

DE MAASHORST



DECEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Jouw huis in
kerstsfeer!

Dolf Jansen:
'Ouder publiek
terugveroveren'





Beter iets geregeld dan niets geregeld

‘Is mijn (levens)testament nog van deze tijd en up-to-date?’

Het kan je zomaar gebeuren!!!

Uitdagingen waar we vroeg en laat mee te maken kunnen krijgen:

- ziekte,
- echtscheiding of
- overlijden

Plotseling staat het leven op zijn kop. Emotioneel is het enorm zwaar en dan moeten er ook nog allerlei zaken geregeld worden.

En daar staat je hoofd helemaal niet naar. Een professioneel maatje is in zo'n situatie erg fijn.

Iemand die je het gevoel geeft dat je er niet alleen voor staat. En die je op weg kan helpen in het doolhof van zaken. JoVe als jouw professionele maatje ook tijdens het leven!

Het is van groot belang om nu al stil te staan bij later! Het is in ieders belang om de zaken goed te regelen en om daar nu al over na te denken. Het goed en tijdig regelen geeft rust.

Wij zijn graag jouw professionele maatje, met zorg voor nu en later.

Voor jou:

- schenking
- erfbelasting
- nalatenschap
- dossier op maat
- levenstestament
- executeur/begeleider
- juridische/notariële zaken

Jos van de Ven en team JoVe



nalatenschapscoach

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

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



8



win

12



28

Inhoud



20



31



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC 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. ©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.**



DEZE WINTER
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340



Foto: Ron Eskens, scooppictures.nl

VOORWOORD/DECEMBER

Veel mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Families en vrienden komen samen om de feestdagen te vieren, er wordt genoten van dit samenzijn en dat alles meestal in een huis dat speciaal voor deze periode nog eens extra sfeer is aangekleed. Kun jij nog wel wat hulp gebruiken om ook jouw huis 'decemberproof' te maken? In deze nieuwste editie van Bruist geven we je een aantal nuttige tips.

Bruisende lezer,

Omdat er deze maand dus heel veel binnenshuis gebeurt, kunnen we ons maar al te goed voorstellen dat je ook weleens heerlijk de deur uit wilt. Een van onze aanraders (mits de restricties het toelaten): ga eens naar de oudejaarsvoorstelling van cabaretier Dolf Jansen: Het Jansen Vaccin. Dolf vertelt je er hier verderop zelf meer over.

Nog een tip voor wie er even uit wil: breng een bezoekje aan de lokale ondernemers bij jou in de buurt. Reken maar dat je daar de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom vindt. Zij blij, jij blij... iedereen blij!

Alvast hele fijne feestdagen,
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.

Jouw huis in *kerstsfeer!*

Sommige mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Misschien niet eens zozeer vanwege de feestdagen, maar wel vanwege de sfeervolle aankleding die ze hun huis voor deze feestdagen kunnen geven. Kan jouw huis ook wel wat 'december' gebruiken? We geven je graag een paar tips.

Warm welkom Natuurlijk wil je je al meteen bij binnenkomst in de decemberse sfeer kunnen onderdompelen. Begin dan ook met decoreren bij je voordeur. Kies bijvoorbeeld voor een leuke krans aan je deur of sier je entree op met een lantaarn of kerstverlichting. Niet alleen leuk voor jezelf, ook je gasten zullen zich hierdoor meer dan welkom voelen.

De kerstboom Het ware decembergevoel creëer je natuurlijk nog steeds met een mooie kerstboom, gedecoreerd zoals jij deze het mooist vindt. Kun je hiervoor wel wat inspiratie gebruiken? Breng dan zeker eens een bezoekje aan een tuincentrum bij jou in de buurt. Reken maar dat je hier heel veel ideeën opdoet. Geen ruimte voor een grote kerstboom? Een kleintje op de vensterbank kan uiteraard ook.

Open haard Behoor jij tot de gelukkigen met een open haard in huis? Steek die dan deze maand regelmatig aan voor een instant warm en sfeervol gevoel. Geen open haard? Een gashaard, elektrische

haard of desnoods beelden van een smeulend haardvuur op je tv doen ook al wonderen.

Decoratie in huis Door wat (kleine) decoratie-elementen aan je normale interieur toe te voegen, kom je ongetwijfeld ook in de juiste sfeer. Een paar extra kaarsen, cadeautjes onder de kerstboom (desnoods puur ter decoratie), wat kerstballen en lichtjes in een vaas, veel rood, goud en groen. En het leuke is dat je hier in je eigen huis zo overdadig mee kunt zijn als je zelf maar wilt. Er is uiteindelijk maar één persoon die bepaalt wat jouw persoonlijke decembermaak is: dat ben jij zelf!

Muziek Muziek kan een sfeertje maken of breken, dus ook de decemberse sfeer. Maar ook voor muziek geldt dat smaak iets heel persoonlijks is. De een zweert deze maand bij kerstliedjes en zingt uit volle borst mee met Mariah Carey en Wham, de ander moet hier niet aan denken. Geen probleem, kies gewoon voor de muziek die jou het meest in de decembermood brengt.

Je huis de juiste sfeer geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ER IS MAAR ÉÉN PERSOON
DIE BEPAALT WAT **JOUW**
PERSOONLIJKE DECEMBER-
SMAAK IS: DAT BEN JIJ ZELF!



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 maatregels aangekondigd worden.



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



COLUMN SPATADEREN
& AAMBEIEN

Spataderen & aambeien, er is altijd wat aan te doen

Flebologisch Centrum Grave

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

Vaatchirurg Wijnand van Gent, eigenaar van Flebologisch Centrum Grave, legt uit: "Spataderen en aambeien kunnen bijzonder vervelende klachten veroorzaken. Mensen hebben vaak een lange weg nodig om naar ons toe te komen. Zo'n vijftig tot zeventig procent van de mensen krijgt spataderen. Zwangerschappen en staande beroepen hebben een negatief effect op spataderen. Het is niet te voorkomen, maar we kunnen het wel altijd oplossen!"

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

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

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

Tachtig procent van de spataderbehandelingen valt onder de verzekerde zorg. Alle medisch noodzakelijke ingrepen behoren tot de verzekerde zorg. Cosmetische behandelingen komen voor rekening van de patiënt zelf.

Wijnand van Gent: "Daarom zeg ik: spataderen, blijf er niet mee rondlopen. Aambeien, blijf er niet mee zitten. De specialisten van het Flebologisch Centrum Grave bieden zorg van topniveau. Maak daar gebruik van!"

LEZERSACTIE**Maak kans op een Men care set van Mysterybox.**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie. Als member ontvang je iedere 2 maanden een unieke box voor € 34,95. Jij maakt met deze actie kans op de eenmalige introductiebox van

Mysterybox - Men care t.w.v. € 120.

www.mysterybox.nl

TAG #MISTERY

**MISTERY
BOX**

MEN CARE

**DE WIJN SMAAKTEST**

Gusteau neemt je mee op ontdekkingsstocht om jouw favoriete wijn te vinden. Door middel van een korte smaaktest met duivelse dilemma's helpt de online wijngids je om je eigen smaakprofiel in kaart te brengen. Zodra de resultaten binnen zijn, zal Gusteau een wijnbox adviseren. Gusteau heeft een groot assortiment aan boxen, dus er is altijd een wijnbox die goed overeenkomt met jouw persoonlijke smaakprofiel. In de boxen zitten drie tot vijf wijntubes die elk gelijk staan aan een glas. De boxen en de adventskalender zijn ook heel leuk om cadeau te geven aan een ander of aan jezelf. www.drinkgusteau.com

**LEZERSACTIE****Maak kans op Good4fun giftcard**

Deze Good4Fun giftcard ter waarde van € 25,- is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, parfum, apart uitgaan en eten, unieke overnachtingen, sieraden, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl TAG #GOOD4FUN



*Doe
mee en
win*

Geniet van december

BRUIST Deals

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

K

**RUDOLF'S RED NOSE GLÜHWEIN**

Gemaakt van Spaanse druiven en winterse kruiden en likeuren en dit alles in een 'ugly' winterse trui. Dankzij het artisanale proces proef je de warmte van Spanje. De handgeselecteerde kruiden als kaneel, kruidnagel en anijs zorgen voor een uitgesproken karakter. www.jumbo.com

**VERANTWOORD BIER**

Lowlander Botanical Beers staan niet alleen bekend om hun lekkere biertjes die gebrouwen worden met Botanicals, maar ook om hun trotse lidmaatschap aan de '1% for the planet' beweging. Ze nemen verantwoordelijkheid voor hun acties. Voor elk van deze biertjes plant Lowlander zeegras in het waddengebied om zo klimaatverandering tegen te gaan. Het bier heeft een subtiele kick van citroengras, is glutenvrij en wordt ook verkocht als non-alcoholische variant. www.lowlander-beer.com

HONING TANDPASTA

De Manuka Honey Toothpaste 550+ van Manuka New Zealand is een hoogwaardige tandpasta gemaakt van 100% natuurlijke ingrediënten, waaronder rauwe Manuka honing. Naast de reinigende factor heeft de tandpasta ook een frisse muntsmaak die je de hele dag door fris laat voelen. www.manukahoning.nl

**LEZERSACTIE****WIN een armband van Bockx**

Bockx armbanden Dutch, design en handgemaakt! De armbanden van Bockx zijn stoer, stijlvol en tijdloos. Het zijn echte eycatchers van topkwaliteit. Ze zijn gemaakt van 100% natuurlijke edelstenen en Sterling zilver. Iedere armband wordt op maat gemaakt. Get beaded by Bockx. www.bockx.nl TAG #BOCKX



B

***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.

Ga jij voor een gezondere huid?

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

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

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

BEN IK GESCHIKT?

De belangrijkste indicaties voor een endermologie behandeling zijn:

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

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



AMAZINGLOOKS
beauty salon

Leeuweriksweg 66, Uden | 0413-304294 / 06-30714154
amazinglooksuden@outlook.com | www.amazinglooks-beautysalon-wewbshop.nl

Vroeger werd **de schoen** gezet in kerken en de opbrengst werd aan de armen gegeven. **St. Nicholas** liet een zak met goud door een schoorsteen vallen. De zak viel in **een schoen** die toevallig bij de open haard aan het drogen was. Op 14 december is het **foute kersttruiendag!**

In Canada heeft de **Kerstman** zijn eigen postcode, namelijk HOH OHO. De **kerstkalkoen** verscheen voor het eerst bij Engelse diners **in de 16e eeuw.**

Coca Cola is verantwoordelijk voor het uiterlijk van de **Kerstman** zoals wij hem nu kennen. In november en december geven we het meest aan goede doelen.



**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.

Blaasontsteking, depressief, Burn-out of Migraine?

Homeopathie werkt zacht en subtiel. Bij acute klachten gaat het snel, bij chronische klachten kost het wat meer tijd. De homeopathische middelen die ik inzet zijn allemaal gemaakt van stoffen uit de natuur. De natuur heeft voor elk probleem een oplossing, je moet het alleen even weten.



Voordat je op consult komt krijg je een vragenlijst die je thuis invult. Tijdens het gesprek gaan we dieper op de antwoorden in. Soms stel ik vragen die ogenschijnlijk niets met de klacht te maken hebben, maar die voor mij belangrijk zijn om tot een middel te komen. Ik meet niets door, ik doe alles op basis van kennis en maak gebruik van verschillende boeken om dingen te checken. Ik ontstoor soms ook medicijnen of antibiotica als er een vermoeden is van een blokkade. Meestal ben je met een paar consulten klaar.



Josephine Broeders

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



Nistelrodeseweg 9A, Uden | 06 10 75 95 34 | josephinebroeders@gmail.com | www.audesapere.nl

Zekerheid tot verlichting!



“Het begon voor mijzelf ooit met reiki”, vertelt Jessie. “In mijn leven heb ik best wat meegemaakt en na jaren therapie was ik uitbehandeld, ik moest er maar mee leren leven. Met mijn onverklaarbare klachten en problemen blijven rondlopen was voor mij echter geen optie, vandaar dat ik in het alternatieve circuit op zoek ging naar een oplossing. Al na enkele reiki sessies wist ik het zeker: “dit wil ik zelf leren!”

Reiki cursus

Jessie is officieel Reiki Master en geeft cursussen om ook anderen reiki te leren. “Het mooie van reiki is dat iedereen het kan leren. Tijdens een reiki cursus leer je via handoplegging universele levensenergie door te geven waardoor je – simpel gezegd – blokkades wegneemt. Voor sommigen klinkt dit misschien wat zweverig, maar als je bij mij een cursus volgt, zul je ervaren dat dat absoluut niet het geval is.”

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



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

Zennu | Frontstraat 2, gebouw 4b, Uden | 06-37434522 | info@zennu.nl | www.zennu.nl

Voorkomen dat u klachten krijgt aan uw gebit!



Tot ziens!
We hopen u binnenkort te mogen verwelkomen.



Jan Steenbergen
tandarts



Gé Steenbergen
tandarts



Teun Dijkstra
tandarts



Marvin van den Berg
tandarts



Floris Bandell
tandarts



Bas van Lierop
tandarts

Voor uw gezondheid adviseren wij uw gebit twee keer per jaar te laten controleren om te voorkomen dat u klachten krijgt.

Tijdens deze controle worden uw eigen tanden en kiezen, maar ook kronen en/ of bruggen en prothese, uw tandvlees -eigenlijk de gehele omgeving in de mond- onderzocht op slijtage en aanstaande ongemakken door plaque. Ook wordt met u de mondverzorging doorgenomen, omdat een goed onderhoud van het gebit een must is voor uw gezondheid. Een ontsteking in uw mond, hoe klein ook, kan namelijk elders in het lichaam voor problemen zorgen.

Extra behandeling

Mocht tijdens deze controle blijken dat uw gebit een extra behandeling behoeft,

dan bespreken wij dit eerst met u alvorens te starten. Wij leggen u ook de kostenspecificatie voor.

Besparing

Een kleine behandeling zoals een gebitsreiniging kan meestal tegelijk met de periodieke controle worden uitgevoerd. Tandarts Steenbergen probeert voor u kosten en tijd te besparen door zoveel mogelijk (be)handelingen in één afspraak te plannen.

Heeft u klachten die u wilt laten behandelen tijdens de controleafspraak, geeft u dat dan tijdig aan ons door, zodat voor u extra tijd kan worden gereserveerd.

Bent u in Tilburg of Oss op zoek naar een deskundige tandarts die uw gebit samen met u gezond houdt en waar u tevens voor cosmetische behandelingen terecht kunt?

Kom dan naar



Tandarts
STEENBERGEN

Halfjaarlijkse controle

Tandheelkundige behandelingen

Onzichtbare beugel

Cosmetische tandheelkunde

Klikgebijt/implantaten

Mondhygiënist

Tandartspraktijk STEENBERGEN

Locatie Oss

Medicijnstraat 120
5342 JT Oss
0412 - 639 722
oss@tandarts-steenbergen.nl

Locatie Tilburg

Kruisvaardersstraat 157
5021 BC Tilburg
013 - 535 25 35
tilburg@tandarts-steenbergen.nl

www.tandarts-steenbergen.nl

[f tandartssteenbergen](https://www.facebook.com/tandartssteenbergen)

KUN JIJ VAN AL HET SNOEPGOED AFBLIJVEN TIJDENS DE FEESTDAGEN?

Sinterklaas is weer in het land, samen met al zijn pieten en daarmee de pepernoten, taaitaai en chocoladeletters die ook om de hoek komen kijken. Voor veel mensen is dit een stressvolle periode. 'Zou het dit jaar wel lukken om van al dat snoepgoed af te blijven?' Vooral als je kinderen thuis wonen is dit moeilijk, dan ligt de snoeplade vaak vol met lekkers en is de verleiding groot om er even in te duiken en van te genieten.

Tegenwoordig liggen de schappen in oktober al vol en kun je er dan ook bijna niet omheen. Gezelligheid wordt geassocieerd met eten. In deze tijd van het jaar staat er dan ook vaak een schaalje pepernoten of een kopje chocolademelk bij visite op tafel.

Moet je dan van al dit lekkers afblijven? Nee! Jezelf verbieden dit te eten werkt namelijk averechts, maar laat je niet te veel gaan. Feestdagen betekenen niet automatisch dat je jezelf vol moet eten. Van tevoren denk je: oké ik neem één stukje chocolade en twee pepernootjes, maar zodra je hieraan hebt toegegeven is de rem er vaak al af en wordt dat één héle chocoladeletter.

Met mate wat lekkers eten is de oplossing, maar hoe pas je deze balans toe in het dagelijkse leven? Mij helpt het om goed te eten, zodat ik geen honger heb. Ik start dan 's ochtends met een maaltijdshake waarmee ik de dag goed start en hierdoor minder behoefte heb om te snoepen.

De MKBM Meal Shake is nu verkrijgbaar met gratis vetmeter!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

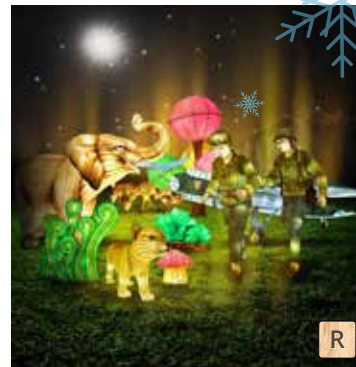
Liefs, Fajah Lourens

Voor meer informatie, kijk op:

<https://mkbmshop.com/products/mkbm-meal-shake-vegan-cookies-cream>



DAGJE UIT TWENTE LIGHT



R

"Nog één verhaaltje dan?", vraagt Sara (9) aan haar opa. "Een heel bijzonder verhaal", knikt opa, en hij begint te vertellen over de bevrijding van Nederland in de Tweede Wereldoorlog. Sara is geraakt door opa's verhaal en droomt die nacht realistischer dan ooit. De hele wereld is magisch verlicht. Ze ziet de militairen waar opa over vertelde, maar ook allemaal wilde dieren, bloemen en wolken. Nog nooit was de wereld zo mooi. In die wereld neemt Sara je deze winter mee op Vliegveld Twente, waar honderden lichtobjecten van 2 december tot en met 27 februari het verhaal van de vrijheid vertellen.

Meer info: www.twentelight.nl

FILMPJE KIJKEN SOOF 3

Eindelijk heeft Soof haar leven lekker op de rit. Ze is gelukkig, de Kooksoof loopt prima en de kinderen zijn groot en klaar om uit te vliegen. Soof houdt als vanouds alle ballen in de lucht, voor iedereen. Op het moment dat ze slecht nieuws krijgt, komt dochter Sacha thuis en stelt haar verloofde voor. Soof grijpt het huwelijk van haar dochter met twee handen aan om haar kop in het zand te steken. Soof moet leren zelf ook eens hulp toe te laten, dat haar familie van haar houdt en dat ze die hulp waard is. **SOOF 3 is vanaf 9 december te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN ANNA ENQUIST



Componiste Alice Augustus heeft van het Koninklijk Symfonie Orkest de opdracht gekregen om een stuk voor een groot orkest te componeren ter gelegenheid van het aanstaande jubileum. Ze verkeert op het toppunt van haar kunnen en haar artistieke ambities drijven haar tot misschien wel een magnum opus. Ze wordt beschouwd als een belangrijk componist, maar vrijwel niemand weet dat ze onder pseudoniem haar geld verdient met het schrijven van platvloerse reclamedeuntjes. Wat ook niet helpt: het meezeulen van een moeilijke jeugd en een woelig liefdesverleden. En ondertussen tikt en dwingt de tijd. Alice is bijna veertig en heeft een knellende kinderwens. **SLOOP van Anna Enquist is vanaf 14 december verkrijgbaar.**

Wat heb JIJ nodig?



“Loop je even vast in je leven? Durf dan om hulp te vragen!” Een boodschap die Brigitte van Heesch-Geurts, eigenaresse van Praktijk Brigitte, aan iedereen mee wil geven. “En die hulp kan ik je als coach bieden. Maar jij bent uiteindelijk de expert over jezelf, dus jij bent degene die bepaalt op welke manier we aan de slag gaan!”

Brigitte benadrukt dan ook dat zij in haar werk absoluut niet de regie overneemt van degene die bij haar aanklopt voor hulp. “We doen het echt samen, ik sta in het hele proces naast je en loop een stuk me je mee.” Het maakt wat dit betreft niet uit met wat voor hulpvraag je bij Brigitte komt. “Mensen komen bij mij met verschillende uitdagingen, maar ik ben gespecialiseerd in autisme, ontspanning, burn-out en het aanbrengen van structuren in je dagelijks leven of in je administratie. Hoe we hiermee aan de slag gaan, verschilt per cliënt. Want hoewel in de huidige zorg nog maar al te vaak wordt gewerkt aan de hand van standaard oplossingen, vind ik juist dat zorg maatwerk moet zijn, afgestemd op de persoon die ik op dat moment voor me heb zitten.”

GELIJKWAARDIGHEID ALS BASIS

“Ik doe mijn werk met heel veel passie”, vertelt Brigitte. “Ik vind het zo mooi dat ik getuige mag zijn van alle positieve ontwikkelingen die mijn cliënten doormaken en ik ben ontzettend dankbaar dat zij mij toelaten in hun leven en zich kwetsbaar op durven te stellen. Dat doe ik zelf andersom overigens ook, want voor mij is gelijkwaardigheid een belangrijke basis voor een positief traject dat we samen bewandelen. Als coach help ik je om weer in jezelf te geloven en je weer bewust te worden van je kwaliteiten en talenten. Daarbij is voor mij altijd de belangrijkste vraag: wat heb JIJ nodig?”

DURF OM HULP TE VRAGEN!

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, 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!*





B

Dolf Jansen:

‘Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren’

Cabaretier Dolf Jansen besluit ook dit jaar met een gloednieuwe oudejaarsvoorstelling: Het Jansen Vaccin. Hoewel zijn zalen weer bijna vol zitten, ziet Dolf dat er nog steeds een belangrijke groep mist. “Verspreid door mijn zalen zag ik voorheen altijd oudere echtparen, maar dat is nu veel minder.”

“Tot mijn vreugde heb ik een heel gemêleerd publiek. Jonge stellen, gezinnen met kinderen en het oudere publiek van 60, 70 en 80 jaar. Ik heb heel veel lol in het feit dat er tussen de scholieren en studenten ook zeventigers en tachtigers zitten die net zo hard meegaan op wat ik ze voorschotel. Voor mij is die breedte in het publiek heel belangrijk”, vertelt Dolf.

De comedian merkt dat sinds de coronapandemie zijn publieksamenstelling wel is veranderd. “Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren”, legt hij uit.

Terug in het theater

Dolf voelt dat er bij het publiek veel meer beleving is dan voor de coronacrisis. “Ik benoem dat bewust in die eerste minuten: ‘Lieve mensen, we zijn terug in het theater’. Dat levert altijd

gejuich op. Er is vreugde dat het weer kan en mag”, vertelt hij. De toeschouwers zijn blij, maar de theaters leven nog steeds in onzekere tijden. “Nu is het belangrijk om de zalen weer te vullen en overeind te houden. En mensen die twijfelen duidelijk te maken dat ze veilig kunnen komen.”

Meer empathie en medemenselijkheid

Tot slot hoopt de cabaretier dat iedereen zijn ‘Jansen Vaccin’ wil nemen. “Als dat bij je in de arm wordt gezet, dan loop je met meer empathie en medemenselijkheid naar buiten”, besluit hij.

Dolf trekt tot eind 2021 met zijn programma Het Jansen Vaccin door het land. Kijk op theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

Op zoek naar een goede gebruikte fiets?

Wij hebben altijd mooie exemplaren, inclusief garantie



Kom langs en
MAAK EEN PROEFRIJ
we hebben vast
een fiets voor jou

De klant die een mooie fiets wil, maar geen nieuwe wil aanschaffen, kan bij ons terecht. Er staan fietsen van bijvoorbeeld drie jaar oud die nog heel mooi zijn en die nog jaren meekunnen. Je krijgt dan uiteraard ook **een half jaar Bovag garantie**. En ook degene die een fiets nodig heeft om naar de bus of het café te gaan, is bij ons aan het juiste adres. We maken de fiets gereed hoe de klant het wil en dat aan de hand van een prijsafpraak. Daarnaast hebben we gebruikte **elektrische** fietsen staan met **eventueel een nieuwe accu en twee jaar fabrieksgarantie** erbij.



Tevens hebben we altijd genoeg gebruikte kinderfietsen op voorraad.



Peter en Mirjan van Gorkum

Onze fietswinkel 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 drie jaar op rij 'fietswinkel van het jaar' geworden.

E-BIKES

GEbruikte FIETSEN

VERHUURFIETSEN

KINDERFIETSEN

STADS & TOURFIETSEN

REPARATIE

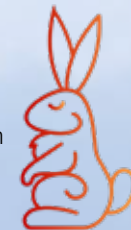


De FietsenWinkel Zijtaart

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)
0413-352203
info@defietsenwinkelzijtaart.nl
www.defietsenwinkelzijtaart.nl

Volg je gevoel...

COLUMN/HAPPINESS2YOU



HAAS
HET ANTI-AFWIJS SYSTEEM

Als je kiest om je eigen weg te gaan, kun je te maken krijgen met oordelen, onbegrip en meningen van anderen.

Deze oordelen of meningen kunnen nog vele dagen rondspoken in je hoofd.

"Wat doe ik verkeerd?"

"Wat maakt het uit, dat ik dingen anders doe?"

"Waarom zien mensen me niet voor wie ik ben?"

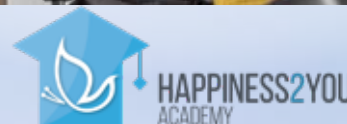
Die twijfels zijn zo hardnekkig, dat je er in kunt blijven hangen.

Het maakt je onzeker en het ergste... je gaat je zelfs aanpassen als HAAS™.

Je leeft dan in Het-Anti-Afwij-Systeem©. Je gaat je best doen om de ander te begrijpen en om tegemoet te komen. Je wil de lieve vrede bewaren. Maar doe je iets verkeerd? Nee, want je gevoel is er goed bij. Het is vaak de frustratie van de ander die zich gekwetst voelde in een soortgelijke situatie. Leer je dat je je niet altijd hoeft aan te passen aan de ander. En dat de oordeel van een ander niet jouw gedachten bepalen.

Het programma: Stap in 13 weken uit Het-Anti-Afwij-Systeem©

Word bewust waar jij je energie in stopt 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

XXS to be

*Beleef het gevoel van XXS
ook een beetje thuis*

*Bel voor meer
informatie of
een afspraak.*

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



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

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

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

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



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

Impressie
De Maashorst



THE NEW FIESTA VANAF
€19.905

www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel



Josephine Broeders

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

Colonhydrotherapie

Homeopathie

Ayurveda

Kundalini

Darmspoelingen

Last van je darmen?

Wel eens aan darmspoeling gedacht?

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

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

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

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



Nistelrodeseweg 9A, Uden | 06 10 75 95 34
josephinebroeders@gmail.com | www.audesapere.nl





Chiropractie Wijchen-Druten

Chiropractie zeer effectief bij hoofdpijn, rug-, nek- en schouderklachten

Chiropractie Wijchen Druten viert dit jaar haar 20-jarig bestaan. In onze praktijken hebben wij inmiddels meer dan 14.000 patiënten behandeld.

Chiropractoren zijn universitair geschoolde zorg-professionals. Zij zijn gespecialiseerd in het behandelen van klachten die te maken hebben met de wervelkolom, het zenuwstelsel en de spieren en gewrichten.

Heeft u last van hoofdpijn of van uw rug, nek, schouders? Maak dan snel een afspraak! Blijf niet onnodig lopen met klachten.



Kasteellaan 28a **Wijchen** | Kerkeland 9j **Druten**
024 - 6456955 | info@chiropractiewijchendruten.nl

www.chiropractiewijchendruten.nl

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

Weten wat je niet zou kunnen weten...

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

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

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



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



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.



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 | www.lentemare.nl



BRUIST

Jouw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende magazine? Of wil je meer weten over de vele mogelijkheden van **Breda Bruist**?

Neem dan contact op via nl@nederlandbruist.nl
of bel 076-7115340



LOOKING/GOOD

Tips voor een stralend kerstkapsel

De feestdagen komen eraan, en zo dus ook de chique outfits. Maar het kan toch zeker niet, dat het je aan een stralend kapsel ontbreekt?



Half-top knot

Houd je look eenvoudig en stijlvol met de klassieke maar toch moderne 'half-top knot'. Krul de losse haren voor een onvergetelijke look. Het enige dat je nodig hebt is een haarelastiekje, haarspelden en wat texturerende spray.

Grote krullen en sexy golven

Maak je look af met volumineuze krullen of sexy golven. Wil je iets extra's, probeer dan een klein deel van het haar vast te zetten met een haaraccessoire. Het enige dat je nodig hebt om deze look te bereiken is een krultang van twee inch.

Ballerina knot

Een ballerina knot is een gemakkelijke manier om je hele look samen te brengen. De sleutel tot deze stijl is om de randen strak te houden, maar de knot een beetje los. Op die manier heeft je look nog steeds die natuurlijke en moeiteloze flair.

Slanke hoge paardenstaart

Een slanke, hoge paardenstaart kan elke outfit onmiddellijk naar een hoger niveau tillen. Overweeg dit kapsel voor de feestdagen wanneer je op zoek bent naar een scherpe maar minimale algehele look. Voeg een druppel haarolie toe om opvliegers glad te strijken en je bent klaar om te gaan.

Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

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

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

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

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



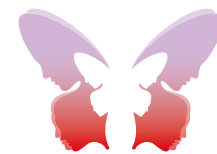
Klantervaring

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

Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

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

Onze behandelingen

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

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

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

SHOP

T'LL YOU DROP!

***Prijzen voor de lezers van Bruist**
(30% korting met code DENMANBRUIST)



D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.
Adviesverkoopprijs € 16,75
Bruistprijs* € 11,73



Niet gebruiken met föhn

D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.
Adviesverkoopprijs € 28,30 **Bruistprijs* € 19,81**



D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.
Adviesverkoopprijs € 19,75 **Bruistprijs* € 13,83**



Niet gebruiken met föhn

D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies; je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je goed kunt ontwarren.
Adviesverkoopprijs € 5,95 **Bruistprijs* € 4,17**



EST. 1938 DENMAN®

Iconische *styling!*

D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels met de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.
Adviesverkoopprijs € 29,95
Bruistprijs* € 20,97



D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes. De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.
Adviesverkoopprijs € 23,55
Bruistprijs* € 16,49



D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman zijn borstels voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.
Adviesverkoopprijs € 26,95
Bruistprijs* € 18,87



D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.
Adviesverkoopprijs € 19,35
Bruistprijs* € 13,55



Niet gebruiken met föhn



THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.
Adviesverkoopprijs € € 22,05 **Bruistprijs* € 9,07**

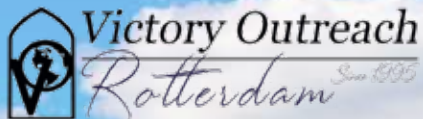


HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.
Adviesverkoopprijs € 12,95
Bruistprijs* € 9,07

Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgd kerstfeest te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het Kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



Varkenshaas met aardappelen uit de oven

Varkenshaas is ongetwijfeld een van de populairste stukjes vlees. En terecht: varkenshaas is superlekker, maar je moet wel weten hoe je het goed klaarmaakt. Volg dit recept en je zet vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel.

2 PERSONEN - 25 MIN.

INGREDIËNTEN

400 g krielaardappelen
2 el olijfolie
2 takjes tijm
peper en zout
10 g salie
300 g varkenshaasje
½ runderbouillonblokje
2 el boter
1 el mosterd
1 el bloem

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de krielaardappelen. Bedek een bakplaat met bakpapier en schik hierop de krielaardappelen. Besprenkel met de olijfolie en leg er de takjes tijm bij. Breng op smaak met peper en zout. Zet 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Hak de salie fijn. Kruid de varkenshaas met peper en zout. Smelt de boter in een pan en voeg de varkenshaasje. Bak het vlees rondom. Haal de bakplaat met de aardappelen uit de oven, leg de varkenshaas erbij. Zet opnieuw 10 minuten in de oven.

Neem de pan waarin je het vlees gebakken hebt en zet deze opnieuw op het vuur. Strooi er bloem bij en meng goed. Voeg per persoon 100 milliliter water en de mosterd toe. Verkruiemel er de aangegeven hoeveelheid runderbouillon bij. Voeg de salie toe. Meng alles goed door elkaar en laat kort inkoken. Breng de vleessaus op smaak met peper en zout.

Haal het vlees en de aardappelen uit de oven. Snijd de varkenshaas in plakjes. Schep de aardappelen op borden en schik er de plakjes varkenshaas bij. Schenk er vleesjus over en serveer.

Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar.

PUZZELPAGINA

In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

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

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 kerst. De oplossing van vorige maand was **vredig**.

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 onder andere muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.



100 ml
t.w.v.
€145,-

www.perrismontecarlo.com

☀-z+🎮c=t📖-bo

📖-ur+z+🔍-i

🌹-os+🔍e=z💰-ld

📖d=g v+👂 j+🐄s=u

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

Maak kans op een *SodaStream* bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

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

prik	drinken
bubbels	smaakje
water	kerst
apparaat	soda

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



**DRESS TO IMPRESS?
YOURSELF!**

**Boetiek24
wenst je fijne
feestdagen!**



*Kom kijken
wat het best bij
jou past.
Voel je welkom!*

boetiek²⁴
— fashion & more —

Boetiek 24

Schoonstraat 24, Heesch | 0412-450440

www.boetiek24.nl

  **boetiek24**