

DE MAASHORST



MEI 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST

Ga toch  
*fietsen!*

*Yentl en de Boer:*

'Het is weer net zo  
leuk als de aller-  
allereerste keer!'



# 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)

# De comfortabele stadfiets

Even doortrappen. Net dat groene verkeerslicht halen en even later weer moeten remmen voor voetgangers. Door een plas heen omdat je niet kunt uitwijken. Een plekje vinden tussen honderden andere fietsen en hopen dat je straks je eigen fiets nog terugvindt. Voor de gemiddelde stedeling zijn dit bekende taferelen. Je fiets moet in de stad dus tegen een stootje kunnen!

**Als je zoveel te kiezen hebt, is het moeilijk om te bepalen wat jouw nieuwe fiets moet worden.**

Kijk daarom vooral naar wat je met je fiets van plan bent. Ga je vaak boodschappen doen op de fiets, dan is een voordrager misschien praktisch. Heb je snel stramme benen als het wat kouder is? Wellicht is een fiets met lage instap wel iets voor jou.



**De FietsenWinkel Zijtaart**

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)  
0413-352203 | info@defietsenwinkelzijtaart.nl  
[www.defietsenwinkelzijtaart.nl](http://www.defietsenwinkelzijtaart.nl)



**Tevens hebben we altijd genoeg gebruikte fietsen op voorraad.**



**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

STADS- & TOURFIETSEN

KINDERFIETSEN

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

REPARATIE

*Impressie*  
***Ravenstein***

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Maashorst Bruist  
terug te zien?**

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Maashorst



10

# COLOFON



12

**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 - 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



33

**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.**



14



30



23



Foto: Ron Eskens  
scoowpictures.nl

## Bruisende lezer,

Het voorjaarszonnetje schijnt, alles staat in bloei en iedereen is vrolijk. En jij... stapt in je auto. Iets klopt er niet aan dit plaatje. Het kan natuurlijk zijn dat je echt je auto nodig hebt, maar als het ook maar even kan, raden we je aan om de fiets te pakken. Waarom? Dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Helaas is fietsen niet altijd mogelijk. Zo zullen Yentl Schieman en Christine de Boer van het duo Yentl en de Boer vast niet naar al hun voorstellingen de fiets kunnen pakken. Maar ze hebben de afgelopen tijd wel geleerd dat optreden net zoals fietsen is: je verleert het nooit en het blijft leuk, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met dit duo hadden.

Of al onze bruisende ondernemers op de fiets naar hun werk gaan, durven we niet te zeggen. Maar we weten wel dat ze overlopen van enthousiasme en hun verhalen maar al te graag met jullie delen. Benieuwd naar deze verhalen? Blader dan snel verder en lees ze zelf!

**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.**

# Inhoud

HOUD JE CONDITIE  
OP PEIL EN GA  
LEKKER FIETSEN!



# Ga toch *fietsen!*

We weten allemaal dat fietsen goed is voor je gezondheid en ontspanning. Maar wist je ook dat jongeren steeds meer fietstochten maken? Wat eerder als stoffig en saai werd gezien, gaat nu door het leven als een trendy sport. Dus haal die tweewieler uit de schuur en trek eropuit.

Heb jij het idee dat er alleen maar recreatief wordt gefietst door ouderen op een wollen zadelhoesje? Dan heb je het echt verkeerd. Als je om je heen kijkt, zie je steeds meer jongeren met een helm op door de straten racen. Geïnspireerd door de wielrenners van de Tour de France of door de instructeurs van de spinninglessen is het een uitdaging de conditie op peil te houden en het tempo te verhogen. Maar ook als je het iets minder fanatiek wilt aanpakken, kan fietsen op een rustiger niveau een interessante bezigheid zijn. In plaats van de stille polders en natuurlandschappen bewonderen, kun je ook gewoon het bruisende leven opzoeken. Denk bijvoorbeeld aan mountainbiken door de grotten van Valkenburg of een mooie fietsvakantie.

**LAATSTE KILO'S ERAF** Dertig minuten per dag bewegen is goed voor je en steeds meer mensen ontdekken daarom de voordelen van fietsen. Het is goedkoop, gezond en snel. Door 's avonds na het eten intensief te fietsen, kun je

dat laatste kilootje nog vóór de zomer verliezen. Heb je moeite met discipline? Trek er samen met vrienden op uit of geef je op voor spinninglessen bij een sportschool. Je zult merken dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren en je beenspieren sterker worden.

**MENS, ERGER JE NIET** Na een drukke werkdag stap je snel in de auto om op tijd bij je avondactiviteit te kunnen zijn. Voor je rijdt iemand langzamer dan de toegestane snelheid en je merkt dat je geïrriteerd raakt. Als je dan eindelijk op de snelweg bent, beland je tot overmaat van ramp ook nog eens in de file. Herkenbaar? Een goede manier om jezelf te kunnen ontspannen na een werkdag is met - je raadt het al - fietsen. Heb jij de mogelijkheid om naar je werk te fietsen? De zomer is in aantocht, waarom niet? Het is bewezen dat je door te fietsen, en door te sporten in het algemeen, je werk eerder los kunt laten en je beter kunt concentreren. Start vandaag nog!

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

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

**Van alles geprobeerd om dat te veranderen, maar zonder succes?**

Blijvend anders biedt je mogelijk een andere oplossing. Een oplossing die ervoor zorgt dat jij in de gaten krijgt hoe het werkt in jezelf en waar dingen vandaan komen, om vervolgens écht te kunnen veranderen. Je hoeft geen vragenlijsten in te vullen, niet wéér je hele verhaal te vertellen en ik leer je geen methodes en/of trucjes.

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

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

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



  
**Blijvend anders**

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

**Rob Droog**



**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

**HALLMARK - BRIGHTSIDE COLLECTIE**

Deze lente is het tijd voor een feestje. Met de kaarten uit de Brightside collectie van Hallmark wordt de diversiteit van onze samenleving gevierd. Laat iemand weten dat je trots op diegene bent. Kies één van de levendige fotografische kaarten met vrolijke foto's, schrijf een persoonlijk bericht en versturen maar!

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



R

**LOWLANDER FLORAL ALE**

Deze lente drinken we roze bier, waarmee we ook nog eens flamingo's helpen! Geïnspireerd door een ontdekkingsreis naar Bonaire heeft Lowlander nu deze tropische ale gebrouwen. De Floral Ale zit vol rijpe smaken, fruitige tonen van ananas en limoen en de roze kleur van de ale komt van de hibiscus plant. Een deel van de opbrengst wordt gedoneerd aan het Wildlife Rehab Center in Bonaire om gewonde flamingo's te redden en te ondersteunen.

[www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)

**HAWAIIAN TROPIC - POWDER BRUSH SPF 30**

Mooi en goed beschermd de zon in met de nieuwe Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush met een handige matterende poeder met SPF 30. Breng de poeder snel en gemakkelijk aan gedurende de dag, zodat je de hele dag beschermd blijft en je look perfect kunt houden. De poederkwas kan gebruikt worden op zichzelf, onder je make-up of zelfs als matterende setting powder. De doorzichtige poeder zorgt bij elke huidskleur voor een matte afwerking en de 100% minerale ingrediënten zorgen voor een goede bescherming zonder chemische toevoegingen.

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



E

Scan  
de  
QR-code

# Blij in mei!

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](http://www.nederlandbruist.nl)/ **lezersacties** en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

**WEES UNIEK EN CREËER HET ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!**

Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of collega's? Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**

[www.artistiki.be](http://www.artistiki.be)

**MSC  
DIERENVOEDING**

Het afgelopen jaar zijn de cijfers van de huisdiervoeding met duurzame vis-, schelp-, en schaaldierproducten razendsnel omhoog gegaan. Met de door het Marine Stewardship Council (MSC) gecertificeerde diervoeding voed je je trouwe viervoeter met de allerbeste voeding en steun je ook nog eens het milieu.

[www.msc.org/nl](http://www.msc.org/nl)

**LEZERSACTIE \***  
**Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-**

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.

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

**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)



# Blijf *jezelf*...

COLUMN/HAPPINESS2YOU



Hoe vaak wordt dit niet tegen je gezegd? Weet jij eigenlijk wel wie 'jezelf' is? 'Jezelf' zit verstopt achter de 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.



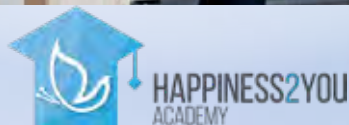
## Het - Anti - Afwijs - Systeem®

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

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

**Planten in huis** verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 8 mei is het weer **Moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

**Orchideeën** kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief**

ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.



# 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



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.

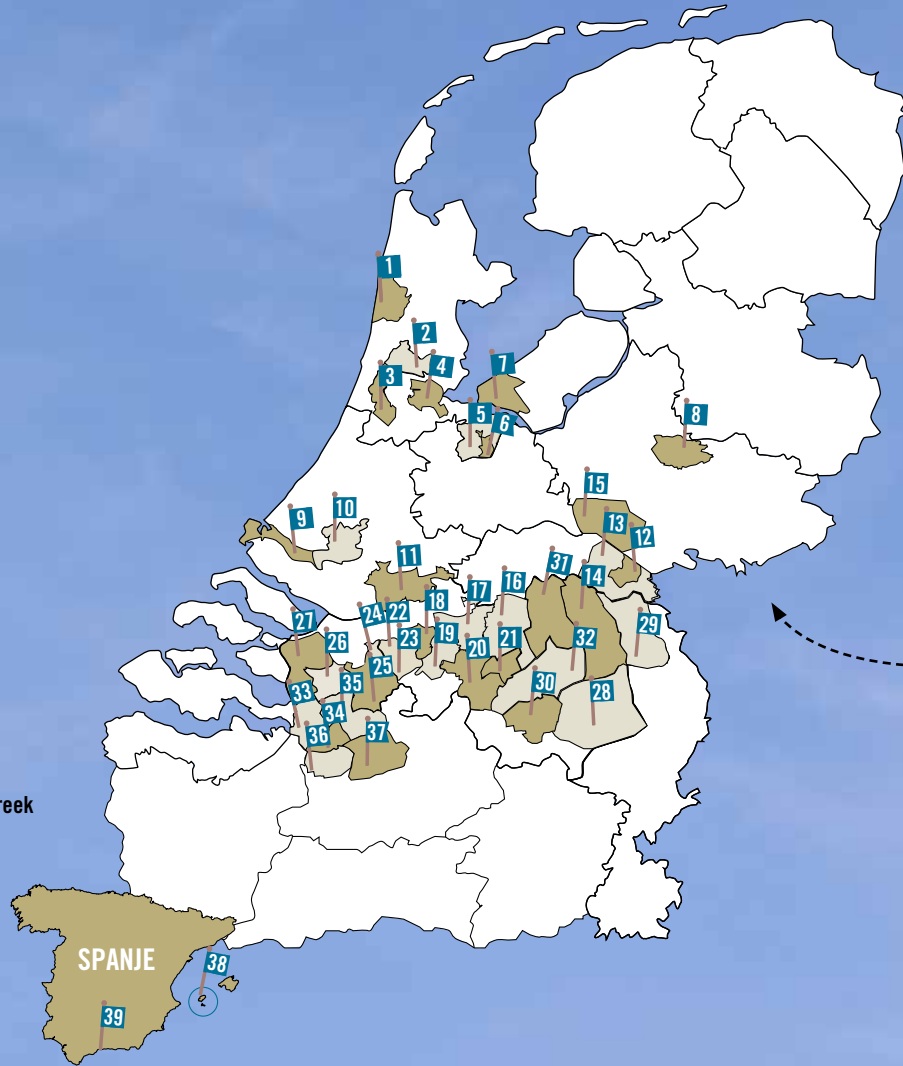
Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en is vaak binnen vijftien minuten klaar."

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

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 | www.spataderen-fcg.nl

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 RELATIE MET JE BORSTEN

Het is alweer een aantal maanden geleden dat ik mijn borstprothesen heb laten verwijderen. Het herstel verloopt naar wens. Ik begin ook steeds meer te wennen aan mijn nieuwe zelfbeeld.

De kleding van vroeger zit niet altijd even mooi en de bh's zijn allemaal te groot, maar dat is weer een reden om te shoppen. Naast shoppen ben ik ook weer gaan trainen. Ik probeer dit rustig op te bouwen, want als ik te snel ga, dan voel ik steken bij mijn littekens. Ik accepteer de situatie en geef me hieraan over.

Voor alle vrouwen die nadenken over borstprotheses: je bent goed zoals je bent! Ook als dat soms niet zo voelt. Weet dat je ook zonder borsten een zelfverzekerde vrouw kunt zijn. Je bent meer dan alleen een lichaam met borsten. Accepteer jezelf en wees dankbaar voor wat je hebt.

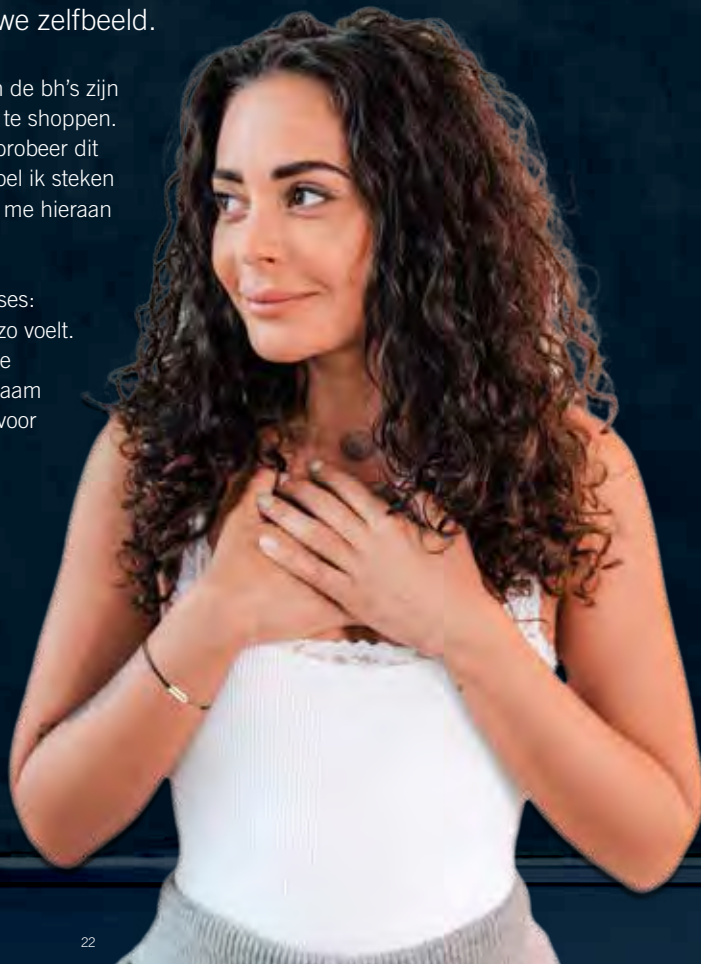
Daarom heb ik een ode geschreven aan mijn borsten:

*Lieve mooie borsten,  
Dank je wel dat jullie er altijd voor me zijn geweest.  
Dat jullie mijn kinderen hebben gevoed, mijn  
image hebben ondersteund, dat jullie mij  
gelukkige en hilarische momenten hebben  
bezorgd. Dank je wel dat jullie door dik en dun  
aan mijn zijde staan.*

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# DAGJE UIT FLORIADE EXPO 2022



Op 14 april opende Floriade haar poorten in Almere voor de wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade Expo 2022. Tot en met 9 oktober 2022 ontdek je in het zestig hectare grote Floriade-park groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken op het gebied van groen, voeding, gezondheid en energie. En je geniet van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Duik in het thema 'Growing Green Cities' en laat je verrassen. De Floriade Expo vindt slechts één keer in de tien jaar plaats, dus mis het niet!  
**Kijk voor meer info op [www.floriade.com](http://www.floriade.com).**

# FILMPJE KIJKEN MOTHERING SUNDAY

Het is 30 maart 1924, Moeders Zondag. Dit is de dag waarop al het huispersoneel vrij krijgt voor familiebezoek. Jane Fairchild is het dienstmeisje van de gegoede familie Nivens. De Nivens gaan die dag traditiegetrouw lunchen met de Sheringhams. Jane heeft zelf geen familie meer. Zij gebruikt de vrije dag om in het geheim haar minnaar Paul te ontmoeten. Hij is de zoon van de Sheringhams. De dag neemt een dramatische wending, maar Jane zal haar ervaringen gebruiken om uit te groeien tot een gevierd schrijfster.  
**MOTHERING SUNDAY is vanaf 12 mei te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN ZEG MAAR AGAATH



Na het overlijden van haar man besluit Agaath (78) haar villa in Amsterdam-Zuid te ontruimen. Tijd om bij de pakken neer te zitten heeft ze niet. Dankzij een advertentie in de supermarkt krijgt ze hulp van vakkenvuller Karim (18), die nog geen idee heeft wat hij wil met zijn leven. Samen slaan ze nieuwe wegen in. Hij leert haar hiphop, zij leert hem Arabisch. Dan stuit Karim op een stapel oude liefdesbrieven. Wie is die mysterieuze man die Agaath zo aanbad? En kan Karim haar helpen op zoek te gaan naar haar grote liefde?  
**ZEG MAAR AGAATH van Margôt Ros en Jeroen Kleijne is vanaf 10 mei verkrijgbaar.**



# KOEL JE HUIS ZUINIG EN EFFICIENT MET EEN VASTE AIRCO

Airco's kunnen naast koelen, jouw huis ook heerlijk verwarmen. En dat zuiniger en efficiënter dan een reguliere cv-ketel.

**En alleen Lunenburg plaatst jouw airco inclusief de Lunenburg service.**



24



## GRATIS ADVIES AAN HUIS

Onze specialisten komen met veel plezier gratis en vrijblijvend bij jou aan huis voor advies op maat. En natuurlijk ontvang je (zoals je van ons mag verwachten) een interessante offerte. Zo zit jij er koeltjes bij nog vóór de zomer begint!

**BEL VOOR EEN AFSpraak!**

 **073 532 23 32**

NULAND RIJKSWEG 69  
ROSMALEN VERLENGDE VAN MEEUWENSTRAAT 2  
[WWW.LUNENBURG.NU](http://WWW.LUNENBURG.NU)



*Lunenburg heeft een groot assortiment klimaatbeheersingsapparaten om jouw zomer zo aangenaam mogelijk te maken. Naast krachtige vaste airco's kun je ook bij ons terecht voor ventilatoren, mobiele airco's, luchtbevochtigers en luchtreinigers.*



25



Probeer  
voor maar  
**€9,95**



Vijf vlijmscherpe  
mesjes



Verzorgende  
aloe vera &  
vitamine E-strip



Flexibele  
draaibeweging

*Shave'm*

Loopkantstraat 25, Uden  
0413-301500  
www.shavem.nl



*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?

Weleens 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 een darmspoeling. 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**

Nistelrodeseweg 9A, Uden | 06 10 75 95 34  
josephinebroeders@gmail.com | [www.audesapere.nl](http://www.audesapere.nl)





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

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

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



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



## *Yentl en de Boer:*

# 'Het is weer net zo leuk als de aller-allerereerste keer'

Na twee jaar met afgelaste voorstellingen en spelen op anderhalve meter kan Yentl en de Boer (Yentl Schieman en Christine de Boer) nu weer voor volle zalen optreden met de voorstelling *De Kampvuursessies*. En daar zijn ze maar wat blij mee!

Christine: "Het is weer net zo leuk als toen we voor het allereerst gingen optreden. We genieten er echt intens van, ook omdat het publiek er meer dan ooit van geniet. Mensen zijn zo blij dat het weer kan en je voelt die collectieve energie." Yentl voegt toe dat het ook prettig is om weer vaker te kunnen optreden. "Je voelt dat je weer heel snel groeit en steeds beter wordt. Het is fijn om jezelf weer te kunnen ontwikkelen in je vak."

**ALS VANOUDS** Na een lange periode zonder normale optredens kwam het muzikale duo toch weer snel in het ritme. "Het was al snel weer als vanouds. Alleen mijn stem moest wel even wennen aan het vele zingen", aldus Yentl. Christine was bijna vergeten hoe spannend het soms is om op te treden. "Je voelt dat je energie

echt weer opbouwt naar de avond toe en dat je lijf automatisch in de speelstand gaat. Daar horen ook een beetje zenuwen bij."

**EEN NIEUWE SHOW** Voorlopig is het duo nog te zien met *De Kampvuursessies*, maar ondertussen zijn de dames ook al aan het nadenken over een nieuwe show. "We genieten echt ontzettend van het spelen van deze voorstelling, maar we hebben ook heel veel zin om in de zomer weer nieuwe liedjes te schrijven", vertelt Yentl. Wat ze precies van plan zijn, blijft nog even een verrassing...

*De Kampvuursessies is nog tot begin juli te bezoeken in de theaters. Bekijk de speellijst op Theater.nl.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**



# 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 Thaise Voetmassage, Chi-Wit massage of Japanse gezichtsmassage behoort tot de mogelijkheden.

**Voor meer informatie en reserveren ga naar de website [www.lentemare.nl](http://www.lentemare.nl).**

*Judith van Lent*



WWW.INFOCUSFOTOGRAFIE.NL



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 was lang niet mogelijk. Daarom is de basiscursus in een nieuw jasje gestoken. De cursus is omgezet naar een workshop die je persoonlijk volgt. Door de een-op-een aanpak heb je nu mijn onverdeelde aandacht en alle gelegenheid om vragen te stellen. Op een verantwoorde manier sta ik bij je in de buurt om je te sturen en aanwijzingen te geven.

Deze workshop duurt twee keer twee uur. Je plant zelf je lessen in op de beschikbare tijdslots. Vooralsnog zijn die op woensdag en vrijdag van 09.00 tot 11.00 uur of van 11.15 tot 13.15 uur en op donderdag van 16.00 tot 18.00 uur van 18.30 tot 20.30 uur.

Ook andere workshops zijn op deze manier in te plannen, zoals de workshop opzetflitser en M-stand (vervolg op de basiscursus) of beeldbewerken met Photoshop. Deze workshops duren twee uur. Bel of mail gerust voor meer informatie. Onze ruimtes zijn allemaal aangepast aan de regels! **NU voor € 149,- inclusief reader.**



**FOTOGRAFIE**  
Maaïke van Schaijk

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



# Moederdag

Mei is de maand van Moederdag! In deze maand zetten we onze moeders, oma's en vriendinnen in het zonnetje met de mooiste beautygifts!

1. Geurkaars Tubereuse Do Son van Dyprique, €64,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)

2. Ever Bronze & Blush Compact Powder van Clarins, € 40,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)

3. Signature Giftbox Moederdag van oolaboo, € 49.95 [www.oolaboo.nl](http://www.oolaboo.nl)

4. Gris Charnel Extrait van bdk parfums, € 260,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)

5. Rose Nurturing Body Cream van Dr. Hauschka, €19,- [www.drhaushka.nl](http://www.drhaushka.nl)

6. Essential Care Bodymilk van Cosmydor € 42,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl) 7. gel nail colour van essence, € 1,89 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

8. Extrait Liposomal van Louis Widmer, € 39,90 [www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)

9. Good Morning van Jusbox, € 135,- [www.thecofcosmetics.nl](http://www.thecofcosmetics.nl)

10. Very Good Girl Glam van Carolina Herrera, vanaf € 78.05 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

11. MAC Stack Micro Mascara van MAC Cosmetics, € 33,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)

12. Eyeshadow palette Emily in Paris x Lancôme € 59,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

13. Olympéa Solar Eau de Parfum Intense van Paco Rabanne, vanaf € 70,80 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.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

 Opgelost.  
**Autotaalglas**



*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**

## KLEUR jouw leven - coaching en workshops

zodat het moment van verandering  
voor jou waardevol gaat zijn.

### Herkenbaar? Jij...

voelt je niet gezien.  
voelt je niet gehoord.  
wilt verandering en weet niet hoe.  
voelt geen waardering voor wat je doet.

### Hoe zou het zijn wanneer jij...

je weer gezien voelt?  
ook weer gehoord wordt?  
begeleid wordt naar jouw verandering?  
eindelijk gewaardeerd wordt voor wat jij doet?

### Zodat jij zelf...

ervaart hoe je vanuit gevoel jezelf ontdekt.  
meer inzicht in jezelf krijgt.  
nieuwe handreikingen krijgt voor het begin van je  
verandering.  
je hart laat spreken en jezelf meer waardeert.



[www.kleurjouwleven.nl](http://www.kleurjouwleven.nl) • 06 28 335 827  
[contact@keurjouwleven.nl](mailto:contact@keurjouwleven.nl)

**Erna Zwakenberg**  
Creatieve coach voor...

- persoonlijke coaching
- intuïtieve workshops
- trainingen



# Ga jij voor een gezondere huid?

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

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

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

## BEN IK GESCHIKT?

De belangrijkste indicaties voor een endermologie behandeling zijn:

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

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



**AMAZINGLOOKS**  
beauty salon

Leeuweriksweg 66, Uden | 0413-304294 / 06-30714154  
amazinglooksuden@outlook.com | [www.amazinglooks-beautysalon-wewbshop.nl](http://www.amazinglooks-beautysalon-wewbshop.nl)

# Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



**DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL** Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

**ZORG VOOR ROUTINE** Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

**HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST** in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

**OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN** zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

**BLAUW LICHT VAN TELEFOON** of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.



# WATCH ME

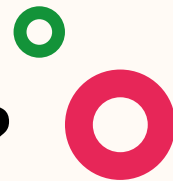
Ford Mustang Mach-E · vanaf € 284 p/m netto bijtelling



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

**Van Mossel**

## Wil jij online opvallen?



De verschuiving naar online groeit exponentieel en dat merken we overall om ons heen. Dat vraagt om veranderingen in de uitstraling en communicatie van je organisatie. Zorg ervoor dat je niet achterblijft op de concurrentie, sterker nog, wees ze een stap voor. Met korte lijntjes en open communicatie zorgen we samen voor succes.



Webdesign

Videografie

Fotografie

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

**TO** COMFY

Rogstraat 24a, 5361GR Grave | [www.tocomfy.nl](http://www.tocomfy.nl)

# Tijd voor *taart*

Denk je aan feest, dan denk je in veel gevallen ook al snel aan gebak! Geen feestelijke aangelegenheid zonder een lekkere taart of heerlijke gebakjes om je vingers bij af te likken. Maar wist je dat...

De eerste soort van taart werd waarschijnlijk al gebakken rond 9500 voor Christus. De oude Egyptenaren bakten destijds op hete kolen eetbare bakjes van granen die ze vulden met honing. Een soort tartelette dus zoals we die tegenwoordig kennen. Achtduizend jaar later waren voor veel farao's broden gevuld met noten, honing en fruit een favoriete lekkernij, uiteraard gebakken door hun eigen bakkers. En weer een paar honderd jaar later zetten de oude Grieken iets op tafel wat wel heel veel weg had van de mierzoete baklava die nog steeds veelvuldig wordt gegeten in (onder andere) Griekenland: dunne plakjes deeg met daartussen een laagje suikerstroop.

**TAART ALS LUXEPRODUCT** We nemen een flinke sprong in de tijd. Naar de negentiende eeuw om precies te zijn. De tijd waarin suiker een enorm luxe product was, net als andere ingrediënten zoals chocolade en exotisch fruit.

Juist die ingrediënten die een taart lekker maken. Taart werd in die periode dan ook vrijwel uitsluitend gegeten door de zeer welgestelden. En als de taart verdeeld moest worden, gold meestal de regel: hoe hoger de status, hoe meer suiker (dus hoe groter het stuk).

**GEWOON OMDAT HET KAN** Dit duurde tot de jaren twintig van de vorige eeuw toen suiker steeds beter betaalbaar werd en taart als gevolg daarvan langzaam veranderde in iets bijna alledaags. Sindsdien wordt er vrijwel geen feestdag meer gevierd zonder gebak. Je hebt verjaardagstaarten, bruidstaarten, kersttaarten en ga zo maar door. Maar ook zonder feestelijke aangelegenheid wordt er tegenwoordig meer dan genoeg taart gegeten. Lekker bij de koffie, gewoon omdat het kan! Gekocht bij de bakker om de hoek, of zelf gemaakt. Door programma's als 'Heel Holland bakt' is het zelf bakken van taarten weer ontzettend populair geworden onder jong en oud.

**ZONDER TAART  
GEEN FEEST!**

**Ook zo zin gekregen in een gebakje?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Wie zou jij zijn zonder je **angst**?



Wat als je je angstig voelt in bepaalde situaties waarbij angst eigenlijk niet nodig is? De angst kan een eigen leven gaan leiden en gaat je in de weg staan, waardoor jij problemen ervaart in je dagelijks leven. Het kan ook zijn dat je juist door de angst bepaalde dingen gaat vermijden om de angst zo niet te voelen.

Angst kan jou op verschillende manieren belemmeren in het leven. Bijvoorbeeld wanneer je het eng vindt om met mensen of in een groep te praten, naar openbare plaatsen te gaan, te telefoneren, auto te rijden of überhaupt in een auto te stappen. De angst speelt zich vooral af in je hoofd. Je hoofd zegt dat er allerlei gevaren dreigen wanneer je dit doet. Hierdoor word je belemmerd en kun je je passie niet volgen.

## Wil jij je passie gaan volgen en je angst overwinnen?

Je ouders, docenten, klasgenootjes, vrienden en vriendinnen kunnen jou (onbewust) allerlei overtuigingen mee hebben gegeven. Misschien heb

je de overtuiging 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik kan dat toch niet'. Deze overtuigingen gaan hun eigen weg bewandelen waardoor je in gevecht bent met jezelf en je angst. Deze overtuigingen zorgen ervoor dat je eerder stopt of zelfs dingen gaat vermijden. Als iets niet lukt of niet direct wil lukken, dan zie je dit als een bevestiging van je overtuigingen.

Wat als... je dit soort gedachten kunt loslaten en de overtuigingen verdwijnen als sneeuw voor de zon? Dan gaat er een nieuwe wereld voor jou open!

## Ben jij klaar voor een leven zonder angst?

Overwin in drie sessies je angst met hypnotherapie!

**Maak vrijblijvend een afspraak om te kijken wat ik 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 je weer bewust van je kwaliteiten en talenten. Elk traject is op maat gemaakt.



Praktijk Brigitte

# Speciaal voor mama

Zondag 8 mei is het zover: Moederdag! Een speciale dag waarop we onze lieve mama/moeder/ma/moeke/mammie in het zonnetje zetten en verwennen. Haal dit jaar alles uit de keukenkast en verras je moeder met een stukje van jouw zelfgebakken aardbeientaart. Dat wordt smullen...

12 STUKKEN - 70 MIN.

## MATERIALEN BEREIDING

Blindbakkvulling of gedroogde  
peulvruchten  
Lage taartvorm van 26-28 cm,  
ingevet

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap die 3 cm groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en zet de vorm minimaal 30 minuten in de koelkast.

## INGREDIËNTEN

40 g bloem, gezeefd  
1 portie zoet taartdeeg  
4 eidooiers  
125 g suiker  
2 zakjes vanillesuiker  
1 el poedersuiker  
500 ml melk  
500 g aardbeien,  
in plakjes  
300 g bosbessen

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een stuk bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel blindbakkvulling of peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taart 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en zet de taart nog 8 minuten in de oven. Laat de taart op een rooster afkoelen.

Klop in een kom met de handmixer de eidooiers met de suiker en vanillesuiker tot een dikke crème die als een breed lint van de garde loopt. Schep de bloem er luchtig door. Breng in een pannetje de melk aan de kook en schenk de melk al kloppend met de mixer in een dun straaltje bij de geklopte eidooiers.

Laat het mengsel onder voortdurend kloppen aan de kook komen en 3 minuten heel zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de room afkoelen. Klop heel regelmatig om velvorming te voorkomen.

Schep voor de finishing touch de room in de taart en strijk deze gelijkmatig af. Verdeel de plakjes aardbei over de room en strooi de bosbessen daar weer overheen.



# PUZZELPAGINA

Op Moederdag zet je natuurlijk je lieve moeder in het zonnetje. En hoewel ze misschien niet vraagt om een cadeau of wat extra aandacht, doe je er vast en zeker goed aan om haar eens flink te verwennen. Ga samen picknicken buiten of blader (online) door deze editie van Bruist. Los gezellig samen de puzzels op en maak kans op leuke prijzen. Reken maar dat jullie een mooie dag hebben!

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-9-3**.

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 Moederdag. De oplossing van vorige maand was **tulpen**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



g+😊-op Q=|+|

💡 r=k 📖 -ur

😊 n=m+🐛-mi i+🗽-y

🔪 s=t 🧑 d=s+📺 v=?

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

Maak kans op een **sun care pakket van That'so**



Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonn spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)

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

zon  
creme  
strand  
vakantie  
ontspan  
zomer  
lekker  
bruin

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

MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

# BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

YOI-FURNITURE.COM

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



**boetiek**<sup>24</sup>  
fashion & more

**FEELING**  
*happy and free!*

Schoonstraat 24, Heesch

0412-450440

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

  boetiek24

**Art Fashion bij Boetiek24.**