

DE MAASHORST



JANUARI 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST



Wat is **geluk**
eigenlijk?

Richard Spijkers:
'De thematiek is heftig'

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

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. Je hoeft geen vragenlijsten in te vullen, niet wéér je hele verhaal te vertellen en ik leer je geen methodes en/of trucjes.

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

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

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




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 jouw team of afdeling.

Rob Droog



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!*





8



31



11



12



28



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE 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

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. ©2022. 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
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met z'n allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Bruisende lezer,

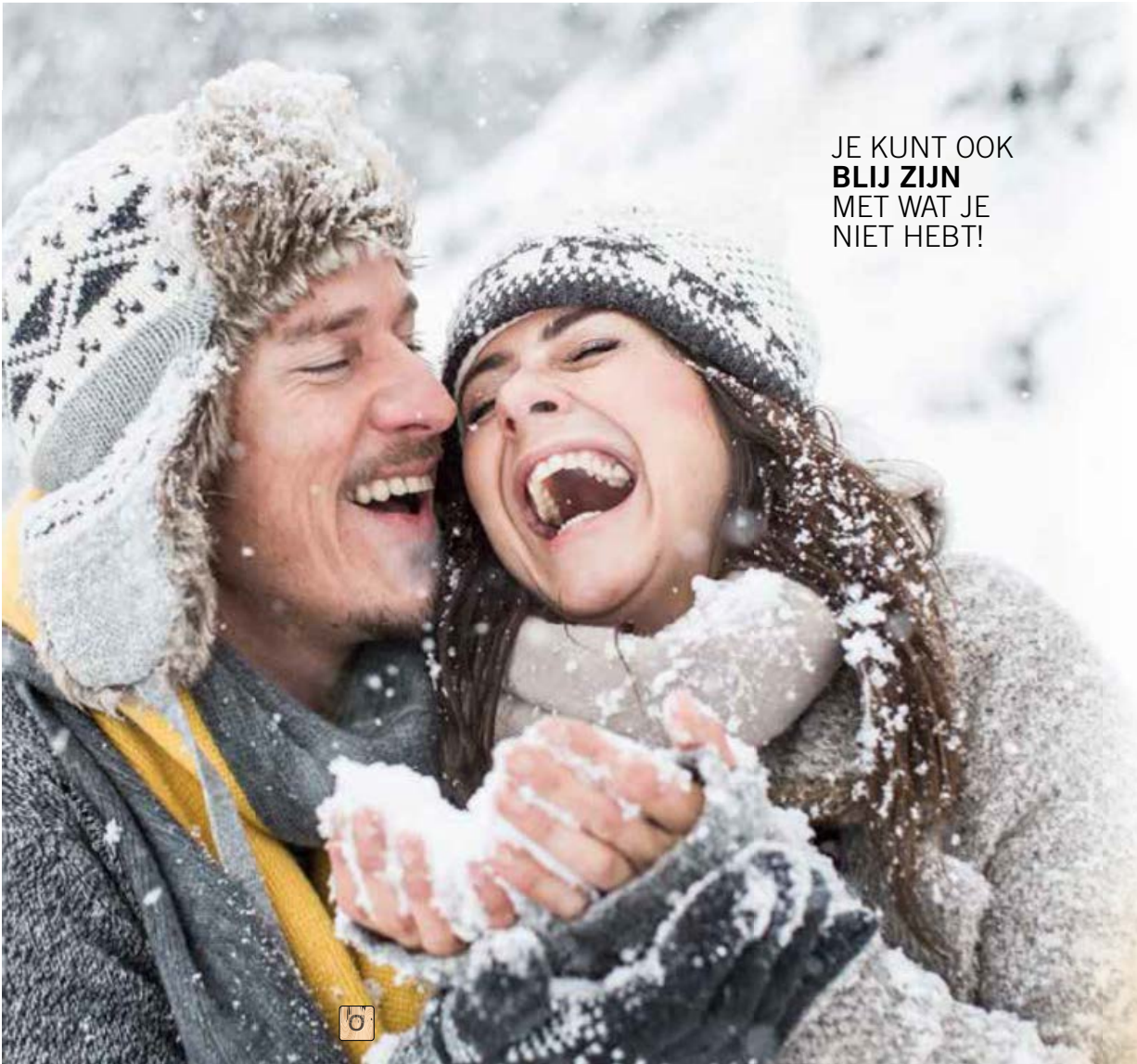
Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

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



JE KUNT OOK
BLIJ ZIJN
MET WAT JE
NIET HEBT!

Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE! Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

SAMEN STA JE STERKER. Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

Ook op zoek naar geluk? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



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 basis cursus 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 basis cursus) of beeldbewerken met Photoshop. Deze workshops duren twee uur. Bel of mail gerust voor meer informatie. Onze ruimtes zijn allemaal aangepast aan de regels! **NU voor € 149,- inclusief reader.**



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



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!"

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

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.

"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 klaar."

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!"

LEZERSACTIE *

10% korting op het maken van een levensdossier

Je zorg en zaken nu goed geregeld voor later. Indien je een afspraak maakt in de maand januari of februari krijg je 10% korting op het maken van een levensdossier



www.jove-nalatenschap.nl

AMARULA VEGAN

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

www.amarula.com



Doe mee en win

12

MANUKA ESSENTIAL OIL

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

www.manukanewzealand.eu/nl



GUSTEAU

Gusteau is een persoonlijke online wijngids waar je je smaakprofiel kunt ontdekken. Het draait namelijk niet om de druif, maar om de persoon. Want wijnvoorkeuren zijn persoonlijk. In herkenbare en toegankelijke taal vertelt Gusteau meer over smaakprofielen en wijnen. Tijdens een supersnelle smaaktest krijgt iedereen snel een perfecte wijnmatch voorgeschoteld.

www.drinkgusteau.com



Scan de QR-code en zie meer

Nieuw hoofdstuk Nieuwjaar

LEZERSACTIE *

BH van By Jeane t.w.v. € 78,65

De bralette is een beugellose bh die zowel gevormd als niet gevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of recht te dragen schouderbandjes. Voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. www.byjeane.com TAG #BYJEANE



ROOSTER & WOLF

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten.

www.roosterwolf.com



13

SHOPPING/NEWS

LOWLANDER TRY OR DRY

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

www.lowlander-beer.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

NIX10
NIET RIJKEN - NIET DRINKEN

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

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine
genietmomentjes zoals
op de bank zitten met je kinderen.

Dansen verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen

van je gedachten. Je geur verandert als

je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus
een geur. Zie het leven als **een
cadeautje** dat je iedere dag weer

opnieuw mag uitpakken. De meest

effectieve manier om je geluksgevoel

te verhogen is om iets voor een ander

te doen. Zet je **zintuigen** open,

let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn

en **je batterij** op te laden.



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
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.

Winterklaar?



Is jouw voorruit winterklaar?
Kom langs zonder afspraak,
kijken wij de voorruit even
goed na

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



Opgelost.
Autotaalglas.nl

HOMEOPATHIE BIJ DEPRESSIE



Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor een depressie. Soms is er een aanleiding. Bijvoorbeeld na het verlies van een geliefd iemand, bij spanningen in het gezin of op het werk of na ingrijpende gebeurtenissen zoals stoppen met werken. Verder is voor sommige mensen elke winter een periode van letterlijk en figuurlijk weinig licht.

Juist omdat je weinig zin hebt om iets te ondernemen, is het belangrijk jezelf te dwingen om toch iets te doen. Afleiding, cursussen, een luisterend oor vinden, in beweging blijven... alle kleine beetjes kunnen helpen niet nóg dieper weg te zakken. Ook professionele hulp kan je helpen uit het dal te klimmen. Proberen dag bij dag te leven en bewust zaken positief te bekijken. Zien dat het glas niet halveeg is, maar halfvol.

Hoe kan homeopathie helpen?

In een uitgebreid gesprek wordt een en ander verkend: hoe en wanneer de klachten zijn ontstaan, op welke manier je er last van hebt en hoe je verder functioneert. Er wordt gekeken of er ook andere symptomen zijn, zoals vermoeidheid of lichamelijke klachten en hoe je in de loop van de tijd in je vel hebt gezeten. Zo wordt duidelijk op welke manier je precies uit balans bent en welk homeopatisch middel jou kan helpen.

Josephine Broeders



AUDE SAPERE
NISTELRODESEWEG 9A, UDEN
06 10 75 95 34
JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM
WWW.AUDESAPERE.NL

**Maak nu
een afspraak
06 107 59534**

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

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

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

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Zekerheid tot verlichting!



“Het begon voor mijzelf ooit met reiki”, vertelt Jessie. “In mijn leven heb ik best wat meegemaakt en na jaren therapie was ik uitbehandeld, ik moest er maar mee leren leven. Met mijn onverklaarbare klachten en problemen blijven rondlopen was voor mij echter geen optie, vandaar dat ik in het alternatieve circuit op zoek ging naar een oplossing. Al na enkele reiki sessies wist ik het zeker: dit wil ik zelf leren!

Reiki cursus

Jessie is officieel Reiki Master en geeft cursussen om ook anderen reiki te leren. “Het mooie van reiki is dat iedereen het kan leren. Tijdens een reiki cursus leer je via handoplegging universele levensenergie door te geven waardoor je – simpel gezegd – blokkades wegneemt. Voor sommigen klinkt dit misschien wat zweverig, maar als je bij mij een cursus volgt, zul je ervaren dat dat absoluut niet het geval is.”

Leer, voel en beleef wat reiki is en wat het voor jou kan betekenen.



Een reiki 1 cursus is een leuke manier om kennis te maken met de reiki energie.

DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenk vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Heb je een dwijtje in de rug nodig? Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95. Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!

DAGJE UIT

NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentijd. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (snij)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentijd is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN

A-HA: THE MOVIE

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. Dit hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren zeventig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt.

JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.

Op zoek naar een goede gebruikte fiets?

Wij hebben altijd mooie exemplaren, inclusief garantie



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.



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

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)
0413-352203
info@defietsenwinkelzijtaart.nl
www.defietsenwinkelzijtaart.nl



Blijf jezelf...

COLUMN/HAPPINESS2YOU



HAAS
HET ANTI-AFWIJS-SYSTEEM



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.

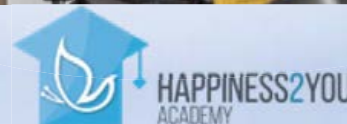
Het - Anti - Afwijs - Systeem®

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-Afwijs-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



Het belang/verschil van een Persoonlijk LevensDossier (PLD) en een levenstestament

Het belang van alle twee is dat er iets is geregeld als een partner, kennis of vriend wilsonbekwaam wordt.

Het verschil

Een **levenstestament** loopt via de notaris en is zeer... beperkt in omvang bij een standaard uitvoering. Ook houdt een levenstestament op bij overlijden.

Een **Persoonlijk Levensdossier** gaat veel verder in op de zaken als bij de notaris. Bijvoorbeeld, wie gaat o.a. het volgende regelen bij een overlijden?

- Uitvaart
- Verzekeringen
- Abonnementen
- Etcetera



Voor jouw gratis koffiegesprek
neem je contact op met Jos:

06 – 51 16 91 54 | jove@josven.nl

www.jove-nalatenschap.nl

Luxe en riant chalet te koop

**Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning
op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL**



PER DIRECT TE KOOP

€ 132.000,- met eigen grond of

€ 99.000,- met gepachte grond

Details vindt u op www.parcdekievitverkoop.nl/properties/kievit-12b-481-koekoeklaan-12

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven. Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

**Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant,
een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.**

Voor informatie: 06-34590975.

Of stuur een bericht via WhatsApp onder
vermelding van: interesse chalet 481

Wil jij online opvallen?

Sinds 2018 zijn wij dagelijks bezig met het realiseren van creatieve projecten voor onze klanten. Het is een droom die uitkomt om elke dag bezig te mogen zijn met onze passie.

Towards better communication

Wij helpen jou om je product of dienst op een duidelijke en simpele manier uit te leggen aan jouw doelgroep. Dit door middel van een goede website, duidelijke en persoonlijke video's en een goede presentatie. Met korte lijntjes en open communicatie zorgen we samen voor succes.

Webdesign

Consumenten en bedrijven oriënteren zich steeds vaker online. Dat maakt een website de basis van ieder bedrijf, het online visitekaartje. Wij zijn gespecialiseerd in het bouwen van standaard en custommade websites en shops.

Videografie

Video is dé manier om jouw boodschap over te brengen. Bewegend beeld houdt de aandacht vast en geeft mensen een impressie die ze bijblijft. Of het nu gaat om een bedrijfsvideo, sfeerimpressie, instructievideo of een korte film, niets is ons te gek.

Fotografie

De kans dat je concurrentie dezelfde stockfoto gebruikt is aanwezig. Met échte foto's breng je jouw product of bedrijf het beste in beeld. Wij maken foto's die spreken, een gevoel geven en bovenal ook heerlijk zijn om naar te kijken.

TO COMFY

Rogstraat 24a, Grave | info@tocomfy.nl | 024 799 8092 | www.tocomfy.nl

Laat ons je helpen:
info@tocomfy.nl
024 799 8092

**Wij denken
graag met je mee**



Nina Willems



Jim Plum



Eline Maas



Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical:

'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

ONTROEREND “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan besef je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

HOOP Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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



LONG ISLAND CUISINE
RESTAURANT

THE NEW FIESTA VANAF
€19.905



Binnenkort in de showroom | www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel

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 | www.lentemare.nl

TIP!
Maak online
een afspraak!



Tijd voor bezinning

2021 is voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar staan we nu en waar gaan we naartoe?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2022. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Wees lief voor je lijf!

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



EEN DETOXKUUR is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

DRINK DE HELE DAG door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te maken'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.

Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. “Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank”, vertelt Sarah als ze denkt aan haar ‘ideale vrouw’. “Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan”, voegt ze lachend toe. “En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten.”

Sarah zoekt de liefde van haar leven!

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: “Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb.” Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. “Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner.”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar ontwerp@nederlandbruist.nl.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE
173 CM

LEEFTIJD
35 JAAR

OGEN
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

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

Oud-Hollandse *hete bliksem*

De winter is natuurlijk dé tijd van het jaar om stampot op tafel te zetten. Hete bliksem is één van de weinige stampotten die niet met een groente gemaakt wordt, maar met appels en peren. De smaak is dan ook verrassend fris.

4 PERSONEN - 40 MIN.

INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen
2 Conference peren
2 grote Elstar appels
1 ui
1 kaneelstokje
1 steranijs
100 gram spekreepjes
1 rookworst
50 gram roomboter
50 milliliter volle melk
zout en peper

BEREIDING

De aardappelen, peren en appels schillen. Verwijder het klokhuis bij de appels en peren. Snij de aardappels in stukken en de peren en appels in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Doe de aardappelen, het kaneelstokje, de steranijs, de gesnipperde ui, de peren en de appels in een pan. Voeg water toe totdat het geheel net onder water staat en breng het aan de kook. Laat het gedurende 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Doe ondertussen de spekreepjes in een hete koekenpan en bak de reepjes zonder olie of boter krokant. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de aardappelen en de rest af en verwijder de steranijs en het kaneelstokje. Doe de rest weer terug in de pan en laat het even nadampen. Voeg de roomboter en de melk toe.

Stamp met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper. Roer de spekreepjes door de stampot. Serveer de hete bliksem met de rookworst.



PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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 geluk. De oplossing van vorige maand was **kribbe**.

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



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

-ur+z+🔍-i a=o+y
 d=w+h o=z+g+📺-v
 v+👂 y=e
 k=s🔔b=p+e s=d+.

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

Maak kans op

Perris Swiss Laboratory 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.

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

schoonheid rimpel
 leeftijd veroudering
 gelaat mooi
 creme jong

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



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