

DE MAASHORST 

AUGUSTUS 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST

**Veilig zonnen**  
Bescherm  
je haar

***Vakantie?***  
Puzzelen  
maar!



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](http://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.

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

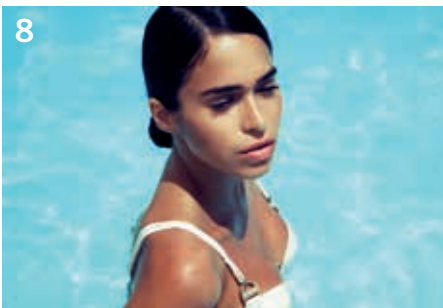


Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**



8



21



25



12

win



33



23

# COLOFON

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

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

Wat vliegt de tijd. Inmiddels is het augustus en hebben we alweer maanden te dealen met alle corona-perikelen. We leren met z'n allen steeds beter omgaan met deze situatie. Zie je een vakantie in het buitenland bijvoorbeeld momenteel niet zitten? Dan blijf je toch gewoon lekker in Nederland.

## Bruisende lezer,

Datzelfde geldt voor alle ondernemers met wie wij samenwerken. Kan iets momenteel even niet gaan zoals normaal, dan zoeken ze stuk voor stuk naar een passende oplossing om hun klanten toch zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe vervelend de situatie ook is, het blijft mooi om te zien hoe iedereen er de schouders onder zet.

Gelukkig is er meer in het leven dan corona en zijn er leukere onderwerpen om over te schrijven. In deze nieuwste editie van Bruist vind je dan ook weer heel wat inspirerende verhalen van de bruisende ondernemers uit jouw regio. En ook de nodige tips natuurlijk. Zo vertellen we je meer over hoe je het beste je haar kunt beschermen tegen de zon. Ook nuttig voor een vakantie in eigen land!

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.**

# Inhoud

# Bescherm *je haar* tegen de zon!

Dat we onze huid moeten beschermen tegen de zon, is bekend. Maar wist je dat uv-stralen ook schadelijk kunnen zijn voor je haren? Om nog maar te zwijgen over het chloor- en zeewater waar je je haar in de zomermaanden aan blootstelt...

De boodschap mag duidelijk zijn: bescherm ook je haar goed tegen deze invloeden van buitenaf. Doe je dat niet, dan loop je het risico op droge lokken, gespleten haarpunten, een dofte kleur en pluizig haar. Maar hoe doe je dat dan, je haar beschermen?

**Gebruik stylingproducten** met een SPF-factor (Sun Protection Factor, zoals bij zonnebrandcrème). Deze beschermen je haar tegen de zon.

**Draag je haar vast** als je de zon ingaat. Hierdoor wordt minder haar blootgesteld aan de zon. Is je haar te kort om het vast te doen? Of houd je daar gewoon niet van? Draag dan een hoed of knoop bijvoorbeeld een shawl om je haar.

**Vermijd in de zomer** chemische behandelingen in je haar. Je haar kan daardoor namelijk licht beschadigen en droog worden. En droog haar is niet echt bestand tegen zon, zout en chloor... Wil je toch per se je haar verven of bijvoorbeeld permanenten

of juist straighten? Laat dit dan door een professional doen. Die kan je het juiste advies meegeven over de verzorging om (nog meer) beschadiging te voorkomen.

**Ga je lekker zwemmen**, probeer je haar dan zo min mogelijk aan het chloor- of zeewater bloot te stellen. Je loopt dan het risico op droog haar. Geblondeerd haar kan door het water zelfs groen worden. Spoel je haar sowieso vóór en ná het zwemmen met kraanwater, dat beperkt het risico op beschadiging.

**Verzorg je haar regelmatig** met een voedende conditioner en een lekker haarmasker die het haar intensief voeden en het zo weer een boost geven voor de volgende zomerse dag.

**Last but zeker not least:** vergeet je scheiding niet in te smeren. Als je die ooit een keer hebt verbrand, weet je namelijk hoe pijnlijk dat kan zijn...

Wil jij weten hoe je jouw haar het beste kunt beschermen tegen zon, zee en chloor?  
Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat haarspecialisten die jou hierover kunnen adviseren.

VERGEET JE  
SCHEIDING  
NIET!

# XXS

## To Be

*Voor papa en mama in spe!*

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

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

## Praten jouw mobiel en pc al met elkaar?

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

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

Marcel Martens



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

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

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



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



### DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familiecept. Pallini Limoncello heeft de perfecte balans gevonden en een unieke frisse smaak gecreëerd die niet te zoet of te zuur is. Dat komt door het gebruik van citroenen die speciaal worden gekweekt aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, als aperitief of als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft.

Pallini limoncello



### KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekjes. Het mooie design en roze kleurtje maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht.

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



### BEWUST GENIETEN

De chocolade van Little Love is meer dan een traktatie. Hier ontmoet de kracht van rauwe chocolade superfoods zoals lucuma, bosbessen, hennepzaad, baobab en goji. De bars zijn als een kleine beloning voor wie bewust wil genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 [www.littlelove](http://www.littlelove.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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

# Vier de *vakantie!*

win

## LEZERSACTIE

Maak kans op deze trendy sneakers Nora II van Woden.



Trendy sneakers, vervaardigd uit luchtdoorlatende materialen zoals kalfsleder en textiel. Geen vermoeide voeten meer voor jou!

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. #WODEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

### BEKROOND MET GOUD

Born Rosé is een bijzondere rosé, geboren in Barcelona. Die stad, met haar licht en open karakter, dient als inspiratie voor een bepaalde levensstijl. Born Rosé is heerlijk fris, met een geweldige zalmroze kleur. Drink de rosé koud op speciale momenten met vrienden en geniet!

[www.bornrose.com](http://www.bornrose.com)



## LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

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



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



### PROEF JOUW FAVORIETE FESTIVAL

Dankzij ingrediënten van de beste kwaliteit, zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen, maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. [www.pinkyrose.nl](http://www.pinkyrose.nl)

## Je hoeft het verlies van je kind(eren)

*niet alleen te dragen*

Hoe fijn kan het voor je zijn om met mij te praten over het verlies van je kind(eren). Ik heb zelf in de zwangerschap mijn dochter Fleurkje verloren. Nu ben ik er voor jou en ondersteun je met liefdevolle aandacht waardoor jouw grote verdriet er mag zijn.

Het verlies kan kort of lang geleden zijn.

Samen gaan we ervoor zorgen dat je je kindje met alle liefde in je hart mee kunt dragen in je leven waardoor de pijn zal verzachten. Zie ik jou voor een kopje thee en een open gesprek?

We kunnen ook (beeld)bellen.



Jeanette de Kruijk | Oss | 06-308 63 653 | [jeanette@vlindermama.nl](mailto:jeanette@vlindermama.nl) | [www.vlindermama.nl](http://www.vlindermama.nl)

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief  
op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)



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](mailto:lentemare@icloud.com)  
[www.lentemare.nl](http://www.lentemare.nl)

## Vanaf 15 juli NIEUW bij Lente Mare Massage! KINDERMASSAGE

Veel kinderen zijn vaak overgevoelig en kwetsbaar. Om een kind weerbaar te maken en meer zelfvertrouwen te laten ontwikkelen is massage met speciaal afgestemde kruiden zeer heilzaam. Het kind leert vertrouwen te krijgen en daar waar nodig probleempjes te uiten.

Doordat een kind zo dicht bij de natuur staat, reageert het bijzonder goed op deze kruiden. De kruiden hebben een aardende werking en dat is heel belangrijk, omdat het energieniveau van kinderen vaak erg hoog is.

Deze massage brengt ze weer terug bij hun natuurlijke basis. De kruiden zijn weerstand verhogend. Bij kinderen die veel last hebben van luchtweginfectie, verkoudheid en verstopte neuzen kunnen de kruiden zeer verlichtend werken. Tevens werken ze ontspannend waardoor kinderen beter gaan slapen.

### UITWERKING

De uitwerking van deze massage kan zich uiten in: kinderen worden rustig, ontspannen en slapen beter. Ze krijgen meer zelfvertrouwen, de weerstand verhoogt en en het bevordert het zelfgenezend vermogen.

Ook ouders kunnen leren het kind te masseren. Het blijkt dat tijdens het masseren zowel bij de ouder als bij het kind een hormoon vrijkomt: oxytocine. Dit hormoon geeft een gevoel van geborgenheid waardoor er ruimte ontstaat voor een band van hechting. De Skin Oil (energetisch voor liefde en zachtheid) van Natural Upgrade is uitermate geschikt om hiervoor te gebruiken. Deze is verkrijgbaar in mijn praktijk.

Vanaf 15 juli 2020 te boeken via de site  
[www.lentemare.nl/reserveren](http://www.lentemare.nl/reserveren).  
Of bel voor meer informatie : 06-81 66 75 18.

**Lente Mare heet je van harte welkom!**





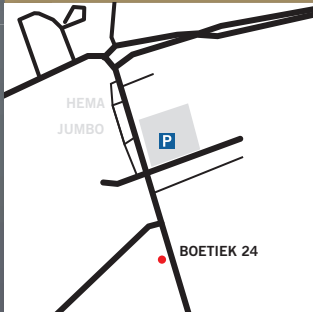
**boetiek**<sup>24</sup>  
- fashion & more -

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](http://www.boetiek24.nl)  
f boetiek24



i.v.m. vakantie is Boetiek24 één week gesloten:  
van maandag 3 t/m maandag 10 augustus.

In de maand augustus op de  
gehele zomercollectie **-50% KORTING!**  
(uitgezonderd basis- en nieuwe collectie).

**Vakantie in eigen land** is beter voor ons geluksgevoel.  
Reistijd en tijdsverschil zorgen ervoor dat het langer duurt  
voordat we echt profijt hebben van onze vakantie.

Eén zonnepaneel levert per jaar genoeg energie voor  
2.276 liter thee, oftewel **30 kopjes** per dag.

In een **schrikkeljaar** begint augustus op dezelfde dag  
van de week als februari.

Leonardo da Vinci voorspelde al in 1447 dat er in Z  
de toekomst **zonne-energie** gebruikt zou worden.

De allereerste **Koninginnedag** van Nederland werd  
gevierd in augustus, en wel op 31 augustus 1890.

Wanneer jouw zonnepanelen meer energie produceren dan je  
zelf nodig hebt, zie je letterlijk je **energiemeter** teruglopen.

13 augustus is het internationale **linkshandigendag**.  
Deze dag is ontstaan om aandacht te vragen voor de ongemakken  
waar linkshandigen tegenaan lopen in onze rechtshandige wereld.



# Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning te koop op Parc de Kievit te Baarle Nassau

- Riant chalet van 72 m<sup>2</sup>.
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.



PARC DE KIEVIT  
VILLA'S  
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Interesse en/of vragen? Stuur een mail naar [lea@nederlandbruist.nl](mailto:lea@nederlandbruist.nl).

Parc de Kievit, Kievit 12, Baarle Nassau (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!**

HOMEOPATHIE

## *Blaasontsteking, depressief, burn-out of migraine?*

Homeopathie werkt zacht en subtiel, bij acute klachten gaat het snel, bij chronische klachten kost het wat meer tijd. De homeopathische middelen die ik inzet zijn allemaal gemaakt van stoffen uit de natuur. De natuur heeft voor elk probleem een oplossing, je moet het alleen even weten.



Voordat je op consult komt krijg je een vragenlijst die je thuis invult. Tijdens het gesprek gaan we dieper op de antwoorden in. Soms stel ik vragen die ogenschijnlijk niets met de klacht te maken hebben, maar die voor mij belangrijk zijn om tot een middel te komen. Ik meet niets door, ik doe alles op basis van kennis en maak gebruik van verschillende boeken om dingen te checken. Ik ontstoort soms ook medicijnen of antibiotica als er een vermoeden is van een blokkade. Meestal ben je met een paar consulten klaar,



*Josephine Broeders*

Aude Sapere is een praktijk voor Klassieke Homeopathie in Uden. Ook voor een compleet detoxprogramma en lifestylecoaching ben je bij ons aan het juiste adres.



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



Nistelrodeseweg 9A, Uden | 06 10 75 95 34 | josephinebroeders@gmail.com | [www.audesapere.nl](http://www.audesapere.nl)



★★★★★ **Schoenmakerij**

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

**5 JOHNN 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](mailto: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 afbreekbaar latex ballonnen.  
Ook zijn onze springkussens voorzien van certificaten en valmatten.

06-39816673 | [typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com)

# DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Deze zomervakantie is de grootste Dino Expo van Europa weer in Utrecht te bewonderen. Kom oog in oog te staan met meer dan tachtig levensgrote, bewegende dinosaurussen, zoals de brullende T-Rex en de razendsnelle Velociraptor. De attractie is compleet vernieuwd en geschikt voor de hele familie. Interactieve elementen worden gecombineerd met realistische dino-modellen en een grote 'kidszone'. Naast de dino-modellen zijn er speurtochten, een bioscoop waar doorlopend documentaires getoond worden en je kunt een ritje maken op een dino. Ook kunnen kinderen zelf op zoek gaan naar fossielen in opgravingen met zand.

**Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).**

## FILMPJE KIJKEN TE VER WEG

Omdat zijn geboortedorp plaats moet maken voor een kolenmijn, verhuizen de twaalfjarige Ben en zijn familie naar de stad. Op zijn nieuwe school is hij aanvankelijk een buitenstaander. Ook bij zijn nieuwe voetbalclub loopt het niet zoals gehoopt voor de talentvolle aanvaller. Bovendien is er nog een nieuwe scholier in de klas, de elfjarige Syrische vluchteling Tariq die niet alleen op school, maar ook op het voetbalveld de show steelt. Blijft Ben buitenspel staan of hebben de twee jongens meer met elkaar gemeen dan ze eerst dachten?

**TE VER WEG is een zomers avontuur voor de hele familie. Vanaf 6 augustus in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

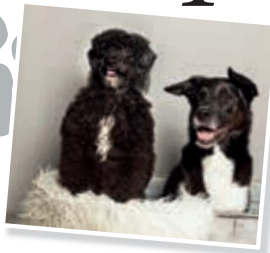
## BOEKJE LEZEN CHRISTIAN WHITE



Het is winter en griezelig stil op vakantie-eiland Belport. Slecht nieuws brengt Kate naar dit uitgestorven oord en haar verdriet wordt met de dag groter als ze meer te weten komt over het geheime leven van haar man. Eilandbewoner Abby is gewend aan de stille winters, maar dit jaar wordt haar wereld op zijn kop gezet, wanneer ze bewijzen vindt die haar man in een wel heel kwaad daglicht stellen. Niets op dit eiland is wat het lijkt en pas als de twee vrouwen samenkomen, kunnen ze de waarheid ontdekken over de mannen in hun levens...

**DE VROUW EN DE WEDUWE van Christian White verschijnt 18 augustus.**

# Trimsalon ZorZap



Trimsalon ZorZap (Intratuin Veghel) | Heuvel 11, Veghel  
06-81053919 | [natasja@trimsalonzorzap.nl](mailto:natasja@trimsalonzorzap.nl)  
Trimsalon ZorZap | [www.trimsalonzorzap.nl](http://www.trimsalonzorzap.nl)

## Als je klachtenvrij wilt leven, werken en sporten...

voor particulieren, sportclubs en bedrijven

**Sportzorg**  
Cilia van de Camp



BEL voor meer info of een afspraak  
06-23784761

HGS Specialized Massage SCAS gecertificeerd

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

## Ontspanningstips

- Gebruik visualisatie oefeningen
- Geef jezelf een gezichtsmassage
- Zet je gedachtes op papier
- Maak iets creatiefs
- Ga wandelen

Dit zijn zomaar een aantal tips. Iedereen heeft ontspanning nodig. De een ontspant als hij/zij naar muziek luistert, de ander ontspant na een uurtje sporten. Het belangrijkste is dat je iets kiest dat bij je past! Dan blijf je het toepassen.

Lukt het niet om te ontspannen en blijf je piekeren? Wil je hier graag hulp bij, maak dan vrijblijvend een kennismakingsafpraak.

BIJ INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE ONTVANG JE 25% KORTING OP JE EERSTE SESSIE



Brigitte biedt hulp!

Praktijk Brigitte

BEL VOOR EEN AFSpraak  
06-53532425

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

In Tilburg en Oss op zoek naar een deskundige tandarts die uw gebit samen met u gezond houdt en waar u tevens voor cosmetische behandelingen 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](http://www.tandarts-steenbergen.nl)

Net zulke mooie tanden hebben als Sylvie Meis of Yolande Cabau? Dat kan gewoon in onze praktijk in plaats van in speciale klinieken. U hoeft niet langer een vip te zijn om uzelf dergelijke ingrepen te gunnen.

## Stralen als Sylvie?

Met de huidige technieken is de lach van een schoonheidskoningin ook voor mensen met een modaal inkomen betaalbaar geworden.

### Cosmetische tandheelkunde

De lachlijn (de lijn waarbij tijdens een glimlach de bovenlip perfect lijnt met de rij tanden en kiezen van het bovengebitt) kunnen wij met diverse kleine en grote ingrepen weer regelmatig en representatief maken. Soms is het plaatsen van porseleinen kronen en/of bruggen noodzakelijk, maar steeds vaker blijkt ook met behoud van eigen tanden en kiezen een opzienbarende metamorfose mogelijk. Verkleurde en/of scheefstaande tanden en kiezen kunnen opzienbarend worden gecamoufleerd. Deze behandelingen zijn vrijwel pijnloos. Ook hebben we methodes waarbij door onzichtbaar te beugelen de tanden weer keurig in een rij komen te staan.

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



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

Bij Kliniek Heyendael 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**



# Borstvergroting?

**Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met zijn ruim twintig jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.**

**Wanneer een borstvergroting?**

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsvlies. Hierdoor zijn de borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk) verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

**Overweeg je een borstvergroting?**

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 op onze website.

**Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.**  
Voor meer info  
024 - 845 05 06



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](http://www.ingridlucassenrijopleidingen.nl)

**COLUMN/INGRID LUCASSEN**

Ingrid Lucassen is geworden

Motor- en autorij school  is  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.





# Thuis *shinen!*

Of je nu wel of niet op vakantie gaat, in de zomer willen we allemaal shinen, dus ook als je gewoon lekker thuisblijft. Zo val jij op in de augustusmaand!

1. Anti-Aging Sun Cream SPF 50 van Annemarie Börlind, € 25,50 [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)
2. Spicebomb Night Vision Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 68,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Bathingsuit van Banana Moon, € 87,- [www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com)
4. Good Girl Eau de Parfum Légère van Carolina Herera, vanaf € 63,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Moisture surge 72 hour auto-replenishing hydrator van Clinique, vanaf € 54,50 [www.clinique.nl](http://www.clinique.nl)
6. Two-Phase After Sun Spray with aloe van Collistar, € 27,- [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

7. FIX+ Setting Spray Compassion van Mac Cosmetics, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
8. Angel Nova Eau de Parfum van Mugler, vanaf € 66,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Naked Ultraviolet Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Twist to Glow van Clarins, € 32,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
11. Terracotta Pacific Avenue van Guerlain, € 68,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
12. Rouge Velvet Ink 07 van Bourjois, € 16,99 [www.bourjois.com](http://www.bourjois.com)

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 soeparrangementen.

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

Voor alle informatie kijk op [www.catering-gemak.nl](http://www.catering-gemak.nl)

*Gezellig  
familietee?*  
Laat Catering-Gemak uw buffet verzorgen

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

**Gemak aan huis**

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

catering-gemak.nl



Gemak aan huis



## CURSUS FRANS IN VINKEL

Zakelijk Frans leren



Als uw bedrijf regelmatig zaken doet met Franstalige landen is het prettig wanneer één of liever meerdere werknemers de Franse taal beheersen.

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



Een burn-out ontstaat meestal uit een combinatie van gevoeligheid en de neiging tot pleasen en perfectionisme. Vaak zijn dit oude patronen die pas voor problemen gaan zorgen als bijvoorbeeld de werkdruk te veeleisend wordt.

## Een burn-out, wat nu?

Dan zorgen deze patronen voor het negeren van fysieke en psychische grenzen en dan begint de grote plundering. En dit stopt pas als mensen het echt niet meer kunnen bolwerken en dat noemen we dan een burn-out. Het nemen van een time-out is zinvol, maar lost de oorzaak niet op.

### DE OORZAKEN

De oorzaken zijn die oude patronen van pleasen, perfectionisme en die gevoeligheid. Daar zal aan gewerkt moeten worden om een volgende burn-out te voorkomen. Via kennis en inzicht van Blijvend anders kan het ontstaan van deze oude patronen in beeld worden gebracht en ontstaan tools om deze patronen om te buigen zodat grenzen niet meer overschreden en plundering voorkomen kan worden.

Herken je de symptomen bij jezelf en wil je hier vanaf? **NEEM DAN NU CONTACT OP!**

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



## Pubers

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

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

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



Meer dan lesgeven alleen, vraag naar de mogelijkheden.



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



## Wil je jouw bedrijf ook presenteren in *de Maashorst Bruist*?

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren.  
Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel **076-7115340**

# BRUIST

# 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](http://www.beautyeducation.nl)



Wacht niet langer en bel nu!

# De zon als *duurzame* energiebron

Goed voor het milieu én voor je portemonnee. Een combinatie die haast te mooi klinkt om waar te zijn. Toch zijn dit echt de twee belangrijkste redenen waarom steeds meer mensen voor zonnepanelen kiezen.

De zon is als energiebron altijd voorradig, dus waarom zouden we daar geen gebruik van maken? Met deze groene energiebron produceer je je eigen energie en draag je bij aan een duurzame wereld.

## Investering

Oké, de investering is behoorlijk, maar houd bij deze overweging wel in je achterhoofd dat je al meteen vanaf het moment van installeren begint met besparen op je energiekosten en dat je de investering er al binnen zes à tien jaar uit kunt hebben. Daarna heb je dus in feite gratis stroom van je eigen dak. Heel veel panelen heb je daar niet eens voor nodig, want slechts één paneel levert je per jaar bijvoorbeeld al genoeg energie om 2.276 liter thee te zetten, oftewel dertig kopjes per dag...

## Salderen

Maar hoe werkt dat dan precies, zo'n zonnepaneel? We zullen je het hele technische verhaal besparen,

maar het komt erop neer dat zonnepanelen de energie uit zonlicht omzetten in elektrische energie. Deze energie wordt vervolgens meteen gebruikt door alle apparaten die op dat moment aanstaan. Wek je meer energie op dan je zelf nodig hebt, dan lever je die terug aan je energieleverancier. Die verrekent het met je jaarlijkse verbruik. Dit noemen ze ook wel salderen.

## Genoeg zon

Denk je nu: allemaal leuk en aardig, maar hebben we hier wel genoeg zon om echt profijt van zonnepanelen te hebben? Het antwoord op die vraag is ja! We hebben weliswaar wat minder zonuren dan sommige andere landen, maar ook op bewolkte dagen blijven ze gewoon energie opwekken. Het gaat misschien wat minder hard, maar alle kleine beetjes helpen. Voor je portemonnee én voor het milieu. Want hoe meer we gebruikmaken van groene energie, hoe beter.

Ben jij ook geïnteresseerd in zonnepanelen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer die jou hierover kan adviseren.

ÉÉN PANEEL  
IS GOED  
VOOR DERTIG  
KOPJES THEE  
PER DAG

# 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 breed 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.

# WORD JIJ ONZE VOOR DEN BOSCH EN ROSMALEN

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor één volle week in de maand? Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in de regio's **DEN BOSCH** en **ROSMALEN**.



## WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die één week aan het begin van elke maand onze magazines wil gaan bezorgen. **Ben jij die actieve thuishoofd of vitale, actieve oudere man of vrouw die ervoor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?**

- Iemand die binnen een straal van 10 km in of rond DEN BOSCH woont.
- Iemand die aan het begin van elke maand een volle week beschikbaar is om onze magazines te bezorgen bij onze adverteerders en andere distributiepunten.
- **Vergoeding:** € 1,10 per adres waarbij je de beschikking hebt over een eigen auto. **OOK MOGELIJK:** een dienstverband met Nederland Bruist waarbij je een auto van ons ter beschikking krijgt.

## INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via [vacature@nederlandbruist.nl](mailto:vacature@nederlandbruist.nl). Of bel 076-7115340 voor meer informatie.



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](mailto:info@ingridlucassenrijopleidingen.nl)  
06-48712472 / 0492-771345  
[www.ingridlucassenrijopleidingen.nl](http://www.ingridlucassenrijopleidingen.nl)

# Fit worden én blijven is *kinderspel*

HET IS  
NET **BUITEN-  
SPELEN**

Ook al mag het nu weer... met dit mooie weer kunnen we ons voorstellen dat je geen zin hebt om naar een warme, benauwde sportschool te gaan. Maar ja, je wilt wel in shape blijven natuurlijk. De oplossing? Blijf buiten sporten!

Bij buiten sporten zul je misschien al snel denken aan hardlopen, wandelen en fietsen. Of je krijgt het beeld voor je van al die mensen die zich in het zweet werken tijdens een bootcampessie in het park. Allemaal helemaal prima (en zeer effectief), maar er is nog zoveel meer. Zelfs sporten waarbij het eerder lijkt of je lekker buiten aan het spelen bent in plaats van aan het sporten.

## Lekker springen

Wat dacht je bijvoorbeeld van trampolinespringen? Is dat een sport? Jazeker! En nog een intensieve ook. Met een uurtje springen kun je zomaar vijfhonderd calorieën verbranden, zonder dat je het zelf doorhebt. Hetzelfde geldt voor touwtjespringen. Dat houdt je minder lang vol dan trampolinespringen, maar je verbrandt er dan ook sneller calorieën mee.

## Suppen & zwemmen

Ook leuk om te doen: suppen! Heerlijk peddelen over

het water. Het ziet er relaxed uit, maar vergis je niet, het is een heel uitdagende balansoefening, waarbij je je hele lichaam intensief gebruikt. De kans op in het water vallen is aanwezig, maar met warm weer is dat misschien alleen maar een extra pluspunt. En als je dan toch in het water ligt, kun je net zo goed even een stukje zwemmen. Weer een sportieve activiteit die je af kunt vinken.

## Terug naar je kindertijd

Nog een optie: ga lekker skeeleren of rolschaatsen. Alleen of samen met anderen. Superleuk om te doen en ondertussen train je niet alleen je conditie, maar ook je been- en bilspijeren. En ook longboarden is een aanrader. Net als hoepelen trouwens. Voor je gevoel ga je weer even helemaal terug naar je kindertijd, maar het is meteen een zeer effectieve work-out. Ontzettend goed voor je taille en je traint er ook nog eens je buik-, rug-, been- en bilspijeren mee. Zo zie je maar weer: fit worden is net kinderspel!

Wil jij ook heerlijk buiten sporten?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat (personal)trainers die je daarbij kunnen helpen.

# Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app-stores.

Op naar jouw mooiste leven!  
Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl) ~



Het is zover. Je mag van jezelf eindelijk een nieuwe hifi-set aanschaffen. Die oude heeft zijn tijd wel gehad en mag linea recta naar de kringloop. Maar waar moet je nu precies op letten tijdens je zoektocht naar een nieuwe installatie?



Je budget is uiteraard het eerste waar je rekening mee moet houden. Ga niet naar het duurste van het duurste kijken als je weet dat je je dat helemaal niet kunt veroorloven. Toch zonde als je 'verliefd' wordt op een dure installatie en vervolgens voor je gevoel een stap terug moet doen naar een lager segment.

## CHECKLIST

Dat lagere prijskaartje hoeft namelijk helemaal niet van invloed te zijn op de kwaliteit. Het gaat erom dat de installatie voldoet aan jouw wensen. Wat voor muziek wil je ermee luisteren? Wat voor aansluitingen heb je allemaal nodig? Wil je bijvoorbeeld alles streamen of moet ook je oude platenspeler op het systeem aangesloten kunnen worden? En dan nog de vraag in welke ruimte het systeem komt te staan en hoeveel van die ruimte je op wil offeren aan luidsprekers en dergelijken. Gaat je voorkeur uit naar kleine speakers of heb je toch liever grote boxen? Allemaal vragen waar je van tevoren over na moet denken. Dan heb je tenminste je antwoord paraat als je in de hifi-store de vraag krijgt: Waarmee kunnen wij u helpen?

# Kleurspecialist

Beleef een nieuwe ervaring  
op het gebied van haarkleuring.

In mijn salon, gevestigd in viersterrenhotel Udens Duyn, werk ik uitsluitend met Ecolorgy haarkleuring 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 Ecolorgy haarkleuring van Oolaboo is ontwikkeld door een groep internationale professionals die meer dan vijftig jaar ervaring heeft. Ecolorgy is het eerste en enige kleursysteem op basis van pure truffelolie. Het dekt uw (eventuele grijze) haar honderd procent en maakt het zijdezacht en glanzend als nooit tevoren. Het bevat slechts een procent of minder ammonia, waardoor uw haarkleuring veel milder is voor uw haar en hoofdhuid.

Als kleurspecialist zoek ik graag met u naar een mooie passende kleur voor uw haar.

*Verwen uzelf met een Ecolorgy Color.*



Hair  
by Liza

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

# 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](http://www.meerkunst.info)

# Zin in ijs? Maak het zelf!

Het is zomer. De zon schijnt, dus jij hebt zin in... IJS! Dat kun je deze maanden op vrijwel elke hoek van de straat kant-en-klaar kopen, maar wist je dat het ook heel makkelijk zelf te maken is?

En nee, daar heb je echt niet per se een ijsmachine voor nodig. Ook zonder zo'n machine maak je zelf de lekkerste ijsjes in jouw favoriete smaak. De ingrediënten bepaal je immers helemaal zelf.

## Je favo roomijs

Bij het zelf maken van roomijs (zonder ijsmachine) ga je uit van een basismengsel van room, volle melk, eieren en suiker. We kunnen je hier het hele recept gaan geven, maar dat vind je net zo makkelijk online, inclusief uitgebreide uitleg hoe je voorkomt dat er ijskristallen ontstaan. Maar goed, dit zijn dus alleen de ingrediënten voor het basismengsel, daar kun je nog van alles aan toevoegen om jouw eigen favoriete smaak te creëren. Wat dacht je bijvoorbeeld van verkruidelde Oreo-koekjes voor jouw eigen Oreo-icecream. Of chocolade, gepureerd fruit, stukjes marshmallow, karamel, kokos, kaneel... je kunt het bijna zo gek niet verzinnen of je kunt er wel ijs mee maken. Oók met alcohol, als je

daarvan houdt. Dit vraagt vaak wel om een iets andere bereidingswijze, maar ook daarvoor zijn online genoeg recepten te vinden.

**Houd jij meer van waterijs,** dat is zelfs nóg makkelijker zelf te maken. En ook nog eens een leuke activiteit met kids. Laat hen zelf hun favoriete waterijsje maken, dat staat garant voor dikke pret (en spanning, want hoe zal het ijs gaan smaken?). Om zelf waterijs te maken heb je wel speciale vormpjes nodig, maar die zijn tegenwoordig bij vrijwel elke kookwinkel of huishoudelijke winkel te koop (en helemaal niet duur!). Vul de vormpjes bijvoorbeeld met gepureerd fruit, citroenlimonade, ijsthee of frisdrank. Ook hiervoor geldt dat je de combinatie zo gek kunt maken als jij wilt. Speciaal voor volwassenen kun je zelfs alcoholische waterijsjes maken. Leuk als alternatief voor een borrel op een zomerse dag. Gin-tonic ijs, limoncello-ijs, mojito-ijs, sangria-ijs... Enjoy!

Geen zin om zelf ijs te maken?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ook heel wat ijsverkopers bij jou in de regio.

ALCOHOLISCH  
WATERIJS  
ALS ZOMERS  
ALTERNATIEF  
VOOR EEN  
BORREL



# Kwaliteit en vakmanschap

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

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

## Vooruitstrevend

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

## ‘Old school’ barber shop

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

## WIJ HALEN HET ULTIEME UIT ONZE KLANTEN

## Complete look

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

## Gemoedelijke sfeer

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





# Spinazietaart

## met feta

4 PERSONEN - 80 MINUTEN

**INGREDIËNTEN**

2 uien  
 2 teentjes knoflook  
 600 g jonge spinazie  
 boter  
 bloem  
 2 vellen bladerdeeg  
 peper  
 zout  
 nootmuskaat  
 5 eieren  
 350 g fetakaas  
 100 g babyspinazie  
 1 tros tomaten  
 olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Pel en snipper de uien en de knoflook. Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet. Smelt een flinke klont boter in een pan. Stoof hierin de uien en doe er de knoflook bij. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en goed afkoelen. Beboter een ronde taartvorm en bestuif met wat bloem. Vul de taartvorm met het bladerdeeg en prik er met een vork gaatjes in. Dat zorgt ervoor dat het bladerdeeg goed omhoog komt. Bewaar wat bladerdeeg om later bovenop de taart te leggen.

Doe de afgekoelde spinazie in een kom. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer er vier eieren en de verbrokkelde fetakaas doorheen. Stort het spinaziemengsel in de taartvorm. Leg het achtergehouden bladerdeeg als een dakje over de spinazie.

Splits een ei en klop de eierdooier los met een scheutje water. Bestrijk de bovenkant van de taart met de eierdooier. Rol een schoorsteentje van aluminiumfolie en zet het rechtop in het midden van de taart. Zo kan het vocht ontsnappen en blijft het deeg krokant. Bak 50 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak de babyspinazie schoon. Halveer de tomaatjes. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, peper en zout. Haal het schoorsteentje uit de taart. Serveer een punt van de spinazietaart met de salade.

**Ron**, creative manager bij Bruist

Er zijn van die gerechten waar je me 's nachts voor wakker kunt maken en dit is er een van. De combinatie van gehakt, feta en spinazie is een heerlijke smaakbeleving in je mond. Het krokante bladerdeegdakje is mijn favoriete stukje van deze taart.

**En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten!**

Tip: zorg dat de spinazie goed afgekoeld is, anders bakt het deeg onder de spinazie niet mooi krokant.

# PUZZELPAGINA

Het is vakantie! Zeeën van tijd om lekker te puzzelen. Deze maand geven we een uniek Bruist Zomerpakket weg. Puzzel jij weer mee?

BRUIST  
wenst iedereen  
een heerlijke  
en zonnige  
zomer!

|     |     |     |   |     |   |     |     |
|-----|-----|-----|---|-----|---|-----|-----|
|     |     | 8   | 7 | 5   |   |     |     |
|     |     |     |   | 3   | ⊙ |     | 6 9 |
| 2 5 |     | 1   |   |     |   |     |     |
|     |     |     |   |     |   | 8 3 |     |
| 8   | ⊙   | 6 4 |   | 3 1 |   |     | 2   |
|     | 3 1 |     |   |     |   |     |     |
|     |     |     |   | 6   |   | 1 4 |     |
| 6 2 |     |     | 7 |     | ⊙ |     |     |
|     |     |     | 3 | 4   | 6 |     |     |

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

|                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand vakantie.

De oplossing van de vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer- pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️ s=n    🗡️ s=t

👩 d=s+t    🧠 m=v

🚪-ur    ☀️-n+ 🗡️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.demaashorstbruist.nl](http://www.demaashorstbruist.nl)

Maak kans op **1 van de 5 streamingcodes**

voor één van deze twee series, aangeboden door [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com).



Sanctuary is een Scandinavische, psychologische thriller en Pros and Cons is een Deense misdaadkomedie.

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

|          |          |
|----------|----------|
| thriller | genieten |
| familie  | relaxen  |
| film     | popcorn  |
| bioscoop | misdad   |

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.demaashorstbruist.nl](http://www.demaashorstbruist.nl)



# FORD PUMA HYBRID



PRIVÉ LEASE VANAF **€ 369 P/M**  
(O.B.V. 60 MND. EN 10.000 KM P/J)

**Van Mossel**