

DE MAASHORST 

OKTOBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Martijn Koning:
'Het wordt theateraler
en meer thematisch'

De herfst is
begonnen!



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

Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings en kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie denkt met je mee om ook zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken, onder andere met protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies.

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



Hoe gezond is jouw tandvlees? Test het hier

Jouw lach, onze passie

Jeannine van den Hout uit Eindhoven was haar hele leven bang voor de tandarts.

Ik heb geen pijn meer en ik durf weer te lachen!

“Jarenlang had ik last van mijn gebit. Ik wilde daarom graag een kunstgebit, maar mijn eigen tandarts wilde er niet aan beginnen. Toen ik via een kennis bij CDC Complete Tandzorg terecht kwam, werd er eindelijk naar me geluisterd.” Lees hier hoe Jeannines leven is veranderd door haar nieuwe gebit, waarmee ze weer kan stralen.

Schooltandarts “Ik kan me de schooltandarts nog goed herinneren. We lagen met acht kinderen op een rij in de tandartsstoel. De tandarts was niet sympathiek en boorde graag zonder verdoving. Het was echt een traumatische ervaring. Ik ben altijd braaf één keer per jaar naar de tandarts gegaan, maar het was geen fijne ervaring. Mijn tanden zijn nooit echt goed geweest. Ik had een overbeet, omdat ik veel heb geduimd vroeger. Ook had ik vaak gaatjes. Hard voedsel was lastig, om nog maar niet te beginnen over de pijscheuten bij warm en koud eten.”

Een prothese als oplossing Ik wilde daarom graag een compleet nieuw gebit, maar mijn tandarts vond dat geen goed idee. Hij wilde namelijk geen goede tanden trekken. Ik had niet het idee dat er naar mij werd geluisterd. Via een kennis ben ik terecht gekomen bij CDC. Er werden foto's gemaakt van mijn kaak en samen hebben we de opties besproken. Ze boden me ook de mogelijkheid van een prothese aan. Ze begrepen echt dat ik van mijn gebitsproblemen echt af wilde. Dat was de eerste keer dat een tandarts mij begreep. Ik zou eerst een gewone prothese krijgen en daarna een klikprothese. Deze wordt vastgekleefd op implantaten, zodat het gebit niet verschuift. De

behandeling zou plaatsvinden onder volledige narcose. Ik kon niet wachten, eindelijk zou ik van mijn gebitsproblemen af zijn!

Onder narcose Op de dag van de behandeling was ik wel een beetje zenuwachtig. Gelukkig was de sfeer in het narcosecentrum heel relaxed, wat me echt op mijn gemak stelde. Ik heb heel hard gelachen met de specialisten. Daarnaast werd ik ontzettend goed begeleid en geïnformeerd. De specialisten vertelden me precies wat ze gingen doen en toen was het tijd voor de narcose. Dit verliep allemaal heel soepel.

Het resultaat Sinds december vorig jaar heb ik nu mijn definitieve nieuwe gebit. Het eindresultaat was écht het resultaat waar ik op hoopte. Maar ik ga nog door met de volgende stap: een klikprothese. Een klikprothese in de onderkaak wordt meestal grotendeels vergoed. De narcose viel helaas niet onder de verzekering. Nu wil ik nog graag implantaten in mijn bovenkaak. CDC heeft mij laten weten dat dit waarschijnlijk niet vergoed zou worden, maar het is ze toch gelukt! Maar ook als het niet vergoed zou worden, was ik bereid om de behandeling zelf te betalen.”

CDC Complete Tandzorg heeft mijn leven veranderd.

Wist je dat...

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



Impressie
Schaijk

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

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Maashorst



10



12



28

Inhoud

35



14



23

COLOFON

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

Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Maashorst Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-43093996**.

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

Foto: Ron Eskens | sooypictures.nl



MAAK EEN WANDELING
DOOR HET BOS

Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfst dip. Het recept om een herfst dip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

VITAMINE D De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

HAPPY FOOD Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

DE KRACHT VAN LICHT Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfst dip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

Wil jij meer tips om een herfst dip tegen te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

EEN
EIGEN-
WIJZE
GAST
THE VISITOR



MEIJS WONEN
— TILBURG —

BRUIST
Deals

Ok 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 bruistende ondernemers.

Scan
de
QR-code



UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een

Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekkertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!
www.union.nl

KELLOGG'S ALL-BRAN ONTBIJTGRANEN



Met de veranderende seizoenen is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo is je lichaam beter bestand tegen koudere temperaturen, minder zon en regen. De All-Bran ontbijtgranen van Kellogg's zijn een bron van vezels, vitamines van de B-groep, ijzer en koolhydraten zodat jij de dag goed begint. Een lekker, voedzaam en makkelijk ontbijt voor jong en oud!
www.kelloggs.nl



LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.

www.kastaccessoires.nl



Prachtige herfst

Do
mee en
win

HALLMARK – HAND- ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.
www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!

www.thegoodwine.nl TAG #ROOD

A



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

NIX10
NIET WOLVEN - NIET DRINKEN

SHOPPING/NEWS

KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.
www.kenwoodworld.com



Om deze redenen
kiest u voor
AniCura
Dierenkliniek Oss

Het belang van uw
huisdier staat bij ons
altijd voorop, want wij
luisteren echt naar de
mensen die in onze
kliniek komen, aldus
onze klanten. Met dat
vertrouwen gaan we dan
ook heel zorgvuldig om.



Obrechtstraat 2, Oss
0412-20656767 | oss@anicura.nl

www.anicura.nl/oss



Seniorencheck

Een jaartje ouder?

De kwaliteit van onze dierenzorg moet perfect zijn. Een ouder dier kan (ongemerkt) last hebben van ouderdomsklachten. Honden en vooral katten zijn soms een meester in het verbergen van pijn en ziekte. Het is belangrijk om ziektes in een vroeg stadium te ontdekken, zo kunnen we meteen ingrijpen en erger voorkomen.

In de maanden oktober en november kunt u een afspraak maken voor een seniorencheck bij uw hond en/of kat.

Wat houdt een seniorencheck in?

- Uitgebreid lichamelijk onderzoek. Uw huisdier wordt van top tot teen nagekeken. Er wordt ook naar het hart en de longen geluisterd.
- Een bloedonderzoek. Zo komen we meer te weten over de nier- en leverfunctie. Voor het vroegtijdig opsporen van nierfalen wordt er ook gebruikgemaakt van de SDMA-test. Bij katten wordt de werking van de schildklier ook onderzocht.
- Een urineonderzoek waarbij we onder andere naar de geconcentreerdheid, zuurgraad en aanwezigheid van bloed kijken. Daarnaast wordt de urine ook nog onder de microscoop bekeken om te kijken of er kristallen, ontstekingscellen of bacteriën aanwezig zijn.
- Bloeddrukmeting bij katten.

De seniorencheck kan uitstekend gecombineerd worden met de jaarlijkse vaccinatie.



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

Obrechtstraat 2 | 5344 AT Oss | 0412-656767 | oss@anicura.nl www.anicura.nl/oss/

COLUMN/ANICURA

Supervriendelijke
medewerkers met
een groot
inlevingsgevoel.

Theo

Top mensen met
hart voor dieren.

Jos

Ze zijn heel
bekwaam, erg lief
voor dieren en
stellen de baasjes
ook gerust. Weten
heel goed waarover
ze praten, erg
professioneel.

Merlin

Goede medische
hulp voor onze
dierbaarste
huisgenoten.

Martijn



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

Oktober is de traditionele woonmaand
met volop **woonbeurzen**.

Pompoenen zijn eigenlijk **bessen**.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een

tropisch of subtropisch klimaat.

Thee is goed voor de **bloedvaten**.

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

Astronomisch gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het

bladeren **beschermen** de bodem tegen **uitdroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten

beschermen tegen **bevriezing**.

Oktober wordt ook wel de
wijnmaand genoemd. Het woord 'Halloween'

betekent '**Allerheiligenavond**'.



Voor

Na



Voor

Na



Voor

Na



het **KRULLEN** *Atelier* in Zetten

Curly Girl Methode





Krullen Atelier is een plek waar je kunt relaxen en waar je de aandacht krijgt die jij verdient. Het is een plek waar je jezelf kunt zijn! Wat maakt mij dan zo anders?

Ik ben alleen in krullen gespecialiseerd en het perfectioneren van die krullen. De manier waarop ik knip: droog en in de natuurlijke vorm van het haar. Ook bij het kleuren gebruik ik speciale technieken voor krullend haar. Al mijn producten zijn vrij van siliconen, parabenen en sulfaten.

Curlsys | DevaCut | Curl by Culr™ | Rézo cut

Als dé krullenkapper in de regio Zetten volg ik regelmatig trainingen om zo het beste uit mezelf, maar voornamelijk uit jouw krullen te halen!

Wat vind ik belangrijk?

-  Ik luister naar jouw wensen.
-  Ik geef advies op maat, iedere krullenbol is tenslotte anders en vraagt om een behandeling op maat.
-  Ik ben realistisch en eerlijk, what you see is what you get.
-  Producten moeten biologisch zijn, ik adviseer jou over de producten die bij jou passen.

Maak nu een afspraak!
BEL of scan de QR code en maak de afspraak ONLINE



Angelique Coenen

Omdat ik met mijn eigenwijze krullen te vaak teleurgesteld was na een kappersbezoek, ben ik me gaan specialiseren in het knippen en stylen van krullen. Met als resultaat dat ik nu dé krullenkapper in de regio Zetten ben! Ik zorg er voor dat je krullen niet alleen perfect zitten tijdens je bezoek aan mijn salon, maar dat je je krullen ook thuis kunt blijven verzorgen met goede producten die bij jou passen.

Ik word blij als je genoten hebt van een kappersbezoek in mijn salon en in het dagelijks leven weer vertrouwen hebt in je prachtige krullende haar!*



Bellefleur 35. ZETTEN
06-46595147 | www.krullenatelier.nl

Curly hair is not a trend, it's a lifestyle



DE ART FASHION COLLECTIE NAJAAR 2022 is binnen!

MODEFLITSEN

op vrijdag 21 en zaterdag 22 oktober.

Gedurende deze dagen wordt de collectie geshowd onder het genot van een hapje en een drankje.

EEN FUSIE TUSSEN KUNST EN FASHION. KOM JE KIJKEN?

Voel je welkom bij Boetiek24



boetiek24
— fashion & more —

Boetiek 24

Schoonstraat 24, Heesch
0412-450440

www.boetiek24.nl

boetiek24

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



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

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

Wil jij je passie gaan volgen en je angst overwinnen?

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

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

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

Ben jij klaar voor een leven zonder angst?
Overwin in drie sessies je angst met hypnotherapie!

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

DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op www.museumnachtkids.nl.**

FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**

The place to be!



Zeer uitgebreid ontbijt, lunch en diner.
Ook strandbediening. Mooie studio's te huur
boven de zaak.

Strandcafé De Klikspaan

Paseo Marítimo 53, 29620 Torremolinos (Málaga)
+34 647 097 957 | info@deklikspaan.com
www.costasolholidayrentals.com
www.deklikspaan.com

Strandcafé de Klikspaan heeft boven de zaak zeven studio's tot zijn beschikking.
Ze zijn voorzien van balkon, handdoeken, airco, Nederlandse televisie en wifi.

Get your kick... in the Klik!

Het strandcafé heeft uitzicht op zee en een uitgebreide kaart met onder andere diverse broodjes, salades, pannenkoeken, huisgemaakte soepen en overheerlijke maaltijden. De gerechten van onze kaart kun je ook op ons strand bestellen. Hier kun je eveneens genieten van een heerlijke massage. Of wat dacht je van een lekkere cocktail of een ijskoud biertje?
Ons team zorgt ervoor dat jij niets tekortkomt. **Tot snel!**



De Klikspaan





**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.

Martijn Koning:

‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

THEATRALER Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

DOORONTWIKKELD En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Huidtherapie Boxtel & Best

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

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



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie
Boxtel & Best



Onze behandelingen

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

30

Rode vlekken in je gezicht, wat nu?!

Couperose (teleangiëctasieën) zijn verwijde bloedvaatjes. De meest voorkomende plek zijn de neus en wangen. Het is een onschuldige, veelvoorkomende aandoening die nooit vanzelf verdwijnt, maar wel goed behandelbaar is.

Veel mensen vinden couperose cosmetisch storend. Het treedt op doordat de kleine bloedvaatjes in de huid uitzetten. De oorzaak is niet bekend, maar warmte en ultraviolette (UV) straling zijn risicofactoren voor het ontstaan van couperose. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en onderzoek welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt.

Microcoagulatie

De teleangiëctasieën kunnen worden gecoaguleerd (dichtgebrand) door een minuscuul naaldje tegen of in het vaatje te houden. Na de behandeling kan er geen bloed meer door het vaatje stromen, waardoor deze niet meer zichtbaar is.

Neem voor meer informatie contact met ons op!



www.huidtherapieboxtelbest.nl

31



Onze specialisten

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

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Liempde
Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

Best
Oirschotseweg 68
5684 NK Best

0499-745083
06 8126 4333 (WhatsApp)



GENIET IN STIJL

FORD FOCUS STYLE UIT VOORRAAD LEVERBAAR!



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel

Van vrijdagavond tot zondagmiddag (inclusief overnachtingen/maaltijden) zijn we bezig om de onderste steen boven te krijgen over chronische pijnklachten. We beginnen met overdracht van kennis en inzichten over hoe het allemaal werkt in jezelf.

Nieuw van Blijvend anders: een driedaagse workshop

De onderste steen boven

Je ontdekt hoe de samenhang en samenwerking zijn tussen je denken, emoties, gevoelens, de invloed van je verleden, omstandigheden en je lijf. Tijdens deze kennis- en inzichtenoverdracht krijg je ook oefeningen aangeboden zodat je kunt voelen wat verteld wordt.

We gaan de link leggen tussen wat je denkt en voelt en hoe je lichaam daarop reageert. Door het zien en voelen van de samenhang en samenwerking tussen de factoren die houding en gedrag bepalen, wordt ook duidelijker hoe je daar duurzaam verandering in kunt aanbrengen. Door de kennis en inzichten die je krijgt op een juiste wijze in te zetten creëer je weer een stuk zelfregulatie. Deze zelfregulatie is de voorwaarde om tot verandering te kunnen komen op psychisch en uiteindelijk ook fysiek vlak.

Deze workshop wordt gegeven door Gonny van Boxtel (haptotherapeute) en Rob Droog van Blijvend anders. Locatie: Emmaus Klooster te Velp.

Kijk voor meer informatie en voor de volledige tekst op www.blijvendanders.nl (onder het kopje cursusaanbod) of scan de QR code



Snelbriesstraat 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.



De juiste elektrische fiets

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

Maar laat je niet afschrikken... elektrisch fietsen is eigenlijk heel simpel, ook voor jou!

We zijn specialist van de Batavus en Sparta elektrische fietsen. We zijn dan ook premium dealer van deze merken. We kunnen gericht werken doordat we van deze merken alles kunnen uitlezen. Je bespaart dan ook kosten. Met dit systeem blijf je bovendien altijd bij de tijd en krijg je gratis een update bij een beurt.



De FietsenWinkel Zijtaart

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



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

E-BIKES

STADS- & TOURFIETSEN

KINDERFIETSEN

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

REPARATIE

PANCHA KARMA IN INDIA?

Ga jij mee naar het mooiste stukje India, de beste Ayurvedische kliniek.



Wil jij echt van al je vage klachten af? En wil jij weten welke voeding nu echt bij jou past en een reset maken qua gezondheid?

Voor mensen die gezond zijn maar nog beter in hun vel willen zitten. Of voor mensen met klachten: Ayurveda bekijkt het anders en behandelt daardoor ook anders.

Heerlijke massages, oliebegietingen, fantastisch voedsel met rijke kruiden, yoga. Persoonlijke consulten met artsen en persoonlijk behandelplan.

Speciale behandelingen voor mensen met oogklachten:
www.sreedhareeyam.com

Josephine Broeders



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

Meer informatie?
06 107 59534



VOOR DE MOOIESTE MODESTOFFEN



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



Ik ben op vakantie van woensdag 20 juli t/m maandag 15 augustus.

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.

GRAVE - 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 50 tot 70% 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!"

De behandeling is vrijwel pijnloos en vaak binnen 15 minuten uitgevoerd

openlijk over, zeker wanneer het verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk even anders. Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op. Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en vaak slechts binnen 15 minuten uitgevoerd."

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

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!"

Wat is een Nalatenschapscoach?...

...en waarmee helpt hij NU voor later?

Een nalatenschapscoach is opgeleid om met u uit te zoeken wat voor u **NU** belangrijk kan zijn.

Denk hierbij o.a. aan:

- Schenkingsrecht
- Testament
- Erfrecht
- Levenstestament

Hij gaat dit samen met u in kaart brengen, zodat u en uw nabestaanden als het nodig is alles overzichtelijk kunnen vinden.

Bel of mail voor uw gratis koffiegesprek met Jos...

LEZERSACTIE OKTOBER

PersoonlijkLevensDossier

voor u + uw wettelijke partner normaal € 475,-
nu voor slechts **€ 400,-**

Jove

nalatenschapscoach



Elke vrijdagochtend **inloopochtend**
van 09.00u tot 12.00u t.h.v. Deken
van Mierstraat 20 in Veghel.

06 – 51 16 91 54 | jove@josven.nl
www.jove-nalatenschap.nl

Kom uit je luie stoel!

Door het sporten bij Juvenalis ben ik na jaren eindelijk van mijn rugpijn af. Al snel voelde ik mij sterker en ging het sporten mij steeds beter af.

Ik voel mij nu fitter en sterker door de Milon Cirkel en Bodytec-EMS-training.

Ik ben blij met de trainers. Kom dus uit je luie stoel en ga ervoor!



De Milon Cirkel is snel, veilig en efficiënt. Een complete training in 35 minuten, ook voor wie niet van sporten houdt. Je traint zowel je spieren als je conditie, bevordert je gezondheid en vermindert eventuele klachten. Je kan ook kiezen voor het functioneel trainingscircuit, bootcamp, groepslessen en Bodytec EMS-training. Met ons effectieve voedingsprogramma kom je tot een gezond en gevarieerd eetpatroon. Daarmee bereik je moeiteloos je streefgewicht.



Spreek nu af voor een gratis proefles



Juvenalis Sport Boutique
Rembrandtlaan 17 e Veghel
0413 - 714 912 info@juvenalissport.nl
www.sportboutiqueveghe.nl

Jezelf mogen zijn!

COLUMN/BRIGITTE

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

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

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



Praktijk Brigitte

Meridiaanmassage van circa 45 min

Een ontspannende lichaamsmassage met veelal zachte strijkingen gericht op de loop van de meridianen (energiebanen). Deze massage zorgt voor een holistische, diepe ontspanning, werkt tegen stress en activeert de zelfherstellende krachten van het lichaam.

De kracht van de meridiaanmassage ligt op het gebied van preventie, het is geen therapeutische massage, maar een ontspannende, preventieve massage die de doorstroming van de meridianen kan stimuleren en ondersteunen. Het doel van de massage is om het gehele lichaam weer in balans te brengen en zo de energie weer vrij door het lichaam te laten stromen.

TIP!
Maak online
een afspraak!



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

LOOKING/GOOD

Haarverzorging in de herfst

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te voorduren gehad door uv-straling en hitte. Tijd dus voor maatregelen!



GOEDE VOEDING voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

DE HERFST brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

HITTESTYLING, zoals föhnen en stylen, is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.

**JONGE
HELDEN**
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



BELEEF SONOS IN DE EXPERIENCE STORE BIJ LUNENBURG IN NULAND

Ervaar Sonos bij Lunenburg en laat je adviseren door onze experts. Alleen bij Lunenburg koop je SONOS inclusief de Lunenburg Service. De Lunenburg Service:

- Vertrouwd dichtbij
- Eerlijke prijs
- Alles voor de klant
- Vakmanschap
- Verstand van zaken
- Altijd het nieuwste



EXPERIENCE STORE NULAND

De Sonos Experience Store is een speciaal verkooppunt in Nederland welke door Sonos is uitgekozen op basis van presentatie, locatie en de kennis over de Sonos producten. In de Sonos Experience Store bij Lunenburg kun je ervaren welke Sonos producten het beste passen bij jouw thussituatie!



NULAND RIJKSWEG 69
ROSMALEN VERLENGDE VAN MEEUWENSTRAAT 2
WWW.LUNENBURG.NU



Het is hard werken, maar wij verkopen alle merken!



EN DAT DOEN WE AL RUIM 14 JAAR

**AUTO
KAFOE**

Frank en Marc Kafoe zijn de oprichters van AutoKafoe v.o.f. Wij zijn een onafhankelijk, universeel autobedrijf, dicht bij De Reeshof, dat zich voornamelijk richt op de verkoop en inkoop van nieuwe en gebruikte auto's. U kunt bij ons terecht voor alle merken auto's. Wij zijn een bedrijf met zeer interessante occasions op voorraad. Ook voor zoekopdrachten kunt u bij ons terecht. Al onze auto's worden grondig nagekeken voordat ze worden afgeleverd.

Rheastraat 25, Tilburg | 013-57 00 048 | info@autokafoe.nl | www.autokafoe.nl

SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouder worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/cafféïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

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



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter
180 gram bloem
2 eetlepels water
800 gram pompoen,
in grote stukken gesneden
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
2 theelepels suiker
450 gram spinazie
4 eieren
200 gram gorgonzola
65 gram walnoten
snufje nootmuskaat
peper en zout

BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

PUZZELPAGINA

De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



9				2				
	6			5		8		
4	8		○				5	
6	2		8		9		3	4
			2		6			
7	3		5		1	○	6	8
	9						4	1
		3		9			7	
○				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 **9-7-4**.

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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **werken**.

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



-it+ i=f y=e

b=c+e t=b+n

v+ y=e

-it+ g=w+i+ -it

+e+ y=v+ -v

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

Maak kans op flinke korting voor een:

Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf
899,-



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels
banken
hoekbank
slaapbank
fauteuils
kwaliteit
zitten
deal

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



Sla je slag bij de Oijense Zij

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



LET OP!
Vanaf 1 november
weer
winteracties!



GOLFBAAN OIJENSE ZIJ | OIJENSEWEG 272, OSS | 0412-690217
INFO@OIJENSEZIJ.NL | WWW.OIJENSEZIJ.NL