

DE MAASHORST 

MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgegaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!





Peter en Mirjan van Gorkum

Onze fietsenwinkel is al ruim 25 jaar een begrip in Zijtaart en omgeving en daar zijn we trots op. Bij ons staat service hoog in het vaandel en dat merk je aan alles. Wij zijn niet voor niets al drie jaar op rij 'fietsenwinkel van het jaar' geworden.

E-BIKES

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

KINDERFIETSEN

STADS & TOURFIETSEN

REPARATIE



De FietsenWinkel Zijtaart

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)

0413-352203

info@defietsenwinkelzijtaart.nl

www.defietsenwinkelzijtaart.nl



Op zoek naar de juiste elektrische fiets?

Nou ben je wel geïnteresseerd in een elektrische fiets, maar bij het zoeken kom je allemaal ingewikkelde dingen tegen: **welke motor** de fiets heeft en hoeveel wattuur de **accu** heeft, over **verzekeringen, rijbewijzen** (oh nee toch?!), **onderhoud**... en verder lees je al niet meer.

Hoofdschuddend haal je je oude fiets maar weer uit de schuur. Die heb je al 20 jaar en die gaat vast nog wel tien jaar mee. Zo'n elektrische fiets klinkt veel te ingewikkeld. Maar laat je niet afschrikken... Elektrisch fietsen is eigenlijk heel simpel, ook voor jou!

We zijn specialist van de Batavus en Sparta elektrische fietsen. We zijn dan ook premium dealer van deze merken. We kunnen gericht werken doordat het ION pakket duidelijk aangeeft waar de storing zit.

Je bespaart dan ook kosten. Met dit systeem blijf je bovendien altijd bij de tijd en krijg je gratis een update bij een beurt.

Voor Koga kun je ook bij ons terecht voor reparatie doordat deze hetzelfde systeem hebben.

Er staan in de winkel verschillende type fietsen waar je ook een proefrit mee kunt maken.

De modellen variëren van de elektrische Pack D fiets tot de luxe D Burst tot E-speed en alles ertussen in. Dus voor diegenen die vlug op het werk willen zijn is een E-speed of een F8E een prachtige woon/werk elektrische fiets.

Voor schooljeugd zijn er mooie, trendy modellen, zoals Fonk of Pack D te verkrijgen.

Wat ook belangrijk is, is dat we zeer nette fietsen met ondersteuning inruilen en dat deze bijvoorbeeld met een nieuwe accu weer te koop zijn. Dan heeft de klant ook twee jaar garantie op de accu en een half jaar Bovag garantie op de fiets.

Deze fietsen zijn ook gewild bij de jeugd en de ouders omdat prijs/kwaliteit toch wel heel belangrijk is.

We zijn specialist en premium dealer van de Batavus en Sparta elektrische fietsen.

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



Aanmelden kan via info@blijvendanders.nl of 06-24110827

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



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 jouw team of afdeling.



Rob Droog



8



24



32



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN 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

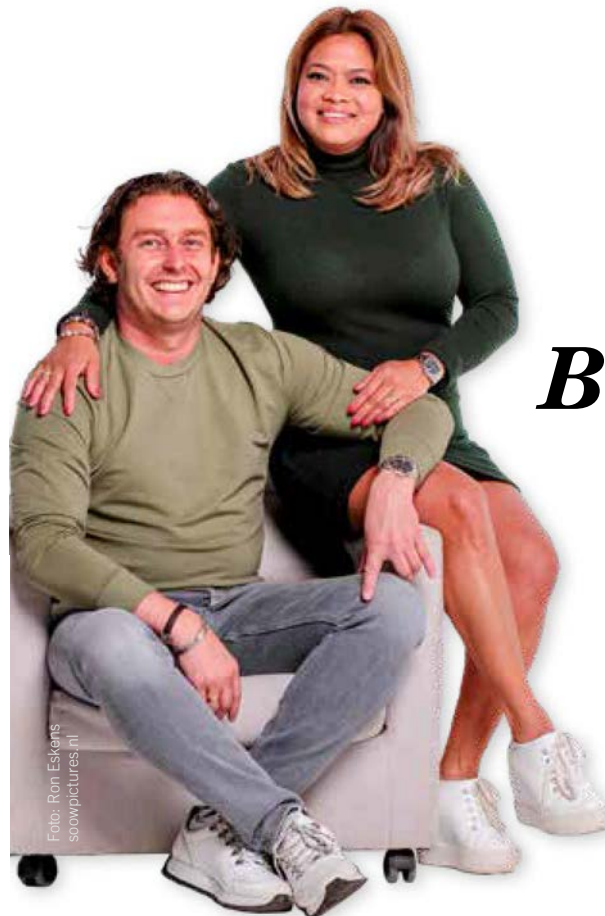


Foto: Ron Eskens
 soowpictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

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.



12



28

Inhoud

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN



Art Fashion Zomer 2021 bij Boetiek24

Een fusie tussen kunst en mode!

Originele kunstwerken van kunstenaars over de hele wereld worden gebruikt om deze unieke kleding te maken.

De natuurlijke materialen en een perfecte pasvorm maken dat de kleding je op het lijf

Kom kijken wat het best bij jou past.

Voel je veilig en welkom bij Boetiek24

WAAROM EEN KUNSTWERK AAN DE MUUR ALS JE HET OOK KAN DRAGEN?

boetiek²⁴
— fashion & more —

EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk.

Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.

www.plantje.nl

**OPPEPPER VOOR JE HUID**

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een sun care pakket van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

We gaan weer naar **buiten!**

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

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



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

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.

www.hawaiiantropic.com



BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

**NATUURLIJK LEKKER**

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.

www.drinkstork.com



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 als 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. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien 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

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback vakantiegevoel.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting.



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via 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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

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

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

Al meer dan twintig jaar ervaring als groothandel in professionele haarproducten, waarbij service voor de klant centraal staat!

Snelle service voor al je kappersbehoeften!

Onze winkels

Julianastraat 2, Uden
0413-288779

Kruisstraat 46A, Oss
0412-484092

Aabeestraat 11-13, Tilburg
013-8811276

Waterstraat 48, Tiel

Bekijk onze webshop op

SEFASHAIRCOMPANY.NL

info@sefashaircompany.nl
www.sefashaircompany.nl

De zomer komt er aan!

SEFA'S/CADEAUTIPS

In de zomer vraagt ons haar speciale aandacht. Zon, zee en strand hebben veel invloed op de haarkleur en conditie.

Er zijn anno 2021 geweldige producten die zowel de kleur als de conditie van het haar mooi houden, zodat we er op ons best uitzien als we straks hopelijk weer volop kunnen genieten van de terrassen, barbecues en het strand.



COLOR BOMB van Maverick en **CRO MASK** van Inebrya zijn twee maskers die het haar op een perfecte manier verzorgen en de haarkleur de hele zomer mooi houden en/of veranderen. Onze adviseurs adviseren graag over welk product het beste bij jouw haar past.

Twijfel je? Laat de adviseurs bij SeFa's je adviseren welke kleur het beste bij jou past.

Bestellen op onze website kan snel en gemakkelijk

BLOND ME van Schwarzkopf heeft een complete verzorgingslijn die zich speciaal richt op mensen die hun blonde haar in perfecte conditie willen brengen en houden.



KISS KERAFRESH is een Color conditioner die je gekleurde haar verzorgt en op kleur houdt.

www.sefashaircompany.nl

Succesvolle samenwerkingen

Voor mij als media-adviseur is het heel belangrijk om regelmatig contact te hebben met mijn klanten. Wekelijks plan ik evaluatiegesprekken in, omdat ik graag wil weten of ze tevreden zijn over hun advertenties, de respons en de reacties die ze krijgen.

Tijdens deze gesprekken hebben we het over onze samenwerking en sparten we over de uitingen die ze in de Bruist-magazines plaatsen. Ik bespreek mijn ideeën en (nieuwe) mogelijkheden en laat daar diverse voorbeelden van zien.

Onlangs was ik bij mijn klant Jessy Lusing van The Beauty Boutique in Huissen. Tijdens dit leuke gesprek heb ik een aantal gave ideeën gepresenteerd en Jessy was daar zo enthousiast over dat wij een hele nieuwe campagne gaan opzetten. We gaan Jessy compleet ontzorgen met een fotosessie, een redactioneel interview en we gaan een serie advertenties, acties en deals maken, waarmee ze gaat rouleren.

Hiermee gaat zij echt communiceren met haar doelgroep! Er zit namelijk een heel groot verschil tussen adverteren en op de juiste manier communiceren met jouw potentiële doelgroep.

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!



Scan de QR-code en lees het schitterende Bruisende Topper-artikel dat deze maand in De Overbetuwe-Lingewaard Bruist staat.

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.



Natuurlijk zie je er goed uit!

Hoi, ik ben Aniek de eigenaresse van Pura Vida. Ik ben gespecialiseerd in kleuren met natuurlijke haarverf. In dat jasje ben ik niet meteen gegroeid, maar heb mezelf gespecialiseerd in natuurlijke haarverzorging en styling. Je bent welkom in mijn gloednieuwe salon in Zeeland N-B. Bij mij stap je binnen in een superontspannen, fijne sfeer.

Ik help je graag bij het uitzoeken van het ideale kapsel dat bij jou past! En alles op een zo'n duurzaam mogelijke wijze.

Ik maak gebruik van de fantastische producten van NATULIQUE. Die niet alleen goed zijn voor jouw haar en jouw gezondheid, maar ook voor de wereld om ons heen. Help jij ook mee de wereld te verbeteren?



Haarstyling door Aniek Straatman Pura Vida

Pura Vida - Green & Organic Beauty | Puttelaar 13a, Zeeland (Noord-Brabant) | www.puravidazeeland.nl

DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

Elke dag een nieuwe belevenis?

Dat kan bij kleinschalig kinderdagverblijf Villa XXS



Ben je
op zoek?

Bel voor meer
informatie of
een afspraak.

XXS kleinschalige kinderopvang

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

Jezelf mogen zijn!

COLUMN/BRIGITTE

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



Afspraak, koffie, klaar!

Ontvang een gratis fles autoruitreiniger bij inlevering van deze coupon bij een ruitreparatie bij Autotaalglas Oss.

Autotaalglas Oss | Parallelweg 7a | 0412 - 65 16 00

autotaalglas



Solar rits screens

- Koel in de zomer • Behoud connectie met buiten • Duurzaam • Windvast
- Mogelijk op zonne-energie, daardoor draadloos aan te sluiten • Bediening via Centro app

Bezoek onze showroom aan de Graafseweg 837 te Wijchen



Persoonlijke
service aan
huis!

Openingstijden:
Di t/m za
van 11.00 tot
17.00 uur


Kroon Montage
 Zonwering & Interieur

Graafseweg 837, Wijchen | 024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl

André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”



WATCH ME

Ford Mustang Mach-E • 100% elektrisch • tot 610 km rijbereik



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel

30

WWW.INFOCUSFOTOGRAFIE.NL



Meld je nu
aan voor de
BASISCURSUS
FOTOGRAFIE

Houd jij ook zo van **fotograferen**?

Kleine groepen | Persoonlijke aandacht | Praktijkgericht

Al sinds 2009 is In Focus Fotografie hét adres voor cursussen en workshops op het gebied van fotografie.

De persoonlijke aanpak, de kleine groepen én de praktische uitvoering worden door onze cursisten zeer gewaardeerd. Al ruim duizend cursisten uit heel Brabant hebben de weg naar de studio, lekker centraal gelegen in Uden, gevonden. En parkeren? Dat kan gratis en altijd recht voor de deur!

Werken in groepen is momenteel niet mogelijk. Daarom is de basiscursus in een nieuw jasje gestoken. De cursus is omgezet naar een workshop die je persoonlijk volgt. Door de 1-op-1 aanpak heb je nu mijn onverdeelde aandacht en alle gelegenheid om vragen te stellen. Op een verantwoorde manier sta ik bij je in de buurt om je te sturen en aanwijzingen te geven.

Deze workshop duurt twee keer 2 uur. Je plant zelf je lessen in op de beschikbare tijdslots. Vooralsnog zijn die op woensdag en vrijdag van 09.00 tot 11.00 uur of van 11.15 tot 13.15 uur en op donderdag van 16.00 tot 18.00 uur van 18.30 tot 20.30 uur.

Ook andere workshops zijn op deze manier in te plannen zoals de workshop opzetflitser en M-stand (vervolg op de basiscursus) of beeldbewerken met Photoshop. Deze workshops duren twee uur. Bel of mail gerust voor meer informatie. Onze ruimtes zijn allemaal aangepast aan de regels!

NU voor € 149,- inclusief reader



Burgemeester Buskensstraat 15a, Uden | 06-24218117
info@infocusfotografie.nl | www.infocusfotografie.nl

31

Scheren voor een *scherpe prijs*

Scheermesjes belachelijk duur? Niet als het aan de broers Micky en Danny ligt. “Wij hebben ons eigen scheermerk ontwikkeld dat de kwaliteit van de A-merken evenaart. Maar dan tegen een superscherpe prijs!”



Probeer de proefset

Ga aan de slag met ons scheermes voor slechts € 3,95



Plan je membership

Kies je navul frequentie. € 2,50 per mes, gratis verzending.



Je kunt op elk moment annuleren.

Annuleer of pauzeer je levering op elk moment. Jij hebt de controle!

Shave'm

Loopkantstraat 25, Uden | 0413-301500 | www.shavem.nl

32

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. “Het voelde als thuiskomen”, vertelt ze enthousiast. “Ik vond het geweldig dat ik tijdens het masseren even helemaal vrij van gedachten was.” Ze volgde verschillende opleidingen en opende vanaf januari 2019 haar eigen massagepraktijk aan huis in Oss.

Intuïtieve massage “Ik geef intuïtieve massage”, vervolgt Judith. “Ik masseer vanuit mijn hart, op intuïtie en vanuit mijn gevoel. De grepen komen o.a. 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.”

Mogelijkheden Er is keuze uit een ontspannende lichaamsmassage van 30 minuten, 45 minuten of 60 minuten. Ook een Thaise Voetmassage, Chi-Wit massage of Japanse gezichtsmassage behoort tot de mogelijkheden.

Voor meer informatie en reserveren ga naar de website www.lentemare.nl.

Judith van Lent

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

33

Ook voor
ballonnen en
feestartikelen
kun je terecht bij



Neem eens
een kijkje
in onze
webshop

www.typischjorissshop.nl

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

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

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief
op www.nederlandbruist.nl



Josephine Broeders

Aude Sapere is een praktijk voor Klassieke Homeopathie in Uden. Ook voor een compleet detox-programma en lifestyle coaching ben je bij ons aan het juiste adres.

Colonhydrotherapie

Homeopathie

Ayurveda

Kundalini

Darmspoelingen



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



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!*



PUZZELPAGINA



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

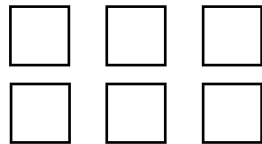
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | 2 | | | | | | 7 |
| | | | | 8 | 4 | 2 | | |
| | 5 | | 3 | 2 | | | | 6 |
| | 9 | | | 3 | | | 5 | |
| 5 | 3 | | 6 | | 7 | | | 8 |
| | 7 | | 1 | | | | 6 | |
| 9 | | | 4 | | 6 | | | 3 |
| | 1 | 5 | | 7 | | | 8 | |
| 2 | | | | | | | | 9 |

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



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 **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n 🗑️ s=t

👩 d=s+t 🧑 m=v

🚪-ur ☀️-n+ 🗑️ s=r

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda smaken
lekker fris
drinken spa
bubbels water

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

BRUIST
Deal

20% KORTING
OP UW BESTELLING
MET CODE BRUISEND*

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

*I smell
Spring*

*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 |