

DE MAASHORST 

OKTOBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST



***Pimp:***  
je woning!

***Brigitte Heitzer:***  
'heel herkenbare rol'

# Ontmoet je Quantum Zelf!

Van kinds af aan kampte Jacqueline van Veggel al met overgewicht en een hoge bloeddruk. Ze zat niet lekker in haar vel en was diep ongelukkig. In 2013 was ze er helemaal klaar mee. Toen ze in aanraking kwam met Dr. Roy Martina, een bekende holistisch arts die wereldwijd trainingen verzorgt op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, werd duidelijk waar haar hart lag: in het helpen van mensen. Inmiddels staat ze vanuit haar bloeiende praktijk Happiness2you jong en oud bij om te transformeren naar de beste versie van zichzelf.

"Afwijzing vormt de rode draad in mijn leven", vertelt Jacqueline. "In mijn beleving heb ik al die tijd vastgezetten in Het-Anti-Afwijz-Systeem (HAAS)<sup>®</sup>, net als vele anderen. Ik vluchtte en vocht de hele dag, en droeg heel veel verschillende maskers, zowel op het werk als privé. Mede dankzij Roy Martina ben ik erachter gekomen wie en wat ik in essentie ben: positief, inspirerend en liefdevol. Dat gun ik iedereen."

#### Quantum HAAS™

Jacqueline ontwikkelde op basis van de opgedane kennis en ervaring haar eigen Quantum HAAS™ programma, waarbij je in dertien weken leert hoe je uit HAAS kunt stappen en de beste versie van jezelf kunt worden. "Met behulp van diverse technieken verwijderen we angsten, valse overtuigingen en belemmerende

programmeringen. Zo ontstaat ruimte voor positieve gedachten en gevoelens. Stap voor stap leer je jezelf kennen en kom je erachter wat je kwaliteiten zijn, zodat je uiteindelijk het leven kunt leiden dat jij wilt."

#### Happiness2you Academy en meer

De coronaperiode heeft Jacqueline goed benut. Ze schreef een boek en startte de Happiness2you Academy waar ze andere mensen opleidt tot Quantum HAAS™ coach. "Sinds eind september is er ook een kinderooach opleiding. En samen met een stagiaire ben ik momenteel bezig met een programma specifiek voor jongeren tussen dertien en achttien jaar. Zo breidt de methode zich als een olievlek steeds verder uit. Als ik zie wat ik nu heb opgebouwd, dat had ik van tevoren nooit durven dromen."



'AFWIJZING IS  
DE RODE DRAAD  
IN MIJN LEVEN'



Vinderhor 17, Oss | 06-27090905 | info@happiness2you.nl  
www.happiness2you.nl - www.happiness2youacademy.nl



# Je tuin is je visitekaartje

Alex Ulijn maakt er iets moois van!

Al 25 jaar legt Alex Ulijn tuinen aan in Uden en de verre omgeving. **Van het allereerste ontwerp tot het reguliere onderhoud**, Alex Ulijn en zijn team nemen desgewenst alles uit handen.

- ◆ Tuinaanleg
- ◆ Tuinonderhoud
- ◆ Erfafscheidingen
- ◆ Bestratingen



Alex Ulijn Tuinaanleg  
Luitstraat 30, Uden  
06-23033390  
info@alexulijn.nl  
[www.alexulijn.nl](http://www.alexulijn.nl)





8



12



30

# Inhoud



42



50



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 - Frans Pijnenburg  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Ingrid Hoogerdijk  
**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.**



**DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN, MÉT  
SUPERVEEL EXTRA  
KORTING?** Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**076-7115340**



Foto: Ron Eskens | spoonpictures.nl

Oktober staat ook wel bekend als woonmaand, oftewel de perfecte maand om je interieur eens onder de loop te nemen. Past het nog bij je of wordt het hoog tijd om de boel eens flink om te gooien, zodat je met een goed gevoel en een opgeruimd huis weer de winter in kunt. Omdat niet iedereen weet waar te beginnen als het om je interieur gaat, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een aantal fijne tips waardoor ook jouw huis er weer als nieuw uit kan gaan zien.

## Bruisende lezer,

Klaar met het restylen van je huis? Dan heb je vast wel een beloning verdiend in de vorm van een leuk uitje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoek aan de musical Diana & Zonen? Wat ons betreft echt een aanrader, helemaal na het leuke interview dat we speciaal voor Bruist hadden met Brigitte Heitzer, die de rol van prinses Diana speelt.

En ben je niet zo'n fan van musicals? Dan heeft een van de vele bruisende ondernemers die we hebben gesproken vast wel iets anders in de aanbieding waarmee jij jezelf alsnog kunt belonen.

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.**

# Pimp je *woning!*

Oktober is de ideale maand om je huis en inrichting eens onder handen te nemen, zodat je opgeruimd de winter in kunt gaan. Waar moet je beginnen en hoe pak je het aan? Volg deze Bruisende tips en je huis is weer als nieuw.



JE HUIS  
WEER ALS  
NIEUW!

## Een goede voorbereiding...

- Bedenk van tevoren wat je wilt en welke stijl je aan wilt houden. Het is zonde van je tijd als je er achteraf achter komt dat dit niet hetgeen is wat eigenlijk bij je past.
- Zorg ervoor dat je voldoende geld hebt. Controleer of je saldo voldoende is en bekijk of het voldoende is voor alle materialen die je aan gaat schaffen.
- Probeer zoveel mogelijk daglicht naar binnen te laten schijnen. Licht zorgt voor een frisse en opgeruimde indruk en het is goed voor je.
- Door bewust met kleur te werken, kunnen de ruimtes groter, hoger of juist kleiner lijken. Als je bijvoorbeeld één wand een kleur geeft en de tegenovergestelde wand licht houdt, maak je je huis ruimtelijker.
- Een deskundige stylist heeft meestal een objectieve kijk op je woning. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam een professional te raadplegen.

## Een rijkelijke beloning

- Vraag je vrienden of familie om hulp en geef ze allemaal een kwast. Een nieuwe verftag geeft je huis een frisse impuls.
- Als je voldoende geld hebt, is het altijd een idee om een nieuwe vloer te leggen. Je huis krijgt in één keer een nieuwe uitstraling.
- Was je gordijnen of, voor de luxe mensen onder ons, koop nieuwe gordijnen. Houd rekening met de kleur in de rest van je woning. Pas daarom goed op met donkere gordijnen, die zijn alleen mooi als er veel licht binnenvalt.
- Je kunt het natuurlijk zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt, maar als je het goed wilt wil aanpakken, koop je nieuwe meubels of laat je oude meubels opnieuw stofferen.
- Voor de finishing touch schaf je leuke accessoires aan die helemaal passen in het thema van jouw nieuwe inrichting. Het leuke van zo'n restyling? Je richt je huis in zoals jij het graag wilt!

Wil je je woning een update geven? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# Vrijgezel Wiljo

## 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 oktober hebben we speciale aandacht voor: Wiljo Hooijmans.

Wiljo omschrijft zichzelf als een creatieve duizendpoot. "Als boerenzoon ben ik in de natuur opgegroeid, waar ik mijzelf vanuit mijn eigen chalet op het land heb ontwikkeld. Ik werk al zo'n veertig jaar als onderwijzer, activiteitenbegeleider en coach, maar heb zo veel meer gedaan. Van clown tot palliatieve zorgbegeleider. Ik deed het allemaal met verve, passie en kleur, zoals ik alles in het leven doe. Ik zie mijn leven namelijk als een groot toneelstuk, waarin ik al spelend plezier mag maken."

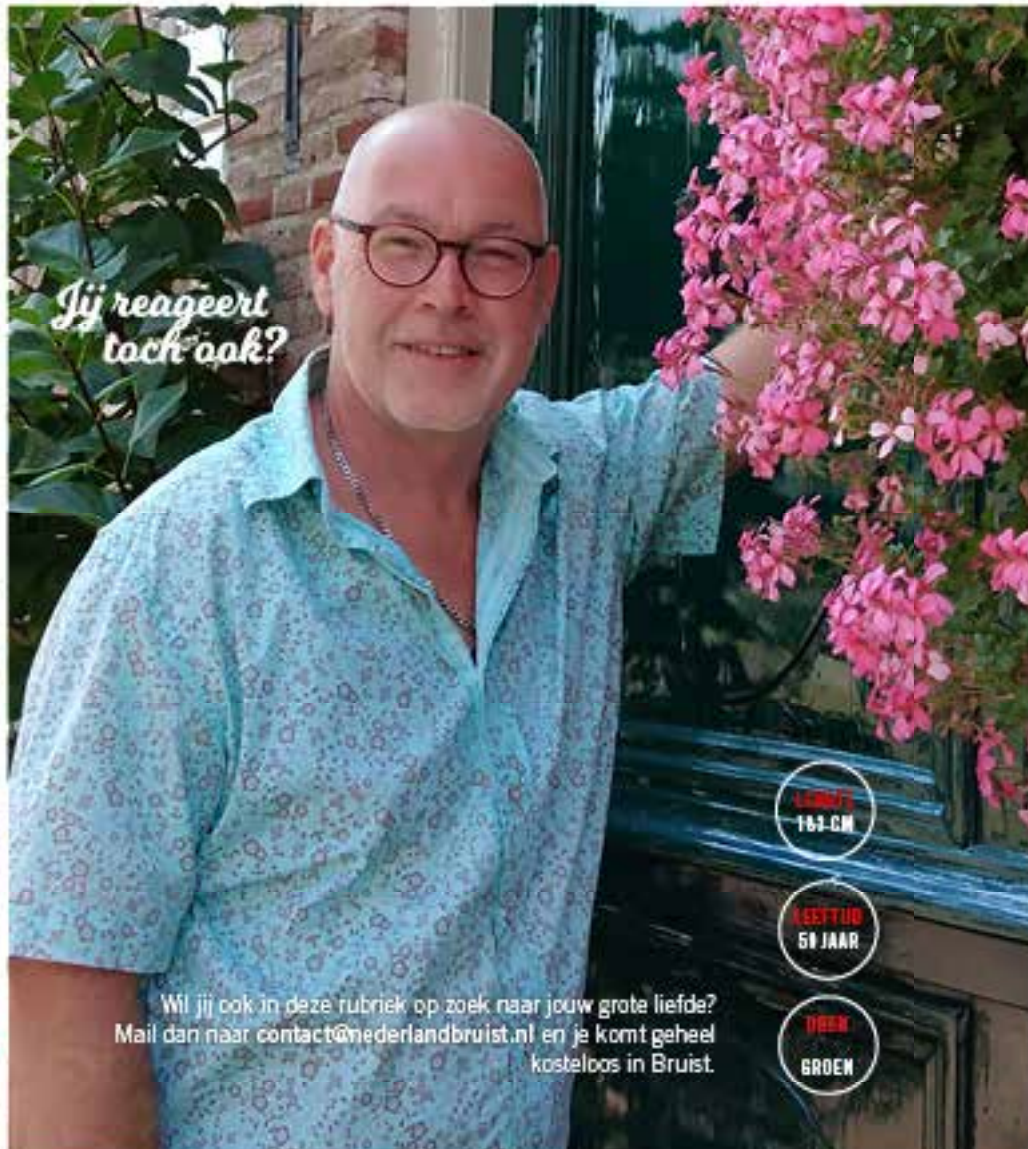
Dat plezier ervaart Wiljo ook achter zijn schildersezel. "Al op jonge leeftijd schilderde ik landschappen en ook nu schilder ik nog steeds. Ik heb een eigen atelier en maak tegenwoordig spirituele kunst." Maar dat is lang niet alles wat hij doet. "Ik restaureer heiligbeelden, fiets en wandel, ga graag op vakantie

en houd van de natuur, cultuur, kunst en rust. Mijn leven is vol en allesbehalve saai, maar ik kan naast de clown ook heel duidelijk de monnik zijn en dan hoor en zie je mij niet."

Lange tijd had Wiljo een vaste relatie. "Ik ben zeer trouw en we zijn als vrienden uit elkaar gegaan, het is goed zo." Voor nu deelt hij zijn leven met zijn goede vrienden en voelt hij zich gesteund door de fans van zijn kunst. "Maar toch, als ik dan alleen thuiskom, dan zou ik toch wel weer eens die arm om mij heen willen. Die bekende knuffel en het lief en leed van de wereld samen delen. Want houden van is denken aan en zorgen voor. Ik zoek dus een leuk maatje, een man uit Brabant (of iets daarbuiten), die net als ik van het leven houdt en de slingers op kan hangen. Een tegenpool mag ook. We zien wel hoe deze bal gaat rollen, want wie niet waagt, wie niet wint..."

Wiljo zoekt  
een  
**maatje!**

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) inclusief foto kunnen gemaild worden naar [wiljo@home.nl](mailto:wiljo@home.nl).



*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.

LEVEN  
161 CM

LETTING  
59 JAAR

ORDE  
GROEN



## LEZERSACTIE\*

Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wigen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen, met veel leuke details. [www.levy-store.com](http://www.levy-store.com) TAG #LEVY



## LEZERSACTIE\*

Maak kans op anti-aging peeling t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

[www.pristigeocosmetics-benelux.nl](http://www.pristigeocosmetics-benelux.nl)  
TAG #PERRIS



## CREAMY LIKEUR

Met de volle, tropische smaak van de Marula vruchten is Amarula likeur het perfecte drankje voor iedereen die van een zelfje houdt. De likeur heeft een tropische smaak met tonen van chocolade en citrusvruchten. Probeer Amarula eens met een bolletje vanille-ijs als dessert!  
[www.amarula.com](http://www.amarula.com)

## 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. #KILLERBODY



Doe mee en win



## CHEF BAKER

Kenwood introduceert de nieuwe Titanium Chef Baker. Speciaal ontworpen voor de bakfanaat, met een ingebouwde weegschaal en een dubbele mengkom. Ook is het design aan te passen naar jouw gewenste kleur. Check voor alle kleuren & varianten. [www.kenwoodwerld.com](http://www.kenwoodwerld.com)

## PLUK DE DAG

EN ZET HEM IN EEN MOOIE VAAS



**MEIJS WONEN**  
— TILBURG —  
[meijswonen.com](http://meijswonen.com)

win

# Kleurrijke Herfst!

## HONING VAN GOUD

Het goud uit de bijenkorf! De afgelopen jaren is steeds meer bekend geworden over de antibacteriële en verzachtende eigenschappen van Manuka honing. Veel mensen ontdekken nu wat de hoogwaardige koning voor hen kan doen. [www.manukadoctor.nl](http://www.manukadoctor.nl)



## DE GEUR VAN ALMERE

In de tentoonstelling 'Thuis' zijn de interieurs van zes inwoners van Almere te zien, te horen én te ruiken. Hemperius wil ons laten ervaren hoe groot de impact van geur is voor je beleving. Naast huiselijke genres heeft Jong Hemperius ook de geur van Almere weten te vangen in een unieke geurkaars. [www.kunstlale.nl](http://www.kunstlale.nl)



## \*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruidt 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. de TAG bij de lezersactie naar [prjvraag@nederlandbruidt.nl](mailto:prjvraag@nederlandbruidt.nl)



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!

# 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 mooie 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!

  
DE WERELD VAN THEATER

Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.





STOF & ZO

## Lekker creatief!

Lekker creatief bezig zijn met je naaimachine. Kom inspiratie opdoen bij STOF & ZO en blader door de modebladen en patronen om daar je eigen najaarsmode uit te zoeken. Lili-jan helpt graag met uitzoeken van de juiste stoffen en fournituren.

Wij zijn weer open volgens onze normale openingstijden (zie website):

- maximaal 3 klanten tegelijk in de winkel;
- dragen van mondkapje verplicht;
- 1,5 meter afstand;
- houd rekening met elkaar.

Dit geldt tot er nieuwe maatregelen aangekondigd worden.



STOFFEN & BREIGARENS • FOURNITUREN • PATRONEN • LESSEN • VERSTEL & REPARATIE

Je huis opnieuw inrichten kan helpen om je **echt thuis te voelen.**

**Planten** helpen de luchtkwaliteit te verbeteren, maar zorgen ook voor een betere akoestiek.

Met mooie kussens geef je **sfeer** aan je huis. Zo kun je de woon- of slaapkamer in één keer **een totaal andere uitstraling** geven.

Warmte in huis halen? Zet eens een schaal met **kaarsen** neer! Ze zorgen 's avonds bovendien voor **sfeervolle verlichting.**

Uitgekeken op je slaapkamer? Met een **nieuw dekbedovertrek** geef je de ruimte al een **complete metamorfose.**







Met passie en toewijding streef ik naar de hoogst mogelijke kwaliteit.

Immers, mijn leerlingen moeten het de rest van hun leven doen met mijn lessen.



**Ingrid Lucassen**  
Rijopleidingen

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)



# 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**

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



Depressief, burn-out, chronisch vermoeid, relatiecrisis, werkstress of slopende gedachten?

## Van alles geprobeerd om dat te veranderen, maar zonder succes?

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.

### JUIST NU!

Juist in deze moeilijke tijden, waarin we afstand moeten houden van anderen, terwijl de afstand naar onszelf en de mensen waarmee we samenwonen kleiner wordt, kan wat hulp en begeleiding noodzakelijk zijn.

Neem vrijblijvend contact op met Rob Droog via [info@blijvendanders.nl](mailto:info@blijvendanders.nl) en zet de eerste stap op weg naar verandering.

  
**Blijvend anders** eerst weten, dan doen

Voor vragen of aanmelden: [info@blijvendanders.nl](mailto:info@blijvendanders.nl)

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



## 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 veel voorkomende 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 kijkt je altijd naar de hele mens. Meestal begint een verstoring in de spijsvertering en kruipt deze 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  
MISTELRODESEWEG 9A, UDEN  
06 10 75 95 34  
[JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM](mailto:JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM)  
[WWW.AUDESAPERE.NL](http://WWW.AUDESAPERE.NL)

**Maak nu  
een afspraak  
06 107 59534**



# Het succesverhaal van Meike de Kock uit Veghel



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 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

Ik ben twintig kilo afgevallen, iets waar ik trots op kan zijn mede door de producten van PowerSlim en de begeleiding door Kelly de Mol van Body Slim Uden.

Afvallen wilde ik al lang. Ik weet wat gezond eten inhoudt, maar zelf lukte dit mij gewoon niet. Kelly heeft mij het licht laten zien! Zonder honger te hebben en lekkere dingen te missen ben ik afgevallen. Ik pakte namelijk

gewoon een lekker tussendoortje van PowerSlim!

Niet alleen mijn body maar ook mijn mind is veranderd! Ik voel me een stuk zelfverzekerder en ik zit goed in mijn vel.



VOOR



NA

# DAGJE UIT MUSEUMNACHT MAASTRICHT



Hoe de nacht er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet, maar een ding is zeker: Museumnacht Maastricht gaat door op vrijdag 22 oktober 2021! Museumnacht Maastricht is niet bang om buiten de lijntjes te kleuren, comfortzones te doorbreken, te experimenteren en tradities los te laten. In plaats van zich blind te staren op dat wat (niet) mogelijk, haalbaar, wenselijk of normaal is, omarmt Museumnacht Maastricht het onbekende en geeft zich volledig bloot. Dit jaar gaat Museumnacht Maastricht back to basic om het culturele speelveld alle ondersteuning, vrijheid en ruimte te geven om samen de deuren wagenwijd open te zetten. Meer info op [www.museumnachtmaastricht.nl](http://www.museumnachtmaastricht.nl)

# FILMPJE KIJKEN THE LAST DUEL

BINNEN/BUITEN

The Last Duel is gebaseerd op ware gebeurtenissen en ontrafelt de oude speculaties over het duel tussen Jean de Carrouges en Jacques Le Gris, twee vrienden die elkaars grootste rivalen werden. Als Carrouges' vrouw, Marguerite, wreed wordt aangevallen door Le Gris, weigert zij hierover te zwijgen. Le Gris ontkent de misdaad, maar Marguerite beschuldigt hem openlijk. Een daad van moed en opstandigheid die haar leven mogelijk in gevaar brengt. De daaropvolgende strijd legt het lot van de drie in Gods handen. **THE LAST DUEL is vanaf 14 oktober te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN NACHTVORST



Lieke van Doorn brengt de voorjaarsvakantie door bij haar familie in Noorwegen. Wanneer ze met een groepje vrienden gaat wildkamperen, verdwijnt een van hen op mysterieuze wijze. Er wordt al snel gespeculeerd over de Nachtvorst, die volgens de eeuwenoude mythe in de regio vijftienjarige kinderen laat verdwijnen. Vijftien jaar later wordt Lieke door haar vriendin Leah gebeld. De Nachtvorst heeft weer toegeslagen. Deze keer is het de zoon van hun vriendin Britt die is verdwenen. Lieke vertrekt naar Stavanger om samen met Leah op onderzoek uit te gaan. Komt de waarheid nu eindelijk boven tafel? **NACHTVORST van Suzanne Vermeer is vanaf 12 oktober verkrijgbaar.**



# Elke dag een nieuwe belevenis?

**Dat kan bij kleinschalig kinderdagverblijf XXS**


**Ben je op zoek?**  
Bel voor meer informatie of een afspraak.



## XXS kleinschalige kinderopvang

XXS Kinderopvang Cuijk  
Mariaplein 2, Cuijk  
(0485) 35 01 39

XXS Kinderopvang Uden  
Volkelseweg 30a, Uden  
(0413) 25 91 34

 /xxskinderopvang  
info@xxskinderopvang.nl  
www.xxskinderopvang.nl

Onlangs was ik bij mijn klant Az Groen van Contoura in hartje Nijmegen centrum.

## Al ruim 14 jaar een succesvolle samenwerking!

Contoura is "the place to be" in Nijmegen om op een wetenschappelijke manier af te vallen en/of je contouren te verbeteren. Zonder pillen, poeders, shakes of diëten, maar vooral gezond eten en bewegen onder begeleiding.

Contoura heeft verschillende behandelingen onder één dak. Naast Ozontherapie, bewegen in de warmtecabine, Energiemeting & voedingsadvies, AVI-SLIM, Bodywrap & Compressietherapie heeft Contoura sinds eind vorig jaar CRYO4: De nieuwste techniek op het gebied van Cryolipolyse behandeling met de grootste pads ter wereld. Je kunt 4 zones tegelijk behandelen in slechts 30 minuten. Sinds 1 september heeft Contoura ook de nieuwste en het krachtigste EMS bodysculpting apparaat op de markt met maar liefst 5 pads. Trainen zonder inspanning.

Als ondernemer is Az altijd bezig met innoveren en wil de beste behandelingen en apparaten en methodes die op de markt zijn voor zowel vrouwen als mannen! En inmiddels staat ze maandelijks naar volle tevredenheid al ruim 14 jaar in Brulst!

Voor meer info kun je terecht op de website van Contoura,  
Contoura | Van der Bruggenstraat 12 | Nijmegen | 06 16964200 |  
www.contoura.nl



### Ben je ondernemer en wil je meer weten?

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 mij en 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 en Nederland Bruist?  
Bel Frank van Geel via 06-430 939 96 of mail naar [fvangeel@nederlandbruist.nl](mailto:fvangeel@nederlandbruist.nl).



DE ENE VOELT ZICH  
THUIS, VOOR DE  
ANDER EEN DRAMA

# Herfst stormachtig, maar mooi

Oktober is weer begonnen, de maand waarin de herfst zich van zijn beste kant laat zien. De kleurrijke bladeren vallen van de boom, de spinnen weven hun web en de regen valt in stormachtige buien naar beneden. Voor de één het seizoen waarin die zich thuis voelt, voor de ander juist een drama.

## Creativiteit op scholen

Dat herfst een inspiratieloze periode kan zijn, is op scholen niet te merken. Vooral in de kleuterklas is herfst juist een populair thema: er worden knutselwerkjes van dennenappels en kastarjes gemaakt, bladeren van het schoolplein geveegd en met de hele klas boswandelingen gemaakt. Kun jij het je nog herinneren? Het hele klaslokaal werd volgehangen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben. Regelmatig zien we kinderen twee aan twee de docent op straat achterna lopen. Wellicht wandelen ze de volgende keer wel naar het bos, waar ze elkels en paddenstoelen zoeken.

## Last van korte dagen?

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoedheid te bestrijden, is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op

vaste tijden een ontbijt, lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het zeker als je overdag veel naar buiten gaat – ook al is het bewolkt – en als je veel beweegt. Door te bewegen, stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

## Herfstachtige activiteiten

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelen de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires zijn namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laat glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden, dat najaarsmoedheid geen kans hoeft te krijgen.

Ook moeite met veranderingen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondermemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



## DE DONKERE DAGEN KOMEN ER WEER AAN

Ben jij liever gezellig samen? En al helemaal in de aankomende donkere dagen? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

*Word jij onze  
nieuwe bruisende  
vrijgezel?*

*Meld je dan nu aan!*



**Ben jij net als deze vrijgezellen ook liever gezellig samen met Kerst?**

Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

# *Je bent zoals je denkt*

De verdeeldheid is groot. Iedereen denkt anders. Maar doordat we anders denken, is het niet zo dat de werkelijkheid verandert.

Opgesloten achter onzichtbare tralies. Geleid door angst of door vertrouwen. Het is de keuze die je maakt.

Ze kunnen alles van je afnemen, maar vrijheid van denken, vrijheid in je hoofd, is jouw keuze. En die keuze bepaalt de koers van je leven.

Ik wens je geluk en wijsheid.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



*Brigitte Heitzer speelt prinses Diana:*

## 'Het is echt een hele herkenbare rol'

Musicalactrice Brigitte Heitzer dompelt zich dit najaar onder in de wereld van royalty, romantiek en rivaliteit. Ze speelt prinses Diana - Lady Di - in de gloednieuwe musical *Diana & Zonen*. Het wel en wee van een koninklijke familie lijkt misschien ver van ons af te staan, maar deze voorstelling is juist erg herkenbaar, zo vertelt Brigitte aan Theater.nl.

"Het is een hele mooie rol met veel lagen en zoveel te vertellen. Het gaat om een moeder die gesprekken heeft met haar twee zonen. Ik ben ook moeder van twee kids. Dat maakt het zo herkenbaar", legt Brigitte uit. In *Diana & Zonen* beleeft het publiek de stormachtige romance tussen Lady Di en haar man Charles (Jan Elbertse), waarbij Diana vecht voor het geluk van haar zonen Harry en William (Freek Bartels en Jonathan Demoor). Het verhaal wordt afgewisseld met de minstens zo woelige liefdesrelatie tussen Harry en Meghan Markle (Dominique Graanoogst).

hebben we kunnen loslaten", vertelt Brigitte die haar rol deelt met collega Marlijn Weerdenburg. "We hebben wel een pruijk op natuurlijk, dus je ziet wel Lady Di. Maar we moeten haar niet nadoen en laten vooral onze eigen interpretatie als moeder op de rol los. De regisseur liet ons zoeken naar onze eigen invulling van Diana, dat is fantastisch", besluit Brigitte opgewekt. Hierdoor zouden mensen de voorstelling tweemaal kunnen bezoeken om twee keer een andere invulling van Diana te zien.

Musical *Diana & Zonen* is tot begin 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk voor meer informatie op Theater.nl.

### Eigen invulling

"Mensen zelden: 'nu moet je Lady Di gaan naspelen' en 'hoe ga je op haar lijken?' Maar dat

'HET IS EEN HELE MOOIE ROL MET VEEL LAGEN EN ZOVEEL TE VERTELLEN'

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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





# Wie zou jij zijn zonder je **angst**?



Wat als je je angstig voelt in bepaalde situaties waarbij angst eigenlijk niet nodig is? De angst kan een eigen leven gaan leiden en gaat je in de weg staan, waardoor jij problemen ervaart in je dagelijks leven. Het kan ook zijn dat je juist door de angst bepaalde dingen gaat vermijden om de angst zo niet te voelen.

Angst kan jou op verschillende manieren belemmeren in het leven. Bijvoorbeeld wanneer je het eng vindt om met mensen of in een groep te praten, naar openbare plaatsen te gaan, te telefoneren, auto te rijden of überhaupt in een auto te stappen. De angst speelt zich vooral af in je hoofd. Je hoofd zegt dat er allerlei gevaren dreigen wanneer je dit doet. Hierdoor word je belemmerd en kun je je passie niet volgen.

## Wil jij je passie gaan volgen en je angst overwinnen?

Je ouders, docenten, klasgenootjes, vrienden en vriendinnen kunnen jou (onbewust) allerlei overtuigingen mee hebben gegeven. Misschien heb

je de overtuiging 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik kan dat toch niet'. Deze overtuigingen gaan hun eigen weg bewandelen waardoor je in gewicht bent met jezelf en je angst. Deze overtuigingen zorgen ervoor dat je eerder stopt of zelfs dingen gaat vermijden. Als iets niet lukt of niet direct wil lukken, dan zie je dit als een bevestiging van je overtuigingen.

Wat als... Je dit soort gedachten kunt loslaten en de overtuigingen verdwijnen als sneeuw voor de zon? Dan gaat er een nieuwe wereld voor jou open!

Ben jij klaar voor een leven zonder angst?  
In drie sessies je angst overwinnen met hypnotherapie!

**Maak vrijblijvend een afspraak om te kijken wat ik voor jou kan betekenen.**



**Edo Verlichting,**  
Verlichting brengt  
licht en sfeer  
in huis





# Voor een mooie glimlach

Jan Steenbergen begon 40 jaar geleden een eigen tandartspraktijk in Tilburg. In de loop der tijd is daar een vestiging in Oss bij gekomen. Beiden zijn uitgegroeid tot bloeiende praktijken, met een gedreven en professioneel team van in totaal 52 medewerkers, waaronder zoon Gé. Samen bieden zij een compleet aanbod van tandheelkundige behandelingen aan.



Tandarts  
**STEENBERGEN**

"Alle specialismen zijn vertegenwoordigd", aldus praktijkmanager Miranda Janssen. "Bijna alles kunnen we zelf doen. Alleen voor operatieve ingrepen moeten onze patiënten naar het ziekenhuis, bijvoorbeeld de kaakchirurg."

## Van heinde en verre

Tandarts Steenbergen heeft een goede naam als het gaat om de esthetische tandheelkunde. "Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar onze praktijk. Vroeger was dit alleen weggelegd voor rijke mensen maar dat is allang niet meer zo. Ook met kleinere ingrepen kunnen we een gebit weer regelmatig en representatief maken."

## Eigen laboratorium

In Tilburg zijn er 7 behandelkamers, in Oss 10. Beide vestigingen beschikken over een eigen laboratorium. "Dit heeft als groot voordeel dat we niets op hoeven te sturen. Alle kronen, bruggen en protheses worden in huis gemaakt. Ook kunnen wij kidsprothese's maken en implanteren. Is er iets mis of heb je specifieke wensen, dan kun je in een persoonlijk gesprek met de technicus aangeven wat en hoe je het wilt." Sowieso wordt er gewerkt met de nieuwste apparatuur (o.a. moderne röntgenapparaten met 3D scanner) om kwalitatief hoogstaande zorg te kunnen verlenen.

## Groot en tegelijkertijd klein

"We zijn een grote praktijk maar je hebt in principe

altijd dezelfde tandarts. Het contact met onze patiënten is dan ook heel persoonlijk. We streven ernaar ben zo veel mogelijk te ontzorgen. Na toestemming vragen we alle relevante informatie op bij verschillende partijen. Met een softwareprogramma kunnen we bovendien inzichtelijk maken hoe mensen verzekerd zijn en hoeveel geld ze terugkrijgen bij een behandeling."

**"We willen onze patiënten zoveel mogelijk ontzorgen"**

## Gemoedelijke sfeer

Lang wachten hoeft niet, in principe heb je binnen 2 weken een afspraak. Kenmerkend is verder de relaxte, gemoedelijke sfeer in de praktijk. "We besteden volop aandacht en tijd aan onze patiënten."



**Benieuwd wat we voor u kunnen betekenen?  
Neem dan eens contact op of kijk op onze website voor meer informatie!**

[www.tandarts-steenbergen.nl](http://www.tandarts-steenbergen.nl)

Medicijnstraat 120, Oss | 0412-639722 | Kruisvaardersstraat 157, Tilburg | 013-5352535

# Kom jij langs in onze leuke shop?



In 2013 begon Nikita Timmerman haar eigen schoonheidssalon. Van schoonheidsbehandelingen en nagelstyling tot wimper- en wenkbrauwstyling, manicure en pedicure, je kunt je hier van top tot teen in de watten laten leggen. Sinds februari 2021 is er zelfs een leuke shop met onder andere kleding, accessoires en verzorgingsproducten.

Shop online al je  
huidverzorging via  
[www.amazinglooks-  
beautysalon-webshop.nl](http://www.amazinglooks-beautysalon-webshop.nl)  
En in de salon kun je  
ook hele leuke gifts  
shoppen.



Verzorgingsproducten

**AMAZINGLOOKS**  
beauty salon

Leeuweriksweg 66, Uden | 0413-304294 / 06-30714154  
amazinglooksuden@outlook.com | [www.amazinglooks-beautysalon-webshop.nl](http://www.amazinglooks-beautysalon-webshop.nl)

# VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstreken 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.

Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisolniveaus (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantiekilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Ontlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantiekilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# BRUIST SALES ACADEMY

Wil jij een carrièreswitch maken? Of ben je net klaar met je opleiding? Wil jij als junior via begeleiding en trainingen jezelf verder ontplooiën en zo aan je eerste baan beginnen? Dan is de Sales Academy binnen Bruist iets voor jou.

In 2021 heeft Bruist een eigen Sales Academy opgericht. Middels een interne opleiding word je klaargestoomd om uiteindelijk in de buitendienst succesvol te presteren. Via training en coaching gaan we ervoor zorgen dat je alles gaat leren over sales.

We zoeken in diverse regio's in Brabant commerciële mensen, die het vak sales willen leren en dromen van een baan in de buitendienst, waar je een goed salaris verdient en een gave provisieregeling hebt. Daarbij behoort in het begin een basissalaris met een VW Up en mobiel. Let op dat je ook bij een carrière switch rekening moet houden met dit basissalaris waarbij je kunt groeien in functie en salaris.

Met ruim 37 uitgaven per maand is uitgeverij Nederland BRUIST een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. De magazines die maandelijks verschijnen onder het kwaliteitslabel Bruist hebben zich ontwikkeld tot een volwassen medium waarin de lokale ondernemer centraal staat.

Ondernemers komen in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld. Het staat boordewol tips, trends, evenementen en advertenties. Door het unieke formaat, een hoog leesbaar en een groot aantal combinatiemogelijkheden qua adverteren, zijn de magazines van Bruist een uitstekend medium, zowel voor lokale en regionale als voor landelijke adverteerders.



Heb je interesse? Kijk op [www.nederlandbruist.nl/vacatures](http://www.nederlandbruist.nl/vacatures) of solliciteer direct met volledige cv, pasfoto en motivatie t.a.v. Lea Bossers [vacature@nederlandbruist.nl](mailto:vacature@nederlandbruist.nl)

GA JIJ DE UITDAGING AAN?



## 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

## De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

# BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel 076-7115340 of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

## toe aan verlichting?

**TIP!**  
Maak online een afspraak!

Naast de intuïtieve (ontspannings)massage (30 min, 45 min, 60 min), de Japanse gezichtsmassage en de Thaise Voetmassage wordt bij Lente Mare ook Chi-Wit-massage (spreek uit sje-wiet) aangeboden.

De massage bestaat uit een combinatie van verschillende technieken die afkomstig zijn uit Thailand, Vietnam en India. Doel is dat de natuurlijke lichaamsenergie weer lekker gaat stromen. Buiten dat dit een heerlijk ontspannen gevoel geeft, kan het bijdragen aan een betere mentale conditie en verlichting en helderheid geven bij emotionele pijnen. Bij de Chi-Wit-massage gaat het om een massage van de rug en de achterkant van de benen.

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



LOOKING/GOOD

# Verzorg je (lach)rimpels

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg daarom je huid elke dag weer goed.



### Hydrateren

Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

### Beschermen tegen de zon

UV-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met UV-filter.

### Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

### Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichtsmassage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met je vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zones naast je neus richting je mondhoeken, onder je ogen en de huid je mond.



# Op zoek naar een goede gebruikte fiets?

Wij hebben altijd mooie exemplaren, inclusief garantie



Nam langs en  
MAK EEN PROEFRIJ  
we hebben vast  
een fiets voor jou

De klant die een mooie fiets wil maar geen nieuwe wil aanschaffen kan bij ons terecht. Er staan fietsen van bijvoorbeeld drie jaar oud die nog heel mooi zijn en die nog jaren meekunnen. Je krijgt dan uiteraard ook een half jaar **Bovag** garantie. En ook degene die een fiets nodig heeft om naar de bus of het café te gaan, is bij ons aan het juiste adres. We maken de fiets gereed hoe de klant het wil en dat aan de hand van een prijsafpraak. Daarnaast hebben we gebruikte elektrische fietsen staan met eventueel een nieuwe accu en twee jaar fabrieksgarantie erbij.

Tevens hebben we altijd genoeg gebruikte kinderfietsen op voorraad.



Peter en Mirjan van Gorkum

Onze fietswinkel 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 drie jaar op rij "fietswinkel van het jaar" geworden.

E-BIKES

GEbruikte FIETSEN

VERHUURFIETSEN

KINDERFIETSEN

STADS & TOURFIETSEN

REPARATIE



De FietsenWinkel **Zijtaart**

Cecillastraat 1, Zijtaart (Veghel)

0413-352203

Info@defietsenwinkelzijtaart.nl

www.defietsenwinkelzijtaart.nl



BACKBONE  
OF BUSINESS

24/7 CONNECTED SERVICES

# OMDAT JIJ ALTIJD DOOR WIL



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

# Van Mossel

# 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!*





# Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

## INGREDIËNTEN

- 1 spaghettipompoen
- scheutje dijffolie
- 2 ei pesto
- 2 tl creme fraiche
- gebakken spekjes
- peper
- zout
- chillipeper
- geraspte kaas
- mozzarella

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprikken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraîche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chillipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.





# PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?  
De kriebels om weer van de  
huiselijke warmte te genieten.  
Buiten is het niet meer zo  
warm als van de zomer.  
Gewoon lekker knus met  
Bruist op de bank.  
Los de puzzels op en maak  
kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels  
(van boven naar beneden) vormen de oplossing.  
De oplossing van vorige maand was 1-3-1.

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 woonmaand.  
De oplossing van vorige maand was rustig.

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.

♨️ b=h+ 🪄 s=e

👁️ -o+ 🍷 -fr j+🔍 -i

😬 m=v 🏠 y=e

f+🐟 v=r+🐮 -o+e 🏠 s=d

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?  
Los de rebus op en vul voor 1 november 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

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

koolzuur  
gas  
chuurzaam  
water

smaakje  
bruist  
bubbele  
gemak

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





**MIX & MATCH  
DE NIEUWSTE  
NAJAARSCOLLECTIE IS BINNEN**

50





**boetiek** 24  
— fashion & more —

**Boetiek 24**

Schoonstraat 24, Heesch  
0412-450440

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

  boetiek24

51



# *Sla je slag* bij de Oijense Zij

9 holes par-3 | hoogwaardige greens | laagdrempelig  
voor beginner en gevorderden | drivingrange 20+ plaatsen  
lessen & clinics | pga-professionals | ega-handicap verlagen | wedstrijden



## **Winteractie**

01.11.2021 t/m 31.03.22

**5 maanden  
onbeperkt spelen  
voor € 175,-**



**GOLFBAAN OIJENSE ZIJ | OIJENSEWEG 272, OSS | 0412-690217**  
**INFO@OIJENSEZIJ.NL | WWW.OIJENSEZIJ.NL**