

DE MAASHORST



DECEMBER 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Kerstsfeer
brengt licht
in donkere
tijden

Inspirerende
cadeautips en
mooie lezersacties



Met passie voor groen

Al 25 jaar legt Alex Ulijn tuinen aan in Uden en de verre omgeving. Oorspronkelijk begonnen met het aanbrengen van bestrating, maar al snel kwam daar het groenwerk bij. Van het allereerste ontwerp tot het reguliere onderhoud, Alex Ulijn en zijn team nemen desgewenst alles uit handen.

'WE HOUDEN PAS OP ALS DE KLANT HELEMAAL TEVREDEN IS'

"Ik heb twee vaste krachten die al zeventien jaar voor me werken", vertelt Alex. "Daar kan ik mee lezen en schrijven. In drukke tijden of bij grotere klussen betrek ik nog wat extra mensen bij wat we doen, stuk voor stuk vaklui."

Groot en klein "Geen klus is ons te min. We doen zowel grote als kleine projecten. Of je nu een tuin hebt van vijf of van vijfhonderd vierkante meter, wij kunnen er altijd iets moois van maken. In het eerste gesprek inventariseren we wat je wensen zijn en geven we vanuit onze deskundigheid aan wat er allemaal mogelijk is om je droomtuin te realiseren."

Van a tot z "We planten niet alleen groen, maar doen bijvoorbeeld ook alle noodzakelijke grondwerkzaamheden, brengen bestrating aan voor onder andere terrassen en

paden en maken houten overkappingen. Natuurlijk hoort een verlichtingsplan er tegenwoordig ook bij. We denken actief met je mee. Alles om ervoor te zorgen dat je straks lekker kunt genieten van je tuin."

Eén contactpersoon "Als klant heb je altijd te maken met één contactpersoon, dat ben ik. Ik regel alles wat er nodig is en zorg ervoor dat alles goed loopt. Als er iets is, kun je ook bij mij terecht. Zo houden we het vertrouwd en overzichtelijk. Sowieso zorgen we dat het allemaal weer netjes is als we klaar zijn met de klus en we doen ook nog eens ons best om het een beetje leuk te houden voor de mensen."

De klant voorop "We werken keihard en houden pas op als de klant helemaal tevreden is. Als jij blij en enthousiast bent, hebben we het goed gedaan!"



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



8



46



win



12

25



20



23

Inhoud

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 Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaike 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

VOORWOORD/DECEMBER

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

Bruisende lezer,

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter het beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

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.

Foto: Ron Eskens, scoopyictures.nl



BRUIST WENST
IEDEREEN **FIJNE**
FEESTDAGEN



Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstsfere.

Sla aan het kerstbakken

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

Maak een winterse wandeling

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstsfere dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

Kijk een kerstfilm

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

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

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 op jou over te brengen.

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 kun 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

Beauty Education

Ruijschenberghstraat 2a, Gemert | 06-28555617 | Info@beautyeducation.nl | www.beautyeducation.nl

A

INNOVATIE IN BAKLAND

Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. www.kenwoodworld.com

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbiertje dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. www.scheldebrouwerij.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

LEZERSACTIE

Maak kans op dit zelf tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de zelf tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.



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

win

Wij pakken uit in december

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. www.koopeenvat.com



BoBo's Box

**LEZERSACTIE**

Op zoek naar een heerlijk cadeau voor de feestdagen? BoBo's Bonbons heeft speciaal voor alle lezers van Bruist een leuke actie.

Met de code BRUIST bestel je deze box tijdelijk met gratis verzending! Deze box bevat 18 handgemaakte bonbons, 3 Bastogne fudges en 3 BoBo's Troefjes.

Bestel op www.bobosbonbons.nl | Boschstraat 66 | Breda

ALTIJD DE WIND MEE

Heerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. www.union.nl



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

Herontdek ons!

ZONNEN, ETEN, SLAPEN, FEESTEN EN REPEAT

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



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



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

Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden
Snelle intake
Ervaren artsen
Kwaliteitskeurmerk
ZKN
Geen wachtlijsten



Snel en vakkundig
van uw spataderen en
aambeien af

- Patiënten uit heel Nederland komen naar het Flebologisch Centrum Grave om spataderen en aambeien te laten behandelen.
- De specialisten van FCG maken gebruik van de modernste en nieuwste

technieken.

- De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.

**Bezoek de website voor meer informatie: www.spataderen-fcg.nl
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096**

Klinkerstraat 8-10, Grave
Tel: 0486 42 00 96
info@spataderen-fcg.nl



Flebologisch Centrum Grave

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

Gezellig
familieeest?
Laat Catering-Gemak uw
buffet verzorgen

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

Gemak aan huis

catering-gemak.nl



Gemak aan huis



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

Bruist wenst
alle lezers
warme
feestdagen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

DITJES/DATJES

Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar,
dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? Vergeet **koffie** en **ga voor zonlicht**.
Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

Doe eens gek! 14 december is het weer tijd voor
apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek
bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter oliebollen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik
pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood?
Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

Kerst is de beste tijd om te pieken.

PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website www.mykillerbodymotivation.com en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

**"GENIET VAN WAT JE
WÈL HEBT EN DOET"**

LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.



Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP WWW.MKBMESHOP.COM

SAMEN KOKEN IS VEEL LEUKER KOOKCLUB

2020 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar gaan we naartoe en waar staan we nu?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

“Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.”

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2021. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

www.michaelpilarczyk.nl



Kookstudio Culinairro ontvangt groepen vanaf 10 personen, die samen éénmaal per maand koken op een vaste avond. 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!

hoe het allemaal begon

TIP!
Maak online
een afspraak!

Toen Judith van Lent tijdens een workshop kennismakte met masseren, wist ze het meteen: dit is wat ik wil. Ze volgde verschillende opleidingen en opende in januari 2019 haar eigen massagepraktijk aan huis in Oss.

"Ik geef intuïtieve massage", verelt Judith. "Ik masseer vanuit mijn hart, op intuïtie en vanuit mijn gevoel. De grepen komen onder andere uit de klassieke massage, aangevuld met basiswerkvormen van de chakra-leer. Ik stem af op degene die ik voor me heb, om er zo achter te komen wat diegene op dat moment nodig heeft. Iedere massage is daardoor anders. We communiceren zonder woorden, het is een ontmoeting van mens tot mens. Intuïtief masseren is aanraken en geraakt worden."

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



10% korting op het gehele assortiment!

Tegen inlevering van deze coupon
Geldig tot 31 december 2020

TYPISCH
Joris Events

- Ballondecoraties • Entertainment
- Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | www.typischjorisevents.nl | typischjorisevents@outlook.com

Joris Events bestaat
5 jaar!



DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag.

FILMPJE KIJKEN AMMONITE

BINNEN/BUITEN

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN



Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn 'deeltijd puberzoon' en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED
van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.



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

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 3 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

24



DECEMBER ACTIE:
OP ALLE ZWARTE
KLEDING KRIJG JE
BIJ BESTEDING VAN
MINIMAAL €75,00
€25,00 KORTING

TIMELESS Classics

Nooit uit de mode!

Zwarte kleding is stijlvol, tijdloos, bij iedere gelegenheid te dragen, flatterend en verveelt nooit. Zwart is geschikt voor elk type vrouw en is te combineren met allerlei stijlen en kleuren. Onze collectie in zwart is gevarieerd, van casual tot chique.

Kom kijken, je bent welkom bij Boetiek24.

boetiek²⁴
— fashion & more —

Boetiek 24 | Schoonstraat 24, Heesch | 0412-450440 | www.boetiek24.nl | boetiek24

Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW
DIE **LEKKER POSITIEF**
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE
1M71

OGEN
GROEN/
GRIJS

LEEFTIJD
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Rogier zoekt
*de liefde van
zijn leven!*

Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme klets-kousen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mail-adres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaid worden naar contact@nederlandbruist.nl



Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- www.vanessasaroni.com
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- www.morphe.com
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- www.ungcosmetics.com
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- www.kiehls.nl
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- www.armanibeauty.com
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 www.oolabooshop.com

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 www.debijenkorf.nl
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 www.havaianas.nl
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- www.douglas.nl
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 www.boots.eu
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 www.essence.eu

BEGIN NU MET AFVALLEN!

Om een gezond lichaamsgewicht te bereiken is aandacht nodig voor zowel voeding als beweging. Het een kan niet zonder het ander. Als jij wilt afvallen, kunnen Madonna's en Juvenalis een effectief programma bieden. Een effectieve training zorgt ervoor dat je verbranding op peil blijft. Door training word je fitter en behoud je je conditie en kracht. En je behoudt je spieren en verliest vet.

OP JOUW LIJF GESCHREVEN

Onze coaches helpen je graag met het Vytal-voedingsprogramma. Je krijgt een menukeuze die aansluit bij jouw voorkeuren en bij de behoefte van jouw lichaam. Daardoor kun je afvallen en tegelijkertijd toch fit en energiek zijn. Je lichaam krijgt alle voedingsstoffen die het nodig heeft. De voedingsapp Vytal (www.vytal.nl) is een belangrijk hulpmiddel dat het voor jou een stuk eenvoudiger om te komen tot een verantwoord, gevarieerd eetpatroon dat je moeiteloos en graag voortzet, ook als je je streefgewicht hebt bereikt.

VEEL MENSEN WETEN NIET HOE

Er zijn veel mensen die graag gewicht willen verliezen maar simpelweg niet weten hoe. Ze laten zich verleiden om mee te gaan in allerlei hypes en kiezen bijvoorbeeld voor crash diëten of eenzijdige voeding. Dit kan nare gevolgen hebben:

Een energietekort dat je belemmert in je functioneren op je werk en in je gezin, je stofwisseling raakt verstoord en je spiermassa slinkt. En het resultaat is veelal niet blijvend.

WE DOEN HET SAMEN

Wees dus vooral lief voor je lijf en kies voor een verantwoord programma met professionele begeleiding. Bij Madonna's en Juvenalis checken wij met een full-body-scan regelmatig de effectiviteit van het programma. Uiteindelijk is er natuurlijk maar één manier om het goed te doen; wij gaan samen met jou op zoek naar de voor jou optimale balans tussen eten en bewegen.

Zeker in deze coronatijd is het een aanrader om te werken aan een gezonde leefstijl. Daarmee geef je namelijk ook je weerstand een boost!



XXS kinderopvang

Elke dag een nieuwe belevenis

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

Bel voor meer informatie of een afspraak.



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

Kinderdagverblijf Villa XXS

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

BSO XXS Buiten

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

XXS To Be

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

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

Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

Trend 1: Donker en warm

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

Trend 2: Natuurlijk

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

Trend 3: Fluweel

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

Trend 4: Zoals vroeger

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocomel binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EEN KERST
ZOALS WE
DIE VAN
VROEGER
KENNEN...

Met dank aan Intratun.

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.”



Bruist wenst alle lezers warme *feestdagen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Heb jij de *balans?*

BRUISENDE/ZAKEN

Tegenwoordig zie je regelmatig het woord balans terugkomen. Vaak wordt dan gedacht aan balans tussen inspanning en ontspanning. Balans komt op veel meer vlakken terug, denk aan inkomsten/uitgaven, toegeven/wegstoppen van gevoelens en overprikkeling/onderprikkeling. Echter ook balans tussen je gezin, je vrienden en familie en aandacht voor jezelf.

Balans vinden en houden is lastig en tegelijkertijd heel belangrijk. We willen allemaal graag alles tegelijkertijd ondernemen en nemen daardoor veel hooi op onze vork. Dit kun je best even volhouden, maar op een gegeven moment houdt het op. Je bent moe en prikkelbaar. Tijd voor actie.

Tijd om balans aan te brengen. Om een goede balans aan te brengen is inzicht nodig. Eerlijk zijn tegen jezelf. Wat kost je energie en wat levert je energie op? Zelfs extra uitdagingen als ADD, ADHD of autisme hoeven dit alles niet te belemmeren, het kan je juist zoveel opleveren. Wil je hier graag ondersteuning bij, maak dan een vrijblijvende afspraak om te informeren naar de mogelijkheden.



Praktijk Brigitte

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

December zal harmonie brengen

Ram 21-03/20-04

Je komt in kalmer vaarwater. Dankzij de vele successen die je hebt geboekt zal december optimisme brengen.

Stier 21-04/20-05

December kan een familieruzie brengen. Het is nu van groot belang dat je nadenkt over de dingen die je volgend jaar kan veranderen.

Tweelingen 21-05/20-06

Alle sterren schijnen op jou. Als je erover zat te denken om die grote stap te nemen, is het nu de tijd.

Kreeft 21-06/22-07

Een actieve levensstijl helpt je in vorm te blijven en laat de stress uit je lijf los. Maar focus niet alleen op jezelf.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is erg serieus, maar ook verantwoordelijk. Gebruik deze vaardigheden ook in je baan.

Maagd 23-08/22-09

Je zou een lijstje kunnen maken van je mislukkingen en je successen en hiermee je doelen voor 2021 vaststellen.

Weegschaal 23-09/22-10

Alle vrije dagen die december je brengt, spendeer je in familieverband, met sporten of met opruimen.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt een realistische kijk op de wereld deze maand. Wees niet bang om je serieuze masker af te nemen.

Boogschutter 23-11/21-12

Deze periode is het de moeite waard om terug te kijken op het afgelopen jaar en kracht te verzamelen voor 2021.

Steenbok 22-12/20-01

Steenbok heeft vaak de neiging om alles om hem heen onder controle te willen houden. Vind tijd voor je familie.

Waterman 21-01/19-02

December brengt harmonie in je persoonlijke leven en in je carrière, dus je hoeft niet te wachten op verandering op deze gebieden.

Vissen 20-02/20-03

Je bent in een zeer goede bui in december. Dat maakt je prettig gezelschap voor je partner en familie.



★★★★★ **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



Guys & cars MAN/CAVE

Mannen en hun auto's... Het is en blijft een dingetje dat veel vrouwen niet kunnen begrijpen. Oké, dat een auto handig is om van punt A naar B te komen, dat snappen ze over het algemeen wel, maar verder...

Bij mannen gaat de liefde voor auto's vaak veel verder. Zo is uit onderzoek zelfs gebleken dat maar liefst één op de vijf mannen meer van hun auto geniet dan van hun partner. Twaalf procent gelooft zelfs dat hun partner jaloers is op hun auto. Niet zo vreemd als je bedenkt dat uit hetzelfde onderzoek blijkt dat één op de zeven mannen het autowassen of een ritje maken als excuus gebruikt om hun partner te ontlopen.

Dit zijn niet de enige opvallende cijfers van dit onderzoek, het gaat zelfs nog verder. Twintig procent van de mannen vergelijkt hun auto met hun eigen persoonlijkheid en omschrijft hun grote liefde (de auto dus!) als sexy en speels. Het zal je dan waarschijnlijk ook niet verbazen dat één op de vijf mannen hun auto een naam geeft en dat dit in zo'n veertig procent van de gevallen een vrouwennaam is... 'Slechts' dertig procent kiest voor een wat meer mannelijke naam en zeventien procent houdt het bij een naam die vrouwelijk noch mannelijk is. Nu zijn we toch benieuwd... Heeft jouw auto ook een naam?

je ziet er geen barst meer van!

Al 25 jaar helpt Antoine vele klanten veilig op weg door het repareren of het vervangen van de ruit. Elke dag staat hij samen met collega's Tim en Robbie klaar om binnen 24 uur vele vervoersmiddelen te herstellen. "We lopen net even een extra meter voor onze klanten. Goed gedaan voelt beter dan goed gezegd!"



Tips van Antoine

Autotaalglas Oss
Parallelweg 7a
5349 AD Oss

0412-651600
oss@autotaalglas.nl
au.nl/oss



Kijkje achter de ruiten.

Een dag bij Autotaalglas Oss begint al vroeg in de ochtend. Dan komen de nieuwe ruiten binnen. Bijna alle klanten hebben binnen 24 uur een nieuwe of gerepareerde ruit. "Het zorgt altijd weer voor een glimlach om vele mensen binnen één dag te kunnen helpen!"

Auto taal.

"Goed gedaan voelt beter dan goed gezegd is ons motto"; aldus Antoine. "Soms denken mensen dat we imitatieruiten verkopen. Ze komen echter allemaal rechtstreeks van de fabrikant en zijn dus van de beste kwaliteit en volledig nieuw".

Autotaalglas helpt.

"Voor een reparatie kun je altijd binnen komen rijden. We repareren het direct. We hebben een stilteruimte waar onze klanten kunnen werken met uitstekende wifi en lekkere koffie. En heb je geen tijd? Dan staat er een gratis leen-Mini, leenscooter of leenfiets voor je klaar'."

"Ruitschade is lastig te voorkomen. Heb je een sterretje? Plak deze dan direct aan de buitenkant af met tape of onze servicepas. Hierdoor houd je de beschadiging schoon en is het mooier te repareren. Kom zo snel mogelijk bij ons langs. Een sterretje tot de grootte van een 2 euromunt is vaak nog te repareren. De kosten voor het repareren van een sterretje worden vaak volledig vergoed door de verzekering. Of dit voor jou ook zo is, kun je terugvinden in je polis. Of wij zoeken het graag even voor je uit!

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!**



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.



Iedereen heeft recht op rijonderricht

Ingrid Lucassen werkte jaren in het voortgezet onderwijs. Bezuinigingsmaatregelen leidden helaas tot haar ontslag. Zo kwam ze in het verzekeringswezen terecht. Daar lag echter niet haar hart. “In 2016 heb ik het roer omgegooid en ben ik mijn eigen rijnschool begonnen. Het is geweldig om nu met mijn passie mijn boterham te kunnen verdienen.”

Ingrid heeft een spannende tijd achter de rug. Als gevolg van de coronacrisis kon ze tussen 16 maart en 11 mei niet lesgeven. “Sinds we weer mogen rijden, is het een gekkenhuis. Als rijnschoolhouder is het keihard werken. Je moet passie hebben voor je vak, anders red je het niet.”

UITBREIDING OPLEIDINGSAANBOD

Een dure locatie biedt wel perspectief: Ingrid gaat dan als ondernemer alle registers opentrekken en inzetten op een aanzienlijke groei. “Het opleidingsaanbod wordt uitgebreid. De aanwas van leerlingen wordt ook andere manieren zeker gesteld. Er is ruimte voor een grote aanhangwagen om E bij B te doen. Voor de autoleerlingen wil ik sowieso een instructeur aantrekken zodat ik zelf nog meer motorleerlingen kan bedienen. Daarbij richt ik mijn pijlen vooral op de KMAR, KLU

en Landmacht. Verder ga ik trainingen aanbieden aan motorrijbewijshouders. Last but not least ga ik de instructeursopleiding categorie A en B verzorgen. Er lopen al contacten met het UWV om de klas te vullen.”

PRETTIGE LEEROMGEVING

Ingrid is goed in haar vak. “Ik houd zelfs rekening met de lichaamslengte van de leerling en kies de lesmotor of bromfiets die het beste bij hem of haar past.” Daarnaast vindt ze het belangrijk om te zorgen voor een prettige leeromgeving. “Slechts in een ontspannen sfeer kan optimaal worden gepresteerd. Gewoon lekker kletsen en samen lachen helpt de spanning te doorbreken. Ik doe mijn best om zo optimaal mogelijk aan te sluiten bij de belevingswereld van mijn leerlingen. Bij mij leer je rijden en dat is meer dan dat felbegeerde roze pasje!”



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



“Ik ben in de wieg gelegd voor dit werk”

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 ontstoor soms ook medicijnen of antibiotica als er een vermoeden is van een blokkade. Meestal ben je met een paar consulten klaar,



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



www.onlineontstoren.nl/

Met passie voor bloemen

Geïnspireerd door haar moeder is Dorothea Bimbergen al van kleins af aan creatief bezig geweest met bloemen. Vanuit haar bloemenwinkel in het vestingstadje Megen verkoopt ze bloemen uit alle windstreken zoals de exclusieve, mooie regenboogroos, waarvan ze dealer is.

“Als je mijn winkel binnenkomt, is het net of je een huis-kamer binnenstapt”, vertelt Dorothea. “Als je zin hebt, kun je neerploffen op de grote bank met een lekker bakje koffie. Het is de bedoeling dat je je helemaal thuis voelt.”

Trouw- en rouwarrangementen

Dorothea maakt ook trouw- en rouwarrangementen op maat. “Daarbij neem ik alle tijd voor een persoonlijk gesprek bij de mensen thuis, zodat ik het helemaal op maat kan maken, perfect passend bij de persoon of personen waar het om gaat. Bloemen maken je blij en bieden troost op bijzondere momenten in je leven.” Ook bij feestelijke aangelegenheden maakt Dorothea bloemsierkunstwerken op locatie.

Workshops

Daarnaast geeft ze creatieve workshops voor zowel kinderen als volwassenen. Er staan weer herfst- en kerstworkshops gepland, voor informatie zie www.inderoos-bloemcadeau.nl of Facebook. In haar vrije tijd gaat ze met plezier met ouderen aan de slag. Het tekent de betrokkenheid van Dorothea, die alles doet met hart voor de mensen én haar vak.



Voor bestellingen of rouw- en trouwwerk ben ik 24/7 te bereiken!



Openingstijden

Donderdag	16.00 tot 20.00 uur
Vrijdag	08.30 tot 20.00 uur
Zaterdag	08.30 tot 17.00 uur
Zondag	12.00 tot 16.00 uur
Maandag, dinsdag en woensdag	zijn wij gesloten

Wilhelminastraat 9, Megen | 0412-48 05 52 | info@inderoos-bloemcadeau.nl | www.inderoos-bloemcadeau.nl

Trimsalon ZorZap

BRUISENDE/ZAKEN

NIEUW IN DE REGIO

Is je hond, konijn of cavia toe aan een trimbeurt? Dan ben je bij Trimsalon ZorZap aan het juiste adres. Met veel liefde en geduld trimt eigenaresse Natasja alle dieren die bij haar in de salon komen.

Het begin "Van jongs af aan wist ik eigenlijk altijd al dat ik iets met dieren wilde doen. Maar wat...?" Tijdens haar opleiding diervverzorging liep Natasja stage bij een trimsalon. "Hier ontdekte ik dat trimmen echt mijn passie is. Vandaar dat ik drie jaar geleden mijn eigen salon heb geopend, waar ik naast honden ook konijnen en cavia's trim."

"Trimmen is mijn passie"



MAAK NU EEN
AFSPRAAK!
Bel
06-81053919

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

Trimsalon ZorZap | www.trimsalonzorzap.nl |

Heb je vaak weinig tot geen energie?



Probeer eens een Reiki cursus!

Reiki staat voor Rei 'geest of ziel' en Ki 'energie of levenskracht'.

De westerse vertaling van Reiki is 'Universele levensenergie'

Door handoplegging wordt de universele levensenergie doorgegeven van de Reikibeoefenaar naar de ontvanger.

Het doorgegeven van deze energie heeft een voedende en helende werking op de energiebanen en chakra's.

Reiki is een aanvulling, geen vervanging van (huis)arts of medicijnen. Het verlicht en kan zeker ook genezen.

Reiki kan helpen bij o.a.

- Alle lichamelijke klachten
- Griep en verkoudheid
- Hoofdpijn en migraine
- Spijsverteringsproblemen
- Ongezonde darmflora
- Maagzuur en brandend maagzuur
- Pijnlijke en stijve spieren en gewrichten
- Reuma, artrose en artritis

Ook bij mentale problemen kan Reiki helpen

- Huilbaby's
- Depressie
- Burn-out
- ADHD/ ADD
- Gebrek aan voldoende zelfvertrouwen
- Woede, onverdraagzaamheid en snel geïrriteerd zijn
- Emotionele problemen en overgevoeligheid en nog veel meer...

Leer, voel en beleef wat Reiki is en wat het voor jou kan betekenen. Iedereen kan het leren!

AANBIEDING!
Reiki 1 (dag) cursus
€ 159,- nu voor € 99,-
Kortingscode: Bruisend Reiki



PUZZELPAGINA

In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand december. De oplossing van vorige maand was **winkel**.

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid



Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.

a+🐏=l j+🍷-i deur-ur

😊a=+🐏🍷r=s 🍃-z ,

m+🐒p=k 🍷e=j+j 🍷d=k

😊-a deur-ur+z+🍷-i

l+🍷-ro+🏠-rk p+🍷-t

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

koolzuur	smaakje
gas	bruist
duurzaam	bubbels
water	gemak

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



BRING ON TOMORROW



FORD PUMA VANAF **€23.975**

Van Mossel