

DE MAASHORST 

APRIL 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

We kunnen weer
naar buiten!

**Roosmarijn
Luyten:**

'Dan word ik
heel gelukkig!'



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



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 daardoor 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 en 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.

Impressie **Uden**



**Wil je kans
maken om jouw foto
in Maashorst Bruist
terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Maashorst



10



36



42



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



win



12



30

Inhoud



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Het is april, een maand waarin we heel wat te vieren hebben: Koningsdag, Pasen en natuurlijk de lente die nog niet zo lang geleden haar intrede heeft gedaan. Kom maar op met die heerlijke voorjaarszon en de lentekriebels, wij zijn er klaar voor! Jij ook? Mocht je toch nog wat moeite hebben met de overgang van de winter naar de lente, dan geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat fijne tips om de lente te vieren.

Bruisende lezer,

Ongetwijfeld voelt ook musicalactrice Roosmarijn Luyten de lentekriebels. Waar zij nog meer de positieve kriebels van krijgt? Van haar rol in de hitmusical Hij Gelooft in Mij. Hoe het kan dat zij daar dag in, dag uit van blijft genieten, lees je in het bruisende interview dat wij met haar hadden.

En niet alleen Roosmarijn bruist, ook alle ondernemers die wij spraken bruisen van de energie. Het voorjaarszonnetje doet duidelijk iedereen goed en zorgt ervoor dat er weer positief naar de toekomst gekeken wordt. Benieuwd naar al deze positieve verhalen? Blader dan snel verder en laat je inspireren!

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.

LAAT DE ZON
WEER BINNEN!



Lentekriebels, *geef jezelf een boost!*

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

GA NAAR BUITEN De zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien zorgt zonlicht ervoor dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje. In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

ZORG VOOR JE LICHAAM Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten - die de hele winter opgesloten hebben gezeten - een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet. April is bij uitstek de maand om te gaan sporten. Schrijf je in bij de sportschool en sport de overtollige winterkilo's eraf. Gooi al je energie in de strijd en zie jezelf in gedachten al met een strak lichaam in bikini op het strand.

VERWEN JEZELF Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt. Trakteer jezelf op een grote bos tulpen. De zomer is in aantocht en dat mag best gevierd worden.

L

Nog meer tips voor een bruisende lente? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



STOF & ZO

LEKKER CREATIEF!



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

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

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

Dit geldt tot er nieuwe maatregels aangekondigd worden.



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

Het hebben van paranormale vermogens wil niets anders zeggen dan dat je op bepaalde gebieden een sterk verhoogde mate van bewustzijn hebt. Bijvoorbeeld op het gebied van voelen, zien of horen of op het gebied van kennis en inzicht, waardoor je dingen weet die je niet zou kunnen weten.

Weten wat je niet zou kunnen weten...

Mensen kunnen geboren worden met allerlei talenten, waaronder paranormale vermogens. Dan heb je het dus over jonge kinderen die op bepaalde gebieden al beduidend meer zien, voelen, horen of weten dan andere kinderen. Daar kunnen dus ook heftige emotionele zaken bij zitten.

Paranormale vermogens kunnen ook ontstaan door ingrijpende gebeurtenissen of door heftige ziekteprocessen. Het probleem is vaak dat door een verhoogde mate van bewustzijn er een innerlijke verwarring én verstoring in de aansluiting bij mensen die dat niet hebben kan ontstaan. Onbegrip, het niet meer kunnen volgen of begrijpen, soms zelfs angst en veroordeling kunnen dan tussen mensen in komen te staan. Zeker bij jonge kinderen kan dat tot isolatie, gepest worden en een afwijzing van zichzelf en de eigen paranormale vermogens leiden.

Is er sprake van ontluikende paranormale vermogens bij je kind, puber of bij jezelf, dan kan Blijvend anders daarin een verklarende en steunende rol spelen.

Blijvend anders

Blijvend anders

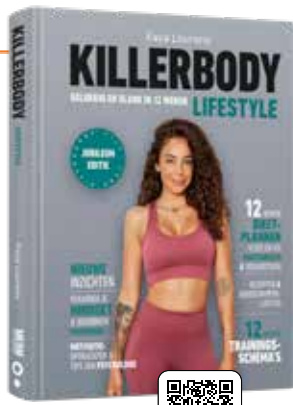
Voor als je wilt weten hoe het werkt in jezelf en als je zonder therapie, zonder trucjes en vooral zonder terugval verder wilt. Voor als je op zoek bent naar kennis en inzicht over jezelf en/of veranderingen aan wilt brengen in jezelf. Voor als je meer samenhang en efficiency wilt halen uit je team of afdeling.



LEZERSACTIE *

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar diët hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



P

www.mkbmshop.com TAG #KILLERBODY

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SFP in 1 flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages zodat, deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 25,- www.thatso.nl



LOWLANDERS 100% NATURE POSITIVE GIN

Een wereldwijde primeur van Lowlander wordt in april gelanceerd: 100% Nature Positive gin. Een buitengewoon smaakvolle, low-impact gin, gedistilleerd met jeneverbes, limoen, kardemom, spar, rozemarijn en citroen. Helder en fris, bomvol citrustonen en verse kruiden en volledig klimaatpositief! Deze wordt gemaakt met verse botanicals van lokale, zero-waste verticale stadsboerderijen, in combinatie met gerecyclede ingrediënten. De innovatieve kartonnen fles wordt gemaakt van 94% gerecycled materiaal en is zelf 100% recyclebaar. Vanaf april exclusief beschikbaar bij Gall&Gall. www.lowlander-beer.com



GUINNESS (0,0%)

De Guinness Draught 0.0 is een donkerkleurig, alcoholvrij stout bier gebrouwen in Ierland en qua smaak identiek aan de reguliere Guinness, inclusief de karakteristieke schuimkraag. De ontwikkeling van dit alcoholvrije bier duurde vier jaar en net als de originele variant heeft het een romige, zachte smaak met een klein zoetje. Ook zit er in de blikjes 0.0 bier - net als bij de gewone variant - een balletje dat bij het openen zorgt voor de volle, romige schuimkraag. www.guinness.com



Hallo lente!

Scan de QR-code

Doe mee en win

BRUIST Deals

Ook 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.

HALLMARK

Verras je familie, vrienden en collega's met de leukste kaartjes. Vergeet nooit meer een verjaardag, of moederdag (8 mei), en stuur gemakkelijk een kaart of cadeau dat je op voorhand vastlegt. Maak je keuze uit een ruime collectie wenskaarten van de beste kwaliteit. Of ga voor een cadeau zoals bloemen, ballonnen, chocolade, drank, beautyproducten en nog veel meer. Personaliseer je kaart naar eigen smaak, voeg een tekst en leuke decoraties toe. Als laatste kies je een adres en versturen maar! www.hallmark.nl



UNION FLOW

Dankzij de frisse retrolook van de Union Flow val je direct op en samen stelen jullie de show. Deze opvallende fiets is beschikbaar in verschillende frisse kleuren, en telkens met stijlvolle, lichte banden. Op die manier cruise je soepel stad en land door. Vanaf € 479,- www.union.nl/flow

LEZERSACTIE*
Bruist Ecofriendly Powerbank

Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

www.nederlandbruist.nl #POWER



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

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.



DITJES/DATJES

De lente is het seizoen van de krokussen, lammetjes en vogelnesten.

De natuur wordt steeds groener en de zon laat zich wat vaker zien. Er worden ook veel

dieren geboren. Het is een vruchtbare tijd!

Als je last hebt van hooikoorts, ben je overgevoelig voor pollen. Pollen zijn het stuifmeel van gras, planten en bomen waarmee ze zich voortplanten.

Dat alle planten zich volop gaan vermenigvuldigen, heeft dus ook nadelen.

Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft een positief effect op je lichamelijke en geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

Roodborstjes zingen het hele jaar door, maar in de lente zingen ze het hardst, langst en indringendst.

Net zoals mensen hebben goudvissen licht nodig om hun mooie kleurtje te krijgen.



Josephine Broeders

Aude Sapere is een praktijk voor Klassieke Homeopathie in Uden. Ook voor een compleet detox-programma en lifestyle coaching ben je bij ons aan het juiste adres.

Colonhydrotherapie

Homeopathie

Ayurveda

Kundalini

Darmspoelingen



Last van je darmen?

Wel eens aan darmspoeling gedacht?

Je darmen, daar moet je eigenlijk niets van merken. Toch hebben ontzettend veel Nederlanders dagelijks last van hun spijsvertering. Obstipatie, diarree, opgeblazen gevoel, winderigheid, buikpijn, etcetera. Met een verzamelnaam noemen we dat prikkelbare darm.

En kun je daar ook iets aan doen? Jazeker, er zijn heel veel oplossingen voor dit syndroom. Je moet het echter wel goed in kaart brengen. Er kunnen namelijk heel veel oorzaken aan ten grondslag liggen. Een allergie of een intolerantie, darmflora die afgebroken is door antibiotica, emotionele oorzaken, of gewoon voeding die niet bij je past.

Wat je als eerste kunt doen (tenzij er contra-indicaties zijn zoals darmkanker) is darmspoelingen. Wanneer het spijsverteringskanaal ontdaan is van aangekoekte resten is vaak al een groot deel van de klachten opgelost. Je kunt het beste een kuur doen van 3 spoelingen zodat je ook snel resultaat merkt. Een paar dagen ervoor neem je licht verteerbare voeding en onthoud je je van koffie en alcohol.

NA DE KUUR
VOEL JE JE
**LICHT, HELDER
EN HERBOREN**



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!"

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.

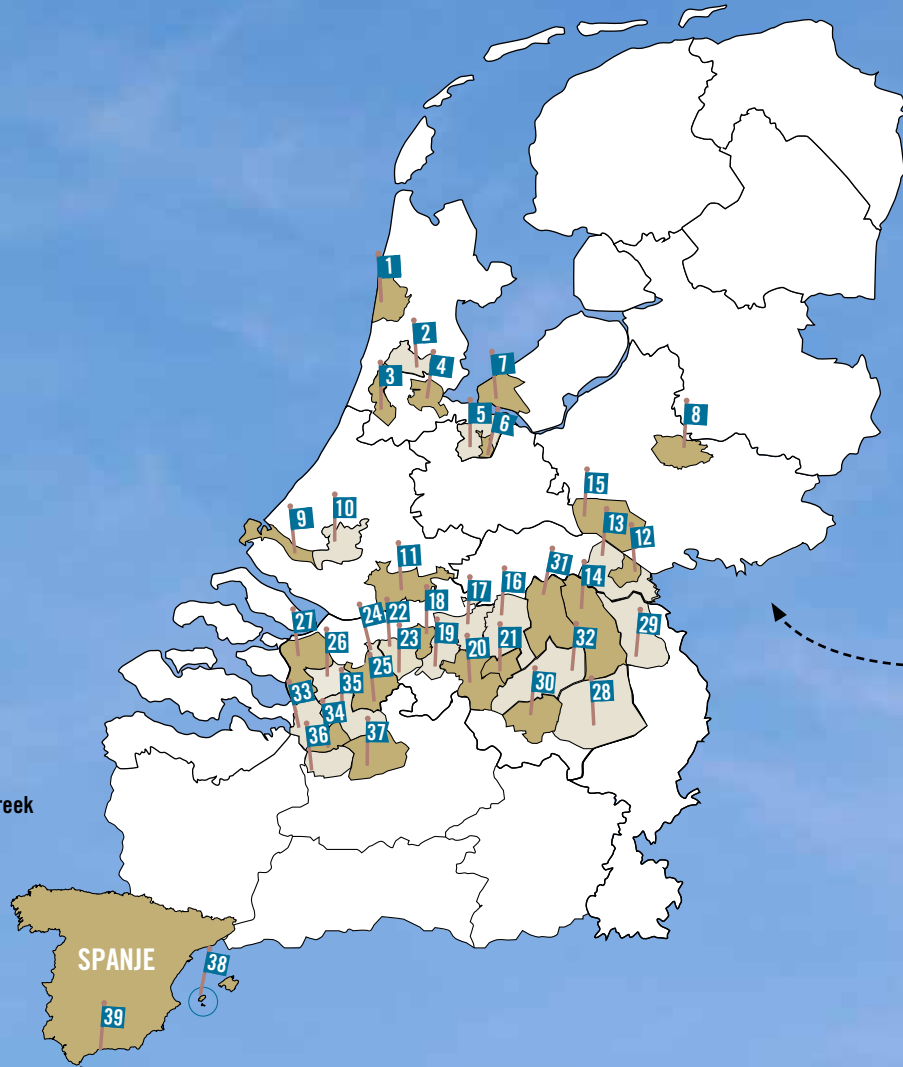
"Mensen praten gelukkig openlijk over spataderen, zeker wanneer het probleem verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk wel even anders. Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op.

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

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!"

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



DE NATUUR EEN HANDJE HELPEN

Het natuurlijke proces van ouder worden is begonnen: afgelopen jaar werd ik veertig. Ik had hierdoor het gevoel dat ik er op mijn fitst uit moest zien. Van een personal trainer tot meal preps, alles werd ingezet.

Ook plande ik een afspraak in voor een ooglidcorrectie. Een vel van mijn ooglid hing namelijk voor een deel over mijn oog. De ooglidcorrectie stond ingepland en ik ging weer aan de slag met mijn strenge levensstijl.

Ik besloot om ook mijn huid extra aandacht te geven. Vanaf je 25ste neemt namelijk de collageenproductie af. Ik ben heel trouw MSM gaan slikken. Samen met vitamine C stimuleert het de aanmaak van collageen voor een jonge, strakke en gezonde huid.

Toen ik terugkwam van mijn vakantie in Mexico (waar sporten en meal preppen totaal geen prio was), keek ik in de spiegel. Tot mijn verbazing zag ik dat het stukje vel wat voorheen over mijn oog hing, vele malen minder aanwezig was. De ooglidcorrectie heb ik afgezegd dankzij MKBM MSM Powder.

BRUIST Deal

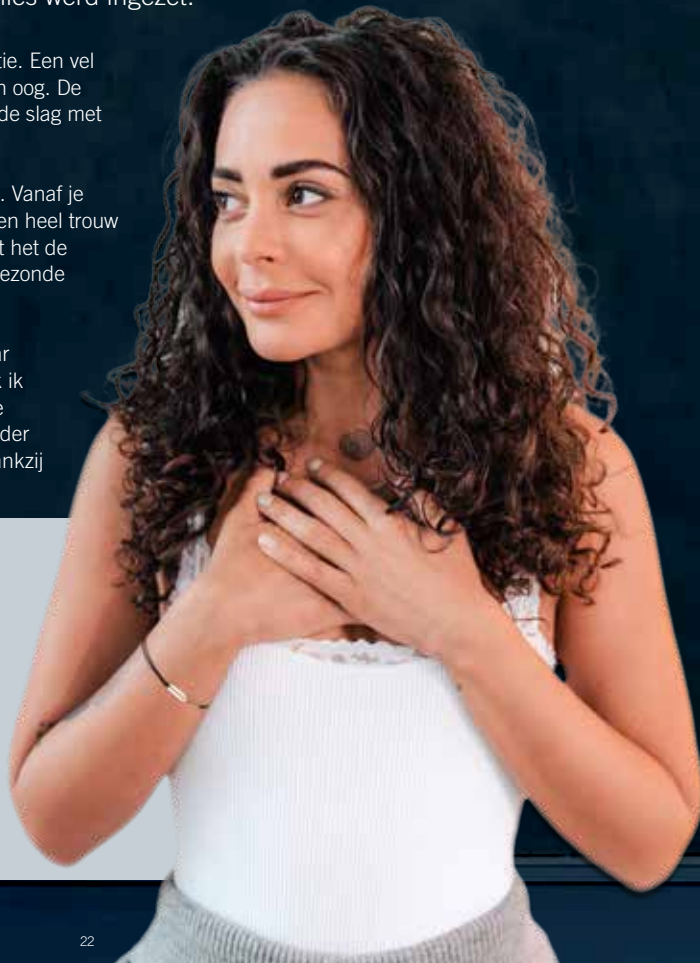
Ontvang **€ 5,- korting** bij jouw eerstvolgende aankoop in de MKBMshop (m.u.v. boeken).

Kortingscode: **BRUIST5**

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



DAGJE UIT

TULP FESTIVAL AMSTERDAM



Tulp Festival Amsterdam brengt een saluut aan het voorjaar en zet de hoofdstad gedurende de hele maand april in bloei. Tienduizenden tulpen geven kleur aan het vroege voorjaar in de stad en verlevendigen woon- en winkelstraten, pleinen en winkelcentra van Noord tot Zuidoost en van Oost tot Nieuw-West. In de loop van april bloeien de tulpen in de volle grond in parken en tuinen van musea en hotels. Bovendien plantten ruim 250 bewoners in het kader van het Tulp Festival Amsterdam gratis de New Santa tulp in hun geveltuinjes of rond bomen in de straat. **Kijk voor meer info op www.tulpfestival.com.**



FILMPJE KIJKEN

THE LOST CITY

Schrijfster Loretta Sage leidt een teruggetrokken leven, maar schrijft over de meest exotische plekken. De held van haar verhalen wordt op de cover belichaamd door Alan die ook in het echt helemaal opgaat in zijn rol. Als ze samen op promotietoer zijn voor haar nieuwste boek, wordt Loretta ontvoerd door een excentrieke miljardair die hoopt dat ze hem kan leiden naar de oude schat van de Verloren Stad uit haar laatste verhaal. Alan grijpt zijn kans om te bewijzen dat hij niet alleen in de boeken, maar ook in het echte leven een held is. **THE LOST CITY is vanaf 14 april te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DOUGLAS STUART



De protestantse Mungo en de katholieke James leven allebei in de hypermannelijke en gevaarlijke buitenwijken van Glasgow. Ze zouden eigenlijk elkaars vijanden moeten zijn, maar hun vriendschap verandert heel langzaam in liefde. Mungo moet er echter alles aan doen om deze ware liefde geheim te houden, met name voor zijn oudere broer Hamish, een meedogenloze bendeleider. Dan stuurt Mungo's moeder hem met twee onbekenden op een kampeertrip die zijn leven voorgoed verandert. Vindt hij de moed en de kracht om terug te keren en is er een toekomst voor Mungo met James? **MUNGO van Douglas Stuart is vanaf 7 april verkrijgbaar.**

**Om deze redenen
kiest u voor
AniCura
Dierenkliniek Oss**

Het belang van uw huisdier staat bij ons altijd voorop, want wij luisteren echt naar de mensen die in onze kliniek komen, aldus onze klanten. Met dat vertrouwen gaan we dan ook heel zorgvuldig om.



Obrechtstraat 2, Oss
0412-20656767 | oss@anicura.nl

www.anicura.nl/oss



**Voorjaar...
De pollen zweven
door de lucht...**

hatsjoe!

Veel mensen hebben weer last van hooikoorts. Niet alleen mensen hebben hier last van. Ook bij dieren is allergie een veelvoorkomend probleem.

Bij honden kan een allergie zich op verschillende manieren uiten. Meestal zien we klachten aan de huid of het maagdarmkanaal. Als huidprobleem is er vaak roodheid, ontsteking en jeuk. Ook oorontstekingen en anaalklierproblemen vallen binnen deze groep. Bij de groep met maagdarmklachten zien we vaak braken en of diarree.

De meest voorkomende allergieën zijn: Vlooiënallergie, voedselallergie, atopie(omgevingsallergie) en contactallergie.

**Likt, krabt of bijt uw hond vaak op deze plekken?
Neem dan contact met ons op!**

Het allerbelangrijkste vinden we de zorg voor uw huisdier én voor u.

COLUMN/ANICURA

Supervriendelijke medewerkers met een groot inlevingsgevoel.

Theo

Top mensen met hart voor dieren.

Jos

Ze zijn heel bekwaam, erg lief voor dieren en stellen de baasjes ook gerust. Weten heel goed waarover ze praten, erg professioneel.

Merlin

Goede medische hulp voor onze dierbaarste huisgenoten.

Martijn



Bel voor meer informatie of een afspraak.



XXS to be

Beleef het gevoel van XXS ook een beetje thuis

Al een tijdje speelden de plannen in mijn hoofd om het gevoel van XXS ook bij de mensen thuis te krijgen. Het gevoel en de producten. Want de kwalitatief goede producten waar XXS zo graag mee werkt, zijn ook allemaal waardevol voor de mensen thuis.



Vanaf begin dit jaar is er dan ook een mooie webwinkel van XXS. Hier zijn diverse producten te koop rondom verzorging, maar ook andere mooie producten. XXS is officieel partner van Naicare en dit zorgt voor een mooie samenwerking, zowel bij ons op de Villa's en BSO's als nu in de winkel van XXS.

Neem dus een kijkje in onze winkel en volg ons om de nieuwe producten te blijven ontdekken.

Binnen XXS hebben we zoveel kennis en professionals met kwaliteiten, ideeën en tips dat we

steeds meer de verbinding opzoeken met partijen om onze kennis te delen met ouders of andere partijen. XXS is steeds meer een organisatie aan het worden waar je ook terecht kunt met vragen of gewoon even voor overleg over alles rondom gezin en kind.



XXS Kinderopvang Uden
(0413) 25 91 34
info@xxskinderopvang.nl
www.xxskinderopvang.nl

Win gratis kaarten

voor de Stabat Maters van Vivaldi, Boccherini en Pergolesi



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 mei via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Ensemble of the Netherlands brengt in mei 2022 samen met enkele solisten de Stabat Maters van de Italiaanse grootmeesters Vivaldi, Boccherini en Pergolesi ten gehore. Een Stabat Mater is een zangcyclus over Maria die weent om haar stervende zoon. De muziekstukken zitten dan ook vol emotie en ontroering.



Gratis kaarten

Wil jij de Stabat Maters een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Ensemble of the Netherlands. Registreer je vóór 1 mei op Theater.nl via theater.nl/bruist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In april 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.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

Roosmarijn Luyten speelt Rachel in Hazesmusical:

'Ik kan er geen genoeg van krijgen'

Musicalactrice Roosmarijn Luyten kruipt opnieuw in de huid van Rachel Hazes in de hitmusical *Hij Gelooft in Mij*. "Het script zit zo ritmisch in elkaar. Toen ik het weer las, merkte ik dat het nog als een gehele compositie in mijn hoofd zat", vertelt Roosmarijn.

Sinds begin dit jaar is *Hij Gelooft in Mij* terug in het theater. De musical over André Hazes was tussen 2012 en 2015 met meer dan 700.000 bezoekers een gigantisch succes. Destijds speelde Roosmarijn verschillende rollen in de musical, waaronder die van Rachel Hazes. Ter ere van de zeventigste geboortedag van de volkszanger wordt de productie nu opnieuw opgevoerd, deels met de cast van weleer.

Hits van Hazes

Roosmarijn staat nu zeven avonden per week in het theater als Rachel. Maar van de Hazeshits krijgt ze geen genoeg. "Ik merk dat ik er zelf ook een beetje verbaasd over ben", lacht de actrice. "Na zoveel keren spelen heb je die nummers wel gehoord, zou je denken. Maar dat is écht niet zo. Elke keer als die muziek weer begint en we met een scène bezig zijn...

dan word ik heel gelukkig." Zoals wanneer 'Bloed, zweet en tranen' voorbijkomt: "Dat is echt een hoogtepunt in de voorstelling. Zowel in geluid, in beeld als in het drama. Het is een heftige scène die altijd weer spannend is", legt Roosmarijn uit.

Hartslag

"Alle arrangementen zijn zo mooi door de musical verweven. De muziek is echt de hartslag van de voorstelling. De muziek van Hazes is van zichzelf al geweldig, maar de diepte en gelaagdheid die het in de voorstelling krijgt... Ik vind het echt prachtig. Ik kan er geen genoeg van krijgen", sluit Roosmarijn enthousiast af.

Hij Gelooft in Mij is tot en met augustus te zien in de Nederlandse theaters.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu

YOI-FURNITURE.COM



Energetische hoofdmassage

Kenmerk van een energetische hoofdmassage is dat het een zachte en contactvolle manier van aanraken is. Deze massage is er vooral op gericht om de energie weer te voelen en deze te laten stromen.

Door de intentie van de massage in combinatie met de massagetechnieken, wordt de cliënt gestimuleerd om de energiekanalen in zijn lichaam te openen en deze weer vrij te maken en de blokkerende energie af te voeren. Tijdens de energetische hoofdmassage word je uitgenodigd om te voelen en te ervaren. In de massage van circa 45 minuten worden de schoudergordel, de nek en het hoofd en gezicht behandeld.

TIP!
Maak online
een afspraak!



Lente Mare Massage | Abraham Kuijperstraat 7, Oss | 06 - 81667518 | lentemare@icloud.com | www.lentemare.nl

**JONGE
HELDEN**
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

Weten & begrijpen

Vader vraagt aan zoon: “Heb je je proefwerk geleerd? Begrijp je alles?” De zoon antwoordt dat alles duidelijk is. Hij heeft alles geleerd, kortom: hij denkt dat hij alles weet.

Na afloop van de toets vraagt de vader hoe het ging. Er volgt een opsomming van verontwaardiging. Er werd van alles gevraagd wat ze nog nooit hadden behandeld, wat de zoon niet had geleerd en hij heeft zelfs meer dan de helft niet kunnen beantwoorden. Het cijfer was volkomen onterecht een twee. Volgens de zoon onterecht, want hij had alles geleerd en hij was ervan overtuigd dat hij alles wist.

Je denkt soms, vaak of altijd, dat je ‘het weet en begrijpt’, maar dat is nog weleens een misperceptie. Hoe vaak denk jij ‘het te weten’? Hoe weet je dat? En weet je dat zeker? Er is nog veel te leren. Dat inzicht is waardevol, want dan ontstaat er weer ruimte voor groei en ontwikkeling.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



Foto Ralf Czogallik

Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en angst/narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings, kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie is er om zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken met onder andere protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies. Daarnaast zijn er narcosebehandelingen waarbij de tandarts samenwerkt met de anesthesioloog.

Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder in één dak. Ook het laboratorium. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en begeleiden ze je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan.



Scan me!

Kiespijn:
zowel **letterlijk**
als **figuurlijk**

Jouw lach, onze passie

Iedereen is wel ergens bang voor. Sommigen zijn bang voor spinnen, anderen weer voor kikkers en er zijn zelfs mensen die een angst hebben voor lange woorden. Hippopotomonstrosesquippedaliofobie wordt dat laatste ook wel genoemd. Best ironisch, of niet? Wat ook wel ironisch is, is dat we ook bang kunnen zijn voor dingen die eigenlijk goed voor ons zijn, zoals naar de tandarts gaan.

Tandartsangst? Kies voor hulp!

Het is desondanks niet gek dat veel mensen bang zijn om naar hun halfjaarlijkse controle te gaan. Dit kan namelijk aan verschillende dingen liggen. Zo kan iemand bang zijn dat het erg pijn gaat doen, maar ook het geluid van een boortje kan al tot lichte paniek leiden. Wat de reden ook is, als de angst te groot wordt, kan het voor sommigen onmogelijk lijken om naar de tandarts te gaan. Gelukkig bestaat er een manier waarop je de angst helemaal niet hoeft te voelen.

Angsttandarts

Bang zijn om een afspraak bij de tandarts te maken is vervelend, maar als je problemen krijgt met je gebit, sta je toch voor een dilemma. Dan heb je zowel letterlijk als figuurlijk kiespijn: kies je ervoor om naar de tandarts te gaan, of is die stap je te groot? Een lastige keuze... Maar wist

je dat er ook een andere optie is? Je kunt namelijk ook naar de angsttandarts gaan. Daar kun je je hele verhaal kwijt en wordt er alles aan gedaan om jou op je gemak te stellen. Zo hoef je de angst niet van tevoren zelf te overwinnen, maar helpt de tandarts je om het samen weer prettig te maken.

Narcosezorg

Voor sommige mensen is zelfs de angsttandarts niet de oplossing, omdat ze op geen enkele manier iets van de behandeling willen meemaken. Maar zelfs dan is er nog een andere mogelijkheid, namelijk een behandeling onder narcose. Je denkt misschien dat dit alleen mogelijk is voor grote tandheelkundige ingrepen, maar dat is niet het geval. Ook voor kleine ingrepen kun je namelijk een narcosebehandeling krijgen. Vaak wordt hierdoor zelfs de angst minder, waardoor er daarna meestal geen narcose meer nodig is. Hierdoor kunnen mensen die anders geen mondzorg krijgen toch geholpen worden.

Wist je dat...

Wist je dat... één op de vijf Nederlanders bang is voor de tandarts? En dat zo'n 800.000 Nederlanders zelfs een tandartsfobie hebben? Bang zijn voor de tandarts is dus niet iets waar je je voor hoeft te schamen, want het is heel normaal.



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

Nooit meer een **BADHAIRDAY!**

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient? De 'badhairday', die altijd op het verkeerde moment komt?



Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.

Schenken Hoe kan ik belasting besparen?

Weet u dat iedereen belasting kan besparen door goed te kijken naar welke mogelijkheid het beste past bij uw situatie tijdens leven?

JoVe-nalatenschap gaat graag samen met u kijken naar de mogelijkheden, zodat u deze dan goed op kunt laten nemen in bijvoorbeeld uw laatste wilsbeschikking.

Bel of mail voor uw gratis koffiegesprek met Jos....



Voor jouw gratis koffiegesprek neem je contact op met Jos:
06 – 51 16 91 54 | jove@josven.nl
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)



Alles voor jouw viervoeter

Doedels & More is ontstaan doordat ik mijn eerste nestje Australian Labradoodles kreeg en ik graag aan onze puppykopers iets origineels mee wilde geven.

Omdat ik ook een kleinschalige fokker ben van de Australian Labradoodle (www.doedels4you.nl) en veel vragen krijg over de vachtverzorging, benches, voeding en dergelijke heb ik er voor gekozen om deze producten te gaan verkopen. Ik mag van diverse prachtige merken, zoals Ferplast, Jack and Vanilla, Hownd, Farmfood, mooie dingen verkopen waar ik ontzettend blij mee ben. In het bijzonder

met de natuurvoeding van 't Morgenland die speciaal ontwikkeld is voor Australian Cobberdog/ Labradoodle en alle aanverwante doodles.

Snuffel gerust rond in mijn leuke webshop waar alles te koop is voor je pup en je hond maar ook voor fokkers.

Doedelse groeten,

Anoeska de Bekker

Shop nu op
www.doedelsandmore.nl



Doedels & More

www.doedelsandmore.nl |  /Doedelsandmore |  doedelsandmore



Illustratie: Malte Müller

SJOERD GROESKAMP

PATRICK NEDERKOORN

Tijdens de Nationale Klimaatweek vorig jaar lanceerde Theater aan de Parade Klimaatmakers: een nieuwe serie met genre-overstijgende voorstellingen over het klimaat.

Het theater breidt deze serie in het voorjaar uit met **Overvloed**, een voorstelling waarin cabaretier Patrick Nederkoorn en wetenschapper Sjoerd Groeskamp hun krachten bundelen en de toekomst zo waarschijnlijk mogelijk proberen te voorspellen.

Overvloed is donderdag 26 mei a.s. om 20:30 uur te zien in PERRON-3 in Rosmalen.

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

Bestel nu je kaarten via



Klimaatmakers in Overvloed bij Theater aan de Parade

Uitbreiding Klimaat-serie met nieuwe voorstelling

CABARET VS. WETENSCHAP

Welkom in het jaar 2100. Zet je radio aan en hoor hoe het de wereld is vergaan. Staat Nederland op palen? Ziet de Amazone zwart? En is die laatste ijsbeer al verdronken? Of wordt er bij het Greta Thunberg-monument gevierd dat we klimaatverandering hebben gestopt? In de theatervoorstelling **Overvloed** komen verschillende toekomstscenario's aan bod in een mix van cabaret en wetenschap. Fysisch oceanograaf **Sjoerd Groeskamp** en cabaretier **Patrick Nederkoorn** bundelen hun krachten en nemen het publiek mee in hun verbeelding over de gevolgen van klimaatverandering.

KLIMAATNEUTRAAL KOKEN & DICHTEN

Voorafgaand aan **Overvloed** is er van alles te beleven in de foyer van PERRON-3. Zo komt pretkok **Leo Dirks** klimaatneutraal voor je koken. Denk je bij klimaatneutraal eten gelijk aan quinoa met kikkererwten, linzen en tofu? Misschien hebben kweekvlees, sprinkhanen en meelwormen wel de toekomst. Ook komt **klimaatdichter Pim Cornelussen** zijn zelfgeschreven proza en poëzie voordragen. Zijn werk bevindt zich op het grensvlak van artistieke verbeelding, filosofische beschouwing en wetenschappelijke nabijheid.



Fysisch oceanograaf Sjoerd Groeskamp werd bekend door het bedenken van een dam tussen Engeland en Noorwegen om Nederland te beschermen tegen de stijgende zeespiegel.

Cabaretier Patrick Nederkoorn speelde in Duitsland een voorstelling over klimaatverandering en migratie met de titel *Die Holländer Kommen* en toert nu in Nederland met de voorstelling *Hoogtij*.

Overvloed maakt onderdeel uit van de serie Klimaatmakers waarin Theater aan de Parade verschillende perspectieven op de klimaatcrisis belicht. Voor meer informatie en kaartverkoop ga je naar www.theateraandeparade.nl/klimaatmakers.

LEZERSACTIE We stellen 5 x 2 kaartjes beschikbaar voor **Overvloed**. Stuur je gegevens o.v.v. #THEATER naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Scan de QR-code en bekijk het volledige programma



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.”

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

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



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



KEUKENHOF

KEUKENHOF 2022: FLOWER CLASSICS

Bloemen zijn belangrijk voor mensen. Ze horen bij ons leven, al eeuwenlang. Bloemen worden als klassieke symbolen gebruikt in kunst, architectuur en design. De roos voor de liefde en de tulp voor de nieuwe lente! In Keukenhof brengen ze deze klassiekers samen, met de tulp als stralend middelpunt!

Keukenhof is dit jaar geopend vanaf 24 maart t/m 15 mei 2022. Binnen deze periode is het dus mogelijk om tickets te bestellen.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

Nu een uniek product beschikbaar: een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark op je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



RIJKSMUSEUM AMSTERDAM

HET MUSEUM VAN NEDERLAND

Een historisch museum waar altijd iets nieuws te ontdekken is. Het Rijksmuseum kijkt met de blik van nu naar de kunst van toen. Zo verzeker je jezelf steeds weer van een bijzonder bezoek. Dat het Rijksmuseum tot de beroemdste musea van de wereld behoort, komt vooral door de faam van de meesterwerken uit de collectie.

Het Zelfportret van Van Gogh, Het Straatje van Vermeer, het Huishouden van Jan Steen en Rembrandts Nachtwacht. Maar ook het werk van Breitner en het Aziatisch Paviljoen zorgen ervoor dat het Rijksmuseum tot de verbeelding blijft spreken van nieuwe generaties bezoekers. Juist daarom is er in het museum altijd iets te doen, voor iedereen, jong tot oud, van over de hele wereld.



Aspergesoep à la crème

De lente is begonnen en het aspergeseizoen is aangebroken. Als je een grote fan bent van deze groente, houd je ongetwijfeld van deze roomsoep. Een mooie groene soep die geschikt is als lichte maaltijd of als voorgerecht. Natuurlijk ook heerlijk bij de voorjaarsbrunch!

4 PERSONEN - 55 MIN.

INGREDIËNTEN

2 eetlepels boter
1 teentje knoflook,
fijngenhakt
1 kilo asperges,
uiteinde bijgesneden
Keukenzout
Vers gemalen zwarte peper
2 kopjes kippenbouillon
1/2 kopje slagroom,
plus meer voor de garnering
Vers gesneden bieslook,
voor de garnering
Vers gehakte dille,
voor de garnering

BEREIDING

Smelt de boter in een zware pan op middelhoog vuur. Voeg knoflook toe en bak deze tot het geurig is, ongeveer 1 minuut. Voeg de asperges toe, breng op smaak met zout en peper en kook tot ze goudbruin zijn, 5 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 10 tot 15 minuten afgedekt sudderen tot de asperges heel zacht maar nog groen zijn.

Gebruik een staafmixer of een blender om soep te pureren. Als je een blender gebruikt, stop dan een paar keer en verwijder het deksel om oververhitting van de soep te voorkomen. Doe terug in de pan, roer de room erdoorheen en verwarm op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Garneer met meer room en de vers gesneden kruiden. Het kan nu warm, direct van het fornuis geserveerd worden.



PUZZELPAGINA

Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze 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 **3-6-9**.

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 'lentekriebels'. De oplossing van vorige maand was **gelukt**.

Maak kans op een

Proefbox van Gusteau t.w.v. € 29,95



In totaal zijn het in deze proeverij 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com

p+🐾=r+f

👤m=v

📖-ur+z+🔍-i

🐟s=j+f

🔌-st+e

w+🐰-kon+t+🔪m=j

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

Maak kans op een

Men care set van Mysterybox

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



www.mysterybox.nl

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

verzorging kwaliteit
 mannen parfum
 merken shampoo
 box body

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



DE NIEUWE
FORD FIESTA EN
FORD FOCUS



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel