

DE MAASHORST



AUGUSTUS 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Laten
we vaker
lachen!

Philippe Geubels:

'Ik ga niet terug naar
hoe ik het deed'

Sla je slag bij de Oijense Zij

Golfbaan Oijense Zij is een karakteristieke, professioneel onderhouden 9 holes par-3 golfbaan met D-status en lengtes tot 132 meter. Onze kwalitatief hoogwaardige greens houden we zo lang als mogelijk bespeelbaar!

Bij het ontwerp is rekening gehouden met de beginnende en de gevorderde speler. Voor beginners is het goed te doen om snel resultaat te halen en met een goed gevoel de volgende stap te zetten naar het verbeteren van de handicap. Door uitdagende elementen in de baan, zoals waterpartijen, bunkers en compacte greens, is het voor de gevorderde golfer geen gegeven dat hier zomaar scores onder par worden gespeeld!



De najaars golfactie komt er weer aan!
6 lessen voor maar € 70,-

Op 28 en 29 augustus starten we om 9.00 uur weer met de najaars golfactie voor zowel beginnende als gevorderde golfers. Ontwikkel jezelf in zes lessen naar een hoger niveau onder leiding van professionals.

Laat deze mooie kans niet liggen en meld jezelf snel aan via info@oijensezij.nl
of 0412-690217 / 06-11391801.

Let op: vol = vol

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





Peter en Mirjan van Gorkum

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

E-BIKES

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

KINDERFIETSEN

STADS & TOURFIETSEN

REPARATIE



De FietsenWinkel Zijtaart

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)
0413-352203

info@defietsenwinkelzijtaart.nl
www.defietsenwinkelzijtaart.nl



Op zoek naar de juiste elektrische fiets?

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

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

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

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

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

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

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

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



8



12



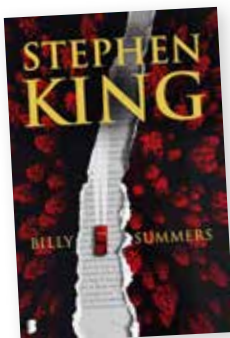
10



31



28



23

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
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
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. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Maashorst Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



**DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN, MÉT
SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Lachen is gezond! Niet zomaar een loze uitspraak, maar eentje die echt ergens op is gebaseerd, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. En hoewel momenteel natuurlijk lang niet alles om te lachen is, raden we je toch aan om jezelf zo vaak als mogelijk over te geven aan een heerlijke lachbui. Dé manier om even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en al je zorgen te vergeten.

Bruisende lezer,

Makkelijker gezegd dan gedaan? Nee hoor... lachtherapie kan de oplossing zijn! En als dat niets voor jou is, maakt het bekijken van een van de oude shows van de Vlaamse komiek Philippe Geubels je zeker ook aan het lachen. Een nieuwe show laat nog heel even op zich wachten – zoals je verderop kunt lezen in het interview met Philippe – maar gelukkig is er genoeg ‘oud werk’ om uit te putten.

Voor je ligt dus een magazine met een lach. Want ook de verhalen van alle bruisende ondernemers toveren ongetwijfeld een lach op je gezicht. Hun passie, enthousiasme en drive zijn namelijk zó aanstekelijk, daar kun je eigenlijk alleen maar vrolijk van worden...

Veel leesplezier,
Lea en Marcel Bossers

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

Inhoud

LACHEN IS
ECHT GEZOND!

Waarom je vaker zou moeten *lachen*

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Als je een lachbui hebt gehad, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben een te drukke leefstijl met veel stress en gepieker, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is lachtherapie een hele simpele training die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

Leren lachen

Vaak moet je over een bepaalde drempel stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aantekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen.

Gebruik een lachsessie met collega's eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

Vrijgezel Saira

stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In augustus hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

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

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

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pretend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw ook. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een

nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. En als hij dan ook nog eens in de buurt van Hilversum woont – waar ik binnenkort naar toe hoop te verhuizen – dan is dat nog een extra pluspunt. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar contact@nederlandbruist.nl

LENGTE
163 CM

LEEFTIJD
54 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

LEZERSACTIE**Maak kans op deze set van Hawaiian Tropic.**

Het merk geïnspireerd op de Hawaïaanse stranden, je trouwe metgezel. Bij elk product krijg je bovendien de energie en het enthousiasme mee waarmee het merk zijn producten vervaardigt.

www.hawaiiantropic.com

TAG #TROPIC

**VOLLE, TROPISCHE SMAAK**

Onlangs lanceerde Amarula de nieuwe en zomerse smaak Raspberry Chocolate Baobab. Hierin proef je de vertrouwde smaak van Amarula, gemixt met framboos, chocolade en een vleugje baobabfruit. Het crème-achtige van Amarula heeft de leikur te danken aan de toegevoegde room. Je drinkt het puur, met ijs, maakt er een cocktail van of mixt het bijvoorbeeld met koffie.

www.amarula.com



Doe mee en win

LEZERSACTIE
Maak kans op Perfect Hair Dry Shampoo van That'so.

Moet je haar gewassen worden maar ontbreekt het je aan de tijd of zin? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze Dry Shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, dat het haar verfrist en zuivert. De zijdeproteïne in de formule heeft een voedende en beschermende werking van de wortel tot aan de punten. www.thatso.nl

TAG #THATSO

**OUD MET EEN TWIST**

Gin 1689 neemt je mee naar het Nederlandse vakmanschap van meer dan drie eeuwen geleden. De gin dankt zijn naam aan het jaar waarin Willem III van Oranje de drank introduceerde in Engeland. 1689 Queen Mary Pink Gin, de allereerste pink gin van Nederland. Perfect serve met tonic, frambozen en aardbeien!

www.gin1689.com

LEZERSACTIE**Maak kans op een echte Levy.**

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. www.levy-store.com

TAG #LEVY



A

BRUIST
Deals **win**

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/ lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



Vier de **zomer!**

STRAAL NOG EVEN LANGER

Net terug van vakantie en wil je je bruine glow langer behouden? Creëer moeiteloos een stralende teint zonder strepen. Het verwent de huid met vocht en zorgt voor een natuurlijke glans tijdens het bruinen.

www.hawaiiantropic.com



12

HEBBEN HEBBEN HEBBEN!

De nieuwe thriller van Esther Kreukniet vertelt een rauw en realistisch verhaal over advocate Liza Kreest die een schimmig geheim uit haar verleden verbergt. Ze heeft zich volledig op haar carrière gestort, maar door een aantal heftige gebeurtenissen ligt haar geheim uiteindelijk alsnog op straat...

www.estherkreukniet.nl



13

MEEDOEN MET DE 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.**



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

Registreer je dan via
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.



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 graag met uitzoeken van de juiste stoffen en fournituren.

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

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

Dit geldt tot er nieuwe maatregelen aangekondigd worden.



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

We mogen weer!
Uit eten gaan en een drankje doen met vrienden op jullie favoriete terras. **Steun de horeca** en ga er een keertje extra op uit deze zomer.

Hoera, we mogen **weer sporten!** Het houdt je fit en zorgt voor een ontspannen geest. Dus meld je aan bij een sportschool en ga voor **jouw eigen killerbody.**

De reisbureaus staan weer klaar om jou te voorzien van de beste reisadviezen voor **een fijne vakantie.**

Loop **een winkel binnen** en maak een praatje met de ondernemers. Want ook die hebben het normale contact met hun klanten gemist. **Wees loyaal, shop lokaal!**



Droomplek

met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

10% KORTING
met code **BRUIST**
als je boekt
in september
of oktober!



BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxt op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

Nieuwsgierig? Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).

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, voor lymfedrainage en verzacht het (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 endermologiebehandeling zijn:

- behandelen van cellulite
- vetophopingen die vast zitten
- 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

DARMSPOELINGEN BIJ SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN

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

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

Hoe werkt Colon Hydrotherapie?

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

Josephine Broeders



AUDE SAPERE
NISTELRODESEWEG 9A, UDEN
06 10 75 95 34
JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM
WWW.AUDESAPERE.NL

**Maak nu
een afspraak
06 107 59534**

OP NAAR EEN KILLER-BOOTY!

Ronde en grote billen zijn hotter dan hot. Op mijn social media krijg ik vaak reacties over mijn goede kont (thank you!). Mijn booty heb ik vooral van mijn moeder geërfd en daarmee mag ik mijzelf gelukkig prijzen. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk.

Maar ook als je dit cadeautje niet van je moeder hebt gehad, kun je veel doen om je booty te verbeteren. Bovendien moet ik ook keihard werken om alles in shape te houden. Shop een leuke sportlegging zoals de Billenbroek die je billen accentueert en maak plaats voor jouw killer-booty. **Dit is wat je kunt doen voor mooie ronde billen:**

- #1 Train drie keer per week je billen en benen.** Houd minimaal een maand exact dezelfde oefeningen aan, maar verhoog wel het gewicht. Na een maand verander je je trainingsschema.
- #2 Neem extra proteïne.** Om je achterwerk te laten groeien heb je voldoende proteïne nodig. Drink daarom na je training een proteïneshake om je spieren te voeden.
- #3 Train zwaar.** Verhoog de intensiteit om ronde billen te trainen. Gebruik hiervoor gewichten of weerstandsbandjes. Maak de oefeningen steeds zwaarder en blijf jezelf uitdagen.
- #4 Focus op je doel.** Elk stapje is er één en leg de lat niet te hoog.

Geniet van het proces.

Ga naar mykillerbodymotivation.com voor leuke traininginspiratie!



De Billenbroek!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

DAGJE UIT NOORDERZON



Noorderzon Festival of Performing Arts & Society is de ietwat curieuze combinatie van een groots zomerfeest en een internationaal kunstfestival. Lokaal programma staat zij-aan-zij met avontuurlijke, internationale podiumkunsten en maatschappelijke duiding. Cutting-edge theater en muziek, literatuur, moderne dans en intieme containervoorstellingen, nagesprekken en colleges. De stad als podium, het vrij toegankelijke en idyllische Noorderplantsoen als ontmoetingsplaats, dorp en podium ineen. De 31e editie van het festival staat gepland van donderdag 12 augustus tot en met zondag 22 augustus 2021 in het Noorderplantsoen en op vele locaties DownTown Groningen. Anders dan anders, iets kleiner, maar heel herkenbaar Noorderzon. **Meer info op www.noorderzon.nl**

FILMPJE KIJKEN MINARI

Het Koreaanse gezin Yi besluit het stadse leven in te ruilen voor het landelijke Arkansas om daar hun 'American dream' waar te maken. Jacob hoopt dat een boerderij zijn gezin aan een beter leven zal helpen, maar de nieuwe omgeving brengt flink wat uitdagingen met zich mee. Financieel gaat het ze niet voor de wind en de hartafwijking van hun zoon David houdt de familie constant op hun hoede. Toch proberen ze samen een weg te vinden in het boerenleven. Maar als grootmoeder onverwachts bij ze intrekt, wordt het gezin pas echt op de proef gesteld. **MINARI is vanaf 5 augustus te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN BILLY SUMMERS



Een verhaal over liefde, geluk, het lot en een complexe held die nog één laatste kans op verlossing krijgt. Billy Summers is een huurmoordenaar, de beste die er is. Hij stelt wel een voorwaarde: Billy neemt een klus alleen aan als het doelwit echt een slechterik is. En nu wil Billy ermee stoppen. Maar eerst is er nog één laatste opdracht. Als een van de beste sluipschutters ter wereld en een onderscheiden oorlogsveteraan uit Irak is hij een Houdini als het aankomt op verdwijnen nadat een klus is geklaard. Dus wat kan er misgaan? Wat dacht je van... alles?

BILLY SUMMERS van Stephen King is vanaf 3 augustus verkrijgbaar.

Bewegen is goed, vrij bewegen is beter!

Toen ze als tiener zag hoe de rugklachten van haar moeder dankzij behandelingen door een chiropractor als sneeuw voor de zon verdwenen, was Rianne Steeg-Janssen meteen onder de indruk. Dit wilde zij ook! Ze volgde in Engeland de universitaire opleiding tot chiropractor en opende in 2000 de deuren van haar eigen praktijk in Wijchen. Negen jaar later kwam daar nog een tweede vestiging in Druten bij.

Rianne wordt bijgestaan door vier andere chiropractoren. "Stuk voor stuk sterke persoonlijkheden die allemaal even gedreven zijn in hun vak", vertelt Rianne. "We hebben bovendien ieder ons eigen specialisme. Daarmee vullen we elkaar perfect aan. Sowieso blijven we onszelf ontwikkelen om onze patiënten de beste behandeling te kunnen bieden."

Eén samenwerkend geheel

Chiropractie is een geneeswijze die gespecialiseerd is in het functioneren van gewrichten, spieren en zenuwen. "We zien het bewegingsapparaat als één samenwerkend geheel en behandelen het ook als dusdanig. Nek- en rugklachten komen, zeker in deze coronatijd, veelvuldig voor. In onze visie is bewegen goed, maar vrij bewegen is beter. De behandeling is er dan ook op gericht om dat te

bewerkstelligen. Als je beter kunt bewegen, gaat alles makkelijker en krijg je als vanzelf meer energie. Dat komt de algehele gezondheid alleen maar ten goede."

Persoonlijke benadering

"We kunnen helaas geen wonderen verrichten. We proberen er vooral in nauwe samenspraak met onze patiënten achter te komen wat voor hen het beste werkt. We zien iedere patiënt als individu en stemmen daar de zorg op af." Van baby tot hoogbejaarde ouderen, Rianne komt in haar praktijk mensen van alle leeftijden tegen. "Dat maakt het werk ook zo leuk. Voor een oudere kan het een wereld van verschil maken om de armen goed te kunnen bewegen. Het is geweldig om te zien wat voor effect je behandeling heeft op hun dagelijks leven. Daar doe je het uiteindelijk voor!"



Kasteellaan 28a, Wijchen | 024-6456955 | info@chiropractiewijchen.nl
Kerkeland 9j, Druten | 0487-511830 | info@chiropractiedruten.nl | www.chiropractiewijchendruten.nl



'WE DOEN HET
VOORAL SAMEN
MET DE PATIËNT'

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, gelegen aan het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





'IK GA NIET
MEER TERUG
NAAR HOE IK
HET DEED'

Philippe Geubels: 'Ik ga het rustiger aan doen'

De Vlaamse komiek Philippe Geubels wist met zijn droge humor de afgelopen jaren het Belgische én Nederlandse publiek voor zich te winnen. Het resultaat: een drukbezette theateragenda en vele televisieoptredens. Hoewel hij het allemaal erg leuk vindt, mag het in de toekomst wat minder. "Ik werd een beetje geleefd", vertelt Philippe.

De Vlaming stond de afgelopen jaren voor uitverkochte theaterzalen in België en Nederland en vulde met collega's Roué Verveer, Guido Weijers en Jandino Asporaat meerdere malen de Ziggo Dome. Daarnaast etaleerde hij op televisie zijn humoristische opmerkingen in programma's als *De Slimste Mens Ter Wereld*, *Is er een dokter in de zaal?* en *Geubels en de Hollanders*. Een bezig bijtje dus.

Maar de coronapandemie dwong hem om pas op de plaats te maken. Een welkome rustperiode, zo bleek achteraf. Philippe heeft het voornemen om het straks wat rustiger aan te doen. "Ik ga niet meer terug naar hoe ik het deed voor corona. Het was heel veel tegelijkertijd. Ik werd een beetje geleefd."

Nieuwe show

Toch heeft Philippe ook weer veel zin om op te treden. Voor de pandemie zou hij rondtrekken met try-outs voor een nieuwe show, maar dit plan ging natuurlijk niet door. "Ik zal blij zijn als ik weer kan optreden, als ik weer voor het publiek mag staan."

Desondanks moeten fans waarschijnlijk tot volgend voorjaar wachten op zijn nieuwe voorstelling: "Ik ga niet te snel weer optreden. Ik heb geen zin om het onder corona-omstandigheden te doen. Dan wacht ik liever wat langer tot het weer helemaal normaal is", legt hij uit.

Een naam of onderwerp voor zijn nieuwe show is er nog niet, maar Philippe kan wel alvast één belofte maken: "Ik beloof hierbij aan iedereen: het zal met geen woord over corona gaan."

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)



Met passie en toewijding streef ik naar de hoogst mogelijke kwaliteit.

Immers, mijn leerlingen moeten het de rest van hun leven doen met mijn lessen.



Arendnest 12, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

Is rijcoach worden iets voor jou?

Instructeursopleidingen, categorie A / B

Vergoeding via UWV mogelijk



Meer informatie?

Bel **06-48712472** of ga naar
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl



Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

'Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?' Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat 'ze' zeggen en wat 'ze' vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieerd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal tien minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Doe je
voordeel met
hoge kortingen!

De nieuwe
collectie komt eraan!

En de huidige collectie wordt aangeboden met hoge kortingen!

Er is nog volop keus, dus doe je voordeel.
Voel je veilig en welkom bij Boetiek24.

Let op: In augustus zijn onze openingstijden aangepast zie www.boetiek24.nl

boetiek²⁴
fashion & more

Schoonstraat 24, Heesch | 0412-450440 | www.boetiek24.nl |   [boetiek24](https://www.instagram.com/boetiek24)

We worden gewaar van gevoel zodra dat gevoel door interne of externe prikkeling in beweging komt. Het voelen van gevoelens is een onderdeel van ons fysieke en psychische bewakingssysteem.

Heb je last van chronische vermoeidheid?

Als we iets voelen, dan is er iets aan de hand. Het onderdrukken van die beweging in gevoelens is een actief proces en kost veel energie.

OPSLAGCAPACITEIT

Aangezien we geen opslagcapaciteit hebben voor onderdrukte gevoelsbewegingen blijven die voelbaar in ons lichaam en bewustzijn. Dit veroorzaakt dat slopende gevoel van onrust. Onrust en het onderdrukken zorgen ervoor dat je niet meer tot ontspanning komt, slecht slaapt, dingen niet afmaakt en je je niet kunt concentreren. Onrust en het onderdrukken van gevoelens zijn de oorzaken van chronische vermoeidheid. Via kennis en inzicht van Blijvend anders kan het ontstaan van deze patronen in beeld worden gebracht en ontwikkel je tools om deze patronen om te buigen zodat het onderdrukken stopt en de rust terugkeert.


Blijvend anders

Snavelbiesstraat 12, Landhorst | 06-24110827 | www.blijvendanders.nl


Blijvend anders

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





Summer fever

Summer fever door de hoge zomerse temperaturen? Cool down en geniet van een zomerse augustusmaand!

1. Magic Extension Mascara van M.A.C. Cosmetics, € 27,- www.maccosmetics.nl
2. Stimulating Shower Gel van Weleda, € 7,99 www.weleda.nl
3. Scio Scio Hand Wash van tuttotoondo, € 18,- www.douglas.nl
4. Idôle Aura Eau de Parfum van Lancôme, vanaf € 61,- www.lancome.nl
5. Labello Original Pride Kiss Edition, € 2,50 www.labello.nl
6. Handbag Paloma Shopper van Guess, € 149,- www.guess.eu

7. UV Sport Mist SPF50 van Garnier Ambre Solaire, € 18,99 www.garniernederland.nl
8. Face & Eyes Waterproof Palette van Pupa, € 27,95 www.pupa.nl
9. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
10. Remix Neroli van 4711, € 19,95 www.4711.com
11. Strawberry Blond Pigment van Mr. Smith, € 46,- www.mrsmithhaircare.nl
12. Essie glitterlak, € 9,99 www.essie.nl

Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatie woning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL

- Riant chalet van 72 m².
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

Voor informatie: 0634590975.
Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond



PARC DE KIEVIT

VILLA'S
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Parc de Kievit, Kievit 12,
Baarle-Nassau (NL)

VIS IS EEN
LEKKER EN
GEZOND
ALTERNATIEF



Wij zijn groot fan van *de barbecue*

Het is weer zomer! Zodra de temperaturen stijgen en de zon schijnt, stijgen uit vrijwel elke tuin de heerlijkste barbecueluchtjes op. Hoog tijd dus om zelf ook de barbecue weer uit de schuur te halen en lekker te gaan grillen. Met onderstaande tips en tricks zal jouw barbecueavontuur een nog groter succes worden dan voorgaande jaren.

Een goede voorbereiding is ook in het geval van barbecueën het halve werk. Steek de barbecue dus ruimschoots op tijd aan, zodat deze perfect op temperatuur is als je wilt gaan kokkerellen. Maar hoe weet je precies wanneer je bbq deze temperatuur heeft bereikt? Dat zie je aan de houtskool of de briketten die je gebruikt. Zodra de vlammen zijn gedoofd en de houtskool of briketten bijna grijs kleuren, is de barbecue op perfecte grilltemperatuur. Voeg op tijd nieuwe kolen toe om te voorkomen dat je de barbecue opnieuw aan moet steken.

En dan is de barbecue op temperatuur en kan het vlees erop. Waar moet je dan op letten?

- Bestrijk het vlees regelmatig met olie, daardoor blijft het lekker sappig.
- Prik nooit met een vork in het vlees, maar gebruik liever een vleestang. Zo blijven de vleessappen langer in het vlees en blijft het vlees dus sappiger.
- Plakt het vlees aan het rooster, trek het dan niet

los, maar heb even geduld. Je zult zien dat het vanzelf loslaat.

Natuurlijk kun je veel meer op een barbecue bereiden dan alleen vlees. Vis is een lekker en gezond alternatief. Bovendien is vis zeer geschikt voor de barbecue omdat het vrij snel klaar is.

Ook voor vis geven we je wat tips:

- Hele vissen kun je het best in een speciale visklem bereiden om te voorkomen dat ze uit elkaar vallen.
- Bestrijk ook de vis, net als vlees, regelmatig met olie om vastplakken te voorkomen.
- Tere stukken vis kun je het best in aluminiumfolie - eventueel met wat kruiden en groenten - op de barbecue leggen voor het beste resultaat.

Eigenlijk kun je het met barbecueën zo gek of simpel maken als je zelf maar wilt. Of je nu aan de slag gaat met een lekker stuk vlees, een heerlijk visje of alleen wat groente grillt, het zal je zeker smaken!

Ben je op zoek naar een nieuwe bbq of misschien zelfs een complete buitenkeuken?
Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



FORD PUMA



PER MAAND VANAF
€ 199

www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel

De geur van *de zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfums door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

Parfum kan allergische reacties of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omringen je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!

Complete look

Peter werkt in zijn salon met de professionele, helende producten van l'Anza. "Deze zijn diervriendelijk en voor 95 procent natuurlijk. Sinds kort hebben we vier organische producten van het merk Ibiza Bao Atelier in de salon: lipgloss, bodymilk, serum en dag- en nachtcrème. Een mooie aanvulling voor een complete look."

Naast knippen en kleuren behoort keratine-therapie tot de mogelijkheden, voor glanzend, gezond en veerkrachtig haar. "Nog relatief onbekend is het feit dat ook mannen bij ons terecht kunnen voor het 'old school' knippen en shapen van hun baard. Alle kennis is in huis en uiteraard staat er een glaasje rum of whiskey voor je klaar."

Gemoedelijke sfeer

"Naast de kwaliteit die geleverd wordt, is ook de sfeer in de salon belangrijk. Gezelligheid staat voorop. Dat stuk beleving hoort erbij. Voor klanten wordt alle tijd genomen. Om die reden wordt er alleen gewerkt op afspraak."



WIJ HALEN
HET ULTIEME
UIT ONZE
KLANTEN

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 probelemen 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?

In drie sessies je angst overwinnen met hypnotherapie!

Maak vrijblijvend een afspraak om te kijken wat ik voor jou kan betekenen.

NIET SPAREN?
DAN MAAR
BESPAREN!

Sparen voor jullie *grote dag*

Eindelijk is het dan zover... De liefde van jouw leven is door zijn of haar knieën gegaan en heeft je ten huwelijk gevraagd. Het plannen van jullie trouwdag kan beginnen. Voor veel mensen betekent dit dus het plannen van de mooiste dag van hun leven, maar wel een dag met een prijskaartje...

Trouwen is over het algemeen namelijk niet bepaald goedkoop. Gemiddeld ben je voor een bruiloft zo'n € 10.000,- à € 15.000,- kwijt. Een flink bedrag dat niet iedereen zomaar heeft liggen. Er zal dus gespaard moeten worden, maar hoe kun je dat het beste doen?

Het makkelijkst is om elke maand een vast bedrag opzij te zetten. Afhankelijk van je trouwdatum weet je immers precies hoeveel tijd je nog hebt om het benodigde budget bij elkaar te krijgen (en hoeveel er dus per maand gespaard zou moeten worden om alles rond te krijgen). Maar er zijn nog meer dingen die je kunt doen, want in dit geval geldt: alle kleine beetjes helpen. Spaar bijvoorbeeld je statiegeldflessen op en reserveer al het statiegeld voor je bruiloft. Misschien klinkt het als een minimale spaaropbrengst, maar als je uiteindelijk alles bij elkaar optelt, scheelt het allicht.

Natuurlijk is er ook een alternatief voor sparen, namelijk: geld BEsparen. Blijkt het onmogelijk om op tijd het bedrag dat je had gebudgetteerd bij elkaar te krijgen, dan zul je dus kostenposten moeten zoeken waarop je kunt besparen. Dus niet die dure designer trouwjurk, maar een wat goedkoper alternatief uit de collectie van vorig jaar. Laat de fotograaf alleen een korte reportage maken op een mooie locatie en vraag je vrienden en familie om tijdens het feest gezellige kiekjes te schieten. En waarom geen huwelijksreis in eigen land in plaats van een all-inclusive vakantie in een tropisch oord? Wil je nog extra besparen? In veel gemeentes trouw je op maandagochtend gratis voor de wet.

Tip Wil je een deel van de gemaakte kosten 'terugverdienen'? Geef dan op de uitnodiging als cadeautip aan dat jullie graag geld willen ontvangen.

Zijn jullie op zoek naar ringen, een bruidsboeket en een prachtige jurk en een mooi pak? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Een unieke gezichtsmassage

De Japanse Gezichtsmassage is een unieke en bijzondere gezichtsmassage waarbij een combinatie wordt gebruikt van ontspannende grepen, energetische drukpunten en lymfedrainage.

De Japanse Gezichtsmassage duurt circa 45 minuten en start met een ontspannende nek- en schoudermassage waarna we doorgaan met de massage van het gezicht. Hierna volgt het energetische gedeelte. We sluiten af met de lymfedrainage en een ontspannende massage van het hoofd.

TIP!
Maak online
een afspraak!



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



Wilt u graag een eerste stap online zetten?

Met het gratis, laagdrempelige lesprogramma Welkom Online gaat er een wereld voor u open.

Meld u gratis aan via 088 344 2000 of
ga naar ouderenfonds.nl/welkom-online

BRUIST

Zomer:
tijd om iemand uit
z'n tentje
te lokken



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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

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

Heerlijk malse steak van de barbecue

Het is weer tijd voor de barbecue en wat is er lekkerder dan een groot stuk vlees? Een mooi stuk ribeye bereiden is veel makkelijker dan veel mensen denken. Je kunt het serveren met bijvoorbeeld gepofte aardappels en asperges en voor wat extra smaak kun je ook deze zelfgemaakte kruidenboter proberen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 stuks ribeye steaks
olijfolie

250 gram roomboter
5 takjes peterselie
tijm

5 takjes verse basilicum
1 teen knoflook
geraspte citroenschil
peper en zout

BEREIDING RIBEYE

Laat het vlees op kamertemperatuur komen door het een uurtje op het aanrecht te laten staan. Verhit de barbecue tot een temperatuur van 250 °C.

Smeer een beetje olijfolie op het vlees en leg het met de geoliede kant, diagonaal op de grill. Als het vlees aan de zijkant begint uit te drogen en loslaat van de grill kun je het een kwartslag draaien (dus niet omdraaien). Wanneer de steak dof wordt aan de bovenkant draai je hem om. Laat de steak in totaal 3 tot 5 minuten grillen en minimaal 5 tot 10 minuten rusten. Houd daarbij een kerntemperatuur van 47 °C in de gaten.

BEREIDING KRUIDENBOTER

Klop de boter los met een mixer. Draai in een keukenblender de geplukte peterselie, tijm, basilicum en knoflook fijn. Voeg hier de boter aan toe. Roer alles door elkaar en breng het op smaak met de citroenschil, peper en zout. Pak een stuk aluminiumfolie en leg daarop een stuk plasticfolie. Schep de kruidenboter in het midden op de folie en vouw er een rol van. Leg deze in de koeling om op te stijven. Snijd plakjes van de rol en laat die smelten op je gegrilde steak. Smakelijk eten!



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-8-1**.

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 zomer. De oplossing van vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l=g+-e+n

j+-i s=g

s=t y=e

-mp+-at

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

Maak kans op een

Hawaiian Tropic

Satin Protection SPF 50 & Silk Hydration



Zon zonder zorgen en laat je huid mooi bruinen! Ontdek de zonnebrandcrèmes en oliën van Hawaiian Tropic voor echte liefhebbers van zonnebaden.

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

protectie zonnebrand
 huid kleur
 zon hawaii
 bruin creme

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

PINCHOCOPA

Bij Pincho Copa staan we voor je klaar. Vijf dagen per week. Een warm welkom, service met een grote glimlach. We helpen je graag. Bij het kiezen van de juiste wijn en een lekkere kaas die daarmee samengaat. We zijn enthousiast en gepassioneerd met ons vak bezig. En dat delen we graag met je. Net als onze liefde voor Spanje. We raakten erdoor geïnspireerd. Door die fijne, ontspannen levensstijl waarin tijd geen rol speelt. Door het vermogen van de Spanjaarden om zo intens te genieten van het leven en de kleine dingen die het verschil maken. Door hun levenslust en hun goede smaak in eten en drinken. Die sfeer, die hebben we naar onze winkel gehaald. Dat gevoel, dat ligt aan de basis van alles wat we doen. Ons motto? **Het leven is heerlijk. Geniet ervan!**



HET
LEVEN
IS
HEERLIJK



ONS
VERHAAL

ONS
TERRAS IS
WEER
OPEN

JE KUNT
BIJ ONS
TEVENS
ONLINE
BESTELLEN

DROSSAARD 59, UDEN | 0413 39 95 24
INFO@PINCHOCOPA.NL | WWW.PINCHOCOPA.NL