kozijnen?

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

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 hallogeen- en gloeilampen verkrijgbaar. Ben je daarnaast op zoek naar bekabeling voor stroom, beeld of geluid? Ook dan ben je aan het juiste adres. Edo heeft je meer te bieden dan je

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



Ondernemer: Edo van Tienen | Schoolstraat 21, Mill | 0485-470108 | info@edoverlichting.nl | www.edoverlichting.nl



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

Darmspoelingen

Aude Sapere

Last van je darmen?

Wel eens aan darmspoeling gedacht?

Je darmen, daar moet je eigenlijk niets van merken. Toch hebben ontzettend veel Nederlanders dagelijks last van hun spijsvertering. Obstipatie, diarree, opgeblazen gevoel, winderigheid, buikpijn, etc. Met een verzamelnaam noemen we dat prikkelbare darm.

En kun je daar ook iets aan doen? Jazeker, er zijn heel veel oplossingen voor dit syndroom. Je moet het echter wel goed in kaart brengen. Er kunnen namelijk heel veel oorzaken aan ten grondslag liggen. Een allergie of een intolerantie, darmflora die afgebroken is door antibiotica, emotionele oorzaken, of gewoon voeding die niet bij je past.

Wat je als eerste kunt doen (tenzij er contra-indicaties zijn zoals darmkanker) is darmspoelingen. Wanneer het spijsverteringskanaal ontdaan is van aangekoekte resten, is vaak al een groot deel van de klachten opgelost.

Je kunt het beste een kuur doen van drie spoelingen zodat je ook snel resultaat merkt. Een paar dagen ervoor neem je licht verteerbare voeding en onthoud je je van koffie en alcohol.

NA DE KUUR
VOEL JE JE
**LICHT, HELDER
EN HERBOREN**

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

BRUIST

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

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

TYPISCH Joris Events
Ballonartiest, Verhuur en Entertainment
Diverse ballondecoraties op maat!





Gespecialiseerd in entertainment, ballondecoraties & verhuur. Wij maken gebruik van 100% biologisch afbreekbare, latex ballonnen. Ook zijn onze springkussens voorzien van certificaten en valmatten.

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com

DAGJE UIT SEPTEMBER ME 2020



Het Ragazze Quartet, de artistiek leider van het festival, heeft lang nagedacht of en, zo ja, hoe September Me in de huidige situatie moest doorgaan. Uiteindelijk is de knoop doorgehakt. Van 18 t/m 20 september wordt Flint Amersfoort omgetoverd tot een weelderige en muzikale festivaltuin waar je op een veilige manier – op anderhalve meter – kunt genieten van livemuziek. Daarvoor heeft het kwartet wederom een vernieuwend en avontuurlijk programma samengesteld van hoge kwaliteit. Het thema is In de Geheime Tuin. Met de September Me Pas, die je kunt bestellen via www.september-me.nl/tickets, heb je recht op vier vrijkaarten naar keuze. **18 t/m 20 september, Amersfoort** www.september-me.nl

FILMPJE KIJKEN DE PIRATEN VAN HIERNAAST

BINNEN/BUITEN



Het normaal gesproken zo saaie kustplaatsje Zandwijk aan Zee wordt op Stellen gezet door de komst van de zwaardvechtende en rum-drinkende piratenfamilie Donderbus. De elfjarige Michiel sluit vriendschap met de stoere piratenjongen Billy, maar hij dreigt zijn nieuwe vriend te verliezen wanneer aartsvijand Knokige Krelis plotseling opduikt. Samen met hun buurmeisje Elizabeth gaan de jongens de strijd aan tegen de gevaarlijkste piraat op zee... **DE PIRATEN VAN HIERNAAST is vanaf donderdag 2 juli te zien in de bioscoop.**

BOEKJE LEZEN BONUSKIND



De vijftienjarige Lies wordt op een ochtend wakker met het gevoel dat haar moeder Jet iets is overkomen. Haar bed is niet beslapen en ze heeft haar mobiele telefoon thuis laten liggen. In de vierentwintig uur die volgen ontvangt Lies geen enkel teken van leven. Haar vader en zijn nieuwe vriendin Laura schakelen de politie in. Ze geloven dat het te maken heeft met de mentale toestand van Jet; ze zou de scheiding nooit te boven zijn gekomen en heeft daarom besloten te verdwijnen. Of erger. Lies weet echter zeker dat ze dat nooit zou doen en gaat zelf op onderzoek uit. Met alle gevolgen van dien. **BONUSKIND van Saskia Noort is vanaf 2 juli verkrijgbaar.**

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



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 en uw tandvlees - oftewel de gehele omgeving in de mond - onderzocht. 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.



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 sporthet
SCAS gecertificeerd

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



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

NWWI Erkend taxateur
VISSERS MAKELAARDIJ



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

'IK BEN
IDOLAAT
VAN MIJN
KINDEREN'



www.dirkzeelenberg.nl

Ode aan *de liefde*

Dirk Zeelenberg is een veelgevraagd acteur die al in meer dan vijftig films, commercials en tv-series heeft gespeeld. Het grote publiek kent hem onder andere van hitseries als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad in zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook zijn nieuwe boek - Ode aan de liefde - daaraan is gewijd.

Dirk wist al vroeg dat hij acteur wilde worden. "Op mijn twaalfde speelde ik voor het eerst in een film, toen kreeg ik de smaak te pakken", vertelt Dirk enthousiast. Hij werd afgewezen bij vier toneelscholen, maar zette door. Ton Lutz zag hem in een jongerenproductie van Toneelgroep Amsterdam en hij gaf Dirk een hoofdrol in het toneelstuk 'De zaak Kenny'. Mary Dresselhuys vroeg hem vervolgens om samen met haar in 'Harold en Maude' te spelen, waarna zijn carrière als acteur een hoge vlucht nam.

Meest gedenkwaardig

"Divorce is zonder twijfel een van de meest gedenkwaardige producties waaraan ik heb meegewerkt. Het gebeurt zelden dat zo veel verschillende onderdelen samenvallen. Dan heb ik het over script, acteurs, productie, de grootheid waarmee het gebracht werd én het succes. Waanzinnig om te mogen meemaken. Ik had het nooit willen missen."

Nieuwe liefde

"Trouwambtenaar zijn is mijn nieuwe liefde, ik vind het helemaal te gek om te doen. Je mag je verdiepen in mensen uit alle windstreken en hebt te maken met echte emoties. Het is vaak ontroerend, maar je kunt

ook leuke grappen maken en gieren van de pret. Zo kan ik toch nog een beetje optreden. Het zijn mooie momenten in het leven van mensen, ik vind het bijzonder om daar mijn steentje aan te mogen bijdragen."

Optimisme

"Door de coronacrisis vallen nu in in alle sectoren ongelooflijke klappen, ook ik de culturele sector. Ik ben echter geraakt door de enorme creativiteit die overal ontspruit, met allerlei prachtige nieuwe initiatieven als resultaat. Het gaat nu gelukkig langzaam weer de goede kant op. Laten we dus vooral positief zijn!"



Wil jij kans maken op één van deze boeken van Dirk Zeelenberg, mail dan je adresgegevens naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

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 koffie, thee of iets fris aangeboden, datzelfde geldt natuurlijk ook voor de mannen die even 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. Tussen de kleding die ik verkoop, zit voor ieder wat wils. Van maat xxs tot xxl, stuk voor stuk van aantrekkelijke merken. Van casual, klassiek of sportief 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 weer uit.

Ik ben iedere dag geopend vanaf 10.00 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 | [f bijonsSann](#)



30

We worden gewaar van gevoel zodra dat gevoel door interne of externe prikkeling in beweging komt. Het voelen van gevoelens is een onderdeel van ons fysieke en psychische bewakingssysteem.

Heb je last van Chronische vermoeidheid?

Als we iets voelen, dan is er iets aan de hand. Het onderdrukken van die beweging in gevoelens is een actief proces en kost veel energie.

OPSLAGCAPACITEIT

Aangezien we geen opslagcapaciteit hebben voor onderdrukte gevoelsbewegingen blijven die voelbaar in ons lichaam en bewustzijn. Dit veroorzaakt dat slopende gevoel van onrust. Onrust en het onderdrukken zorgen ervoor dat je niet meer tot ontspanning komt, slecht slaapt, dingen niet afmaakt en je je niet kunt concentreren. Onrust en het onderdrukken van gevoelens zijn de oorzaken van chronische vermoeidheid. Via kennis en inzicht van Blijvend anders kan het ontstaan van deze patronen in beeld worden gebracht en ontstaan tools om deze patronen om te buigen zodat het onderdrukken stopt en de rust terugkeert.

Wil jij hier vanaf komen?
NEEM DAN NU CONTACT OP!
We kijken samen naar de mogelijkheden




Blijvend anders

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.


Blijvend anders

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

31

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. Hier wil ze alle tips en tricks aan jou overbrengen, zodat ook jij je passie achterna kunt gaan.

ALLES WAT JE NODIG HEBT

Daarom verwelkomt Kim je graag bij haar opleidingsinstituut. Hier wordt vol enthousiasme gestreefd naar de perfecte lesmethodes. Om dit te bewerkstelligen volgde ze een opleiding in Denemarken om vervolgens les te geven in een nieuwe salon. Hier heeft Kim alle ruimte, benodigdheden en producten om jou goed op te leiden. Een voorbeeld hiervan zijn de nagelproducten van CND. Dit merk is marktleider in innovatieve producten om jouw opleiding een stuk prettiger te maken.

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!

'Het is geweldig om mensen de mooiste versie van zichzelf te laten worden.'

Wacht niet langer en bel nu!

Word een topstylist

IS JOUW
GARDEROBE AL
SUMMERPROOF?



Trends voor *de zomer*

Sta jij ook weleens voor je kast en denk je: ik heb niets om aan te trekken? Dan wordt het hoog tijd om te gaan shoppen! Maar wat mag er dit seizoen nu echt niet ontbreken in jouw garderobe?

Niet iedereen zal om deze trend staan te springen, maar de bh is hot. En dan niet onder je kleding, maar zichtbaar, je blote buik mag gezien worden. Combineer de bh, bralette of crop top bijvoorbeeld met een open blouse of jasje of een transparant shirt. Je moet het maar durven en niet iedereen zal zich er prettig bij voelen, maar het is wel in de mode.

Pofmouwen & koordjes

Net als pofmouwen trouwens, die beleven dit jaar hun comeback in allerlei soorten en maten, evenals de wijde broeken met een hoge taille. Een variant hierop, die momenteel ook erg populair is, is de wijde broek met een koord of elastiek onderaan de broekspijpen waardoor deze als het ware worden samengebonden. Sowieso zijn koordjes deze zomer een trend, want ook bij jassen, rokken en blouses zien we zogenaamde 'rimpelkoordjes' die, als je ze aantrekt, de kleding speels rimpelen.

Hotpants & bermuda's

Nog een trend: de hotpants. We zagen ze al op de catwalks en nu zien we ze ook daadwerkelijk overal op straat. Is de hotpants iets 'te weinig van het goede' voor jou, wees gerust, ook de bermuda is weer terug van weggeweest. Vooral als onderdeel van een pak, maar ook gewoon gecombineerd met een shirt of blouse, maar net wat jouw voorkeur heeft.

En eigenlijk geldt dat voor elke trend. Draag iets alleen omdat je het mooi vindt en niet omdat het nu eenmaal in de mode is. Als jij je lekker voelt in de kleding die je draagt, straal je dat ook uit, ook al is het bewuste kledingstuk al een tijdje uit de mode. En natuurlijk zijn er trendkleuren, dit jaar zijn dat onder andere (steen)rood, oranje, okergeel, donkergeel, blauw en blauwgroen, maar ook daarvoor geldt: kies de kleur die jij mooi vindt en die jou het beste staat. Creëer anders desnoods gewoon je eigen trend!

Kan jouw garderobe ook een update gebruiken? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse kledingzaken in jouw regio waar de kans op slagen gegarandeerd is.

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



Peter en Mirjan van Gorkum

We zijn specialist van de Batavus en Sparta elektrische fietsen. We zijn dan ook Premiumdealer van deze merken. We kunnen gericht werken omdat het Ion pakket het goed aangeeft waar de storing zit.

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 een elektrische fiets?

Wij hebben altijd mooie exemplaren inclusief garantie.

Met dit systeem blijf je altijd bij de tijd en krijg je gratis een update bij een beurt. Bovendien bespaar je op de kosten. Voor Koga kunt u ook bij ons terecht voor reparatie omdat deze hetzelfde systeem hebben.

De modellen variëren van de elektrische pick-up fiets tot de luxe R20TI tot E-speed en alles ertussenin.

Dus voor diegenen die vlug op het werk willen zijn is een E-speed of een F8E een prachtige woon/werk elektrische fiets.

Voor schooljeugd zijn er mooie trendy modellen te verkrijgen, bijvoorbeeld Mojo of pick up.

Wat ook belangrijk is is dat we zeer nette fietsen met ondersteuning inruilen en dat deze bv met een nieuwe accu weer te koop zijn. Dan heeft de klant ook twee jaar garantie op de accu en een half jaar Bovag garantie op de fiets. Deze fietsen zijn ook gewild bij de jeugd en de ouders omdat prijs/kwaliteit toch wel heel belangrijk is.



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



Meld je nu
aan voor de
BASISCURSUS
FOTOGRAFIE

Houd 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 basis cursus fotografie geschreven. De kernbegrippen van al onze cursussen en workshops zijn: 'leren door te doen', 'kleine groepen' en 'persoonlijke aandacht'.

"Na een basis cursus kun je echt al veel meer uit je toestel halen!" zegt Maaïke enthousiast. Tijdens de basis cursus 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 praktijk oefeningen, die je onder begeleiding uitvoert in de studio, kun je de stof beter onthouden, aldus Maaïke. Eventuele vragen worden meteen beantwoord. "Ik werk altijd in kleine groepen, zo krijgt iedereen de nodige persoonlijke aandacht en hulp", besluit Maaïke.



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



Kliniek
Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

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

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

Onze behandelingen

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

We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen! Plastisch chirurg Frans Straten



Ooglid-correctie?

Stoor jij je aan je oogleden? Heb je bijvoorbeeld een vermoeide uitstraling of hoofdpijnklachten? Een ooglidcorrectie kan dan een goede oplossing zijn. Na een ooglidcorrectie heb je weer een open en frisse blik.

Bovenooglidcorrectie

Door het slapper worden van de huid gaan je oogleden hangen. Hierdoor beperken ze je zicht en geven ze een vermoeide of een verouderde uitstraling. Verslapping van het bovenooglid kan worden gecorrigeerd tijdens een bovenooglidcorrectie.

Onderooglidcorrectie

Ook de huid onder je ogen kan gaan hangen, zo ontstaan de zogenoemde wallen. Stoor je je hieraan? Dan kun je een onderooglidcorrectie overwegen. Deze behandeling geeft je een uitgeruste en frisse uitstraling. Deze ingreep kan eventueel gecombineerd worden met een bovenooglidcorrectie.

Overweeg je een ooglidcorrectie?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

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

Betrouwbare en betaalbare ooglidcorrectie.

Voor meer info
024 - 845 05 06



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

Welkom bij **PILZ & GRILLZ**

Als je **goede dorst** en **flinke honger** hebt, ga je naar Pilz & Grillz aan de haven. Wij bieden je 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 spareribs**.

Pilz & Grillz
Heilig Hart Plein 29
Veghel
0413-769059
06-53966524
www.pilzandgrillz.nl



MEERkunst MEERkunst

buitenexpositie in het kader van 75 jaar vrijheid
27 juni t/m 27 september

MEERkunstenaars exposeren in het Kunsthuis
25 juli t/m 9 augustus

Maak deze zomer een rondwandeling langs kunst in het groene hart van Wijchen, waar een expositie in het water van het Wijchens Meer het thema 'vrijheid' verbeeldt.

Vlak bij het centrum met ruim parkeergelegenheid. Gratis routeboekjes zijn verkrijgbaar op diverse plaatsen in Wijchen (o.a. in het Huis van de Gemeente en de servicebalie van AH).

Expositie over deelnemende kunstenaars en hun werk: Kunsthuis (aan het Europaplein in Wijchen)
25 juli t/m 9 augustus, zaterdag en zondag 12-17 uur.

www.meerkunst.info

Begin 2017 maakte Judith van Lent kennis met masseren middels een workshop, omdat zij in die periode behoefte had aan balans en rust in haar leven, gecombineerd met persoonlijke ontwikkeling op een geheel ander gebied dan ze gewend was. Ik werd gegrepen door het feit dat ik tijdens het masseren 'even uit mijn hoofd' was.



Je kunt ook online een afspraak maken.

“Uiteraard dacht ik veel na over de grepen die ik moest toepassen, maar op het moment dat ik die doorhad, ging het masseren vanzelf. En wat nog belangrijker was, het masseren kwam vanuit mijn gevoel en mijn hart.”
Telkens als Judith de volgende workshop volgde, voelde zij dezelfde rust en balans. “Het leek op thuiskomen bij mezelf, mede door de fijne opleidingscoach, -locatie en collega-cursisten.” Naast de opleiding Sabaaydi Intuïtief Masseur, die zij volgde bij Sabaaydi Massage Opleidingen te Geldrop, leerde zij Reiki I en II, Intuïtieve Inspiratie en Tarot (niveau I en II en III) bij Spirituele Praktijk Astrid Berkers te Berlicum.

Energetische verzorgingsproducten

“De puzzel valt langzaam in elkaar en ik voel dat ik nog lang niet klaar ben. Er ligt nog een heel pad aan opleidingen en leermomenten voor mij open en ik kijk daar erg naar uit. Maar alles laat ik gebeuren op het moment dat het zich aandient. Onlangs nog ben ik een

samenwerking aangegaan met Natural Upgrade. Deze energetische verzorgingsproducten worden nu in mijn massagepraktijk ingezet. Het voelt heerlijk om hiermee te werken. Het geeft extra zachtheid en helpt dieper ontspannen en/of aarden. Inmiddels geniet ik van het geven van de massages en kijk ik uit naar de workshops Kindermassage en Meridiaan Massage die volgen in juni en juli.”

De toekomst

Een Thaise voetmassage behoort eveneens tot de mogelijkheden, evenals Japanse Gezichtsmassage. “Ik heb mijn passie gevonden en blijf mezelf ontwikkelen. In de toekomst ga ik mijn behandelingen dan ook zeker uitbreiden. Ik ben nog lang niet uitgeleerd!”

Met Warme Groet,

Judith van Lent



Passie voor

masseren



IK VERWELKOM JE GRAAG BIJ LENTE MARE MASSAGE, KOM HET ERVAREN!

Lente Mare Massage | Abraham Kuijperstraat 7, Oss | 06 - 81667518 | lentemare@icloud.com | www.lentemare.nl

Strawberry mojito met nacho's

MOJITO 1 PERSOON - 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
rietsuiker	witte rum	Schep 2 barlepels rietsuiker in een longdrinkglas. Voeg 3 à 4 limoenpartjes en vervolgens 2 aardbeien toe en stamp alles goed met een muddler (een limonadestamper). Voeg 40 ml rum toe en vul het glas met (crushed) ice.
limoen	crushed ice	
aardbeien	bruiswater	Roer goed om alle smaken te mengen. Vul het glas af met bruiswater en garneer met munt en aardbei.
	munt	

NACHO'S 4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
300 gram gehakt	nacho's	Verwarm de oven voor op 180 graden. Rul het gehakt en voeg hier vervolgens de gesnipperde sjalot, knoflook en salsa dipsaus aan toe. Breng op smaak met peper en zout. Vul de bodem van de ovenschaal met nacho's en schep daar een laag met het gehaktmengsel, paprika, maïs, crème fraîche, geraspte kaas en mozzarella bovenop. Voeg nog een laag nacho's toe en vervolgens nog een laag met de rest van de ingrediënten. Verwarm de nacho's circa 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
sjalotje	(rode) paprika	
knoflook	maïs	
salsa dipsaus	crème fraîche	
peper en zout	geraspte kaas	
	mozzarella	



Carly, Medewerker Traffic bij Bruist

De zomer is in het land, tijd voor heerlijke cocktails met nacho's! Hoe leuk is het om de sfeer van het terras in je eigen achtertuin te creëren met deze heerlijke frisse strawberry mojito met nacho's, waar je geen genoeg van kunt krijgen. Speel met de ingrediënten om het naar je eigen smaak te maken. Ook te maken als strawberry no-jito!

En zeg nou eertlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten.



PUZZELPAGINA

Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.



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

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

Maak kans op deze modieuze

rugzak

van Gaastra,
41 x 28 cm
t.w.v.

€ 119,-



Handig voor vakantie of voor werk. Ook te gebruiken als laptentas

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

rits
gaastra
duurzaam
school

rugzak
handig
dragen
avontuur

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

Maak kans op een

cadeaukaart

van SuperCleaners

t.w.v. € 25,-

Met SuperCleaners producten heb je de juiste tool in handen om de klus te voltooien!



Aangeboden door www.supercleaners.nl



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

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen, waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk, waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.



www.vanmossel.nl/ford

THE NEW FORD PUMA HYBRID
TIJDELIJK VANAF €26.655

Van Mossel