

DE MAASHORST



FEBRUARI 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST

Hoe houd je de *passie*  
in je *relatie*?

***Kasper van Kooten:***

'We delen alleen nog  
maar om te krijgen!'



# Je tuin is je visitekaartje

Alex Ulijn maakt er iets moois van!

Al 25 jaar legt Alex Ulijn tuinen aan in Uden en de verre omgeving. **Van het allereerste ontwerp tot het reguliere onderhoud**, Alex Ulijn en zijn team nemen desgewenst alles uit handen.

- ◆ Tuinaanleg
- ◆ Tuinonderhoud
- ◆ Erfafscheidingen
- ◆ Bestratingen



**Alex Ulijn Tuinaanleg**  
Luitstraat 30, Uden  
06-23033390  
info@alexulijn.nl  
[www.alexulijn.nl](http://www.alexulijn.nl)



*Impressie*  
***De Maashorst***

Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Maashorst Bruist  
terug te zien?  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Maashorst

# Bruisende lezer,

Zeg eens eerlijk, hoeveel van jouw goede voornemens zijn er al gesneuveld? Een groot deel? Of zelfs allemaal al? Dat is niets om je voor te schamen, want uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de goede voornemens al faalt binnen twee weken en dat op de lange termijn nog geen tien procent van de mensen hun goede voornemens weet vol te houden. Je bent dus niet de enige!

bruisende ondernemers. En meer natuurlijk... Zo lees je in deze nieuwste editie van Bruist onder andere meer over hoe je passie in jouw relatie houdt, óók op de lange termijn. Daarnaast vertelt Kasper van Kooten je meer over één van zijn passies, het theater, en hoe hij daar in zijn nieuwste voorstelling in de huid van politicus Hugo de Jonge kruipt. Benieuwd naar de rest? Blader dan snel verder en ontdek zelf of wij ons goede voornemen inderdaad waarmaken.

Ook wij hebben al heel wat van onze goede voornemens laten varen. Maar in eentje gaan we zeker weer slagen: jou elke maand voorzien van een mooi magazine vol inspirerende verhalen van

Vier het leven en vier de liefde!  
**Lea en Marcel Bossers**

**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel  
**06-43093996**

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

Foto: Ron Eskens, soovpictures.nl

## COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)  
[f](https://www.facebook.com/demaashorstbruist) [ig](https://www.instagram.com/nederlandbruist) nederlandbruist

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

[f](https://www.facebook.com/demaashorstbruist) Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

**ADVERTEREN?** Bel Frank van Geel op  
06-43093996 of mail [fvangeel@nederlandbruist.nl](mailto:fvangeel@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Maashorst Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



8



35



27



12



28



23

# Inhoud

# Breng de *passie* terug!

Valentijn is natuurlijk vooral een dag voor nieuwe liefdes. Elkaar een anoniem kaartje sturen in de hoop dat er iets uit voortkomt. Maar juist als je al langer bij elkaar bent, is het vieren van de liefde voor elkaar iets wat je in ere moet houden. Op Valentijnsdag, maar eigenlijk iedere dag. Hoe houd je die passie in je relatie?

## DE GROOTSTE VIJAND VAN PASSIE

**IS GEMAKZUCHT.** Je vindt het steeds vanzelfsprekender dat de ander er is en neemt elkaar voor lief. Wat je eerst bijzonder vond aan de ander, zie je misschien niet eens meer. Zie elkaar weer staan. Probeer je bewust te zijn van de ander en de dingen die hij of zij doet. Geef een extra lange zoen als je elkaar weer ziet na een lange werkdag. Bedank voor het heerlijke eten dat hij of zij gekookt heeft. Geef elkaar complimenten. Zorg dat deze kleine momenten van aandacht extra belangrijk blijven en niet wegvallen na verloop van tijd.

## WANEER JE RELATIE NIET LEKKER LOOPT, DENK JE AAN DE DINGEN DIE JE PARTNER VERKEERD DOET.

Vaak verwijt je elkaar van alles, zonder te kijken naar wat je zelf misschien verkeerd doet. De passie is dan ver te zoeken. Kijk eens kritisch naar je eigen gedrag in de

relatie. Ben je wel liefdevol genoeg? Luister je wel naar je partner? Het mooie is dat het veel makkelijker is om je eigen gedrag te veranderen, dan dat van een ander. Stop met het maken van verwijten en ga zelf aan de slag. Doe moeite voor je partner en je zult zien dat er een wisselwerking op gang komt.

## ALS JE LANG SAMEN BENT, KAN DE SLEUR IN JE RELATIE SLUIPEN.

De ene dag lijkt op de andere dag, je weet al wat je partner gaat zeggen voor hij of zij het zegt. Niets is meer verrassend of nieuw en die sleur is dodelijk voor passie. Het is goed voor je relatie om samen iets spannends te beleven. Dat hoeft heus niet meteen een cursus afbeilen te zijn. Zorg voor kleine verrassingen. Dat hoeven echt geen dure cadeaus te zijn. Schrijf een lief briefje of geef de ander een schoudermassage na een drukke dag. Doe de dingen eens anders dan verwacht.

WAARDEER  
ELKAAR ELKE  
DAG WEER!



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



THE NEW FOCUS VANAF  
**€ 28.240**



Binnenkort in de showroom | [www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

**Van Mossel**

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 bewakingsstelsel.

## 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.



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



## LEZERSACTIE \*

### Maak kans op DryShampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert.



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



## MANUKA SNAPPAKS

De handige, kleine Snappaks zijn met 5 gram Manuka honing ideaal om voor, tijdens of na het sporten een energieboost te geven en om te hydrateren. In de afgelopen jaren is Manuka honing veelvuldig onderzocht op haar unieke wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten door vele wetenschappers wereldwijd. De Manuka honing zorgt ervoor dat water sneller wordt opgenomen in het lichaam. [www.manukanewzealand.eu/nl](http://www.manukanewzealand.eu/nl)

## LIBBEY'S VALENTINE

Verwacht je voor Valentijn een date of geef je een romantisch etentje thuis? Een mooi gedekte tafel maakt écht het verschil. Schitterende glazen zijn daarbij natuurlijk onmisbaar. Goed nieuws: al het mooie glaswerk van LIBBEY kan je supersnel in huis halen dankzij een eigen webshop, rechtstreeks bij de glasproducent. Daarmee geef je iedere gelegenheid een feestelijk tintje. Want ook als je geen gasten op bezoek krijgt, kun je genieten van het mooie design en hoogwaardige glaswerk. [www.libbey.eu](http://www.libbey.eu)



## LOWLANDER LOVE ALE (5%)

De flirterige Love Ale van Lowlander is gebrouwen met de natuurlijke afrodisiaca aardbei, geurige roos en damiana, met haar dromerige, gelukzalige werking. Het resulteert in een onweerstaanbaar flirterig en fruitig bier met een bloemige afdronk. [www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)



SHOPPING/NEWS

Scan de QR-code

# Vier de liefde!

Doe mee en win

## BRUIST Deals

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

### I-DID - LINDA SHOPPER

I-did maakt designproducten van textielafval en zorgt voor sociale inclusie door middel van werk. Gebruikt textiel krijgt bij i-did een tweede leven, zoals bij de veelzijdige Linda shopper. Een handige, ruime tas voor elke dag. Bij elk product in de webshop wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel water is bespaard doordat de levensduur van het materiaal een stuk langer is geworden. [shop.i-did.nl](http://shop.i-did.nl)



### UNION E-LANE

Maak kennis met de nieuwste e-bike van het oer-Hollandse merk Union: de E-Lane. Iedereen kan op pad met deze bijzondere fiets, waaraan je meteen ziet dat elektrische fietsen helemaal niet saai zijn. De E-Lane ziet eruit als een stadsfiets en de accu is onopvallend in het frame weggewerkt. [www.union.nl](http://www.union.nl)



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

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



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

### LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# Jouw persoonlijke gids voor jouw reis naar *je authentieke zelf!*

“Anderen persoonlijk begeleiden in de reis naar hun authentieke zelf is mijn passie”, vertelt Jessie van den Berg. Als transformatie coach begeleidt zij cliënten om los te komen van oude ballast die ze met zich meedragen om zo hun ware ik te ontdekken. Maar dat is niet het enige wat zij doet. Jessie deelt ook haar kennis met anderen via reiki cursussen, lezingen, trainingen en opleidingen.

“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.”

## Transformatie coaching

Voor Jessie stopte het overigens niet bij reiki. “Met reiki haal je veel blokkades weg, maar ik wilde ook de kern van het probleem echt leren wegnemen.” Vandaar dat zij besloot om ook een opleiding tot sjamaan en hypnotherapeut te gaan volgen. “Wat een mooie technieken en door deze technieken te combineren kom je daadwerkelijk tot de kern van het probleem. Je leert je los te maken van wat jou tegenhoudt om het leven te gaan leven dat je graag wil leven.” Zelf heeft Jessie met deze technieken afscheid genomen van haar onzekerheid, angsten, paniekaanvallen en herbelevingen.



*Zekerheid tot verlichting!*

Maak een gratis en vrijblijvende afspraak, voor een telefonisch gesprek. En ontdek wat Jessie voor jou kan betekenen!



# Ga jij voor een gezondere huid?

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

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

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

## BEN IK GESCHIKT?

De belangrijkste indicaties voor een endermologie behandeling zijn:

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

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



**AMAZINGLOOKS**  
beauty salon

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

**Mannen** denken nog altijd dat een openingszin werkt. **Mensen die tevreden** zijn in een relatie leven gemiddeld vier jaar langer dan een vrijgezel. **31%** van de **VROUWEN** doet research op internet om gegevens te vinden over de persoon van wie ze houden. Een gezamenlijke parachutesprong is een manier om **je relatie nieuw leven in te blazen**, want het gevoel van verliefdheid ontstaat voornamelijk tijdens 'spannende' situaties. **Maar liefst 76%** van de cadeaus die op Valentijnsdag worden gegeven, zijn gekocht door mannen. Elk jaar worden er wereldwijd meer dan **50 miljoen rozen** gegeven voor Valentijnsdag. De oudste valentijnskaart dateert uit **1415**.

# Valentijnsdag

“Ik ben helemaal  
ondersteboven  
van jou”



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## AYURVEDA BIJ VERMOEIDHEID



**Om verschillende redenen kan men lange tijd vermoeidheid ervaren. De oorzaken van deze aandoening kunnen onder andere fysieke overbelasting, overmatige of langdurige stress, cardiovasculaire ziekten, longziekten, tumoren, hormonale problemen, onvoldoende slaap of infectieziekten die ons immuunsysteem hebben uitgeput zijn.**

Een veelvoorkomende oorzaak van langdurige vermoeidheid is een tekort aan voedingsstoffen. Dit kan verband houden met de seizoenen - de zogenaamde voorjaarsmoetheid - maar het kan ook verband houden met het ongezonde dieet van de specifieke persoon.

### Hoe kan ayurveda helpen?

Ayurveda is een vijfduizend jaar oude genees- en leefwijze die voornamelijk beoefend wordt in Aziatische landen zoals India, Nepal en Sri Lanka. Vanuit ayurveda kijk je altijd naar de hele mens. Meestal begint een verstoring in de spijsvertering en kruipt deze langzaam naar de weefsels en organen. De ayurvedische geneeskunde kijkt naar jouw spijsvertering, daar huist de basis van je gezondheid. Naast een advies over voeding kenmerkt ayurveda zich ook door de heerlijke massages met warme kruidenolie. Na zo'n behandeling voel je je herboren en meer in je lijf. De olie komt ook alle weefsels ten goede.

*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

# 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  
info@xxskinderopvang.nl  
www.xxskinderopvang.nl

# Blijf jezelf...

COLUMN/HAPPINESS2YOU



HAAS  
HET ANTI-AFWIJS-SYSTEEM



Hoe vaak wordt dit niet tegen je gezegd? Weet jij eigenlijk wel wie 'jezelf' is? 'Jezelf' zit verstopt achter je belemmerende overtuigingen, angsten en beperkende programmeringen die jij in je leven creëert. Zij blokkeren je om echt 'jezelf' te kunnen zijn. 'Jezelf' die vaak vecht of vlucht als HAAS™. Omdat 'jezelf' zich niet wil laten kwetsen of afwijzen. 'Jezelf' is de kracht in je, de liefde in je, de kernwaarden in je, de kwaliteiten in je, het potentieel in je... 'Jezelf' is je bewustzijn van wie je werkelijk bent vanuit essentie.

### Het - Anti - Afwijs - Systeem®

Het leven als HAAS™ kan je functioneren in het dagelijks leven enorm belemmeren. Niemand wil gekwetst worden, maar gehoord en gezien. Complimenten krijgen, liefde ervaren, gelijkwaardig zijn... Een vluchtende HAAS™ trekt zich terug bij afwijzing. Terug naar je veilige omgeving... waar niemand je kan raken. Een vechtende HAAS™ dwingt respect af en uit zijn frustraties en boosheid.

### Het programma: Stap in 13 weken uit Het-Anti-Afwijs-Systeem®

Word je bewust van waar jij je energie in legt en pak de oorzaak aan van je HAAS™-gedrag. Kom in beweging om het leven te leven waar je naar verlangt. Vrij van belemmerende overtuigingen, angsten en beperkende programmeringen.



Vlinderhof 17, Oss | 06-27090905 | info@happiness2you.nl  
www.happiness2you.nl - www.happiness2youacademy.nl

# BEWEGEN IN DE LOCKDOWN

Het nieuwe jaar is weer begonnen, maar wel met beperkte sportmogelijkheden. Wat nu met je goede voornemens? Gelukkig hangt je gewicht en gezondheid voor 80% af van je voeding. Wil je afvallen of je gewoon wat fitter voelen? Dan kun je veel doen met behulp van voeding.

Begin eens met op te schrijven wat je allemaal naar binnen werkt. Zo word je bewust van je voeding. Misschien eet je bijvoorbeeld veel te veel suiker of krijg je te weinig eiwitten binnen. In mijn boeken vind je meer informatie over de verschillende lichaamstypen, welke voeding en hoeveelheid calorieën past bij jouw lichaam. Wat voor de een werkt, werkt namelijk niet altijd bij de ander.

## Hoe blijf je in beweging tijdens deze lockdown?

- Pak de trap in plaats van de lift.
- Maak buiten een wandeling van minstens 30 minuten per dag.
- Gebruik wat vaker de fiets.
- Schrijf je in voor een leuke bootcamp in het park.

Met deze tips blijf je toch lekker in beweging. Blijf je liever binnen? Op de website van mykillerbodymotivation.com vind je voldoende inspiratie voor trainingen in huis, zonder benodigde sportattributen. Geen energie om te sporten? Dan raad ik je toch echt aan om in beweging te komen! Door te sporten krijg je juist de energie die je nodig hebt. Als het je niet lukt om je ertoe te zetten, dan biedt een scoopje MKBM Slimming Powder een helpende hand. Dit poedertje zit boordevol cafeïne en guarana voor extra energie, terwijl het groene thee extract ondersteunt bij de vetverbranding.

*Succes!*

**Liefs, Fajah Lourens**

BLOG/FAJAHLOURENS

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# DAGJE UIT FRIDA IN ASSEN CITY EXPERIENCE



De Frida in Assen city experience is een extra expositie, niet in het Drents Museum, maar overal in de stad Assen. Tot en met 27 maart 2022 loop je als bezoeker een wandelroute die je tegelijkertijd door de prachtige stad met versierde straten en langs bijzondere kunstwerken van lokaal talent leidt. Het gaat om levensgrote muurschilderingen en kunstobjecten van Frida Kahlo op gebouwen en in de openbare ruimte. Bezoek het museum, wandel de route en ontdek Frida in Assen. De wandelroute is bij het Drents Museum of de VVV Assen verkrijgbaar.

Check [www.ditisassen.nl](http://www.ditisassen.nl) voor meer info.

# FILMPJE KIJKEN THE DUKE

In 1961 stal Kempton Bunton, een zestigjarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds de enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden.

**THE DUKE is vanaf 24 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN FONS DELLEN



Amsterdam, 1982. Tegen het decor van de alternatieve scene volgen we als lezer Tom Derckx, een verslaggever van het muziekblad Modern. Zijn boezemvriend Mink – met wie hij voortdurend op zoek is naar nieuwe bands en spraakmakende kunstenaars – krijgt op een gegeven moment een relatie met kunstenaar Jessa XX die wereldwijd roem vergaart met haar installaties van dode dieren. Tom Derckx ziet hoe zijn vriend steeds verder wegzakt in deze toxische relatie met de kunstenaar en de drugshandel. Het leidt uiteindelijk tot Sid & Nancy-achtige taferelen met fatale afloop... **DE KUNST, HET MEISJE, DE STAD** van Fons Dellen is vanaf 1 februari verkrijgbaar.

WIST JE DAT...

Trimsalon ZorZap ook een leuk, klein verkoophoekje heeft?

Vlooiën- en tekenmiddel

STOP!  
Animal Bodyguard

KOM JIJ SNEL EEN KIJKJE NEMEN?

In het verkoophoekje vind je naast kwaliteitsborstels en kammen verzorgingsproducten van Nature Specialties en Animal Nature, vlooiën- en tekenmiddel van STOP! Animal Bodyguard, supplementen van Puur en meer.



Supplementen



Dierenshampoo



Trimsalon  
**ZorZap**  
Intratuin Veghel

Trimsalon ZorZap (Intratuin Veghel) | Heuvel 11, Veghel | 06-81053919  
natasja@trimsalonzorzap.nl | Trimsalon ZorZap | [www.trimsalonzorzap.nl](http://www.trimsalonzorzap.nl)

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 op basis van een prijsafpraak. Daarnaast hebben we gebruikte **elektrische** fietsen staan met **eventueel een nieuwe accu en twee jaar fabrieksgarantie** erbij.



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@defietsenwinkelzijaart.nl  
[www.defietsenwinkelzijaart.nl](http://www.defietsenwinkelzijaart.nl)



Tevens hebben we altijd genoeg gebruikte kinderfietsen op voorraad.

# Toe aan verlichting?

**TIP!**  
Maak online  
een afspraak!

Naast de intuïtieve (ontspannings)massage (30 min, 45 min, 60 min), de Japanse gezichtsmassage en de Thaise voetmassage wordt bij Lente Mare ook Chi-Wit-massage (spreek uit sje-wiet) aangeboden.

De massage bestaat uit een combinatie van verschillende technieken die afkomstig zijn uit Thailand, Vietnam en India. Doel is dat de natuurlijke lichaamsenergie weer lekker gaat stromen. Buiten dat dit een heerlijk ontspannen gevoel geeft, kan het bijdragen aan een betere mentale conditie en verlichting en helderheid geven bij emotionele pijnen. Bij de Chi-Wit-massage gaat het om een massage van de rug en de achterkant van de benen.

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



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

## Iedereen verdient goede zorg

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

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



Voor een gezond  
en sterk Afrika

# Jezelf mogen zijn!

COLUMN/BRIGITTE

Als je jezelf continu aanpast aan anderen, dan verlies je jezelf. Het is heel normaal om je iets anders te gedragen in verschillende situaties, maar je mag daarbij niet jezelf verliezen. Je mag trots zijn op wie je bent, want jij bent uniek en puur.

Wat zeg je tegen jezelf als je in de spiegel kijkt? Iets positiefs of juist iets negatiefs? Welke woorden blijven zich in je hoofd herhalen? Zijn het negatieve woorden, dan is het tijd om in te grijpen en het heft in eigen handen te nemen!

Zorg voor jezelf, want je bent het waard. Ik ben er voor jou en jij bent de expert over jezelf. Jij bent degene die bepaalt op welke manier we aan de slag gaan. Mijn specialisaties zijn autisme, ontspanning, burn-out en het aanbrengen van structuren in het dagelijks leven of in je administratie. Samen kijken we naar de uitdagingen en samen maken we een plan van aanpak. Als coach help ik je om weer in jezelf te geloven. Je wordt weer bewust van je kwaliteiten en talenten. Elk traject is op maat gemaakt.



Praktijk Brigitte



*Kasper van Kooten:*

## 'We delen alleen nog maar om te krijgen'

Wie naar Kasper van Kootens nieuwste voorstelling *Deeltijd* gaat, komt oog in oog te staan met Hugo de Jonge. Zoals een goede politicus betaamt, heeft hij namens Kasper een belangrijke boodschap voor zijn publiek: wees open en deel!

Hugo staat er niet écht natuurlijk, het is Kasper zelf die in de huid van de politicus kruipt. Compleet met het juiste kapsel, een strak pak en uiteraard de blitse schoenen. Door middel van een ingelaste persconferentie biecht hij zijn liefde voor theater op. "Wanneer Hugo in het theater staat, is hij zo blij dat hij daar alles kan zeggen, kan schelden of van zich af kan zingen. Ik vond dat een heel leuk idee voor mijn voorstelling", vertelt Kasper lachend.

**TWEE GEZICHTEN** Krijgen we Kasper ook zelf te zien? "Jazeker! Het is niet de hele voorstelling Hugo. Ik stap er soms ook uit. Als er bijvoorbeeld iemand reageert op de eerste rij, dan antwoord ik gewoon als Kasper. Maar ik kan op elk willekeurig moment weer Hugo zijn. Zo kan ik steeds op twee manieren reageren, dat is heel leuk."

**EERLIJKHEID** De titel *Deeltijd* staat niet op zichzelf, het is het thema van de voorstelling. "We delen alleen nog maar om te krijgen", zo spreekt Hugo op het toneel. "Zoals dat je op Instagram alleen maar iets plaatst om likes te verzamelen. Ik vind dat iedereen eerlijker en meer open over zichzelf mag zijn", duidt Kasper.

De theatermaker stelt zichzelf in ieder geval op het podium graag open op. "In de kern is dat wat ik het allerliefste doe: het beste van jezelf delen om iemand een mooie avond te bezorgen."

*Kasper van Kooten trekt tot mei 2022 met zijn voorstelling *Deeltijd 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)**

# Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

# Verleid jouw Valentijn!

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende date? Of ga je met jouw grote liefde lekker uiteten? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Denk jij bij Valentijnsdag ook automatisch aan rode lippen? Dat is niet zo gek, want rood is dé kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. En mannen kunnen daar behoorlijk van onder de indruk raken. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de man tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamer ogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische date in je agenda staan? Vier de liefde dan met je vriendinnen, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!



‘GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST’



LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

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

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. “Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd.”

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. “Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest.” In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. “Het is leuk en uitdagend werk en ik heb fijne collega’s. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde.”

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. “Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner.” Zijn hobby’s zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd’s verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. “En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel.”

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief en een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. “Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met, net als ik, een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).

# Luxe en riant chalet te koop

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



Voor informatie:  
06-34590975.  
Of stuur een  
Whatsapp met  
melding: interesse  
Chalet 481

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



Riant chalet van 72 m<sup>2</sup> | Grote woonkamer met luxe open keuken | Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet | Separaat tweede toilet | Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid voor derde slaapkamer of tweede badkamer | Vloerverwarming en centrale verwarming | Volledig gestoffeerd en gemeubileerd | Openslaande deuren naar overdekt terras | 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: 06-34590975. Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



## LEKKER CREATIEF!



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

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

# Wentelteefrolletjes met aardbeien

Deze opgerolde wentelteefjes zijn niet alleen heerlijk, maar ook leuk en makkelijk te maken. Om je geliefde te verrassen bij het ontbijt op bed of een zoete versnapering tijdens een romantische avond.

8 PERSONEN - 25 MIN.

## INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje melk
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 eetlepel edelgistvlokken
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 2 theelepels pure ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract
- snufje zout
- 8 sneetjes wit sandwichbrood
- 1 eetlepel boter
- poedersuiker
- gesmolten chocolade
- fruit naar keuze

## BEREIDING

Klop in een ondiepe schaal de melk, bloem, edelgistvlokken, kaneel, ahornsiroop, vanille-extract en zout door elkaar.

Rol elk sneetje brood met een deegroller iets plat. Beleg elk sneetje met vulling naar keuze langs de onderkant van het sneetje brood en rol het vervolgens stevig op.

Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Dompel elke rol in het melkmengsel en zorg ervoor dat elke kant volledig bedekt is. Druppel het overtollige water eraf en leg het in de pan, met de naad naar beneden. Bak ze rondom goudbruin (ongeveer 5 minuten).

Om te serveren, stapel de roll-ups op elk bord op een stapel en bedek ze met vers fruit. Bestrooi met poedersuiker en besprenkel met gesmolten chocolade of ahornsiroop.

Je kan de wentelteefjes ook vullen met roomkaas, ijs, chocoladepasta of een ander soort fruit.

# PUZZELPAGINA



Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op

**Good4fun  
giftcard  
t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. [www.good4fun.nl](http://www.good4fun.nl)



w+🐵p=r

g+🐵-ap

🍳e=j+j

h+🍳i=m

🐔-h

🔔-l+★r=d+📺-y+?

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

Maak kans op een

**Men care set  
van Mysterybox**

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



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

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

verzorging      kwaliteit  
mannen          parfum  
merken          shampoo  
box                body

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

# Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden  
Snelle intake  
Ervaren artsen  
Kwaliteitskeurmerk  
ZKN  
Geen wachlijsten

Snel en vakkundig  
van uw spataderen en  
aambeien af



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

*technieken.*

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

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

Klinkerstraat 8-10, Grave  
Tel: 0486 42 00 96  
[info@spataderen-fcg.nl](mailto:info@spataderen-fcg.nl)



Flebologisch Centrum Grave