

BRUIST

Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'



Welkom bij ANNO 2015 in Ledeacker

Op 25 november jl. heeft ANNO2015 de deuren geopend aan de Dorpsstraat 3 in Ledeacker. Het pand is in de maanden voorafgaande aan de opening volledig verbouwd en met stijl ingericht als luxe woon- & lifestylewinkel.

De eigenaren Edwin van der Veen en Monique Walbeek zijn in 2015 samen ME Design gestart. Vanuit de ontwerpstudio en showroom in de Betuwe hebben Edwin en Monique vele mooie projecten ontworpen en gerealiseerd.

“De wens om naast onze ontwerpstudio een woon- & lifestyle winkel te beginnen, bleef de afgelopen jaren kriebelen”, vertelt Monique. “We wilden meer klanten blij maken, ook voor de kleine aankopen en cadeautjes. De beleving ‘het gevoel van thuiskomen’ staat bij ons bovenaan. Even binnenlopen voor een kopje koffie en in een ongedwongen sfeer de collectie bekijken. Wij hebben mooie luxe woonaccessoires maar daarnaast ook een leuke collectie huisparfums, geurkaarsen in alle prijsklassen en verse theesoorten van TwisTea, evenals bad- en verzorgingsproducten.” “Omdat wij onze wensen niet konden realiseren in ons toenmalige pand, hebben wij geen seconde getwijfeld. We verkochten ons pand en gingen op zoek naar dat ene droompand waar al onze wensen konden uitkomen. Samen met onze tweeling van 14 jaar zijn wij dan ook in

de zomer van 2021 verhuisd naar het mooie Brabant. En we genieten nog iedere dag van de gastvrijheid en de combinatie wonen en werken onder één dak.” In de winkel staat een gedeelte van de collectie meubelen en is tevens de ontwerpstudio gerealiseerd. “Klanten kunnen bij ons terecht van kleine interieurveranderingen tot complete inrichtingen en uiteraard ook voor een nieuwe bank of stoelen of een volledige kast op maat. Daarnaast hebben wij de afgelopen jaren een betrouwbaar netwerk om ons heen gebouwd waardoor wij de klant veel uit handen kunnen nemen.”



ANNO2015
By me design



BARBA
NAPOLI

J
JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

FEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI

Wahls



MOOSE
KNUCKLES

Kleding afgestemd
op het
alledaagse leven

*Met bontkraag
en afneembare
capuchon*



LUXE MET AANDACHT VOOR DETAIL



NIEUWE
COLLECTIE

Moose Knuckles

U kunt bij Tijssen Mode terecht voor
Moose Knuckles jassen.

Moose Knuckles is een wereldwijd bekend kledingmerk. De Stirling Parka en de Ballistic bomber een echte Moose Knuckles iconische klassieker geworden. Door het gebruik van luxe materialen en aandacht voor details gaan ze seizoen na seizoen door met het creëren van aloude Canadese kledingstukken die zijn afgestemd op het hedendaagse leven. Hun motto "we are a family, a tribe, a pack... and we wear it on our sleeve!" zegt al meer dan genoeg.

Bij Tijssen Mode bent u op de juiste plek voor
de mooiste Moose Knuckles items.



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 24 81
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.nl



8

COLOFON



35

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/Land van Cuijk Bruist

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. Land van Cuijk 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.**



12



33



28



23



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 Breda Bruist en Bergen op Zoom Bruist.

Inhoud

2022 IS LANG NIET
VOORBIJ, BEGIN
VANDAAG NOG!



E

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 vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Een interieur moet zowel functioneel, esthetisch als budgettair verantwoord zijn. Of het nu gaat om modern, vintage of landelijk klassiek, uit al deze stijlen weet ik perfecte combinaties te maken.

Ik, Paul Cleven, ontwerp het interieur voor uw woning, winkel of werkomgeving. Laat u verrassen door mijn expertise en frisse kijk op mijn vakgebied.



'Mooie dingen ontwerpen en realiseren, dat is mijn doel. Een weldoordacht plan van aanpak en uitvoering gaat alleen in goede samenspraak.'

Het Oblatenklooster
Grotestraat 41 Cuijk
06 83 60 2909
info@paulcleven.nl
www.paulcleven.nl

Het eerste kennismakingsgesprek aan huis is geheel kosteloos en vrijblijvend

DÉ FRISSE KIJK OP UW KEUKEN

DESIGNED BY
PAUL CLEVEN



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



G

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 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 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



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/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



U



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 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

Graag tot ziens bij
Beauty & Wellnesscare Luna
'The Health & Lifestyle Salon'!

Magnetische pulsen zorgen voor het effectief insluizen van de werkstoffen. Deze combinatiebehandeling zet de huid aan tot regeneratie en zorgt voor een diepe doordringbaarheid in de huid van de actieve werkstoffen in de serum capsules.

Effect van de behandeling:

- verhoogde bloedsomloop
- verwijdert dode huidcellen
- verbetert de lymfatische drainage
- voedt de huid met actieve ingrediënten
- verstevigt gezichtsspieren
- verfijnt poriën
- kalmeert de geïrriteerde huid

Kortom: deze behandeling is perfect voor iedereen die aan huidverbetering wil doen, maar dan op een ontspannen en rustgevende manier!

Deze behandeling voeren we uit bij Beauty & Wellnesscare Luna Cuijk en Doetinchem.



Strippenkaart
 VAN 6 WISH PRO
 BEHANDELINGEN

VAN €549,-
 NU VOOR
€457,50

Beauty & Wellnesscare Luna 'The Health & Lifestyle Salon' biedt een totaalpakket aan behandelingen, voor de innerlijke en uiterlijke schoonheid. Van verzorgende gelaatsbehandelingen gericht op huidverbetering tot luxe wellness-behandelingen om even te ontsnappen aan alle stress en drukte van alledag.

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 weggooien 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.



Eva Bekkers



Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

ONZE PRIJZEN ZIJN ALL-IN: EN DAAROM
ONZE BELOFTE... NOOIT EXTRA KOSTEN!

De voordelen van vloerverwarming

✓ AANGENAME WARMTE

✓ ENERGIEBESPREND

✓ ONZICHTBARE VERWARMING

 BRILJANT
VLOERVERWARMING

Onze methoden met vloerverwarming zijn gericht om u maximaal comfort te geven met minimale overlast.

Wij gaan snel en systematisch te werk, zodat u binnen de kortste keren geniet van de voordelen van een verwarmde vloer. Wij hebben verschillende soorten vloerverwarmingssystemen, namelijk:

infrezen, fermacell, krimpnetten, noppenplaten en tackerplaten. Welke installatie het beste geschikt is voor uw woning hangt af van het beschikbare budget, type woning en persoonlijke voorkeuren. Vraag geheel nu vrijblijvend een offerte aan voor advies op maat.

INFREZEN

KRIMPNETTEN

NOPPENPLATEN

OPRITVERWARMING

TACKER-SYSTEEM

FERMACELL-PLATEN

Briljant vloerverwarming bv

Laagveld 9d, Cuijk
085 – 130 63 41

info@briljantvloerverwarming.nl
www.briljantvloerverwarming.nl

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



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via 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 via 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.

'WACHT VOORAL NIET TE LANG,
LOOP GEWOON EENS BINNEN'



Voor iedereen een passende hooroplossing

Hoort u weleens mensen tegen u praten, maar hebt u moeite te verstaan wat ze zeggen? Is het moeilijk voor u om te verstaan in bijvoorbeeld een restaurant, of een andere ruimte met veel achtergrondlawaai? Klaagt uw familie dat de TV altijd zo hard staat? Bent u vaak moe nadat u veel hebt moeten luisteren naar anderen?

Als één van deze situaties u bekend voor komt, dan kan het zijn dat u een gehoorverlies heeft. U bent niet de enige. Slechts 500.000 Nederlanders hebben een hooroplossing, terwijl er zo'n 1,5 miljoen Nederlanders slechthorend zijn.

Onbehandeld gehoorverlies kan een negatief effect hebben op uw gezondheid en geluksgevoel. Ik sprak iemand, die een gehoorverlies aan de linkerzijde onbehandeld liet. Ze kwam in de problemen op haar werk en ging vrienden vermijden. Theater en bioscoop bezocht ze niet meer. Ze keek alleen nog maar films thuis en was bang om niet goed te kunnen horen.

Uiteindelijk, genoeg was genoeg. Ze liet haar gehoor bij Hoorus testen en begon met het dragen van hoortoestellen. Het was hard werken om alles weer te horen met de hoortoestellen, maar zoals ze verwachtte, alles veranderde.

Ze kreeg haar vertrouwen weer terug en bezocht haar vrienden weer. Ze ging weer naar theater. Ze vond haar leven weer leuk!

Hoe meer ze leerde over gehoorverlies, hoe makkelijker alles werd. Ze ontdekte trucjes om de communicatie makkelijker te maken, bijvoorbeeld door een goede plek te kiezen tijdens een vergadering. Ze kon haar tv koppelen aan haar hoortoestellen en zo ongestoord een programma volgen.

Leven met een gehoorverlies is niet makkelijk, maar erkennen dat het er is en het behandelen, kan uw leven veranderen. Wanneer u merkt dat u moeite hebt met horen, laat uw gehoor testen, zo snel mogelijk. De eerste stap nemen is meestal het moeilijkst. U zult uiteindelijk trots zijn, wanneer u de feiten onder ogen durft te zien. U kunt dan beginnen uw gezondheid te verbeteren, aan uw geheugen te werken en meer plezier uit het leven te halen!



Hoorus Boxmeer
Koorstraat 57, Boxmeer
0485 - 52 30 06
boxmeer@hoorus.nl

Hoorus Malden
Winkelcentrum 34, Malden
024 - 358 08 08
malden@hoorus.nl

hoorus 
úw audicien www.hoorus.nl

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

LENGTE
163 CM

LEEFTIJD
54 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

*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.

Elke dag een nieuwe belevenis?

Dat kan bij kleinschalig kinderdagverblijf XXS

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



XXS kleinschalige kinderopvang

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

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

[f /xxskinderopvang](https://www.facebook.com/xxskinderopvang)
info@xxskinderopvang.nl
www.xxskinderopvang.nl

DAGJE UIT

NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloopleufhebbers: 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



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 je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.



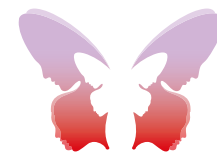
Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl



K

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

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 gedachtes 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 gedachtes 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



Hoi, ik ben Aniek, de eigenaresse van Pura Vida. Ik ben gespecialiseerd in het kleuren met natuurlijke haarverf. In dat jasje ben ik niet meteen gegroeid, maar ik heb mezelf gespecialiseerd in natuurlijke haarverzorging en styling. Je bent welkom in mijn gloednieuwe salon in Zeeland N-B. Bij mij stap je binnen in een superontspannen, fijne sfeer.

Ik help je graag bij het uitzoeken van het ideale kapsel dat bij jou past!
En alles op een zo'n duurzaam mogelijke wijze.

Ik maak gebruik van de fantastische producten van NATULIQUE. Die zijn niet alleen goed voor jouw haar en jouw gezondheid, maar ook voor de wereld om ons heen. Help jij ook mee de wereld te verbeteren?



Natuurlijk zie je er goed uit!



Haarstyling door Aniek Straatman Pura Vida

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

Verzorg je *(lach)rimpels!*

LOOKING/GOOD

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.

Kom heerlijk genieten in onze VoetenSpa!

Kom binnen en neem plaats in een heerlijke fauteuil.

Wij vullen het voetenbad voor jou met warm water en voegen een heerlijk geurende zout toe. Daarna mogen de voeten in het bad geplaatst worden en strooien we er nog wat mooie rozenblaadjes bij.

We schenken een lekkere kop koffie of thee voor je in met wat lekkers erbij. Een gelpolish op je tenen is een mogelijkheid om te kiezen. Dan scrubben we de voeten een voor een en is er de mogelijkheid voor een massage of masker. Na deze behandeling loop jij op wolkjes.

**Kijk op www.shernailproductssalon.nl
en maak een afspraak!**



Sher Nailproducts

Wij zijn een webshop en groothandel in 'nail products' met nagelstudio. Tevens verzorgen we opleidingen en workshops voor wie het vak wil leren. Zowel allround opleidingen als losse modules en trainingen.

Klinkt dit als iets voor jou?

Neem dan voor meer informatie een kijkje op www.shernailproducts.nl.

STEENSTRAAT 106-N, BOXMEER | 06-51600217 | WWW.SHERNAILPRODUCTS.NL





Ontspanning voor jou en je baby

Met trots kan ik zeggen dat ik als eerste in Noord-Brabant de mensen mag laten kennismaken met het concept baby spa. Baby's van 14 dagen tot 6 maanden kunnen hier heerlijk komen ontspannen. Maar ook moeders in spe, oma's, tantes, vriendinnen (en noem maar op) zijn van harte welkom voor een heerlijke ontspannende massage bij mij in de praktijk.

Voor je baby

- Happy newborn float (14 dagen tot 3 maanden)
- Happy regular float (3 maanden tot 6 maanden)
- Duo vriendjes float (14 dagen tot 6 maanden)
- Float only (14 dagen tot 6 maanden)
- Triple vriendjes float (14 dagen tot 6 maanden)

Voor mama

- Zwangerschapsmassage
- Ontspanningsmassage
- Stoelmassage
- Hotstonemassage

Boek nu online: www.babyspa-justrelax.nl



Boxmeerseweg 23, Beugen | 06 22 76 53 53
babyspajustrelax@gmail.com | www.babyspa-justrelax.nl

LAAT DE
WERELD ZIEN
DAT JIJ ER BENT



Wil je geknipt worden zoals jij dat wilt? Heb jij zin in een andere look? Wil je van binnen en van buiten weer stralen? Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Want als jij er goed uitziet, voel je je ook beter.

CURLSYS MCLEAN
QUICK IN HAIR
COLOR
MANNEN
COSMETISCH ARTS



HAAGSESTRAAT 2A, CUIJK
0485-318382
INFO@ARTIZTE.NL
WWW.ARTIZTE.NL



KLEUR IS IN!

De wereld van kleuren kent voor ons geen grenzen. Of het nu om een tijdelijk kleurtje gaat of om een permanente kleuring, highlights, lowlights, of een van de modernste folie technieken wij zijn erin gespecialiseerd. Wij vinden het leuk om je te adviseren!

Maak nu online een afspraak op www.artizte.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

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 pasteijsje. 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.

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.landvancuijkbruist.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 oplossing in op onze site: www.landvancuijkbruist.nl



3 voor 1

Kom langs bij vestiging
Julianaplein 146 in Beuningen

Wil je aan de slag bij Pearle opticiens? Bekijk dan onze vacaturepagina in BRUIST!



Koop een bril, krijg de tweede bril gratis en geef de derde bril cadeau.