

DE MAASHORST



NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST

*Alles*  
even loslaten!

*Christanne de Bruijn:*  
'Jazz, mijn muziekliefde!'



# Je tuin

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)

# is je visitekaartje

Alex Ulijn *maakt er iets moois van!*





# Je voelt je als

Begin 2017 maakte Judith van Lent via een workshop kennis met masseren, omdat zij in die periode behoefte had aan balans en rust in haar leven, gecombineerd met persoonlijke ontwikkeling op een geheel ander gebied dan ze gewend was. "Ik werd gegrepen door het feit dat ik tijdens het masseren 'even uit mijn hoofd' was."



# herboren

“Uiteraard dacht ik veel na over de grepen die ik moest toepassen, maar op het moment dat ik die doorhad, ging het masseren vanzelf. En wat nog belangrijker was, het masseren kwam vanuit mijn gevoel en mijn hart.” Telkens als Judith de volgende workshop volgde, voelde zij dezelfde rust en balans. “Het leek op thuiskomen bij mezelf, mede door de fijne opleidingscoach, -locatie en en medecursisten.” Naast de opleiding Sabaaydi Intuïtief Masseur die Judith volgde bij Sabaaydi Massage Opleidingen te Geldrop, leerde zij Reiki I en II, Intuïtieve Inspiratie en Tarot (niveau I en II en III) bij Spirituele Praktijk Astrid Berkers te Berlicum.

## Energetische verzorgingsproducten

“De puzzel valt langzaam in elkaar en ik voel dat ik nog lang niet klaar ben. Er ligt nog een heel pad aan opleidingen en leermomenten voor mij open en ik kijk daar erg naar uit. Maar alles laat ik gebeuren op het moment dat het zich aandient. Onlangs nog ben ik een

samenwerking aangegaan met Natural Upgrade. Hun energetische verzorgingsproducten worden nu in mijn massagepraktijk ingezet. Het voelt heerlijk om hiermee te werken. Het geeft extra zachtheid en helpt dieper ontspannen en/of aarden. Inmiddels geniet ik van het geven van de massages.”

## Detoeekomst

Een energetische voetmassage behoort eveneens tot de mogelijkheden, even als Japanse gezichtsmassage. “Ik heb mijn passie gevonden en blijf mezelf ontwikkelen. In de toekomst ga ik mijn behandelingen dan ook zeker uitbreiden. Ik ben nog lang niet uitgeleerd!”

Met warme groet,

*Judith van Lent*



**'IK VERWELKOM JE GRAAG  
BIJ LENTE MARE MASSAGE.  
KOM HET ERVAREN!'**



8



12



28

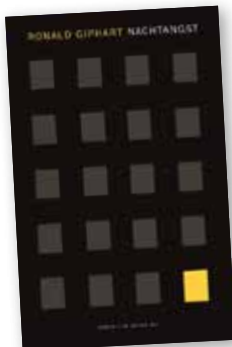
# Inhoud



18



22



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Frans Pijnenburg  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

 Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

**ADVERTEREN?** Bel Frank van Geel op  
06-43093996 of mail [fvangeel@nederlandbruist.nl](mailto: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.**



Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

## *Bruisende lezer,*

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier en geniet van de herfst!

**Lea en Marcel Bossers**



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

P.S. Dit jaar kregen we gezinsuitbreiding. Meet **Indy en Tofu**. Ze zijn nu vijf maanden oud en hebben een hoge aabaarheidsfactor, gaan goed om met kinderen en zijn ontzettend lief. Dit ras heet Coton de Tulear en is afkomstig uit Madagaskar. Daar staan deze hondenbekend als de 'Royal dog of Madagascar'.

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

E

LAAT EVEN  
ALLES LOS!



# Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

**Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen.** Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

**Pak jouw moment** Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

**Extra tip** Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



**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!



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

## HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven.

[www.manukanewzealand.eu](http://www.manukanewzealand.eu)



## LEZERSACTIE WIN een foundationspray van Thats'so

Een foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP

## Lekker en duurzaam eten?



Kijk voor  
meer info  
op de  
website!

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



Elisabethstraat 23A, Uden  
06-571 56 561  
[www.degroenekeuken-uden.nl](http://www.degroenekeuken-uden.nl)  
[info@degroenekeuken-uden.nl](mailto:info@degroenekeuken-uden.nl)

# Geniet Nou

## ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de  
smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème  
likeur, de originele smaak van echt  
Marula fruit en doordrenkt met tonen  
van hoog-waardige Ethiopische  
koffie. Drink hem puur met een blokje  
ijs, doe een scheutje in een espresso of  
maak er je desserts mee af.



[www.amarula.com](http://www.amarula.com)



## LEZERSACTIE

**Maak kans op tanning spray van That'so**

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën.

[www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #SELFTAN



## FRIS EN ELEGANT

Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdrank.

[www.champagne-ayala.fr/en](http://www.champagne-ayala.fr/en)



*Doe mee en win*

van **ember**

## LEZERSACTIE

**Maak kans op droogshampoo van That'so**

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert.

[www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #DRYSHAMPOO



## BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitzienende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken.

[www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)

## \*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

# LEZING MET PRESENTATIE

## BUIKPIJN & PDS



**Wat doe ik tegen een opgeblazen gevoel/maagzuur?  
Weet jij wat een leaky gut is? Weet jij wat FODMAP en  
SIBO is? Kom je maar niet door je vermoeidheid heen?  
Heb jij een lastige stoelgang?**

**Blijf er niet mee rondlopen maar kom gewoon  
naar onze lezing voor de eerste tips en tops!**

Josephine Broeders & Marjon Willems zijn dé gediplomeerde  
professionals op dit gebied en begeleiden mensen dagelijks in  
hun praktijk naar een pijn- en klachtenvrij leven!

**DATUM: 9 of 16 november om 19.30 uur**

**AANMELDEN: 06 10759534 of 06 12364661**



**HEEL DE MENS**  
GEZONDHEIDSCENTRUM  
Nistelrodeseweg 9a, Uden

**OPEN DAG**  
Heel de Mens  
**7 NOVEMBER**

**Maak nu  
een afspraak  
06 107 59534**



**AUDE SAPERE**

NISTELRODESEWEG 9A, UDEN

06 10 75 95 34

JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM

WWW.AUDESAPERE.NL

**VANAF NU OOK MOGELIJK:**

CURSUS PDS, IN 3 MODULES

Hoe **positiever en rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

**Moeten** wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**.

Installeer **jouw uitknop**.



# OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>





# Jezelf mogen zijn!

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

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



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



Praktijk Brigitte

Een burn-out ontstaat meestal door 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?

Op zo'n moment zorgen deze patronen voor het negeren van fysieke en psychische grenzen en dan begint de grote plundering. 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, dat 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 hiervan af?  
**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**

# Blijf *jezelf*...

COLUMN/HAPPINESS2YOU



Hoe vaak wordt dit niet tegen je gezegd?

Weet jij eigenlijk wel wie 'jezelf' is?

'Jezelf' zit verstopt achter je belemmerende overtuigingen, angsten en beperkende programmeringen die jij in je leven creëert.

Zij blokkeren je om echt 'jezelf' te kunnen zijn.

'Jezelf' die vaak vecht of vlucht als HAAS™.

Omdat 'jezelf' zich niet wil laten kwetsen of afwijzen.

'Jezelf' is de kracht in je, de liefde in je, de kernwaarden in je, de kwaliteiten in je, het potentieel in je...

'Jezelf' is je bewustzijn van wie je werkelijk bent vanuit essentie.

## **Het - Anti - Afwijs - Systeem®**

Het leven als HAAS™ kan je functioneren in het dagelijks leven enorm belemmeren. Niemand wil gekwetst worden, maar gehoord en gezien.

Complimenten krijgen, liefde ervaren, gelijkwaardig zijn...

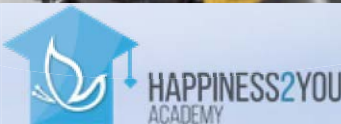
Een vluchtende HAAS™ trekt zich terug bij afwijzing.

Terug naar je veilige omgeving... waar niemand je kan raken.

Een vechtende HAAS™ dwingt respect af en uit zijn frustraties en boosheid.

## **Het programma: Stap in 13 weken uit Het-Anti-Afwijg-Systeem®**

Word je bewust van waar jij je energie in legt en pak de oorzaak aan van je HAAS™-gedrag. Kom in beweging om het leven te leven waar je naar verlangt. Vrij van belemmerende overtuigingen, angsten en beperkende programmeringen.



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

# Een gezond gebit daar



**Tot ziens!**  
We hopen u  
binnenkort  
te mogen  
verwelkomen.



**Sibel**, Mondhygiëniste



**Patty**, Mondhygiëniste



**Hosniya**, Mondhygiëniste

Wij willen u graag laten zien  
wat wij zoal voor u kunnen  
betekenen en hoe we met  
onze patiënten omgaan.

# werken we samen aan!

Een goede mondhygiëne is de basis van een gezond en sterk gebit. Onze mondhygiënisten kunnen u hierbij helpen en ondersteunen zodat u uw eigen gebit optimaal kunt verzorgen.

Onze mondhygiënisten helpen u graag bij de volgende klachten:

- ✓ tandvleesproblemen, zoals bloedend tandvlees bij het poetsen
- ✓ gezwollen en rood tandvlees
- ✓ pijn in de mond door gaatjes in tanden of kiezen
- ✓ last van opgehoopt tandsteen en plaque
- ✓ een slechte adem of vieze smaak in de mond

Ook wanneer u uw gebit goed verzorgt door poetsen en flossen, adviseren wij om regelmatig even plaats te nemen in de stoel van onze mondhygiënisten.

## Behandeling gevoelige tandhalzen

Als het tandvlees zich terugtrekt, komen de hals en de wortel van de tand bloot te liggen. Op de hals en wortel van de tand of kies zit geen glazuur waardoor deze erg gevoelig zal worden voor invloeden van warm, koud, zoet en zuur. Ook ontstaan in het blootliggende deel gemakkelijk gaatjes. Op de juiste manier poetsen en een goed voedingspatroon zijn erg belangrijk om de gevoeligheid aan te pakken. Onze mondhygiënisten geven u graag een waardevol advies voor uw persoonlijke situatie. Eventueel kunnen zij de tandhalzen behandelen met een beschermende lak.

**Bent u in Tilburg of Oss op zoek naar een deskundige tandarts die uw gebit samen met u gezond houdt en waar u tevens voor cosmetische behandelingen terechtkunt?**

**Kom dan naar**



Tandarts

**STEENBERGEN**

Halfjaarlijkse controle

Tandheelkundige behandelingen

Onzichtbare beugel

Cosmetische tandheelkunde

Klikgebit/implantaten

Mondhygiënist

## Tandartspraktijk STEENBERGEN

### Locatie Oss

Medicijnstraat 120  
5342 JT Oss  
0412 - 639 722  
oss@tandarts-steenbergen.nl

### Locatie Tilburg

Kruisvaardersstraat 157  
5021 BC Tilburg  
013 - 535 25 35  
tilburg@tandarts-steenbergen.nl

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

 [tandartssteenbergen](https://www.facebook.com/tandartssteenbergen)



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 vonden de weg naar de studio, lekker centraal gelegen in Uden. 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 een-op-een 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 twee 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.**



**FOTOGRAFIE**  
Maaïke van Schaijk

Burgemeester Buskensstraat 15a, Uden | 06-24218117  
info@infocusfotografie.nl | [www.infocusfotografie.nl](http://www.infocusfotografie.nl)

# DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want ‘every cloud has a silver lining’.

Meer info op  
[www.kunstmaandameland.com](http://www.kunstmaandameland.com).



## FILMPJE KIJKEN SPENCER

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**

# Ga jij voor een gezondere huid?

Endermologie is een intensieve bindweefselmassage met behulp van een LPG apparaat. Tijdens een endermologie behandeling worden de huid en het onderhuidse bindweefsel stevig gemasseerd. Hiervoor wordt een kopstuk gebruikt dat de huid omhoog zuigt en op- en afrolt. De behandeling zorgt voor een betere doorbloeding van de huid, lymfedrainage en verzacht (litteken)weefsel.

De endermologie behandeling wordt aangeboden in een kuur van tien behandelingen. We starten met twee behandelingen per week in een periode van drie weken. Vervolgens kan er over worden gegaan op een behandeling per week. Tijdens de behandeling krijg je speciale kleding aan. Met een LPG behandelkop wordt de huid via zuiging omhoog gehaald en op- en afgerold. Hiermee worden weefselblokkades opgeheven.

Deze manier van masseren zorgt voor een intensieve doorbloeding van de huid en de onderliggende bindweefsels. De bloed en lymfecirculatie worden extra gestimuleerd zodat toevoer van zuurstof en afvoer van afvalstoffen sneller gerealiseerd kunnen worden. Ook de vorming van elastine en collageenvezels wordt hierdoor verhoogd. De huid wordt hierdoor soepeler, steviger, gladder en gezonder.



## BEN IK GESCHIKT?

De belangrijkste indicaties voor een endermologie behandeling zijn:

- behandelen van cellulite
- vetophopingen die vastzitten
- voor- en nazorg bij liposuctie / liposculptuur
- lymfedrainage na cosmetische ingrepen
- lipodeeem
- striae
- littekens door trauma

Wil jij ook een  
soepelere en  
gezondere huid?  
**BEL VOOR EEN AFSpraak**  
**06-30714154**

**AMAZINGLOOKS**  
beauty salon

Leeuweriksweg 66, Uden | **0413-304294 / 06-30714154**

amazinglooksuden@outlook.com | [www.amazinglooks-beautysalon-wewbshop.nl](http://www.amazinglooks-beautysalon-wewbshop.nl)





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

## Flebologisch Centrum Grave

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

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

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

De behandeling  
is vrijwel pijnloos  
en vaak binnen  
15 minuten  
uitgevoerd

"Mensen praten gelukkig openlijk over spataderen, zeker wanneer het probleem verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk wel even anders. Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op.

Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en is vaak binnen vijftien minuten."

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

# Sweater Weather

## DE WINTERCOLLECTIE COMFORTABEL, STOER EN VROUWELIJK


Kom het  
ontdekken en  
voel je welkom  
bij Boetiek24.

**boetiek** 24  
— fashion & more —

**Boetiek 24**

Schoonstraat 24, Heesch | 0412-450440

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

  [boetiek24](#)

# Op zoek naar een goede gebruikte fiets?

Wij hebben altijd mooie exemplaren, inclusief garantie



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 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



Kom langs en  
MAAK 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.



“IK HOU ERG  
VAN HET  
ONVOORSPELBARE  
IN DE MUZIEK”

## *Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:*

# “Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigenzinnige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

### **'Jazz is mijn muziekliefde'**

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

### **Iedereen mag er zijn**

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

# HÉT H WAAR JIJ NAAR



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA \*\*\*\*

# HOTEL ★★★★★ OP ZOEK BENT!

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!*





Kom  
langs

# Slecht zicht?

Piepen, stuiteren of strepen?

Nieuwe ruitenwissers  
zijn zo gemonteerd

Bosch ruitenwissers voor €49,95

Inclusief gratis montage, gratis ruitenservloeistof  
& controle op ruitschade

Autotaalglas Oss · Parallelweg 7a · 5349 AD · Oss · 0412-651600 · oss@autotaalglas.nl

Opgelost.  
**Autotaalglas**.nl





LONG ISLAND CUISINE  
RESTAURANT

THE NEW  
**FIESTA**



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

**Van Mossel**

# Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

*Er is hoop!*

# A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

## Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website [www.vorotterdam.nl/geven](http://www.vorotterdam.nl/geven).
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl). Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

## Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl).

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

**Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam**

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI.

Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.





# *Romige venkelsoep* met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten.

Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

## INGREDIËNTEN      BEREIDING

3 venkelknollen	Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.
1 ui	
olijfolie	
2 aardappelen	
½ tl gemalen komijn	Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.
1 liter kokend water	
2 bouillonblokjes	
100 ml room	
peper en zout	Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.
50 g Parmezaanse kaas	
	Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.
	Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

# PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op deze fles

# Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



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

# The Pianoroad



Ik ben **Pim van Dongen**, een **selfmade pianoman** die op zijn dertigste begon met pianospelen.

In 2017 begon ik piano te spelen op openbare plaatsen, zoals het plaatselijke ziekenhuis in 's-Hertogenbosch, om gestresste mensen wat troost te bieden.

Houd me in de gaten via mijn socials!



<https://www.facebook.com/thepianoroad/>



Probeer  
voor maar  
**3,95**



Vijf vlijmscherpe  
mesjes



Verzorgende  
aloe vera &  
vitamine E-strip



Flexibele  
draaibeweging

*Shave'm*

Loopkantstraat 25, Uden  
0413-301500  
[www.shavem.nl](http://www.shavem.nl)