

# DE MAASHORST



JULI 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST



De vijf grote  
voordelen  
van *water*

***Frits Sissing***  
'De magie van  
theater is heerlijk'



# Maak van uw woning weer een droomwoning!



*Roscobouw begeleidt op een persoonlijke en intensieve wijze gedurende de gehele verbouwing. Van ontwerpfase tot oplevering, onze kracht is om uw zorgen uit handen te nemen.*

Voldoet uw woning na een aantal fijne jaren niet meer aan uw wensen? Het kan zijn dat u graag mee wilt bewegen met de veranderende trends of dat er meer leefruimte gewenst is door een gewijzigde gezinssituatie. Roscobouw begrijpt als geen ander dat een woning na verloop van tijd niet meer volledig voldoet aan uw wensenlijstje. Het kan een optie zijn om te verhuizen, maar dit is in de huidige woningmarkt niet altijd de gemakkelijkste optie. Wilt u graag het veilige en vertrouwde gevoel van uw eigen woning behouden? Dan is het verbouwen van uw huidige woning een goede optie. Zo kunt u ervoor kiezen om uw woning in een compleet nieuw jasje te steken, maar ook te verruimen door middel van een uitbouw!

## Stappenplan.

- 1 Wanneer uw woning niet meer voldoet aan uw wensen, dan is verbouwen een goede optie. Uzelf goed oriënteren is dan de eerste stap. Waar mist u ruimte, wat wilt u met de ruimte en wat is uw budget?
- 2 Heeft u al helemaal voor ogen wat u wilt? Dan kan onze bouwkundig tekenaar meteen voor u aan de slag. Daarentegen is het ook mogelijk om samen met onze architect de verschillende mogelijkheden te onderzoeken.
- 3 Wij kijken voor u of het nodig is om een vergunning aan te vragen. Wanneer dit nodig is, verzorgen wij dit gehele traject voor u. Verder wordt de verbouw met u doorgesproken en op basis daarvan wordt een passende offerte voor u opgesteld. Wanneer de aannemingsovereenkomst getekend is, kan uw verbouwing worden gepland.
- 4 De werkvoorbereider maakt de werktekeningen, plaatst de bestellingen en maakt een planning, voordat de bouw start. Wij doen er tijdens het bouwen alles aan om de stof- en lawaaioverlast voor u te beperken. Zo worden er stofschotten geplaatst en zorgen we in overleg ook voor een keet en dixi. En het belangrijkste: we houden ons aan de planning, zodat u zo snel mogelijk kunt genieten.
- 5 Nu kan het genieten van uw verbouwde/verruimde woning gaan beginnen!







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 twintig 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 fietsen van 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 en de luxe D Burst tot de E-speed en alles ertussenin. 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.

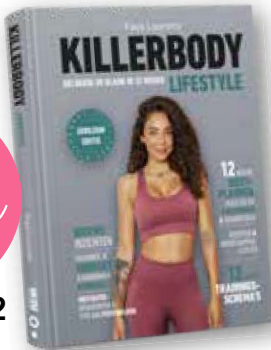
**We zijn specialist en premium dealer van de Batavus en Sparta elektrische fietsen.**



8



12



20



25



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 - Ramon Heeren  
**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

Je merkt het aan alles: de zomer is begonnen! De zon schijnt, de mensen zijn vrolijk en we hebben al de nodige 'rokjesdagen' achter de rug. Gelukkig kan en mag er ook weer steeds meer, dus in plaats van 'veilig' binnen te blijven verplaatst het leven zich weer naar buiten. Heerlijk naar het strand bijvoorbeeld, of gezellig barbecueën in de tuin met een lekker drankje erbij.

## Bruisende lezer,

Nu we het toch over drankjes hebben, de keuze is wat dat betreft enorm. Bier, wijn, cocktails, sapjes en... water! Vooral wat dat water betreft, raden we je aan om er elke dag genoeg van te drinken. Het kan namelijk zo ontzettend veel voor je lichaam betekenen, los van dat het natuurlijk ook de dorst lest. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over. En vind je zo'n glas water maar saai? Ook daar geven we je wat verfrissende tips voor.

En tips krijg je niet alleen van ons. Ook alle bruisende ondernemers die we voor deze editie spraken, hebben weer heel wat voor je in petto. Wat precies? Blader verder en ontdek het zelf...

Veel leesplezier,  
**Lea en Marcel Bossers**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en Land van Cuijk Bruist.**

# Inhoud



# De vijf grote voordelen *van water*

FRISDRANK  
VERVANGEN DOOR  
WATER SCHEELT  
VEEL CALORIEËN

Ons lichaam bestaat voor zestig procent uit water. Misschien is dat ook wel de reden dat we zo graag ontspannen aan zee of bij een meer. Maar ook het drinken van water is belangrijk voor onze gezondheid.

Wanneer je niet voldoende drinkt, kan het zijn dat je lichaam uitdroogt zonder dat je het in de gaten hebt. Het voedingscentrum raadt aan om zo'n anderhalve tot twee liter per dag te drinken. Dat geldt zeker voor warme dagen. Gebruik gewoon (kraan)water of een kruidenthee om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Alcoholische dranken worden niet als drinkvocht meegerekend, omdat deze dranken juist vocht aan het lichaam onttrekken.

#### **Wat kan water voor ons lichaam betekenen?**

Water is goed voor je huid. Een van de eerste signalen van uitdroging is waar te nemen aan de huid. Als je de huid iets omhoog trekt en de huid blijft staan, is dat een teken van uitdroging. Door water te drinken houd jij je huid van binnenuit gehydrateerd. Hierdoor zal jouw huid er gezonder en stralender uitzien.

Ook jouw spieren hebben water nodig om goed te functioneren. Water drinken tijdens het sporten of

bewegen is daarom heel belangrijk. Je zorgt hiermee voor een goede aanvulling van het vocht dat je verliest door het zweten.

Water helpt je nieren om afvalstoffen kwijt te raken. Jouw nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen je lijf kunnen verlaten via je urine. Drink je te weinig, dan kunnen deze stoffen moeilijker weg. Hoe helderder de urine, hoe beter. Troebele, donkergele urine is dan ook een teken dat je meer moet drinken. Het drinken van een extra glas water geeft bovendien een vol gevoel waardoor je minder snel zult snacken.

#### **Verfrissend: water met een twist**

Op een warme dag is het heerlijk om iets toe te voegen aan jouw water. Vul een kan met fris water, voeg hier het sap van een uitgeperste citroen aan toe en een paar blaadjes munt of plakjes komkommer. Zet deze kan in de koelkast en je geniet later van een verfrissend glas water met een heerlijke smaak.

Wil je meer weten over de vochtbalans in jouw lichaam? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op leuke prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!

**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!



# BRUIST Deals

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



## TOFFE PEER

White Stork onderscheidt zich als eerste duurzame hard seltzer in Nederland. De roze variant met peer, hibiscus en lavendel is een verfrissende dorstlesser waarvoor afgekeurde peren een tweede leven krijgen. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend in smaak. Een ware zomertrend! [www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)



## HIPPE BUBBELS

Kroatië als wijnland is hip. Deze bubbels zijn het Kroatisch antwoord op prosecco en laten zien (en proeven) dat er inmiddels een jonge generatie gepassioneerde wijnmakers aan het roer staat. Beide bubbels zijn verfrissend als aperitief en uitstekend geschikt voor zomerse wijncocktails. Fles 75cl vanaf € 12,95

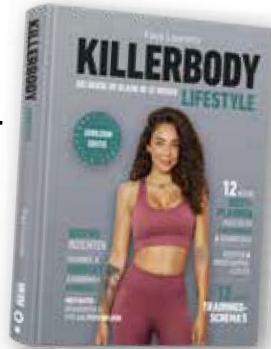
[www.croatiangrapes.com/hipkroatie](http://www.croatiangrapes.com/hipkroatie)



## LEZERSACTIE

**Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.**

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



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

win

# Daar is de zon!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op Musk Extreme parfum van Perris Monte Carlo.**

Musk Extreme is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. musk moleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. [www.perrismontecarlo.com](http://www.perrismontecarlo.com).



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

## LEKKER SOEPEL

Wilkinson lanceert de Hi Audrey. Het Duo-Intense serum zorgt ervoor dat het mesje soepel over je huid glijdt. Tegelijkertijd verbetert het de vochtbalans tijdens het scheren om irritaties te voorkomen. Dat maakt de Intuition Hi Audrey ideaal voor de gevoelige huid. Voor een zorgeloze beautytreatment! [www.wilkinsonsword.nl](http://www.wilkinsonsword.nl)



## LEZERSACTIE

**Maak kans op een Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50.**

Deze luxe formule laat de huid stralen en biedt tegelijkertijd een effectieve bescherming tegen de zon.



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

Do  
mee en  
win

## HELLO SUNSHINE

Goede zonbescherming is belangrijk tijdens de zomer. De zon schijnt fel en we hebben niet altijd in de gaten hoe snel je huid beschadigd wordt. Dankzij Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50 bescherm je jezelf zonder de vervelende witte waas. De verfrissende lotion heeft een lichte textuur die snel intrekt. Ook verkrijgbaar in factor 15 en 30. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)





# Vrijgezel Annelies stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In juli hebben we speciale aandacht voor: Annelies Doornbos.

“Single, maar zeker niet alleen of eenzaam”, zo omschrijft de goedlachse Annelies uit Hilversum zichzelf. Een vrouw met heel wat passies en vol creativiteit. “Ik houd van stildansen, puzzelen, zwemmen, aquajoggen en lezen, om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoewel ik enige tijd geleden gepensioneerd ben – ik heb 27 jaar als parfumeursassistente gewerkt – heb ik nog steeds meer dan genoeg om handen.

Ik volg namelijk cursussen kunstgeschiedenis en ik werk nog een paar dagdelen per week als vrijwilliger in het ziekenhuis, inmiddels alweer zo’n vijftien jaar.”

## Aanvulling gezocht

Een bezige bij dus, die Annelies. Maar toch is er in haar leven nog meer dan genoeg ruimte voor iemand naast zich. “Ik heb twee kinderen en een aantal zeer dierbare vrienden die ik allemaal al heel lang ken. Maar ik ben er inmiddels ook wel weer aan toe om

mijn leven en mijn passies met iemand anders te delen. Waar ik naar op zoek ben? Naar iemand die mijn leven kan verrijken. In mijn eentje vermaak ik mij in principe prima, dus een man moet echt een aanvulling zijn. Zelf ben ik ontzettend trouw en eerlijk, dus dat verwacht ik ook terug van een man. Mijn voorkeur gaat uit naar een wat langere man van ongeveer mijn leeftijd. En laten we humor niet

vergeten. Heel belangrijk in het leven! Ik lach ontzettend graag en gier het dan ook vaak uit van het lachen. Zo erg zelfs dat ik daarmee weer andere mensen aan het lachen maak...”

Annelies, een stralende dame met zoals gezegd heel veel passies. Zo veel zelfs dat we ze hier niet allemaal konden vermelden. Nieuwsgierig naar haar andere hobby's en bezigheden, wie weet vertelt ze je er binnenkort zelf wel meer over...

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [doornbosannelies@gmail.com](mailto:doornbosannelies@gmail.com).



**‘GEVOEL VOOR HUMOR IS ECHT EEN MUST’**

LENGTE  
175 CM

LEEFTIJD  
66 JAAR

OGEN  
BLAUW-  
GRIJS

*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.



# Natuurlijk zie je er goed uit!

Hoi, ik ben Aniek, de eigenaresse van Pura Vida. Ik ben gespecialiseerd in het kleuren met natuurlijke haarverf. In dat jasje ben ik niet meteen gegroeid, maar ik 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 zijn niet alleen goed voor jouw haar en jouw gezondheid, maar ook voor de wereld om ons heen. Help jij ook mee de wereld te verbeteren?

PURA  
VIDA

Green & Organic  
Beauty

Haarstyling door Aniek Straatman Pura Vida

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

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Water dat je in een fles koopt, is soms wel  
**1.000 keer** duurder dan kraanwater.

**Barbecue** wordt heel vaak verkeerd gespeld,  
want nee, je schrijft het dus **niet met een q**.

Een **cabrio** wordt vaak als **droomauto** gezien,  
omdat het een vrij gevoel geeft wanneer je met open dak rijdt.

Een mens kan ongeveer 1 maand leven zonder voedsel,  
maar kan echt maximaal 1 week **zonder water**.

Tegenover elk mens op aarde zijn er 200 miljoen **muggen**.

Wanneer je met een andere bril kijkt, kan je  
**toekomst** er ineens heel anders uitzien.

De beroemde Aviator **pilotenbril** van Ray-Ban  
werd in 1936 op verzoek van het Amerikaanse leger ontwikkeld.

**Vrouwen** gebruiken 2 keer zo vaak **een smiley**  
in hun appjes als mannen.

**Bruisend water** reinigt de smaakpapillen.







Ingrid Lucassen Rijopleidingen is gespecialiseerd in het geven van auto-, motor- en bromfietrijlessen en het opleiden van instructeurs.

Met passie en toewijding streeft Ingrid naar de hoogst mogelijke kwaliteit waarmee je jezelf onafhankelijk maakt van hoe de markt zich ook ontwikkelt.

AUTORIJLESSEN

MOTORIJLESSEN

BROMFIETSRIJLESSEN

INSTRUCTEURSOPLEIDINGEN



Arendnest 12, Boekel  
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl  
06-48712472 / 0492-771345  
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

# Is rijcoach worden iets voor jou?

## Instructeursopleidingen, categorie A/B

Vergoeding via UWV mogelijk



**Meer informatie?**

Bel **06-48712472** of ga naar [www.ingridlucassenrijopleidingen.nl](http://www.ingridlucassenrijopleidingen.nl)



Wat heb jij dit jaar met je tijd gedaan? Het is niet dat je te weinig tijd hebt, maar misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen?

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan, hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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



# PINCHIO COPA



HET  
LEVEN  
IS  
HEERLIJK

Bij Pincho Copa staan we voor je klaar. Vijf dagen per week. Een warm welkom, service met een grote glimlach. We helpen je graag. Bij het kiezen van de juiste wijn en een lekkere kaas die daarmee samengaat. We zijn enthousiast en gepassioneerd met ons vak bezig. En dat delen we graag met je. Net als onze liefde voor Spanje. We raakten erdoor geïnspireerd. Door die fijne, ontspannen levensstijl, waarin tijd geen rol speelt. Door het vermogen van de Spanjaarden om zo intens te genieten van het leven en de kleine dingen die het verschil maken. Door hun levenslust en hun goede smaak in eten en drinken. Die sfeer, die hebben we naar onze winkel gehaald. Dat gevoel, dat ligt aan de basis van alles wat we doen. Ons motto? **Het leven is heerlijk. Geniet ervan!**



ONS  
VERHAAL

*La vida es  
deliciosa*

ONZE  
PRODUCTEN

Een heerlijke 'cortado' met een zoete lekkernij aan de bar, een goed glas wijn met een smakelijke pincho in de hand of een verrassend complete borrelplank voor thuis. Wat je voorkeur ook heeft, onze Spaanse smaakmakers staan altijd, op elk moment van de dag, garant voor een moment van intens geluk. Een greep uit ons assortiment.



PINCHOS



KOFFIE



WIJN



DELICATESSEN

JE KUNT  
TEVENS  
BIJ ONS  
ONLINE  
BESTELLEN

ONS  
TERRAS IS  
WEER  
OPEN

DROSSAARD 59, UDEN | 0413 39 95 24  
INFO@PINCHOCOPA.NL | WWW.PINCHOCOPA.NL

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

# DAGJE UIT OVER HET IJ FESTIVAL



Van 9 tot en met 18 juli vindt alweer de 29e editie van het Over het IJ Festival plaats: tien dagen lang worden zo'n 25 theatershows opgevoerd door nieuwe en gevestigde makers op spraakmakende binnen- en buitenlocaties op de NDSM-werf, aan de oevers van het IJ en op diverse locaties dieper in Amsterdam-Noord. Het Over het IJ Festival laat je de stad met nieuwe ogen bezien. Inspireer, verrijk en verwonder jezelf, leer nieuwe plekken, mensen én hun verhalen kennen. Voor iedereen die erin gelooft dat kunst, verbinding en ontmoeting zorgen voor een betere en mooiere wereld.

**Kijk voor meer informatie op [www.overhetij.nl](http://www.overhetij.nl)**

# FILMPJE KIJKEN TINA

De documentaire Tina is de ultieme ode aan een superster en een intiem portret over een vrouw die veel tegenslagen moest overwinnen om haar carrière, identiteit en nalatenschap op haar eigen manier vorm te geven. Tina Turner vertelt in de documentaire haar eigen verhaal vanaf het begin van haar carrière tot haar uitverkochte stadionconcerten in de jaren tachtig. Voor het eerst geeft ze een kijkje in haar privéleven, waarin ze haar strubbelingen en meest persoonlijke momenten deelt. Een inspirerende documentaire over een van de grootste iconen van de moderne muziek-industrie. Met nooit eerder vertoonde beelden. **TINA is vanaf 1 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN J.D. BARKER



Jordan is de koningin van de New Yorkse radio. Dagelijks deelt ze haar ongezoeten mening met meer dan vijf miljoen luisteraars. Op een dag spreekt ze beller Bernie die live een spelletje wil spelen. Jordan moet kiezen tussen Ubers of taxi's. Ze kiest taxi's en vergeet het gesprek al snel. Tot er vlak voor haar kantoor zeven taxi's ontploffen. Terwijl de hulpdiensten uitrukken en het aantal slachtoffers oploopt, hangt Bernie weer aan de lijn. Zo begint een kloppacht op een onzichtbare, volledig losgeslagen moordenaar, live gevolgd door vijf miljoen luisteraars. Is Jordan sterk genoeg om dit gruwelijke spel te winnen? **DE BELLER OP LIJN VIER van J.D. Barker is vanaf 6 juli verkrijgbaar.**



## Fris en voorbereid op vakantie?

Met de ozonreiniging kies je voor een hygiënisch schoon interieur. Dit kan veilig en snel, tijdens een ster- of ruitreparatie. In +/- 45 minuten wordt het interieur van je auto ontdaan van nare mufte geuren. Wel zo fijn, wanneer je op vakantie gaat.

Lid van de ANWB? Boek dan gratis de Fijne Vakantie Check en profiteer van een mooie korting op de ozonreiniging.

Wij zijn snel, flexibel en vakkundig. En dat zie je.

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

# autotaalglas

# AYURVEDA BIJ VERMOEIDHEID



Om verschillende redenen kan men lange tijd vermoeidheid ervaren. De oorzaken van deze aandoening kunnen onder andere fysieke overbelasting, overmatige of langdurige stress, cardiovasculaire ziekten, longziekten, tumoren, hormonale problemen, onvoldoende slaap of infectieziekten die ons immuunsysteem hebben uitgeput zijn.

Een veelvoorkomende oorzaak van langdurige vermoeidheid is een tekort aan voedingsstoffen. Dit kan verband houden met de seizoenen - de zogenaamde voorjaarsmoeheid - maar het kan ook verband houden met het ongezonde dieet van de specifieke persoon.

### Hoe kan ayurveda helpen?

Ayurveda is een vijfduizend jaar oude genees- en leefwijze die voornamelijk beoefend wordt in Aziatische landen zoals India, Nepal en Sri Lanka. Vanuit ayurveda kijk je altijd naar de hele mens, meestal begint een verstoring in de spijsvertering en kruipt het langzaam naar de weefsels en organen. De ayurvedische geneeskunde kijkt naar jouw spijsvertering, daar huist de basis van je gezondheid. Naast een advies over voeding kenmerkt ayurveda zich ook door de heerlijke massages met warme kruidenolie. Na zo'n behandeling voel je je herboren en meer in je lijf. De olie komt ook alle weefsels ten goede.

*Josephine Broeders*



AUDE SAPERE  
NISTELRODESEWEG 9A, UDEN  
06 10 75 95 34  
JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM  
[WWW.AUDESAPERE.NL](http://WWW.AUDESAPERE.NL)

Maak nu  
een afspraak  
06 107 59534



NÚ IN DE SHOWROOM

# WATCH ME

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



[www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

# Van Mossel

## WIST JE DAT...

# Trimsalon ZorZap ook een leuk, klein verkoophoekje heeft?

Vlooiën- en tekenmiddel

**STOP!**  
Animal Bodyguard



### KOM JIJ SNEL EEN KIJKJE NEMEN?

In het verkoophoekje vind je naast kwaliteitsborstels en kammen verzorgingsproducten van Nature Specialties en Animal Nature, vlooiën- en tekenmiddel van STOP! Animal Bodyguard, supplementen van Puur en meer.



Supplementen



Dierenshampoo



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



‘EEN GROOT  
HART VOOR  
CULTUUR’



# *Frits Sissing*

## ‘Ik heb theater altijd een spannend medium gevonden’

Frits Sissing: je zou hem wel dé cultuurpresentator van Nederland kunnen noemen. Zo is hij onder meer het gezicht van AVROTROS-programma's *Maestro*, de *Op zoek naar-reeks* en *Tussen Kunst en Kitsch*. “Ik heb een groot hart voor theater en cultuur”, vertelt Frits aan Theater.nl.

De liefde voor theater werd Frits al als klein jongetje met de paplepel ingegoten. “Ik heb theater altijd al een spannend medium gevonden. De magie van een avondje uitgaan, dat je in zo'n donkere zaal zit, jezelf heerlijk onderdompelen in een verhaal. Op toneel word je echt even meegenomen naar een andere wereld”, legt Frits enthousiast uit.

### Extra dimensie

Voor de presentator is een theaterbezoek een echte beleving: “Het blijft mooi dat in het theater de mensen live voor je neus staan. Dat geeft een extra dimensie. Zij zijn bereid om speciaal voor jou in de auto te stappen, het land door te rijden en de hele avond voor jou op te treden. Dat blijft bijzonder.”

### Cultuurambassadeur

Zijn passie voor cultuur deelt Frits maar wat graag met anderen. “Ik vind het heel leuk om op een amusementaire manier klassieke muziek, kunst en musical bij mensen thuis te brengen en dat dan iemand denkt: dát is leuk, laat ik naar een klassiek concert of een museum gaan.”

Zelf geniet de presentator ook enorm van zijn werk. “De onderwerpen waarmee ik werk, geven veel plezier. Bij *Maestro* mag ik bij de repetities van klassieke muziek genieten, bij *Tussen Kunst en Kitsch* zie ik de mooiste schilderijen voorbijkomen en bij de *Op zoek naar-reeks* vind ik het ongelooflijk leuk om jong talent te zien”, besluit hij.

# 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!*





# Heb jij ook zo'n behoefte aan vitamine *zee*?



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Dubbel ontspannen?

Sinds enige tijd wordt bij Intuïtieve Massagepraktijk Lente Mare te Oss onder andere de massageolie van Natural Upgrade (NU) ingezet. Daarnaast zijn meerdere energetisch gecodeerde NU verzorgingsproducten aan te schaffen in deze praktijk. De samenwerking van Lente Mare met Natural Upgrade betekent dus dubbel ontspannen en ontstressen!

### Lente Mare plus Optidee is Kracht Door Zacht.

Maar er is meer goed nieuws. Vanaf mei 2020 is bij Lente Mare nog meer zachtheid binnengehaald. Voel je geborgen onder de saunalakens van Optidee die bij de massages worden ingezet. Wat maakt Optidee bijzonder? Dat is simpel: de OPTIVEZEL®.

De OPTIVEZEL® is de kern van het assortiment en vormt de basis voor het superzachte en soepele huidgevoel dat je direct ervaart als je de producten voelt. Deze OPTIVEZEL® is uniek, door en voor Optidee ontwikkeld en naar Duitse maatstaven vervaardigd. Zo is een vezel ontstaan die zowel functioneel als uitzonderlijk zacht is.

Naast deze unieke vezelstructuur staat de OPTIVEZEL® ook voor slaapcomfort, hygiëne en duurzaamheid. De opname van vuil, bacteriën en onaangename geuren wordt voorkomen door de gesloten vezels. Alleen verkrijgbaar bij de speciale Optidee consulent.

### Kom het ervaren!

Zowel voor de energetische verzorgingsproducten van Natural Upgrade als de superzachte textielproducten van Optidee kun je ook een aparte (een-op-een) afspraak maken. Kom het voelen, kom het ervaren!

*Judith van Lent*

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

**TIP!**  
Maak online  
een afspraak!





# Summertime

Zon, zee, strand, terrassen, dansen en flaneren!  
En dat in je nieuwe, zomerse outfit!

Nu verkrijgbaar bij Boetiek24: de mooiste zomerkleding en vele zomerse aanbiedingen!

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

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

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 worden overschreden en plundering voorkomen kan worden.

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



  
**Blijvend anders**

Voor als je wilt weten hoe het werkt in jezelf en als je zonder therapie, zonder trucjes en vooral zonder terugval verder wilt. Voor als je op zoek bent naar kennis en inzicht over jezelf en/of veranderingen aan wilt brengen in jezelf. Voor als je meer samenhang en efficiency wilt halen uit je team of afdeling.

  
**Blijvend anders**

Snavelbiesstraat 12, Landhorst | 06-24110827 | [www.blijvendanders.nl](http://www.blijvendanders.nl)



## Lekker en duurzaam eten?



Workshops vega of vegan koken, maaltijden afhalen of etentjes op maat. De Groene Keuken: genieten met een goed gevoel!

Kijk voor meer info op de website!



Elisabethstraat 23A, Uden  
06-571 56 561  
www.degroenekeuken-uden.nl  
info@degroenekeuken-uden.nl

## Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...



Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



Wilt u graag vaker post ontvangen?

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000  
ouderenfonds.nl/  
schrijfmaatje



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

Snelle service voor al je kappersbenodigdheden!

### 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

SEFA'S/CADEAUTIPS

# Vakantie!

Koffers pakken!!! Maar wat nemen we mee? Natuurlijk onze favoriete kleding, zonnebrandproducten voor huid en haar, maar ook een föhn en eventueel krul- of stijltang.

Ik hoor je al zeggen; 'Dat neemt veel te veel ruimte in.' Maar wist je dat de merken MAXPRO en BABYLISS-föhns, stijltangen en krultangen hebben in reisformaat? Dezelfde kracht, dezelfde kwaliteit, maar dan in een formaat dat in elke koffer of zelfs handtas een plekje kan vinden.



De **BaByliss 5344E - Reisföhn** kan zelfs worden opgevouwen, hoe handig is dat!



Met de **MaxPro reisstijltang** zit ook op vakantie je haar perfect. Dezelfde kwaliteit als het grote formaat met titanium platen.

Dit zijn slechts twee producten uit het assortiment van Sefa's Haircompany. We hebben nog veel meer handige producten die jouw vakantie onvergetelijk zullen maken. Natuurlijk adviseren wij je graag bij de aankoop.

FIJNE ZOMER!!!!



Bestellen op onze website kan snel en gemakkelijk

www.sefashaircompany.nl

# PUZZELPAGINA



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

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-4-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

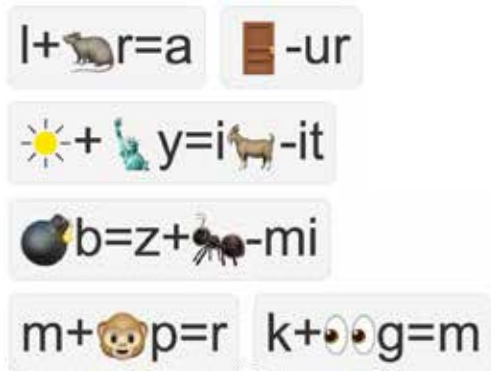


Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op dit bruisende

## zomer- pakket



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

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

bloesem      schuim  
zacht        wassen  
perzik        lichaam  
zeep         aroma

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





**Basiscursussen**

**Productfotografie**

**Bedrijfsfotografie**

**Familiereportages**

*Al meer dan 1000  
cursisten uit Brabant  
gingen u voor!*



Burg. Buskensstraat 15a, Uden

06-24218117

info@infocusfotografie.nl

www.infocusfotografie.nl



# Echt leren **fotograferen?**

De basiscursus fotografie is voor iedereen die graag fotografeert, ongeacht je leeftijd of voorkennis. Je hebt wel zelf een camera nodig waarbij je diafragma, sluitertijd en isowaarde in kunt stellen. Het maakt niet uit of dat dan op een spiegelreflexcamera is, een systeemcamera of een uitgebreide compactcamera.

Momenteel is de fotocursus te volgen in een groep (we volgen de regelgeving voor de grootte van de groep) op maandagavond, maar ook als korte cursus van twee dagen (vier uur) op basis van priv es waarbij je zelf je lessen plant op de beschikbare tijdslots.

**BRUIST**

*Deal*

**PRIV ES**

**2 lessen van 2 uur**

van ~~€149,-~~ voor

**€ 129,-**

**incl. duidelijk cursusboek**

**BRUIST**

*Deal*

**GROEPSLES**

**5 lessen van 2 uur**

van ~~€159,-~~ voor

**€ 129,- p.p.**

**incl. duidelijk cursusboek**