

DE MAASHORST



JUNI 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST

Kunnen we nog  
wel *luieren*?

***Wibi Soerjadi:***

'Je moet een bepaalde  
intimiteit voelen'



# 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 stoere kinderfiets

We vinden het heel belangrijk dat we mensen van jong tot oud kunnen helpen. De kinderfietsen zijn heel belangrijk. We beginnen al rond de 2,5 jaar met leren fietsen. Dat moet ook veilig gaan en we vinden het ook leuk als het een mooi model is. Voor jongens en meisjes hebben we Loekie, Popal en Sparta young in de winkel. Het assortiment biedt voor ieder wat wils. Loopfietsen en stepjes zijn ook te bezichtigen.

**Als ouder is de veiligheid van jouw kind het belangrijkste.**

Voorals samen met hun vriendjes en vriendinnetjes de wereld verkennen op twee wielen. Onze kinderfietsen zijn niet alleen trendy, maar ook veilig en stevig. Zo zijn de kinderfietsen voorzien van alle benodigde specificaties, zoals een zichtbare fietslamp en reflectors om altijd goed te zien en gezien te worden onderweg.



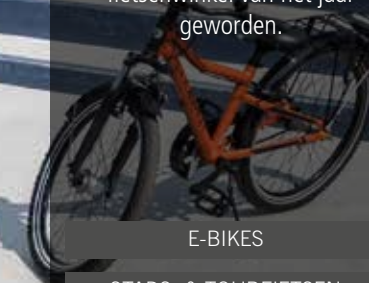
De FietsenWinkel Zijtaart

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



**Peter en Mirjan van Gorkum**

Onze fietsenwinkel is al 30 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* Oss



**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



12



30



21

# COLOFON

**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

**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



14



28

# Inhoud



Foto: Ron Eskens | sooypictures.nl

# Bruisende lezer,

De zomer staat voor de deur en daarmee voor veel mensen ook een welverdiende zomervakantie. Dé tijd om even een stapje terug te doen en heerlijk te luieren. Maar... kunnen we dat nog wel, luieren, of zijn we dat dankzij ons drukke bestaan verleerd? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist, die je nu in je handen hebt.

Luieren zullen we het zeker niet noemen wat hij doet, maar pianist Wibi Soerjadi geniet in zekere zin de laatste jaren wel wat meer van rust. Hoe? Ook dat lees je als je verder bladert. Net als de inspirerende verhalen van al onze bruisende ondernemers. Van luieren is ook bij hen geen sprake. Integendeel zelfs, zij zijn juist ontzettend gemotiveerd om voor jou hun handen uit de mouwen te steken, zowel letterlijk als figuurlijk.

Hoe goed ben jij in luieren? Niet zo goed? Dan hebben we nu alvast één belangrijke tip voor je: nestel je ergens in het zonnetje met deze nieuwste editie van Bruist en ontspan... Dat is toch ook een vorm van luieren?!

Geniet van de zon en van Bruist!  
**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.**

NAAST JE DRUKKE  
LEVEN TOCH  
ONTSPANNEN

# *Luieren...* kunnen we dat nog wel?

Even snel douchen, aankleden en weg. Die boterham eet ik onderweg wel. Op het werk vlieg ik van hot naar her en als ik klaar ben, moet ik meteen door om de kinderen op te halen. Herkenbaar? Weten wij eigenlijk nog wel wat luieren is? We kunnen een voorbeeld nemen aan yogabeoefenaars of aan een goede luiwammes.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat proppen we onze dag vol, zodat we aan het eind van de dag totaal uitgeblust op de bank ploffen. In vergelijking met vijftig jaar geleden hebben we het nu een stuk drukker. Beide partners werken, terwijl vroeger de vrouw thuisbleef. De kinderen hoefden niet opgehaald te worden, want die waren toch al thuis en het huishouden hoefden we ook al niet in de avonduren te doen. Daarbij nemen we nu geen genoegen meer met morgen. Het werk moet vandaag af.

**EEN MOMENTJE VOOR JEZELF** Maar hoe zorgen we er nu voor dat we naast dit drukke leven toch kunnen ontspannen? Misschien moeten we ons aansluiten bij de yogabeoefenaars. Steeds meer mensen beseffen dat yoga geen zweverige meditatie is, maar

een rustgevende activiteit waarbij je je goed kunt ontspannen. De Chinese Yin en Yang sluiten daar perfect op aan. Yin staat voor rust, lichaam en vrouw en Yang voor activiteit, geest en man. Als deze twee in balans zijn, kun je de drukte van de dag beter aan terwijl je je daarnaast prima kunt ontspannen.

**EEN GOEDE LUIWAMMES** Is Yoga toch iets te 'zweverig' voor je? Probeer dan eens een dag als een luiwammes te leven. Dat hoeft per definitie niet meteen iemand te zijn die de hele dag niks doet. Een luiwammes kan bijvoorbeeld in zijn luie stoel een informatief boek lezen of een goed telefoongesprek voeren. Je hersenen nemen in deze rustpositie vaak meer informatie op dan wanneer je gehaast van de ene naar de andere activiteit scheurt. Daarbij is het goed voor je humeur en neemt je creativiteit toe.

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

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](http://www.anicura.nl/oss)

# Uw huisdier in vertrouwde handen

Als er iets mis is met je huisdier, dan wil je dat er goed voor wordt gezorgd. Bij AniCura Oss is je huisdier in uitstekende handen. Een team van gedreven dierenartsen en paraveterinairnen zet zich iedere dag voor 100% in zodat hun patiënten verzekerd zijn van kwalitatief hoogwaardige zorg.

## Een schat aan kennis

“Om de kwaliteit die we zo belangrijk vinden te waarborgen, volgen we regelmatig nascholing om onze kennis up-to-date te houden”, vertelt Marjon Schellekens. “Dat is hoognodig, want de ontwikkelingen in ons vakgebied gaan razendsnel. Onze vier dierenartsen hebben ieder hun eigen specialisme. De een is bijvoorbeeld helemaal thuis in tandheelkunde, terwijl een ander bekwaam is in interne geneeskunde. Weer een ander richt zich op echografie en de behandeling van konijnen en andere knaagdieren. Daarmee vullen ze elkaar perfect aan.”

## Moderne apparatuur

“Bovendien kunnen we een beroep doen op circa 100 andere vestigingen van AniCura in Nederland, die hun kennis met elkaar delen via werkgroepen rondom een specifiek thema. We hebben ook een uitgebreid netwerk om ons heen waar we patiënten, indien nodig, naar kunnen doorverwijzen.” De kliniek beschikt verder over

de modernste apparatuur, waaronder een nieuw echoapparaat en tandheelkundig apparaat.

## Met hart voor het dier

“Wij streven ernaar om laagdrempelig te zijn, mensen moeten hier makkelijk binnen komen stappen. Uiteindelijk draait het allemaal om vertrouwen. Je moet het gevoel hebben dat je de zorg voor jouw huisdier met een gerust hart aan ons over kunt laten. Tegenwoordig is er zo veel mogelijk qua behandelingen. We nemen alle tijd om de mogelijkheden in beeld te brengen en luisteren daarbij ook goed naar jouw behoeften. Uiteindelijk gaat het erom dat we samen komen tot de best passende zorg voor jouw huisdier.”



Het aller-  
belangrijkste  
vinden we de zorg  
voor uw huisdier  
én voor u.

**LEZERSACTIE \*****Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour**

Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Sol neemt je mee in een eigentijds realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks.

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

**PRINGLES FLAME**

Pringles heeft twee nieuwe smaken toegevoegd aan haar pittige Flame assortiment. De vlammeende Spicy Chorizo heeft smokey BBQ tonen van gerookte chorizo, licht gerookte paprika en een vleugje kruiden. De iets mildere Sweet Chili heeft een pittige en aromatische smaak, gemaakt van een mix van kruiden, chili en zoete tonen. Beide perfect voor bij een verfrissend drankje in de zon.

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



G

**WILKINSON MANNEN BESTAAT 250 JAAR**

Al 250 jaar scherpen mannen hun stijl aan met Wilkinson Sword. De afgelopen decennia is Wilkinson nooit opgehouden met innoveren, wat zorgt voor heerlijk scheergemak. Een goed voorbeeld van Wilkinsons basiswaarden en hoge kwaliteit is de Wilkinson Hydro 5. Deze tool heeft 5 mesjes, een innovatief gel-reservoir en een Flip Trimmer, waardoor je gemakkelijk en nauwkeurig scheert. De combinatie van de 5 Ultraglide mesjes met Skin Guards en het gel-reservoir zorgen voor een goede huidverzorging tijdens het scheren.

[wilkinsonsworld.nl](http://wilkinsonsworld.nl)



Doe mee en win

**SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER**

Zoals de naam al doet vermoeden, is de Strandgaper van Scheldebrouwerij een heerlijk biertje om luierend op het strand van te genieten. Strandgaper is een sprankelende verfrissing op een zwoele dag. De evenwichtige smaak met het fruitige aroma smaakt naar meer en insinueert zindinger en gezamenlijkheid. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdrank is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme zomeravond. Geniet deze zomer op het strand van deze goudblonde dorstlesser. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)



# Geniet van de zon!

Scan de QR-code

## 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.

**XERGONOMIC® STA BUREAU**

Kies voor een ergonomische manier van werken en kies milieubewust met dit sta bureau van Xergonomic®.



VAN  
€ 119,00  
VOOR  
€ 98,00

Je plaatst deze standaard eenvoudig bovenop elke tafel of bureau, zodat je er staand aan kunt werken. Staand werken is vele malen gezonder voor je lijf en zorgt voor een hogere productiviteit. Dit product is gemaakt van FSC® gekwalificeerd bamboe dat op een duurzame manier is gewonnen, bijdraagt aan het milieu en is verpakt in biologisch afbreekbaar materiaal.

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

14

**HAWAIIAN TROPIC - SILK HYDRATION PROTECTIVE WEIGHTLESS OIL**

Deze zomer hoef je je geen zorgen te maken over zonbescherming dankzij de Hawaiian Tropic Silk Hydration Protective Weightless Oil met factor 30. De formule is licht, plakt niet, hydrateert wel 12 uur lang en is bovendien waterresistent voor 80 minuten. Daar komt nog bij dat de olie heerlijk ruikt! [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

**LEZERSACTIE \***  
**Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash**

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

[www.ouright.ca](http://www.ouright.ca) TAG #BODYWASH



T

**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)

15



# 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

Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

**Laminaat** is nog altijd de populairste vloersoort.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee.

Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 19 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

**Juni-kinderen** zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 25 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

Nederlanders beschouwen **23°C** als de meest ideale temperatuur om te barbecueën.

# 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 raakt 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.**

# Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden  
Snelle intake  
Ervaren artsen  
Kwaliteitskeurmerk  
ZKN  
Geen wachtlijsten

Snel en vakkundig  
van uw spataderen en  
aambeien af



- *Patiënten uit heel Nederland komen naar het Flebologisch Centrum Grave om spataderen en aambeien te laten behandelen.*
- *De specialisten van FCG maken gebruik van de modernste en nieuwste*

*technieken.*

- *De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.*

**Bezoek de website voor meer informatie: [www.spataderen-fcg.nl](http://www.spataderen-fcg.nl)  
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096**

Klinkerstraat 8-10, Grave  
Tel: 0486 42 00 96  
info@spataderen-fcg.nl



# Elke dag een nieuwe belevenis?

**Dat kan bij kleinschalig kinderdagverblijf XXS**

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



## XXS kleinschalige kinderopvang

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

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

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

## DAGJE UIT OEROL



Oerol Festival 2022 gaat door. Van 10 tot en met 19 juni 2022 verandert Terschelling weer in één groot podium voor theater, dans, pop-up performances, talks, beeldende kunst, wetenschap, onderzoek en (live)muziek. Naast premières, experimentele performances en aanstormend talent biedt Oerol ook ruimte voor reflectie. De natuurlijke omgeving met brede stranden, het duinlandschap en heel veel bos helpt daarbij. Veel voorstellingen worden ter plekke voor de locaties gemaakt of daarop aangepast. Maar inspiratie komt ook spontaan in de schuur, op de dijk, in een tentje op de festivalterreinen of gewoon op straat. Kortom, waar je ook kijkt, overal gebeuren mooie, rare of verbazingwekkende dingen. **Kijk voor meer info op [www.oerol.nl](http://www.oerol.nl).**

## FILMPJE KIJKEN FALLING FOR FIGARO

BINNEN/BUITEN

De succesvolle Millie (Danielle Macdonald) geeft haar goedbetaalde baan en haar luxe appartement in Londen op om haar grote droom om operazangeres te worden na te jagen. Ze laat zelfs haar vriend achter en vertrekt naar de Schotse Hooglanden, waar ze les krijgt van de beruchte operadiva Meghan (Joanna Lumley). In de pub waar ze verblijft, ontmoet ze de nukkige Max die ook zanglessen blijkt te volgen bij Meghan. Beiden repeteren ze voor de competitie, maar wat begint als rivaliteit tussen de twee, verandert in iets moois.

**FALLING FOR FIGARO is vanaf 2 juni te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN HET VERKEERDE MEISJE



De juiste tijd en de juiste plaats. Maar toch ging het ineens gruwelijk verkeerd... Op een ochtend wordt Amelie vanuit het niets van haar fiets getrokken door een man met een angstaanjagend masker voor zijn gezicht. Hij sluit haar vervolgens op in een donkere ruimte. Amelie snapt totaal niet waarom de ontvoerder juist háár moest hebben. Is het hem te doen om losgeld te krijgen van haar rijke vader? Speelt haar dubieuze bijna ex-echtgenoot Vince misschien een rol in het geheel? Of heeft haar ontvoerder zich gewoon vergist en is zij simpelweg het verkeerde meisje? **HET VERKEERDE MEISJE van Angelique Haak is vanaf 20 juni 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.**



## 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**



*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.*

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



# HOMEOPATHIE BIJ DEPRESSIE



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

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

## Hoe kan homeopathie helpen?

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

*Josephine Broeders*



AUDE SAPERE

NISTELRODESEWEG 9A, UDEN

06 10 75 95 34

JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM

WWW.AUDESAPERE.NL

Maak nu  
een afspraak  
06 107 59534

Depressief, burn-out, chronisch vermoeid, relatiecrisis, werkstress of slopende gedachten?

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

Blijvend anders biedt je mogelijk een andere oplossing. Een oplossing die ervoor zorgt dat jij in de gaten krijgt hoe het werkt in jezelf en waar dingen vandaan komen, om vervolgens écht te kunnen veranderen.

## JUIST NU!

Juist in deze moeilijke tijden, waarin we afstand moeten houden van anderen, terwijl de afstand naar onszelf en de mensen waarmee we samenwonen kleiner wordt, kan wat hulp en begeleiding noodzakelijk zijn.

Neem vrijblijvend contact op met Rob Droog via [info@blijvendanders.nl](mailto:info@blijvendanders.nl) en zet de eerste stap op weg naar verandering.



  
Blijvend anders

eerst weten, dan doen

Voor vragen of aanmelden: [info@blijvendanders.nl](mailto:info@blijvendanders.nl)

Snavelbiesstraat 12, Landhorst | 06-24110827 | [www.blijvendanders.nl](http://www.blijvendanders.nl)



**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.



**Wibi Soerjadi over succes tuinconcerten:**

## 'Je moet een bepaalde intimiteit voelen'

Wibi Soerjadi (52) is een van Nederlands meest succesvolle pianisten en reist voor zijn optredens al veertig jaar de wereld over. Maar sinds hij in 2017 is neergestreken in Villa Peckedam in het Twentse Diepenheim, geniet hij van de rust en zijn tuinconcerten. “Ik vergelijk een tuinconcert met eten in de openlucht: het is net wat anders dan binnen, gewoon spannender en wat lekkerder.”

Een tuinconcert bij een villa laat menigeen al fantaseren over de omvang van een uitverkocht Koninklijk Theater Carré, maar Wibi houdt zijn optredens liever wat kleinschaliger. “Ik heb weleens voor duizenden bezoekers opgetreden, maar dan mis ik de sfeer. Je moet een bepaalde intimiteit voelen. Daarom treed ik maar voor een paar honderd bezoekers tegelijk op”, legt de pianist uit.

Tijdens de tuinconcerten staat Wibi er overigens niet alleen voor. “Voorafgaand aan de concerten exposeert een kunstenaar uit de buurt met mooie beelden. Dit geeft de bezoeker wat afwisseling en het tuinconcert een extra dimensie. Daarnaast heb ik ook personeel in dienst dat de gasten welkom heet en voorziet van een hapje en een

drankje. Als ik dat ook nog voor mijn rekening moet nemen, wordt het wel erg veel”, lacht hij.

**VLEUGEL** Wibi heeft mooie herinneringen aan zijn akoestische vleugel en de twee zijn dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. “De vleugel staat in de villa altijd op de kamer waar ik studeer, maar voor ieder optreden zet ik hem buiten. Dat maakt een optreden nog wat specialer, wat closer.”

**JUBILEUM** Tot slot is de pianist blij dat hij zijn veertigjarig jubileum eindelijk groots kan vieren. “Vanwege de coronapandemie is het twee keer uitgesteld. Dat was flink slikken. Maar ik ben blij dat het nu weer kan en ik ga er extra van genieten”, besluit Wibi.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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

## 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 narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings en 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 denkt met je mee om ook zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken, o.a. met protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies.

Daarnaast zijn er narcosebehandelingen waarbij de tandarts samenwerkt met het anesthesieteam. Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder één dak. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en ze begeleiden je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan. Wil je je als reguliere patiënt inschrijven voor je normale check-ups, dan kan dat ook bij CDC.



Scan me!

Alles over facings

*Jouw lach, onze passie*

Wist je dat wij Nederlanders ons gebit gemiddeld slechts een 6,5 geven? Een op de vijf Nederlanders geeft zijn gebit zelfs een onvoldoende. Ontevreden zijn met je gebit is natuurlijk niet hetzelfde als echt problemen hebben met je gebit, maar het kan hand in hand gaan. Zo'n driekwart van de Nederlanders vindt het gebit niet mooi, te geel of te scheef. Daarom zijn er veel mensen die wel iets aan het gebit zouden willen aanpassen, bijvoorbeeld door middel van facings.

# Lachen zonder schaamte

Facings zijn een soort schildjes van porselein die over je bestaande tanden worden geplaatst. Deze 'schildjes' kunnen een wittere kleur hebben en eventueel een andere vorm. Daardoor ontstaat een recht, mooi gebit. Spleetjes tussen tanden, afgebroken hoekjes of scheefstand kun je met facings maskeren. Tegelijkertijd beschermen ze je eigen gebit.

## Zou jij iets aan je gebit willen veranderen?

Is je gebit nog wel gezond, maar vind je het niet helemaal mooi en wil je liever niet jarenlang beugelen? Dan is een behandeling met facings wellicht een ideale oplossing. Facings zijn van porselein of van composiet.

Bij CDC Complete Tandzorg werken tandartsen gespecialiseerd en ervaren in cosmetische tandheelkunde. Kies je voor CDC, dan kies je voor een duurzame oplossing, namelijk facings van porselein. Ze maken bij CDC prachtig maatwerk in het inspannende tandtechnisch laboratorium.

Dat is een enorm voordeel omdat de tandtechnici jou ook kunnen zien en daardoor de mooiste tanden maken die echt bij jou passen. Porseleinen facings zijn weliswaar duurder dan composiet en er wordt een dun laagje van je eigen gebit afgeslepen zodat de tanden niet te dik worden, maar je wil natuurlijk wel dat je gebit er zo natuurlijk mogelijk uitziet. Het is dus de meest mooie oplossing die in de meeste gevallen, met goed onderhoud en in goede gezondheid, levenslang meegaat.

*Wist je dat...*

CDC op Feedback Company meer dan 5.000 reviews heeft met een score van 8.8!





# Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf. Bekijk onze website of maak nu een afspraak en bel: 06 8126 4333



**Doortje Dekkers - Putmans**  
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie  
Boxtel & Best



## Onze behandelingen

- Pigment
- Overbehairing
- Acne
- **Oedeem**
- Huidadvies
- Littekens
- Couperose/ vaatproblemen
- Nazorg kanker
- Huidverbeterende behandelingen
- Lasertherapie
- Peelingtherapie

# Oedeem (vochtophoping)

**Oedeem is een vochtophoping in een lichaamsdeel waardoor een zwelling ontstaat. De vochtophoping kan verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld een trauma, operatie, zwangerschap, een aangeboren aandoening, bij/na kanker of ten gevolge van een andere aandoening. Er zijn verschillende soorten oedeem te onderscheiden.**

Bij **veneus oedeem** is sprake van een niet of onvoldoende functionerend vaatstelsel. Dit kenmerkt zich door oedeemtoename in de loop van de dag, in de ochtend is het oedeem vaak weg. Deze vorm van oedeem komt veel voor in de enkels en onderbenen bij mensen die langdurig zitten/staan of tijdens de zwangerschap.

**Lymfoedeem** ontstaat door een niet of onvoldoende functionerend lymfestelsel. In tegenstelling tot veneus oedeem verdwijnt dit minder snel. Bij primair lymfoedeem is het lymfestelsel niet goed aangelegd. Bij secundair lymfoedeem zijn de lymfevaten beschadigd door een trauma of operatie, daarnaast kunnen er ook lymfeklieren verwijderd zijn.

Bij **lipoeedeem** is er sprake van een stoornis in de aanmaak van vetweefsel, hierdoor kan tevens de afvoer van lymfevocht verminderd zijn. Kenmerkend is het snelle ontstaan van blauwe plekken en de erg gevoelige huid. De voeten zijn meestal niet aangedaan. De verschillende soorten oedeem kunnen ook gecombineerd zijn.

Om oedeem te verminderen of op te heffen zijn er verschillende behandelingen mogelijk. Niet alle behandelingen zijn van toepassing op elke vorm van oedeem. De behandelingen kunnen ook gecombineerd worden uitgevoerd. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en eerste onderzoek welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt.

- Manuele lymfedrainage (massagetechniek)
- Oedeembehandeling met behulp van apparatuur, zoals Endermotherapie, Deep Oscillation of Lymphapress
- Lymftaping
- Zwachtelen (speciale verbanden)
- Therapeutische elastische kousen aanmeten

Voor meer informatie, neem vrijblijvend contact met ons op!



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



## Onze specialisten

v.l.n.r. Romy Vermeulen,  
Meggie van den Broek,  
Doortje Dekkers -  
Putmans, Annette van  
Duijnen

**BEHANDELINGEN**  
kunnen worden vergoed  
door uw zorgverzekeraar

## Onze vestigingen

Boxtel  
Nieuwe Nieuwstraat 20  
5283 CD Boxtel

Liempde  
Nieuwstraat 8  
5298 CL Liempde

Best  
Oirschotseweg 68  
5684 NK Best

0499-745083  
06 8126 4333 (WhatsApp)



# 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
- lipoedeem
- 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)



## 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.



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

Geurdenhof 44a, Oss | 0412-624420 | [www.stof-en-zo.nl](http://www.stof-en-zo.nl) | [info@stof-en-zo.nl](mailto:info@stof-en-zo.nl) | Like ons op [f](https://www.facebook.com/stoffenzaakstofenzo) /stoffenzaak stof en zo

Kom kijken naar  
onze nieuwe  
zomercollectie!

BEN JIJ AL  
Summerproof?



Schoonstraat 24, Heesch

0412-450440

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

  boetiek24

# 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

# 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. Ze volgde verschillende opleidingen en opende vanaf januari 2019 haar eigen massagepraktijk aan huis in Oss.

“Ik geef intuïtieve massage”, vertelt 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.”

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



Verloskundige Jemimah uit Kenia:  
“De geboorte van een baby is iets magisch.”

## Iedereen verdient goede zorg

In Afrika is een enorm tekort aan goed opgeleid medisch personeel. Daarom traint Amref Flying Doctors zorgverleners in Afrika.

Doneer nu op  
[amref.nl/zorgverleners](http://amref.nl/zorgverleners)  
of scan de QR-code.



Voor een gezond  
en sterk Afrika

# Tips tegen zonverbranding

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen, dus is het verstandig om je altijd goed in te smeren voordat je de zon in gaat. Maar wat doe je als je toch te veel zon op je huid hebt gehad?



**NEEM EEN LAUWARME DOUCHE** Hierdoor gaan de poriën van je huid openstaan en kan de warmte eruit. Gebruik vooral geen zeep, want dan droogt je huid nog meer uit.

**ALOË VERA** Smeer je verbrande huid in met een verkoelende aftersun of bodylotion, het liefst met aloë vera erin. Dit plantenextract heeft een kalmerende en herstellende werking op de huid.

**KAMILLE** Maak een pot kamillethee. Laat de thee afkoelen en zet deze in de koelkast. Drenk een paar watjes in de koude kamillethee en leg die op je verbrande huid.

**YOGHURT, KARNEMELK, KOMKOMMER OF RAUWE AARDAPPEL** kunnen ook helpen om je huid tijdelijk af te koelen.

**BLIJF UIT DE ZON** Als je de volgende dag toch weer in de zon gaat, bedek je beschadigde huid dan goed. Draag een grote hoed of een T-shirt en smeer je heel goed in, bij voorkeur minimaal met factor 30 of 50.

# Wil je meer balans in je figuur?

## Liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

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

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

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

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



### Klantervaring

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

Betrouwbare  
en betaalbare  
plastische chirurgie.

Voor meer info  
024 - 845 05 06

**'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'**



Kliniek  
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie




### Wie zijn wij?

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

### Onze behandelingen

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

### Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

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

## 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.

## Kleur(t) jouw leven (al?)

- Benieuwd wat kleur JOU te zeggen heeft?
- Persoonlijke krachtkaart voor slechts 22 euro
- Ontvang GRATIS bij jouw kaart een verrassing.
- Aanvragen en info via mail o.v.v. "Bruist06" via [contact@kleurjouwleven.nl](mailto:contact@kleurjouwleven.nl)



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

- persoonlijke coaching
- intuïtieve workshops
- trainingen

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

[contact@keurjouwleven.nl](mailto:contact@keurjouwleven.nl)

## Slank, gezond en fit



Ik kan het sporten bij Juvenalis uitstekend combineren met mijn overvolle agenda.

Een prettige sfeer, goede begeleiding

Op de Milon Cirkel: jouw resultaat in 35 minuten.

Snel, veilig en effectief sporten.

De Milon Cirkel is snel, veilig en efficiënt. Een complete training in 35 minuten, ook voor wie niet van sporten houdt. Je traint zowel je spieren als je conditie. Je bevordert je gezondheid en vermindert eventuele klachten.

Wij bieden een effectief programma om te komen tot een verantwoord en gevarieerd eetpatroon dat je moeiteloos en graag voortzet, ook als je je streefgewicht hebt bereikt.

**Maak nu een vrijblijvende afspraak (extra: gratis gezondheidstest)**



Juvenalis Sport Boutique  
Rembrandtlaan 17 e Veghel  
0413 - 714 912 [info@juvenalissport.nl](mailto:info@juvenalissport.nl)  
[www.sportboutiqueveghe.nl](http://www.sportboutiqueveghe.nl)

# Juni zal je warm laten voelen



## TWEELINGEN

Verlangen en het vermogen om nieuwe dingen te leren.

### Ram 21-03/20-04

Door onvoltooid werk zul je lichte vermoeidheid voelen. Dit zal een sterk verlangen brengen om te reizen en nieuwe mensen te ontmoeten.

### Stier 21-04/20-05

Dit is voor jou de beste tijd om het verleden los te laten, te ontspannen en met een schone lei te beginnen.

### Tweelingen 21-05/20-06

Juni zal het vermogen en verlangen brengen om nieuwe dingen te leren die je veel succes op het werk zullen brengen.

### Kreeft 21-06/22-07

Tijdens deze periode zul je je zeer zelfverzekerd en aantrekkelijk voelen, wat voor anderen als een lust zal werken. Ze zullen hun ogen niet van je afhouden.

### Leeuw 23-07/22-08

Juni zal je steunen in het aangedane gedrag. Je zult in situaties terecht komen die je woedend maken. Dit zal zeer sterke emoties opwekken waar je niet mee om kunt gaan.

### Maagd 23-08/22-09

Dit zal een erg ongelukkige maand zijn. Je zult depressief zijn omdat je nergens komt in je leven, probeer dit van je af te zetten.

### Weegschaal 23-09/22-10

Je zult je onzeker voelen deze maand, je begint aan jezelf te twifelen. Wees niet bang om een liefdevolle knuffel te vragen aan je familie of partner.

### Schorpioen 23-10/22-11

Alle emotionele ervaringen zullen verdubbelen in kracht, concentreer je op dingen die je vreugde brengen.

### Boogschutter 23-11/21-12

Deze maand zul je je verleden loslaten en aan een nieuwe levensfase beginnen die zich alleen richt op het huidige moment.

### Steenbok 22-12/20-01

Je zult geluk hebben deze maand en je zult veel mogelijkheden hebben om jouw zielsverwant en partner te ontmoeten. Wees hierbij bedachtzaam en voorzichtig.

### Waterman 21-01/19-02

Je zult je vrij voelen, eindelijk zul je je kunnen ontdoen van jouw verleden en gewoon kunnen stromen in het huidige moment.

### Vissen 20-02/20-03

Deze maand zal veel veranderingen brengen in het leven van Vissen. Die veranderingen kunnen zowel ten goede als ten kwade zijn.



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleef jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaar Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## 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.



€ 4,50 KORTING P.P.



## 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 in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## ZANSE SCHANS

### MAAK JE BEZOEK AAN DE ZANSE SCHANS LEUKER

Op de Zaanse Schans demonstreert het Zaan Museum Oud Hollandse ambachten. Ga je mee naar een beroemd stukje Nederland? Het Nederland van de molens, groene houten huizen, industrieën en eindeloze vergezichten. Stap terug in de tijd op de Zaanse Schans. Dé plek waar de 18e en 19e eeuw kleurrijk tot leven komen. Hoewel de Zaanse Schans gratis toegankelijk is, maakt de Zaanse Schans Card je bezoek veel leuker. Zo krijg je gratis toegang tot alle zeven musea, waaronder ambachtshuisjes, het Zaan Museum en de koekjes- en chocoladefabriek de Verkade Experience – en waan je je Willy Wonka. Kom meer te weten over de Wereld van Windmolens en bezoek verfmolen De Kat en houtzaagmolen 't Jonge Schaaap.



# Spicy sticky *spareribs*

Dit is een recept waar je de hele zomer van kunt genieten. Deze spicy sticky spareribs van de barbecue zijn namelijk megalekker! Dat niet alleen, ze zijn namelijk ook, met enige voorbereiding, makkelijk te bereiden. Geniet van een heerlijke zomeravond!

2 STUKKEN - 165 MIN

## INGREDIËNTEN

- 1 kg spareribs
- 4 stelen bleekselderij
- 2 wortels
- 10 kruidnagels
- 1 stokje kaneel
- 2 sinaasappels, gehalveerd
- 1 citroen, gehalveerd
- 2 laurierbladen
- 2 verse stukken gember
- zwarte peperkorrels

## MARINADE

- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 8 eetlepels honing
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels peper
- 2 eetlepels citroensap
- 8 eetlepels abrikozenjam
- 4 eetlepels tomatenpuree

## BEREIDING

Vul een pan met koud water en voeg alle ingrediënten (behalve de ingrediënten voor de marinade) toe inclusief de spareribs. Zorg ervoor dat het water ze net bedekt. Breng alles zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het begint te koken (ongeveer 10-15 minuten). Houd de deksel erop en laat alles afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een hersluitbare zak die groot genoeg is om ook de spareribs toe te voegen. Meng alles goed en doe vervolgens ook de spareribs in de zak. Sluit de zak en druk deze een beetje plat zodat alle marinade met de ribben is vermengd. Zet dit minimaal 2 uur in de koelkast, een hele nacht zal een nog sterkere smaak geven.

Als de ribben klaar zijn om te koken leg ze op de barbecue, ongeveer 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de spareribs. Pak wat servetten en smullen maar!





# PUZZELPAGINA



Puzzelen helpt niet alleen om je beter te voelen, maar ook om te ontspannen. Je stressniveau wordt stukken lager, omdat je hersenen in de alfa-staat gaan. Dus neem eens rustig de tijd en vul de oplossing van de twee mooie prijspuzzels in om kans te maken op geweldige prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-5-2**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand luieren. De oplossing van vorige maand was **verwen**.

Maak kans op deze bruisende

**vaas in koraal**  
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

s+🕒d=l j+🐮s=u+w

i+★s=n+📖d=i

🔪s=t 📖-ur+z+🔍-i

🐾e=r🐒p=l v+🐒p=s

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

Maak kans op

**Musk Extreme**  
parfum



Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.  
[www.perrismontecarlo.com](http://www.perrismontecarlo.com)

100 ml  
t.w.v.  
**€145,-**

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

parfum	geur
zalig	blij
zomer	musk
heerlijk	aroma

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli 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

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

YOI-FURNITURE.COM





**DE NIEUWE  
FORD FOCUS  
UIT VOORRAAD LEVERBAAR!**



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

**Van Mossel**