

# BRUIST



*Laat de  
lentekriebels  
maar komen!*

Ze geven je lichaam  
een energieboost

*Lenette van Dongen*

‘Iedereen was laaiend  
enthousiast!’

Fietsenwinkel Zijtaart is al 28 jaar een begrip in Zijtaart en omgeving. Je vindt hier een zeer groot assortiment fietsen in alle soorten en maten, voor zowel jong als oud. De winkel is gespecialiseerd in elektrische fietsen. Fietsenwinkel Zijtaart is al tot twee keer toe verkozen tot 'Tweewielerwinkel van het Jaar'. Dat geeft aan dat hier, naast kwaliteit en service, klantvriendelijkheid hoog in het vaandel staat!



# Een fiets voor iedereen!

Van stads- en toerfietsen tot kinderfietsen en gebruikte fietsen, je vindt het allemaal bij Fietsenwinkel Zijtaart. "We zijn premium dealer van Batavus en Sparta, wat betekent dat we alle fietsen van deze merken kunnen aanbieden", vertelt eigenaresse Mirjan van Gorkum. "Ook voor reparatie en onderhoud kun je bij de winkel terecht. Bovendien kunnen zowel particulieren als bedrijven fietsen, steps en tandems huren" Interessant voor feestjes en uitjes!

## Specialisatie in elektrische fietsen

"We zijn al jaren gespecialiseerd in elektrische fietsen. Steeds meer mensen – van alle leeftijden –

kiezen hiervoor. Onze werkplaats is speciaal uitgerust voor reparaties en onderhoud van elektrische fietsen. Qua service gaan we net een stapje verder. Mocht je ergens stil komen te staan, dan halen we de fiets op en brengen we je naar de plaats van bestemming."

## Eerlijk advies op maat

"Wij geven een eerlijk advies over de aanschaf van een fiets, geheel afgestemd op jouw persoonlijke wensen. Als je dat wilt, maken we hiervoor een afspraak zodat we alle tijd hebben om je te helpen. De winkel is van dinsdag tot en met vrijdag van 13.00 tot 21.00 uur geopend en op zaterdag van

9.00 tot 17.00 uur, dus ook in de avonden ben je welkom. Het is tevens mogelijk om op afspraak buiten de openingstijden langs te komen."

## Gemoedelijk en gezellig met een bakje koffie

De gezellige, gemoedelijke sfeer is kenmerkend voor Fietsenwinkel Zijtaart. "We vinden het belangrijk dat iedereen zich hier thuis voelt. We bieden dan ook graag een luisterend oor. En uiteraard staat de koffie altijd klaar!"



Neem eens  
een kijkje in ons  
uitgebreid  
assortiment!



De FietsenWinkel **Zijtaart**

# 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.

DEZE DIEREN KUN JE KOPEN EN/OF  
HUREN PER WEEK/MAAND

“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!”





8



33



25



win

50



28

# Inhoud



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** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

**ADVERTEREN?** Bel Frank van Geel op  
 06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. 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  
 fvangeel@nederlandbruist.nl  
 of bel  
 06-43093996



Foto: Ron Eskens soovpictures.nl

Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestrallen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

# Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

**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.**

GENIET VAN  
HET ZONLICHT  
OP JE HUID

# *De lentekriebels* komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

## **Begin elke dag met beweging**

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

## **Drink voldoende water**

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

## **Sla nooit je ontbijt over**

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

Depressief, burn-out, chronische vermoeidheid, relatiecrisis, werkstress, slopende gedachten, gevoelens waar je mee in strijd bent geraakt? Van alles geprobeerd om dat te veranderen, maar zonder succes?

## Depressief, burn-out of gevoelens waar je mee in strijd bent geraakt?

Blijvend anders biedt je mogelijk een andere oplossing. Een oplossing die ervoor zorgt dat jij in de gaten krijgt hoe het werkt in jezelf en waar dingen vandaan komen, om vervolgens écht te kunnen veranderen. Je hoeft geen vragenlijsten in te vullen, niet wéér je hele verhaal te vertellen en ik leer je geen methodes en/of trucjes.

Elke vorm van begeleiding begint bij Blijvend anders met de overdracht van kennis en inzicht. Vervolgens weet jij aan de hand van die kennis en inzichten zelf wat je te doen staat om effectief en duurzaam problemen aan te pakken. Uiteraard loop ik het beginstuk met je mee en hoef je het niet alleen te doen. Ook is jouw eigen hulpvraag het uitgangspunt. Jouw hulpvraag is waar onze ontmoeting om gaat.

Alles begint dan ook bij de formulering van jouw hulpvraag. Wat kom je doen, waar wil je mee aan de slag, waar wil je heen? Nagenoeg elke hulpvraag is feitelijk een hulpvraag vanuit een tijdelijke 'ik weet het even niet meer' positie.

Blijkbaar is er iets aan de gang waarin en waardoor je eigen inzichten, kennis, creativiteit, ideeën, gedachten, gevoelens, oplossingen, groeven of patronen niet meer de gewenste handvatten en/of sturing leveren om je verder te helpen. Er is dan even iets of iemand nodig om je op dat gebied en op dit moment te helpen om weer beweging te krijgen in je eigen inzichten, kennis, creativiteit, gedachten, ideeën en gevoelens



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 uzelf en/of veranderingen aan wilt brengen in jezelf. Voor als je meer samenhang en efficiency wilt halen uit jouw team of afdeling.



Rob Droog

**WAAN JE EVEN IN DE TROPEN**

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij [www.meijswonen.com](http://www.meijswonen.com).



win

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-**

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #GAASTRA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

*Lente, fijn dat je er bent!*

**MET SMAAK GENIETEN**

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via [www.wijnwinkellenord.nl](http://www.wijnwinkellenord.nl).

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com).

**MET HET HELE SPUL OP STAP**

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. [www.gazelle.nl](http://www.gazelle.nl).

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze zachte plaid.**

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

**PROEF DE ZON**

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).

# MAAK JE EIGEN MODE

Lili-jan van Gemert kreeg het naaien met de paplepel ingegeven. Al van jongs af aan is ze creatief bezig met stoffen. Toen ze in 2003 de kans kreeg om haar eigen winkel te beginnen, greep ze deze met beide handen aan.

Bij Stof & Zo kun je terecht voor een zeer uitgebreide collectie kinder- en damesstoffen. “Daarnaast hebben we allerlei fournituren (van knopen en ritsen tot scharen en breinaalden), trendy patronen, breigarens en breiboeken”, vertelt Lili-Jan enthousiast. “Evenals cadeaubonnen en leuke cadeautips. Mijn kleine, gezellige winkel van 80 m<sup>2</sup> staat echt bomvol, je grijpt hier niet snel mis.”

**Tevens kunt u bij ons terecht voor verstel en reparatie zoals:**

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

## Naai- en/of breilessen

“We geven mensen met veel plezier advies, je kunt hier altijd terecht met je vragen. Voor wie een stapje verder wil zetten, geef ik tevens op afspraak naailessen tijdens de openingstijden van de winkel. Op dinsdagochtend- en middag en woensdagochtend verzorg ik brei- en haaklessen.

**STOF & ZO IS WEER GEOPEND VOOR AFSPRAKEN VOOR MAXIMAAL 3 PERSONEN TEGELIJK IN DE WINKEL. DUS MAAK EEN AFSPRAAK DOOR TE BELLEN NAAR 0412-624420 OF APP NAAR 0613445456. AFSPRAAK MAKEN KAN VAN 9:30 TOT 17:30 UUR. DIT GELDT ZOLANG DE CORONA MAATREGELS VAN KRACHT ZIJN.**

Onder deskundige begeleiding en onder het genot van een kopje koffie of thee kun je je creativiteit er helemaal op los laten.”

**Ga voor meer informatie naar mijn website**

**VOLG ONS OP  
FACEBOOK EN  
INSTAGRAM VOOR  
DE LAATSTE  
UPDATES!**



STOFFEN & BREIGARENS FOURNITUREN PATRONEN LESSEN VERSTEL & REPARATIE



Als we ons allemaal  
nou eens niet meer zo  
schuldig zouden voelen  
over wat we eten.

# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY  
chocoladerepen met proteïne, want snacken  
zonder schuldgevoel dat kan!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun  
mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter  
concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april  
**Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in  
de branding in het zonnetje te zetten.

**Zing!** Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en  
zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief  
berichtje sturen of een praatje maken met een grappige  
collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.



Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft een positief  
effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

# Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

## COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

## MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.



**'MIJN IDEALE MAN  
MOET EEN BEETJE  
PIT HEBBEN'**

**LENGTE  
180 CM**

**LEEFTIJD  
39 JAAR**

**OGEN  
BRUIN**

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

## *Vrijgezel Ilona* stelt zich voor

**Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.**

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt  
de liefde van  
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

**Wil je reageren?** Stuur dan een reactie met pasfoto naar [info@immedicaltravel.com](mailto:info@immedicaltravel.com)



Kelly & Nicole

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

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

**Wil je ook graag starten met het PowerSlim voedingsprogramma?**

Dan nodigen wij je graag eerst uit voor een adviesgesprek. Hierin leggen we je persoonlijk uit hoe ons programma werkt.



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

## 5 tot 9 kilo afvallen in 4 weken?

SUCCESVERHAAL

Wil jij ook succesvol afvallen? Sport en dieet jij je ook een ongeluk, maar gaan de kilo's er maar niet blijvend vanaf? Kies nu voor ons programma in combinatie met ons keto-dieetpakket, waarin je zelf kiest hoe je begeleid wilt worden. Kom je naar onze praktijk of ga je liever voor onze online of telefonische begeleiding?

Maak nu kennis met ons startpakket! Dit is perfect als je wil starten met het ketodieet, maar niet zo goed weet welke producten je nodig hebt. Dit pakket bevat alle ketoproducten die je nodig hebt voor een week diëten. Het vernieuwde PowerSlim starterspakket met daarin zeven dagdoosjes. Daarnaast bevat het starterspakket het kookboek waar je enorm veel ideeën uithaalt en heb je voor een maand de vitamine- en

mineralensupplementen. Het pakket geeft je een beeld van veel producten die er zijn. Op deze manier kom je erachter welke je lekker vindt en welke niet, zodat je daarna gerichter kan bestellen.

**Op vertoon van deze advertentie krijg je een ontbijtbox t.w.v € 30,- cadeau bij aankoop van het startpakket.**

We zien je graag in onze praktijk!



## DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRROUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervening ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op [www.nederlandfietsland.nl](http://www.nederlandfietsland.nl)**

## FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

BINNEN/BUITEN

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerd sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Weboy. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



## BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**

# SAMEN KOKEN IS VEEL LEUKER

# KOOKCLUB



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!**

## Adverteren of communiceren?

Elke week bezoek ik bedrijven met als doel een langdurige samenwerking aan te gaan. Ik heb al bij meerdere bedrijven gewerkt en daar was mijn functie vaak advertentieverkoper. Bij Nederland Bruist is mijn functie media-adviseur en dat betekent iets heel anders dan alleen advertenties verkopen.

We bellen de potentiële klant met als doel een afspraak in te plannen om te praten over de unieke mogelijkheden die we binnen Bruist bieden. Soms wordt mij aan de telefoon al de vraag gesteld: "Wat kost het?" Natuurlijk wil men weten wat iets kost, maar het is veel belangrijker wat het op kan leveren. Daarom is een afspraak inplannen zo belangrijk.

Want adverteren in Bruist gaat vooral om de boodschap die jij communiceert aan je doelgroep. Er zit namelijk een heel groot verschil in gewoon adverteren of echt communiceren met jouw doelgroep. Daarnaast is het ook belangrijk dat je boodschap duidelijk is en dat die aansluit bij jouw identiteit.

De visie van Nederland Bruist is ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhoog gaat.

**Ben je ondernemer en wil je meer weten over het verschil tussen adverteren en communiceren? Ik heb inmiddels heel veel voorbeelden van succesvolle samenwerkingen die we zijn aangegaan en ik kan je helpen om op de juiste manier te adverteren. Bel me, ik plan graag een afspraak in!**

*Frank van Geel*



Media-adviseur Frank van Geel is inmiddels alweer acht jaar werkzaam voor Nederland Bruist. Eerst als zelfstandige met zijn eigen bedrijf Frank van Geel Media, waarin hij samenwerkte met franchiser Fausto Sassen, en nu alweer een aantal jaren in loondienst.

De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. "Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langsgaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen."

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist? Bel Frank van Geel op 06-430 939 96 of mail naar [fvangeel@nederlandbruist.nl](mailto:fvangeel@nederlandbruist.nl).

# 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.**

# *Lenette van Dongen:* ‘Openheid is kracht’

De prijswinnende show Paradijskleier van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

‘IK DENK DAT  
IK WEL EEN  
EINZELGÄNGER  
WAS’

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow Paradijskleier. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

## Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn Paradijskleier zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video's en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

## Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. Paradijskleier gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).

## Ben jij al klaar voor de lente?

Het is geen geheim dat temperatuurwisselingen riskant zijn voor een beschadigde autoruit. Dus nu de lentekriebels toenemen, is het belangrijk sterren in je ruit te repareren voordat het te laat is.

En dat kan snel gaan met koude nachten en warme lentedagen. Maak dus meteen een afspraak bij Autotaalglas Oss en geniet zorgeloos van het voorjaar.

Autotaalglas Oss | Parallelweg 7A | 0412 651 600 | [www.autotaalglas.nl](http://www.autotaalglas.nl)

# autotaalglas

# Jezelf mogen zijn!

Als je jezelf continu aanpast aan anderen dan verlies je jezelf. Het is heel normaal om je iets anders te gedragen in verschillende situaties, maar je mag daarbij niet jezelf verliezen. Je mag trots zijn op wie je bent, want jij bent uniek en puur.

Wat zeg je tegen jezelf als je in de spiegel kijkt? Iets positiefs of juist iets negatiefs? Welke woorden blijven zich in je hoofd herhalen? Zijn het negatieve woorden, dan is het tijd om in te grijpen en het heft in eigen handen te nemen.

Zorg voor jezelf, want je bent het waard. Ik ben er voor jou en jij bent de expert over jezelf. Jij bent degene die bepaalt op welke manier we aan de slag gaan. Mijn specialisaties zijn autisme, ontspanning, burn-out en het aanbrengen van structuren in het dagelijks leven of in je administratie. Samen kijken we naar de uitdagingen en samen maken we een plan van aanpak. Als coach help ik je om weer in jezelf te geloven. Je wordt weer bewust van je kwaliteiten en talenten. Elk traject is op maat gemaakt.



Praktijk Brigitte





# Private Lease

vanaf € 255 p/m o.b.v. 60 maanden  
& 10.000 km per jaar.



**Van Mossel**

COLUMN/AMANDA

# Onze zoon achter de wolven

De afgelopen jaren verzamelde ik kennis over de wereld van rouw en verlies. Als rouwbegeleider sta ik daarmee rouwenden bij tijdens het aanpakken van hun verliessituatie.

Maar ook als ervaringsdeskundige qua 'levend verlies' heb ik veel geleerd. Kort na de geboorte van onze oudste zoon werd hij namelijk getroffen door een hersenbloeding met Cerebrale Parese tot gevolg. De diagnose autisme daarbij opgeteld resulteert in een nog altijd pittige rollercoaster.

In mijn kennisbiografie staan vele ervaringen, aangevuld met feiten en informatie over cerebrale parese, autisme en meer. Ook de wijze waarop mijn gezin omgaat met dit levend verlies wordt beschreven. Het boek geeft een kijkje in mijn leven en in dat van mijn gezin. Geschreven door mij als persoon, als rouwbegeleider, als echtgenote, maar belangrijker nog: als moeder van twee prachtige kinderen.

**Het boek is verkrijgbaar vanaf deze maand.**

Heb je een dierbare verloren en blijf je hierom rouwen? Of kom je niet voorbij je verdriet na een andere vervelende gebeurtenis? Voel je de behoefte aan ondersteuning om de draad weer op te pakken? Dan kan rouw- en verliesbegeleidster Amanda van den Hurk je daarbij helpen.

Sweet Goodbyes | 06-15200481 | [www.sweetgoodbyes.nl](http://www.sweetgoodbyes.nl)



# Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
2. Treat love & color van essie, € 12,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 [www.abeautifulstory.nl](http://www.abeautifulstory.nl)
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 [www.florena.nl](http://www.florena.nl)
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- [www.squalan.com](http://www.squalan.com)

# een unieke gezichtsmassage

De Japanse Gezichtsmassage is een unieke en bijzondere gezichtsmassage waar een combinatie wordt gemaakt van ontspannende grepen, energetische drukpunten en lymfedrainage.

De Japanse Gezichtsmassage duurt circa 45 minuten en start met ontspannende nek- en schoudermassage waarna we doorgaan met de massage van het gezicht. Hierna volgt het energetische gedeelte. We sluiten af met de lymfedrainage en een ontspannende massage van het hoofd.

**TIP!**  
Maak online  
een afspraak!



Lente Mare Massage | Abraham Kuijperstraat 7, Oss | 06 - 81667518 | [lentemare@icloud.com](mailto:lentemare@icloud.com) | [www.lentemare.nl](http://www.lentemare.nl)

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

# Heb je vaak weinig tot geen energie?



## Probeer eens een Reikicurus!

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 doorgeven 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!**  
Nu Reiki 1 cursus  
voor € 133,-



En dan is het lente!

Weer of geen weer, bij het zien van onze nieuwe voorjaarscollectie krijg je vanzelf dat fijne lentegevoel!

Kom kijken wat voor moois en vernieuwends er weer binnen is  
Een gedeelte hiervan is nu ook te zien en te bestellen via onze webshop [www.boetiek24.nl](http://www.boetiek24.nl)

Liever zelf zien, voelen en proberen wat het best bij jou past?

Voel je dan veilig en welkom bij Boetiek24.

**Maak een afspraak (indien dit nog vereist wordt) en bel naar 0412-450440.**

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

Je bent van harte welkom!

Boetiek 24 | Schoonstraat 24, Heesch | 0412-450440 | [www.boetiek24.nl](http://www.boetiek24.nl) | boetiek24

COLUMN SPATADEREN  
& AAMBEIEN



## Spataderen & aambeien er is altijd wat aan te doen

**Flebologisch Centrum Grave**

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

Vaatchirurg Wijnand van Gent, eigenaar van Flebologisch Centrum Grave, legt uit: "Spataderen en aambeien kunnen bijzonder vervelende klachten veroorzaken. Mensen hebben vaak een lange weg nodig om naar ons toe te komen. Zo'n 50 tot 70% van de mensen krijgt spataderen. Zwangerschappen en staande beroepen hebben een negatief effect op spataderen. Het is niet te voorkomen, maar we kunnen het wel altijd oplossen!"

**De behandeling is vrijwel pijnloos en vaak binnen 15 minuten uitgevoerd**

"Mensen praten er gelukkig openlijk over, zeker wanneer het verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk even anders."  
"Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op. Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en vaak binnen 15 minuten."

Tachtig procent van de spataderbehandelingen valt onder de verzekerde zorg. Alle medisch noodzakelijke ingrepen behoren tot de verzekerde zorg. Cosmetische behandelingen komen voor rekening van de patiënt zelf.

Wijnand van Gent: "Daarom zeg ik: spataderen, blijf er niet mee rondlopen. Aambeien, blijf er niet mee zitten. De specialisten van het Flebologisch Centrum Grave bieden zorg van topniveau. Maak daar gebruik van!"

Flebologisch Centrum Grave | Klinkerstraat 8-10, Grave | 0486 – 420096 | [info@spataderen-fcg.nl](mailto:info@spataderen-fcg.nl) | [www.spataderen-fcg.nl](http://www.spataderen-fcg.nl)

100% BIO

BIOLOGISCHE  
SINAASAPPELS  
BEVATTEN  
GEMIDDELD  
27% MEER  
VITAMINE C

# *Biologisch...* wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

## **Apen kiezen voor onbespoten**

Ook apen blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apen namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

## **Prijs-verantwoord**

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# 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 viersterrenhotel 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!*



SCHEP RUIMTE IN  
JE HAL MET EEN  
GROTE SPIEGEL  
DIE HET ZONLICHT  
WEERKAATST



# *Jouw hal* verwelkomt je iedere dag

De hal is de centrale ontvangstruimte van je woning waar iedereen binnen komt vallen met al zijn spullen. De jassen, tassen en schoenen zie je liever niet rondslingeren door het hele huis en geef je dus het liefst een plekje in de hal. Bruist geeft je handige tips.

De deurmat is het eerste dat je tegenkomt als je binnenkomt. Gebruik een deurmat of een grof vloerkleed dat tevens geschikt is voor buiten. Daarmee houd je modder en viezigheid al meteen bij de deur tegen. Een smal bankje in de hal is handig om meteen bij binnenkomst op plaats te nemen en je schoenen uit te trekken. Zo voorkom je dat iedereen met zijn vieze schoenen je huis binnen banjert. Onder het bankje kun je dan alle schoenen verzamelen.

Omdat een hal meestal niet zo groot is, is het belangrijk dat de meubels praktisch zijn en niet in de weg staan. Gebruik daarom een kastje of bankje dat opbergruimte biedt aan schoenen, sjaals en paraplu's zodat die netjes opgeruimd zijn en niet rondslingeren. Geef vooral iedereen een eigen plekje voor hun spullen. Een kast met verschillende lades, vakken of manden is daarvoor ideaal. Verf een vlakje met schoolbordverf, dan kan iedereen

met krijt zijn eigen naam erop zetten. Of hang een persoonlijk label aan de knopjes van de lades.

Kapstokken zijn er in alle soorten en maten. Heb je veel ruimte, dan is een staande kapstok een leuke eyecatcher in je hal. Een kapstok aan de wand met een plank erboven geeft weer extra bergruimte voor bijvoorbeeld je hoedenverzameling. Twijfel je over de stijl van je kapstok? Begin dan met een aantal haken. Deze nemen geen vloerruimte in beslag en bovendien kun je er echt alles aan ophangen; van tassen en jassen tot hoeden en sjaals.

Ben jij zo iemand die altijd zijn sleutels kwijt is of die in alle haast andermans sleutels meeneemt? Voorkom deze problemen met een bakje, rekje of kastje in de hal speciaal voor je sleutels. De hal is gewoon de meest logische plek voor je sleutelbos aangezien je die niet meer nodig hebt zodra je binnen bent. Maar wel zodra je de deur weer uit gaat.

Krijg je zin om jouw hal een frisse restyling te geven? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

**BRUIST**

*Lente!*

Doe als een tulp  
en ga  
*uit je bol*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

**Harm Hofman**  
Ruim 35 jaar actief  
als fotograaf

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



Harm Fotografie | Burgermeester Thijssenstraat 95, Uden  
06-290 08 275 | contact@harmfotografie.nl | [www.harmfotografie.nl](http://www.harmfotografie.nl)

# Last van je schildklier? *Ayurveda helpt.*

Ayurveda is een 5000 jaar oude leefwijze en therapie. Voor alle kwalen hebben ze een oplossing. Zo kun je je schildklier goed in balans brengen met voeding, kruiden en behandelingen.

Een van die behandelingen is een shirodhara, dat is een oliebegieting op het voorhoofd. Je ligt ontspannen op een bed en de olie stroomt rijkelijk over je voorhoofd. Het geeft een enorm ontspannen gevoel en het werkt op je hormoonstelsel waaronder de schildklier. Met 3 behandelingen merk je vaak al verschil.

Eerst kijken we naar jouw klachten en voorgeschiedenis, dan krijg je een behandelplan en voedingsadvies en plannen we o.a. shirodhara in.

Tot gauw



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

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

Ook voor  
**ballonnen en  
feestartikelen**  
kun je terecht bij



Neem eens  
een kijkje  
in onze  
webshop

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

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

06-39816673 | [typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com) | [www.typischjorisevents.nl](http://www.typischjorisevents.nl)



# Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

8 eieren  
250 g poedersuiker  
1 sinaasappel (sap en schil)  
een mespuntje kaneel  
1 vanillestokje  
250 g geraspte amandelen  
50 g vloeibare boter  
90 g amandelschilfers  
2 cl sinaasappellikeur  
  
springvorm 26 cm

## BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

# PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 mei de oplossing in op onze site: [www.demaashorstbruist.nl](http://www.demaashorstbruist.nl)

Maak kans op een

## SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda                      bubbels  
smaakje                apparaat  
bruisend                lekker  
water                     genieten

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

# Zeg het met bloemen!

## BRUIST Deal

**20% KORTING  
OP UW BESTELLING  
MET CODE BRUISEND\***

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

\*VRAAG NAAR DE  
VOORWAARDEN



*In de Roos  
Bloem & Cadeau*



### Openingstijden

Maandag	10:00 - 17:30 uur
Dinsdag	gesloten
Woensdag	09:00 - 17:30 uur
Donderdag	09:00 - 17:30 uur
Vrijdag	09:00 - 19:00 uur
Zaterdag	09:00 - 17:30 uur
Zondag	11:00 - 15:00 uur