

DE MAASHORST 

MAART 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST



Hoe gaat het met je  
*goede*  
*voornemens?*

*Francis van*  
*Broekhuizen:*

'Ik doe het, omdat ik  
het superleuk vind'

# 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)



Peter en Mirjan van Gorkum

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

#### E-BIKES

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

KINDERFIETSEN

STADS & TOURFIETSEN

REPARATIE



De FietsenWinkel Zijtaart

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)  
0413-352203

info@defietsenwinkelzijtaart.nl  
www.defietsenwinkelzijtaart.nl



# Op zoek naar de juiste elektrische fiets?

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

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

We zijn specialist van de Batavus en Sparta elektrische fietsen. We zijn dan ook premium dealer van deze merken. We kunnen gericht werken doordat het ION-pakket duidelijk aangeeft waar de storing zit. Je bespaart dan ook kosten. Met dit systeem blijf je bovendien altijd bij de tijd en krijg je gratis een update bij een beurt.

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

Er staan in de winkel verschillende type fietsen waar je ook een proefrit mee kunt maken. De modellen variëren van de elektrische Pack D fiets tot de luxe D Burst tot E-speed en alles ertussen in. Voor diegenen die vlug op het werk willen zijn is een E-speed of een F8E een prachtige woon/werk elektrische fiets. Voor schooljeugd zijn er mooie, trendy modellen zoals Fonk of Pack D te verkrijgen.

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

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

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



8



12



28

# Inhoud



18



31



23

## COLOFON

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



Foto: Ron Eskens  
soopictures.nl

Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

## Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

**Lea en Marcel Bossers**

**Adverteren?**

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-43093996**

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

2022 IS LANG NIET  
VOORBIJ, BEGIN  
VANDAAG NOG!



# Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

**MAAK EEN SCHEMA.** Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

**VOORKOM HOGE EISEN.** Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

**CREËER ROUTINE.** Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

**KEN JE DOEL.** Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

**BELOON JEZELF.** Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

**ZOEK STEUN.** Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

**Ook op zoek naar coaching?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



**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

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)



## DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels. [www.dekleinekeuken.com](http://www.dekleinekeuken.com)



## LEZERSACTIE \*

4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

[www.drinkgusteau.com](http://www.drinkgusteau.com) TAG #WIJN



## LEZERSACTIE \*

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.



[www.libbey.eu](http://www.libbey.eu) TAG #HOBSTAR



## GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zó symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! [www.guinness.com](http://www.guinness.com)



# Begin van de lente!



## BRUIST Deals

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

## PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23% te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Uiteraard met behoud van de authentieke smaakintensiteit. [www.pringles.com](http://www.pringles.com)



## LEZERSACTIE \*

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

[www.solbouzamour.nl](http://www.solbouzamour.nl) TAG #BOEK



## 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)





# Muffe geur in je auto?

## Met ozonreiniging ruikt je auto weer fris.

### Autotaalglas Oss lost het voor je op

Parallelweg 7A · 5349 AD · Oss  
0412-651 600



COLUMN SPATADEREN  
& AAMBEIEN

## 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!"

**Flebologisch Centrum Grave** | Klinkerstraat 8-10, Grave | **0486 – 420096** | [info@spataderen-fcg.nl](mailto:info@spataderen-fcg.nl) | [www.spataderen-fcg.nl](http://www.spataderen-fcg.nl)



# 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-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

DITJES/DATJES

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het de rest van **het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**. **Een kwartiertje** per dag sorteren en **weggoeien** is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**. **Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen kapot is. De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.





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.**

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

# DARMSPOELINGEN BIJ SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN

**Heb je last van een opgeblazen gevoel, winderigheid, een verstoord ontlastingspatroon, obstipatie, diarree, vermoeidheid en depressie, spijsverteringsklachten, hoofdpijn, een hoge bloeddruk, schildklierproblemen, rug-, gewrichts- en luchtwegklachten, allergieën of overgewicht? Dan kan een darmspoeling wellicht helpen.**

Een hoge darmspoeling wordt ook wel Colon Hydrotherapie genoemd. Door onder lichte druk warm water in de dikke darm in te brengen, wordt de darm gereinigd van aangekoekte afvalstoffen. Er blijven dan nog maar weinig afvalstoffen in je lichaam achter waardoor je je fit en energiek voelt.

### Hoe werkt Colon Hydrotherapie?

Je ligt lekker ontspannen op een behandeltafel voor een pijnloze behandeling. Onder lichte druk wordt warm water (32 tot 38°C) in een gesloten circuit naar binnen gebracht. Als je aandrang voelt, laat ik het water samen met de lucht of ontlasting via het apparaat wegstromen. Tijdens dit wegstromen masseer ik je buik zodat dit proces optimaal verloopt. Deze cyclus herhaalt zich gedurende veertig minuten. In de laatste vijf minuten van de behandeling wordt een zeer hoogwaardige probiotica ingebracht zodat de darmflora meer in balans komt. Na de behandeling overleggen we samen over de bevindingen.

*Josephine Broeders*



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

**Maak nu  
een afspraak  
06 107 59534**

*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.

# Vrijgezel Saira stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

**Saira zoekt de liefde van haar leven!**

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

# BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachten een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

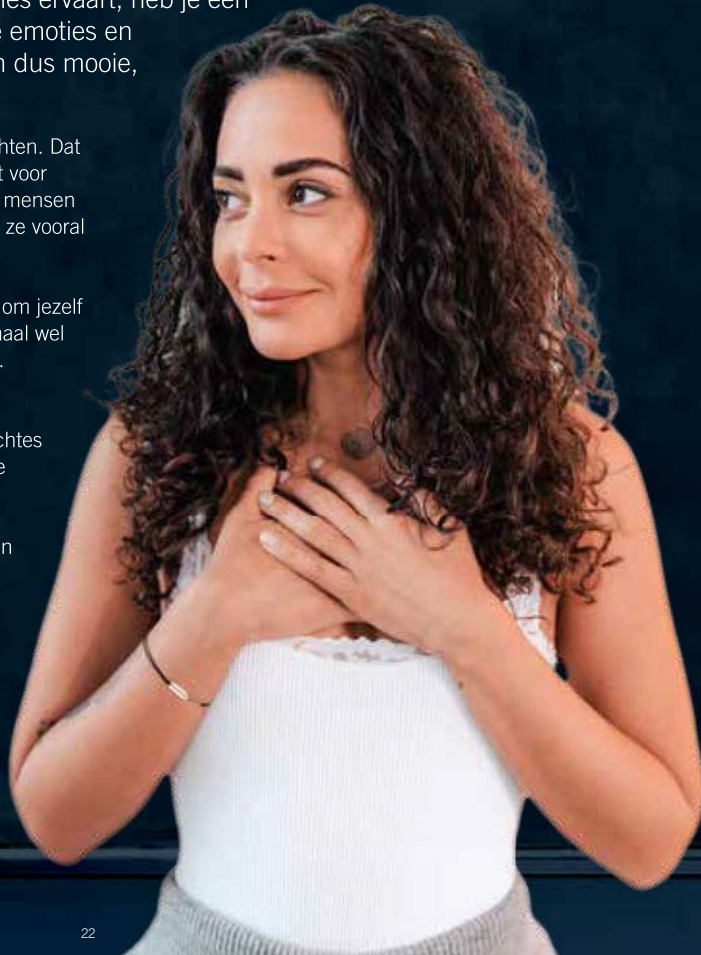
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloof-liefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours.

Meer info:  
[www.nachtvangroningen.nl](http://www.nachtvangroningen.nl)



# FILMPJE KIJKEN THE 355

Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computerspecialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

# 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](mailto:info@tocomfy.nl) | 024 799 8092 | [www.tocomfy.nl](http://www.tocomfy.nl)

Laat ons je helpen:  
[info@tocomfy.nl](mailto:info@tocomfy.nl)  
024 799 8092

## Wij denken graag met je mee



Nina Willems



Jim Plaum



Eline Maas

# 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.**

Zennu | Frontstraat 2, gebouw 4b, Uden | 06-37434522 | [info@zennu.nl](mailto:info@zennu.nl) | [www.zennu.nl](http://www.zennu.nl)

# Win kaarten voor **Mozarts Requiem en Krönungsmesse**

Gratis kaarten



**Wil jij kans maken op kaarten?**

Registreer je dan vóór 1 april via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) en maak kans op gratis tickets!

## **Nog meer kans maken?**

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

*\*Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



**Theaternl**  
DE WERELD VAN THEATER

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



*Francis van Broekhuizen:*

# 'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

**KREDIET** Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

**GUNFACTOR** De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

*Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. 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**  
**€ 20.390**  
NÚ IN DE SHOWROOM



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

**Van Mossel**

# Hoe het allemaal begon

**TIP!**  
Maak online  
een afspraak!

Toen Judith van Lent tijdens een workshop kennismakte met masseren, wist ze het meteen: dit is wat ik wil. “Het voelde als thuiskomen”, vertelt ze enthousiast. “Ik vond het geweldig dat ik tijdens het masseren even helemaal vrij van gedachten was.” Ze volgde verschillende opleidingen en opende in januari 2019 haar eigen massagepraktijk aan huis in Oss.

**Intuïtieve massage** “Ik geef intuïtieve massage”, vervolgt Judith. “Ik masseer vanuit mijn hart, op intuïtie en vanuit mijn gevoel. De grepen komen onder andere uit de klassieke massage, aangevuld met basiswerkvormen van de chakra-leer. Ik stem af op degene die ik voor me heb, om er zo achter te komen wat diegene op dat moment nodig heeft. Iedere massage is daardoor anders. We communiceren zonder woorden, het is een ontmoeting van mens tot mens. Intuïtief masseren is aanraken en geraakt worden.”

**Mogelijkheden** Er is keuze uit een ontspannende lichaamsmassage van 30 minuten, 45 minuten of 60 minuten. Ook een Energetische Voetmassage & De Chakra's, Chi-Wit massage of Energetische Hoofdmassage behoren tot de mogelijkheden.  
**Voor meer informatie en reserveren ga naar de website [www.lentemare.nl](http://www.lentemare.nl).**

*Judith van Lent*



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



# 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

Sonnusstraat 17, Heesch | 06-53532425 | [www.praktijkbrigitte.nl](http://www.praktijkbrigitte.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 je huid elke dag weer goed.



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

## Wie regelt mijn zaken... ...als ik er straks niet meer ben?

Denkt u weleens na of alles wat u graag zou willen na uw overlijden ook mogelijk is? Kijkt u weleens wat er allemaal zoal mogelijk is vóór het overlijden?

**JoVe-nalatenschap gaat graag samen met u op zoek naar de mogelijkheden die voor u van belang kunnen zijn.**

Om de dingen te regelen voor u en uw nabestaanden. Zaken waar u misschien nog niet aan gedacht had of waarvan u überhaupt niet dacht dat ze mogelijk zouden zijn.



nalatenschapscoach



Voor jouw gratis koffiegesprek neem je contact op met Jos:  
06 – 51 16 91 54 | [jove@josven.nl](mailto:jove@josven.nl)  
[www.jove-nalatenschap.nl](http://www.jove-nalatenschap.nl)



*Wilt u graag vaker  
post ontvangen?*

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

088 344 2000  
[ouderenfonds.nl/  
schrijfmaatje](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)



KLIMAATMAKERS

## Werner Schouten

MAANDAG 14 MAART 2022 - 20.30 UUR  
IN PERRON 3 ROSMALEN!

## De zorgen om het klimaat zijn actueler dan ooit!

Werner Schouten toont zijn kwetsbaarheid en zijn worstelingen in zijn theatercollege Klimaatspiegel. Als er één voorstelling is die je dit najaar aan het denken zet, dan is het deze wel! Ben jij er vanavond bij?

Klimaatverandering bonst op de voordeur. Hoe moeten we onszelf verhouden tot deze gigantische crisis? We harnassen onszelf in cijfers, functies, belangen, rapporten en gepolariseerde meningen. We verstoppen onszelf en spreken over 'de overheid', 'het bedrijfsleven', 'de consument' of 'de burger'. Maar waar is de

mens gebleven? In Klimaatspiegel toont klimaatjongere Werner Schouten zijn kwetsbaarheden en zijn worstelingen. Klimaatspiegel is een luchtige, dynamische voorstelling over herkenbare dilemma's en verleidingen op een opwarmende planeet.

Scan de QR-code en bekijk het volledige programma



Theater aan de Parade | Locatie Perron 3  
Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen

Bestel nu je kaarten via  
[www.theateraandeparade.nl](http://www.theateraandeparade.nl)



# Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

## INGREDIËNTEN

800 gram bieten  
 1½ kopje quinoa  
 1¼ kopje zwarte bonen  
 1 kleine sjalot  
 2 teentjes knoflook  
 2 eetlepels lijnzaad  
 ½ theelepel zwarte peper  
 ¼ kopje korianderblaadjes  
 2 eetlepels appelciderazijn  
 2 eetlepels vers limoensap  
 2 eetlepels bloem  
 1 theelepel zout  
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof  
 6 broodjes  
 sla  
 mosterd  
 rode ui

## BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pastetje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

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.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

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



# *Sla je slag* bij de Oijense Zij

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



Het **clubhuis**  
is open voor  
een drankje, hapje  
en nog  
veel meer



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