

ROSMALEN EO 

OKTOBER 2018 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.ROSMALENBRUIST.NL](http://WWW.ROSMALENBRUIST.NL)

# BRUIST

Waarom je vaker  
zou moeten

*lachen*

Lezersacties  
Like & Share



Houd jij je hart vast als je kind in een boom klimt of papa gaat helpen met klussen? Je weet dat het goed is voor de ontwikkeling en het bijdraagt aan zijn zelfredzaamheid, maar hoe ga je hiermee om?

# Ieder kind is anders



Het ene kind springt zonder aarzelen over een sloot, terwijl een andere kijkt hoe hij er het beste omheen kan.

Daarnaast ben jij als ouder ook uniek.

Waar sommige ouders hun kind veilig laten spelen in het gras, bieden andere hun schouder aan zodat hun kind in de boom klimt. Maar iedere ouder is trots als zijn kind een angst heeft overwonnen en met stralende ogen vertelt over welke grenzen hij heeft verlegd.

Jij kunt ze daarbij helpen, start met het invullen van de groeiboom op [www.veiligheid.nl/groeiboom](http://www.veiligheid.nl/groeiboom) en ga de risico's aan, want kinderen horen grenzen op te zoeken en risico's te nemen. Alleen zo leren kinderen wat het leven voor verrassingen in petto heeft en leren ze hun eigen kracht kennen.



Omdat een  
gedenksieraad ook  
*mooi* mag zijn...



See You

GEDENKSIERADEN



*Sinds 1956*  
Juwelier  Schute  
Achter de driesprong 1 Rosmalen  
073 - 521 88 71

6



10



20



# Inhoud

8



12



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Mirjam Kuus

**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaikje van Helmond

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Ron van Kuijk

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Yvonne Wesling

**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

**ACQUISITIE** Michael Thörig, 06-11087563

### CONTACT ROSMALEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook - rosmalenbruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam Rosmalen 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Hoe hard sommigen misschien ook terugverlangen naar die warme, zomerse dagen, we kunnen ons maar beter gaan voorbereiden op de kou. Is jouw huis al klaar voor het najaar en het bieden van wat warmte tijdens de koudere dagen?

Helaas heeft niet iedereen genoeg aan warmte binnenshuis om weerstand te bieden aan een herfstdipje. Heb jij last van sombere buien? Probeer dan eens wat meer te lachen. Het klinkt wellicht wat tegenstrijdig als je niet lekker in je vel zit, maar het werkt echt! Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam die ervoor zorgen dat je jezelf beter voelt. Hoe je dat lachen dan doet als het niet meteen vanzelf gaat? Daar lees je meer over in dit magazine.

## *Bruisende* lezer,

Lachen is dus gezond en lachtherapie kan een uitkomst bieden, maar stiekem hopen we ook dat het lezen van dit magazine op z'n minst al een kleine glimlach op je gezicht tovert. Dat kan ook haast niet anders als je de enthousiaste verhalen leest van alle positieve ondernemers die weer hun steentje hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit magazine. Het leven lacht ondernemers als 2Stroom haptonomie in praktijk en Syl's Clarity toe en daar worden wij bij Bruist heel vrolijk van. Voelen jullie je al beter? Dan is het lezen van dit magazine niet alleen inspirerend en leuk, maar ook nog eens gezond...

Veel lees- en lachplezier!

**Michael Thörig**



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

# Lachen is

WAAROM  
JE **VAKER** ZOU  
MOETEN LACHEN

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress, lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen, leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

**ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD**, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

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



# echt gezond!



## **LEREN LACHEN**

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

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

**GEbruik EEN LACHSESSIE MET COLLEGA'S** eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.



“ELKE VOET  
HEEFT ZIJN  
EIGEN  
VERHAAL”

Alleen in helder  
water zie je  
**diepte**



Bij Syl's Clarity kun je terecht met klachten op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak.

Sylvia Sliphorst vertelt: "In deze tijd waarin veel mensen last van stress en spanning hebben, zie je vaak gebeuren dat men klachten gaat krijgen op welk gebied dan ook. Vaak krijgen de directe omstandigheden de schuld, zoals het werk, de relatie enzovoort. Weet dan dat er op een innerlijk niveau iets speelt, dat aandacht nodig heeft en verwerkt mag worden. Als dat eenmaal helder is en je gaat het herkennen in het dagelijkse leven, kun je afscheid nemen van de pijn waar je al lange tijd last van hebt."

### BEWUST WORDEN

Voetreflextherapie draagt volgens Sylvia bij aan meer bewustwording. "Ik heb veel mogen verwerken op een diep niveau en dat heeft mij een ander mens gemaakt. Het geeft mij een goed gevoel dat ik mensen kan helpen om weer blij te worden."

Syl's Clarity verzorgt ook workshops, zoals bijvoorbeeld 'Hoe om te gaan met hooggevoeligheid': "Ik ervaar dat hooggevoeligheid soms verward wordt met ADHD. Wat het ook is, ik geef praktische tips hoe er mee om te gaan."

### TENEN LEZEN

Een andere workshop is 'Tenen/Voeten lezen'. "Elke voet heeft zijn eigen verhaal," aldus Sylvia die met haar behandelingen mooie resultaten boekt bij vrouwen die moeite hebben met zwanger worden. Ook voor algemene zwangerschapsklachten zoals vocht vasthouden, misselijkheid, vermoeidheid etc is voetreflextherapie een uitkomst.



Zuster Gertrudosingel 58 Rosmalen  
info@syclsclarity.nl | [www.syclsclarity.nl](http://www.syclsclarity.nl)



### MINI ELLY

Klein, kleiner, Mini Elly! De mini bewaarbox is ideaal voor het bewaren van verschillende kleine spulletjes die op het nachtkastje thuishoren. Zoals een lekkere nachtcrème, een handcrème of sieraden. Wesco, Classic Line Mini Elly, L22,5 cm x B13,6 cm x H10 cm. Verkrijgbaar in acht kleuren, € 39,90 [www.wesco-shop.nl](http://www.wesco-shop.nl)

### BESTE KLEUR VOOR DE SLAAPKAMER

Kleuren doen veel in een slaapkamer. Ben je op zoek naar een kalmerende kleur die zorgt voor een rustig hartritme en een gevoel van sereniteit? Kies voor blauw! Het krijtverfmerk Amazona heeft een mooie 'Jeans' kleur. De verf dekt perfect, is vrij van giftige

stoffen, antiallergisch, ademend en nat afwasbaar. Amazona Krijtverf, kleur Jeans

Vanaf 0,75 liter € 28,50

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



# oktober

# Woonh

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een TRAVEL SET van MARC INBANE.**

De tanning spray en brush zijn verpakt in een luxe clutch met slim ontworpen vakken. Het handige reisformaat is ideaal om de producten veilig te bewaren en te vervoeren.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 oktober' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

### DUTCH DESIGN VAN DUIFHUIZEN

Duifhuizen is sinds 1953 dé koffer- en tassenspecialist. Je vindt bij Duihuizen een kwalitatief, ruim en gevarieerd aanbod dat aansluit op de nieuwste trends. Dit seizoen nemen we je mee naar de wereld van Dutch Design.

Vind alles over Duihuizen op [www.duihuizen.nl](http://www.duihuizen.nl)



### MATCH MADE IN HEAVEN

Dit najaar brengt Pullman een nieuwe boxspring op de markt: Portland. Samen met het best geteste pocketveer matras Silverline Premier, is dit een topcombinatie; een ware match made in heaven. Kruip lekker onder de wol en geniet van een heerlijke nachtrust. [www.pullman.nl](http://www.pullman.nl)

# ndand

DUIFHUIZEN  
Tassen & koffers



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een  
Bourgini nostalgic  
water kettle deluxe  
cream 1.7L

t.w.v. € 44,99

Luxe, snoerloze  
roestvrijstalen waterkoker  
met een nostalgische look  
en hoogglans creme afwerking.  
Verkrijgbaar bij Blokker.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 oktober' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

### HET JUISTE BINNENKLIMAAT

Jaga, specialist op het gebied van binnenklimaat, biedt met haar radiatoren de mogelijkheid om een ruimte op een goede manier te verwarmen, ventileren en te koelen. Een must voor bijvoorbeeld jouw slaapkamer! De Strada radiator is verkrijgbaar in 55 kleuren en 407 formaten. Vanaf € 129,50 [www.jaga.nl](http://www.jaga.nl)



# VOELEN, DENKEN & DOEN IN BALANS

## Haptotherapie

Je herkent het vast: zonder erbij na te denken zeg je “ja” of ga je langer door dan goed voor je is. Misschien merk je het en doe je het morgen anders. Maar wat als je de subtiele signalen van je lijf mist? Of als het moeilijk is om je grenzen te voelen en deze aan anderen duidelijk te maken? Dan loop je risico op stress, somberheid, faalangst of burn-out klachten.

### **Luisteren naar je gevoel**

Met haptotherapie leer je opnieuw luisteren en handelen naar jouw gevoelens én gedachten. De behandelingen bij 2STROOM Haptonomie in Praktijk zijn dan ook gericht op je hele mens-zijn. Zo praten we niet alleen, we doen ook lichamelijke ervarings-oefeningen, waar mogelijk ondersteund door aanraking op de rug. Het is dus een actief-ontspannen therapie, waarbij je inzicht krijgt in je vaste patronen, gevoelens en overtuigingen. Met als resultaat meer ontspanning en meer gevoel voor je kracht en mogelijkheden!

### **Subtiele lichaamstaal**

“Veel mensen ‘wonen op zolder’ terwijl je eigenlijk je hele lichaam bewoont”, zegt haptotherapeut Jolanda van der Linden van 2STROOM Haptonomie in Praktijk.





“Vaak worden beslissingen alleen vanuit ons denken bepaald. De basis, het buikgebied waar onze gevoelens huizen, komt daardoor minder aan bod. En dat is jammer. Vooral als je beseft dat veel communicatie niet te beredeneren is, en de meeste lichaamstaal juist subtiel zonder woorden wordt uitgezonden en opgepikt. Haptotherapie helpt je die signalen weer met je gevoel op te merken én serieus te nemen!”

*“Het mooiste  
wat je kan zijn,  
is jezelf”*

#### **BRUIST-ACTIE**

Bruist mag deze maand 3 gratis introductiegesprekken à €15,- weggeven.

**Ga naar [www.2STROOM-haptonomie.nl](http://www.2STROOM-haptonomie.nl), meld aan via 'Vrijblijvend Advies' en vermeld de actiecode 'Bruist-Hapto'.**

**2STROOM** &  
haptonomie in praktijk

[www.2STROOM-haptonomie.nl](http://www.2STROOM-haptonomie.nl)  
Stadsboerderij Eyghentijds Rosmalen

# Overheerlijke bonbons

**Wij proberen om een verrassend en veelzijdig assortiment samen te stellen en alle combinaties van smaak uit te buiten. Hierbij maken we gebruik van moderne technieken, gecombineerd met een ambachtelijke wijze van produceren. Bij ons bedrijf staan creativiteit en kwaliteit hoog in het vaandel.**

Ons assortiment bonbons telt zo'n 35 soorten met de meest gevarieerde vullingen van zacht en romig tot knapperig en krokant. De vulling van onze bonbons is een stevige of zachte ganache (romige chocolade), een gewreven notenmengsel of amandelmarsepeinvulling, al dan niet verrassend gecombineerd.

Deze vullingen worden met de hand gespoten of gesneden waarna ze overtrokken worden met een dun laagje knapperige couverture. Dat wordt smullen!



## Cappuccino

De Driesprong 7 - 8 Rosmalen  
073 690 00 70  
[www.delekkerstevlaai.nl](http://www.delekkerstevlaai.nl)

7 DAGEN  
PER WEEK  
VOOR U  
GEOPEND!

Alleen effectief, samen oneindig sterk.

COLUMN/MOOIMEDISCHSPORTIEF

# Antioxidant & UV Bescherming

De huid is van nature gebouwd om zichzelf te herstellen. Door schadelijke externe invloeden, zoals zon, luchtvervuiling, roken en stress, maakt ons lichaam een overschot aan vrije radicalen aan.



“ALS U ER GOED UITZIET, VOELT U ZICH GOED EN STRAALT U DIT OOK UIT”

mooimedischsportief  
rimpelinspuitingen

Hierdoor gaan de radicalen zich anders gedragen. Ze focussen niet langer alleen op ziekteverwekkers, maar binden zich ook aan gezonde cellen. Er vindt dan een chemische reactie plaats: oxidatie. Oxidatie is een grote oorzaak van huidveroudering. Het zorgt voor DNA-schade, maakt de huid minder elastisch, beschadigt bindweefsel en zorgt voor rimpels en ouderdomsvlekken. Zonbescherming beschermt aan het huidoppervlak tegen UVA/UVB-stralen. Ze bieden echter geen complete bescherming tegen schade door vrije radicalen. Antioxidanten doen dit wel. Een brede aanpak vereist een dubbele bescherming: Antioxidant + zonbescherming.

Antioxidanten neutraliseren vrije radicalen en versterken de bescherming van de huid tegen schadelijke invloeden, zodat de huid de zichtbare tekenen van huidveroudering zelf kan corrigeren.

Bij Mooi Medisch Sportief boeken we geweldige resultaten met de producten van SkinCeuticals en ZO Medical & Skin Health.

**Bent u benieuwd wat onze behandelingen en producten voor uw huid kunnen betekenen? Kom gerust langs voor een vrijblijvend adviesgesprek of boek een behandeling bij onze schoonheidsspecialiste.**

Drs. Alice van der Linden  
Mariëlle van Gestel

# Studie- en huiswerkbegeleiding in Rosmalen

## Eerste hulp bij studie- en huiswerkproblemen

**Kan uw tiener goed zelfstandig leren, maar ontbreekt het aan een rustige, prikkelarme, gezellige studieplek met de mogelijkheid om korte vragen te stellen? Dan is de studieplek bij StudieJunk iets voor uw zoon of dochter!**

We bieden aan leerlingen van de bovenbouw Havo en Vwo, HBO- en Universitaire studenten de mogelijkheid voor een studieplek. Deze studieplek is een rustige werkplek voor leerlingen die zelfstandig aan de slag gaan met het maken en leren van het huiswerk zonder afleiding van telefoons en social-media. Een surveillant houdt toezicht en is beschikbaar voor korte vragen. Leerlingen kunnen van maandag tot en met donderdag van 15.00 tot 18.00 of van 19.00 tot 22.00 terecht voor deze begeleiding.

### **Wat is het verschil tussen een studieplek en studiebegeleiding?**

De studieplek is met name geschikt voor bovenbouwleerlingen en studenten, die zelfstandig hun huiswerk kunnen maken. Deze leerlingen zoeken vooral een stok achter de deur om te beginnen met het maken en leren van het huiswerk. Studiebegeleiding is geschikt voor leerlingen die meer begeleiding nodig hebben bij het plannen en leren van hun huiswerk. Bij studiebegeleiding besteden we veel aandacht aan het leren van studievaardigheden en is er veel ruimte voor inhoudelijke vragen en het wegwerken van achterstanden.



### **Speciale aanbieding:**

Bij **aanmelding**, in de maanden **oktober** en **november**, voor studiebegeleiding of een studieplek tot het einde van het schooljaar ontvangt u een **maand gratis begeleiding!**





Neem je leven minder ernstig. **Lach eens om jezelf.**

Wanneer je lacht, span je maar liefst **17 spieren** in je lichaam aan. **100 keer lachen** is ongeveer gelijk aan 15 minuten fietsen of tien minuten op de roeimachine.

**Huilen** is het eerste instinct van een baby na de geboorte.

Lachen doen ze pas **na 4 maanden.**

**Een kind** tussen de 5 en 6 jaar lacht gemiddeld zo'n **400 keer per dag.**

Volwassenen **lachen** gemiddeld 20 keer op een dag.

Mensen in de jaren 50 lachten ongeveer 3 keer zoveel als wij nu.

**Een dag niet gelachen** is een dag niet geleefd.

Lachen vermindert stress en dat is goed voor je gezondheid.

**Vrolijke mensen** zijn gezonder dan piekeraars.

**Glimlach** eens naar mensen met een sombere blik.

Wie weet is **je lach** wel besmettelijk!

# Een borrelplank met een

Al van kinds af aan is Jeroen Verlind zich bewust van zijn grote passie; de horeca. Na enkele jaren als chef-kok te hebben gewerkt, was hij echter toe aan een nieuwe uitdaging.

Opeens wist hij het, hij wilde mensen laten genieten van een borrelplank die anders was dan anders. Het idee voor Plank was geboren.

“We leveren luxe houten borrelplanken aan huis, in 3 formaten; small (2 p.), medium (4 p.) en large (8 p.)”, vertelt Jeroen enthousiast.

“Het zijn planken met een verhaal. Ze worden speciaal voor ons gemaakt door verstandelijk beperkten van Heart Care Werk(t) in Oss. De pootjes zijn vervaardigd van oude houten kozijnen. Daarmee is het in alle opzichten een verantwoord product.”

## Hoe werkt het?

“Via de webshop [www.traiteurplank.nl](http://www.traiteurplank.nl) kies je het formaat. Vervolgens geef je aan waar en wanneer het - geheel gratis - bezorgd moet worden. De ingrediënten worden geleverd in een box. Het wordt klaargemaakt op de dag van bezorging waardoor het heerlijk vers is. Alles is bovendien al netjes opgemaakt dus je hoeft er niets aan te doen. De producten kun je zo op de bijpassende plank schuiven. Deze

bijpassende plank kunt u bij uw eerste bestelling meebestellen. De houten plank blijft gewoon van jou. Bij je volgende bestelling hoef je alleen maar een box met ingrediënten te kopen.”

## Wow-factor

“We willen onze klanten blijven verrassen, dus we stellen iedere week weer andere planken samen. We besteden veel aandacht aan de opmaak. Alles moet kloppen, tot in de kleinste details. Kwaliteit staat voorop, maar het moet ook esthetisch gezien een wow-factor hebben.”

## Volop ambitie

“Ik hoop dat mensen geïnspireerd raken door wat we doen, dat ze op een andere manier gaan kijken naar hoe een borrelplank geserveerd kan worden. Ambitie hebben we genoeg. Naast particulieren richten we ons ook op bedrijven, waar we bijvoorbeeld bijzondere kerstpakketten en giftcards voor leveren. In de toekomst hopen we Plank over heel Nederland uit te kunnen rollen!”

PLANK  
— TR^ITEUR —

BRUISENDE/ZAKEN

# verhaal



PLANK

IK WIL MENSEN BLIJ  
MAKEN MET ETEN

[www.traiteurplank.nl](http://www.traiteurplank.nl) | 06-45514276 | [info@traiteurplank.nl](mailto:info@traiteurplank.nl)

# Voor jarenlang

Bij Nuland Keukens maken ze keukens (en interieurs) in eigen atelier. Geheel naar uw wensen: in iedere stijl of sfeer, of het nu gaat om een ultramoderne trendy keuken of een landelijke, romantische of klassieke keuken.



De professionele medewerkers van Nuland Keukens kiezen in alle gevallen voor ambachtelijk vakmanschap en materialen met een duurzame kwaliteit. "Want alleen daarom kunnen wij onze klanten beloven dat zij jarenlang plezier zullen hebben van hun interieur of keuken!"

**DUURZAME KWALITEIT** Nuland Keukens (voorheen v.d. Bosch & v. Wanrooij) werkt al vijftiengint jaar voor particuliere en zakelijke opdrachtgevers. "Wij hebben aandacht voor duurzame kwaliteit en nemen de tijd voor onze klanten, ook na aanschaf van een keuken. Een bedrijf waar klanten kunnen vertrouwen op vakmensen en vakmanschap, met keukens en interieurs die in ons eigen atelier worden gemaakt. Kwaliteit die blijft, en dat merkt u."

"Ons keukenadvies eindigt niet bij het bepalen van vormen, materialen en kleuren. Ook advies over geschikte elektronische apparatuur, van magnetron tot koelkast, hoort bij de service. We letten hierbij speciaal op energie- en waterbesparende apparaten. Wij laten u vrij in de merkkeuze van apparatuur, maar werken niet voor niets al jarenlang met topmerken als Bosch en Miele. Dankzij onze kennis en ervaring zijn we door Miele geselecteerd als Kitchen Inspirience Partner."

**SHOWROOM** "Heeft u een vraag of bent u nieuwsgierig naar de mogelijkheden voor uw keuken of interieur? Wij maken graag een afspraak voor een bezoek aan onze showroom in Nuland of bij u op locatie. U kunt ons bellen op 073 - 532 27 74 of vul het contactformulier in op de website."

**TIP** Nuland Keukens is een erkend MHK KeukenExpert. Dat vignet wordt alleen toegekend aan ervaren specialisten die op vakkundige wijze adviseren, ontwerpen, plannen en eersteklas keukens monteren.

# keukenplezier!

BRUISENDE/ZAKEN



“Keukens en interieurs  
uit eigen atelier”

**NulandKeukens**

Keukens & Interieurs

Kerkstraat 25 Nuland | 073 - 532 27 74 | [nulandkeukens@planet.nl](mailto:nulandkeukens@planet.nl)  
[www.nulandkeukens.nl](http://www.nulandkeukens.nl)



## KOM NAAR HET ROSMALENS KINDERBOEKENWEEK FESTIVAL



Laat je verrassen, luister en zing mee tijdens de gloednieuwe voorstelling 'Yah Maashi Mon' van **Tosca Menten**. En ook **Charlotte Dematons** is van de partij met een leuke voorstelling voor de kleinere kids!

Verder zijn er ook kei leuke workshops, zoals het kleurfest, muziek, dans, voorlezen of lekker creatief bezig zijn.



Het Rosmalens Kinderboekenweek festival wordt georganiseerd door Bibliotheek Rosmalen, Bruna Rosmalen en Perron-3

Kijk voor alle activiteiten en kaartverkoop op [www.bibliotheekdenbosch.nl](http://www.bibliotheekdenbosch.nl)

# DAGJE UIT VERRE REIZEN EVENT 2018



Van een camperreis door Amerika tot een privéreis door Azië of een groepsreis door Afrika. De reisspecialisten tijdens dit event hebben alle plekken van de wereld gezien en kunnen jou uit eigen ervaring adviseren en de ideale reis op maat samenstellen. Je ontvangt een uitgebreide brochure met meer dan tweehonderd verre bestemmingen en bijpassende aanbieders. Elke dertig minuten worden er presentaties verzorgd door ervaren reisspecialisten. Rondreis in een camper door bijvoorbeeld Amerika, Australië of Nieuw-Zeeland? Er staat een echte Amerikaanse camper die je goed kunt bekijken!  
**27 & 28 oktober, Fokker Terminal op de Binckhorstlaan, Den Haag.**  
[www.verrezeizen-event.nl](http://www.verrezeizen-event.nl)

## FILMPJE KIJKEN 5 WEDDINGS

Een Amerikaanse journaliste reist naar India voor een artikel over de kleurrijke diversiteit van trouwerijen in India. Er ontstaan problemen zodra Shania besluit om meer onderzoek te doen naar het leven van een Hijra, de transgender dansers die al eeuwenlang deel uitmaken van Indiase trouwerijen. Ze krijgt van de gemeente een agent toegewezen die ervoor moet zorgen dat het verhaal binnen de lijnen blijft.

**5 WEDDINGS is nu te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN MARIANNE POWER



Wat gebeurt er als je de adviezen uit de vele zelfhulpboeken daadwerkelijk opvolgt? Marianne Power besluit een jaar lang elke maand te leven volgens een ander zelfhulpboek. Wat begint als een grappig experiment, wordt een serieus en ontroerend avontuur waarin Marianne antwoord zoekt op de vraag: wat bedoelen we nou eigenlijk met geluk? Want zelfhulp kan je leven wel veranderen, maar niet noodzakelijkerwijs ten goede. Een waargebeurd verhaal met veel Britse humor dat inspireert en je hardop laat lachen.

**HELP ME! van MARIANNE POWER is nu te koop voor € 19,99**

Zoete lieve Gerritje gaat verder! We geloven in kansen voor alle kinderen, omdat iedereen een plek in de maatschappij verdient. Daarom bundelen we onze krachten met UniK; een unieke organisatie die ondersteuning en hulp biedt wanneer het nodig is, en samen met kinderpraktijk KUBUS. Met elkaar zijn we ervan overtuigd dat onze manier van opvang waardevol is voor de ontwikkeling van alle kinderen.

# Gewoon en toch bijzonder





## MOGELIJKHEDEN EN TALENTEN

Zoete lieve Gerritje combineert vanaf 2018 verschillende soorten kinderopvang. Deze manier van opvang heeft positieve effecten op de ontwikkeling van alle kinderen, met óf zonder beperking. Zoete lieve Gerritje en UniK kijken naar mogelijkheden en talenten, naar wat wel kan in plaats van wat niet. Zo ervaren kinderen dat ze meer kunnen dan ze zelf denken.



## WARME EN VEILIGE OPVANG

Zoete lieve Gerritje is een hip en huiselijk kinderdagverblijf waar elk kind zich thuis voelt. Met warme, comfortabele ruimtes en veel persoonlijke aandacht, gezelligheid en heerlijk eten. Kinderen die net wat extra zorg of aandacht nodig hebben zijn ook van harte welkom. Dus ook kinderen met (die nu vaak tussen wal en schip vallen ) of zonder indicatie, kunnen wij een uiterst geschikte plek bieden. Wij bieden dus plek aan alle reguliere kinderen, kinderen die ‘tussen wal en schip vallen’ en kinderen met een indicatie (OPD door UniK) De groepen grenzen allemaal aan elkaar en zijn gelegen op hetzelfde terrein zodat de kinderen samen kunnen spelen en van elkaar leren.



## SPELENDERWIJS ONTWIKKELEN

Spelen en knutselen gebeurt rondom thema's zoals de seizoenen, feestdagen en de eigen ontwikkeling. Er is daarnaast veel ruimte voor vrij spel en het ontdekken en ontwikkelen van talenten. Verschillende therapieën (zoals logopedie, ergotherapie en fysiotherapie door kinderpraktijk KUBUS) worden binnen de eigen groep gegeven. Beter voor de kinderen en veel rustiger voor de ouders of verzorgers.

## GELUKKIG

Martine van Geenen, eigenaresse van Zoete lieve Gerritje, hoopt dat dit initiatief het huidige systeem een klein beetje verandert: “Door een nieuwe manier van werken binnen de kinderopvang kunnen we heel veel kinderen gelukkig maken!”





# Bleck

1. Parker Horloge van Dresselberg, € 89,- [www.dresselberg.nl](http://www.dresselberg.nl)
2. renewed hope in a jar renewing dew concentrate van philosophy, € 45,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
3. Y Eau de Parfum van Yves Saint Laurent, vanaf € 75,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
4. mark my eyes van Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)
5. Clear Improvement Charcoal Honey Mask van Origins, € 31,- [www.origins.com](http://www.origins.com)



# & Wht

Hoezo een roodbruine herfst? Deze herfst gaan we gewoon clean in met zwart-wit producten die je badkamer omtoveren tot een strakke en frisse ruimte.

6. The Tides Wellness Energy Booster € 22,50 [www.thetideswellness.com](http://www.thetideswellness.com)

7. Style and Finish Dry Shampoo van Previa, € 19,50 [www.previa.pro](http://www.previa.pro)

8. Tangle Free Brush Mini van Zenner, € 6,99 [www.zenner.nl](http://www.zenner.nl)

9. ultrasoft face & body fan brush van be creative, € 27,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

10. Youthmud van GLAMGLOW, € 50,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

# Nederland Bruist zoekt vanaf 2019 *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar [franchise@nederlandbruist.nl](mailto:franchise@nederlandbruist.nl) of bel met Lea Bossers 06 34590974



# Kinderopvang 't Goudvisje

## DAAR WIL JE HEEN!



**WELKOM KIND!** Jij ontdekt jouw wereld in je eigen tempo. Je bent uniek met jouw talenten. Bij 't Goudvisje draait alles om jouw welzijn en groei, samen maken we bijzondere herinneringen en beleven we uitdagende avonturen. We laten je zien, horen, proeven, voelen, beleven en dagen je uit en zo ontdek je jouw natuurlijke wereld.

**WELKOM OUDER!** Wij bieden een veilige en uitdagende omgeving waarin jouw kind zich kan ontwikkelen en goed voelt. Maak gebruik van onze ervaring, kennis, en extra service wanneer jij het nodig hebt. Wij kijken graag samen hoe onze opvang het beste aansluit op jouw wensen.

Zodra je de drempel in de praktijk van Sabine passeert voel je de warmte en de rust. Je ruikt de frisse geur van olie, hoort muziek en de vogels fluiten. In haar praktijkruimte, sfeervol ingericht met kaarsen en rustige kleuren, neem je plaats met een kopje thee en een voetbad.

# Met een *glimlach* de deur uit

“Ik ga met de klant in gesprek over de wensen en klachten die ze hebben. Zo stemmen we samen af welke behandeling nodig is. Voor de massage gebruik ik etherische oliën op natuurlijke basis. We sluiten de behandeling af met een gesprekje onder het genot van fruit en een glaasje water.”

## **NIET ALLEEN MASSEREN**

Naast het masseren heeft Sabine jarenlange ervaring in het werken met kinderen en ouders. Van hieruit heeft zij de opleiding kindermassage coaching gevolgd. In haar praktijk wordt haar regelmatig de vraag gesteld of ze kan helpen bij buikpijn, obstipatie en hoofdpijnklachten bij kinderen.

Ook slecht kunnen (in)slapen, verminderde concentratie en bedplassen zijn veel gehoorde problemen. Samen met ouder en kind wordt gezocht naar de beste aanpak om van de klachten af te komen. Hierbij geeft Sabine veel bruikbare tips voor thuis, die een leven lang toepasbaar zijn!

- \* Kindermassage coaching
- \* Kindermassage
- \* Stoelmassage
- \* Sportmassage
- \* Ontspanningsmassage
- \* Chakra massage
- \* Fysiek afstrijken van het lichaam
- \* Energetisch reinigen
- \* Pulsen
- \* Workshop voor basisscholen en kinderdagopvang
- \* Cursus leren masseren

**Nieuwsgierig?  
Kom een massage of  
coaching ervaren!**



**SABINE MASSEERT  
STAAT VOOR  
PERSOONLIJKE  
AANDACHT,  
VERBINDING EN  
VERTROUWEN.**

Puglia, in het zuiden van Italië, is als een Schone Slaapster die stilaan ontwaakt uit de vergetelheid. De hak van de laars staat bekend om zijn uitgestrekte landschappen, charmante dorpjes, een bijzonder vriendelijke bevolking en de luxehotels in schitterende landhuizen.

# De hak van Italië

Het meest ongerepte deel van Puglia, in het Nederlands soms Apulia genoemd, is ongetwijfeld de kuststrook langs de helderblauwe Ionische Zee. Uit heel Italië komen zonnekloppers naar hier om te genieten van de gezellige badplaatsen. Tussen de verschillende kustdorpen ligt er nauwelijks iets: zandstranden, rotsen, olijfbomen, cactussen en af en toe een fort waarmee de kust in een ver verleden werd beschermd tegen piraten. Eén van de gezelligste havensteden is Gallipoli. Het historische centrum ligt op een eiland en de smalle straatjes kunnen alleen te voet verkend worden.

Ook leuk is het noordwestelijk gelegen Lecce, het 'Firenze van Zuid-Italië', waar kerken en kloosters elkaar afwisselen. Je vindt hier niet alleen barok, maar ook Romeinse resten zoals een amfitheater en de steegjes staan vol met statige huizen waarvan de ijzeren balkons getuigen van de glorierijke dagen van deze stad.



In het westelijk deel van Puglia worden de uitgestrekte landschappen gekenmerkt door de zogenaamde trulli. Dat zijn een soort van stenen iglo's die je alleen in deze regio aantreft. Eigenlijk bestaan er trulli (enkelvoud: trullo) in alle vormen en maten maar de meest typische vind je in Alberobello. Zowat het hele dorp bestaat uit witgekalkte huisjes met een puntig dak in donker natuursteen.

Puglia heeft nog meer troeven: olijfgaarden of lokale wijnen bijvoorbeeld. De regio telt niet minder dan 65 miljoen olijfbomen, zo beweert men in Ostuni. Dit liefelijke stadje dankt haar rijkdom aan de olijfolie. Ook in wijngidsen scoort Puglia almaar beter. Het zijn (nog) niet de verfijnde wijnen die bekend zijn uit andere Italiaanse streken, maar er is beslist potentieel.

De regionale keuken is zonder meer een troef voor alle bezoekers. Met al die heerlijke geuren en verfijnde smaken moet je je smaakpapillen zeker op verkenning laten gaan.





ALBEROBELLO  
BESTAAT UIT  
WITGEKALKTE  
HUISJES MET  
EEN PUNTIG  
DAK IN DONKER  
NATUURSTEEN

Aan de kust is het dorpje Pogliano a Mare een interessante stop. Het is vooral bekend om zijn zeegrotten, die uitgesleten zijn door het water en waar nu onder meer een restaurant is ondergebracht.

Meer in het noorden is Bari, de grootste stad van Puglia, een aanrader. Het oude stadscentrum is bijzonder gezellig en ideaal om enkele uren door te slenteren. Bari is al bij al een rustig oord aan een azuurblauwe zee en met bijzonder vriendelijke inwoners, die altijd klaarstaan om een tip te geven of zich te laten fotograferen. En laat dat nu net Puglia in een notendop zijn...



*Ruitersportartikelen  
Wilma van Creij  
Rosmalen*

**073-5210984**

[www.ruitersportartikelen-rosmalen.nl](http://www.ruitersportartikelen-rosmalen.nl)

*Geen winkel, maar nog wel verkoop op afspraak.  
Bel gewoon even als je iets nodig hebt. Wat er nog is, kan ik verkopen.*

*Bel 06-21456545 voor meer informatie*



# Tips om een najaarsdip te voorkomen!

**3Vitaal**

*Voor een vitalere versie van jezelf*

**Het najaar is begonnen. De dagen worden korter en kouder. De zon laat zich minder vaak en minder fel zien. Het regent veel en overdag is het vaak zo bewolkt dat je denkt dat het bijna avond is. Je komt 's-ochtends met moeite je bed uit, voelt je moe, lusteloos, doelloos of hebt geen puf om iets te doen. Voor je het weet zit je in een najaarsdip. Je kunt dit op verschillende manieren voorkomen. Lees hier vast een paar tips. Op [www.3-vitaal](http://www.3-vitaal) vind je er nog veel meer!**

## **Begin de dag met een dansje!**

Sta op en zet je favoriete dansmuziek aan. Is het nog heel erg vroeg? Zet dan je koptelefoon op! En 'dance and sing like nobody's watching'! De beweging activeert je lichaam, daardoor krijg je meer energie en voel je je blijer. Een mooie start van de dag! Tussendoor dansen en zingen mag natuurlijk ook; hoe meer hoe beter!

## **Neem 's-ochtends eens een koude douche**

Een koude douche? Brrrrr... Toch is het heerlijk! Bouw het op. Douche de eerste paar keren jezelf aan het einde van je douchebeurt af met koud water. Begin bij je voeten en eindig bij je hoofd. Na een aantal keren raak je eraan gewend en kun je steeds langer met koud water douchen. Het geeft je een fit gevoel.

## **Lach! Ook naar anderen!**

Als we lachen dan maakt ons lichaam het stofje endorfine aan. Hierdoor voelen we ons blijer. Heb je niets om te lachen?

Maak dan een glimlach. Alleen al door te glimlachen, ga je je blijer voelen. En glimlach ook eens naar anderen die je tegenkomt. Ook al ken je ze niet. Heel vaak krijg je een glimlach terug. Daardoor geef je niet alleen jezelf maar ook een ander een blijer gevoel.

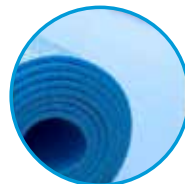
## **Meer tips nodig? Ga naar [www.3vitaal.nl](http://www.3vitaal.nl);**

Op [www.3vitaal.nl](http://www.3vitaal.nl) staan nog meer tips om een najaarsdip te voorkomen.

**Vitale groet, Manon**



**06 51 52 72 82**



**[info@3-vitaal.nl](mailto:info@3-vitaal.nl)**



**[www.3-vitaal.nl](http://www.3-vitaal.nl)**

# Foto's afdrukken vanuit je mobiel of tablet?



Klaar terwijl je wacht \*Formaten boven 20x30: 1 werkdag



De Driesprong 5 Rosmalen 073 521 75 16  
info@fotokiekshop.nl www.fotokiekshop.nl



## Praktijk voor Healing

### De kracht van engelen in familiebanden

Vaak ervaren we verdriet of onvermogen als het gaat om familiebanden. Dit betreft zowel overledenen als nog levende familieleden. Deze familiebanden mogen geheald worden met behulp van engelen. Verdriet mag verdwijnen, je voelt je vrijer en sterker en lichamelijke klachten die hiermee samenhangen kunnen ook verdwijnen. Tijdens een healing worden familiebanden zichtbaar en trauma's geheald.

Neem een kijkje  
op mijn site!



[www.universe-healing.nl](http://www.universe-healing.nl) Marianne Ector Wateringen 195 Den Bosch 06-51325538

## Elk afscheid is het begin van een nieuwe herinnering.

Ongeacht waar u verzekerd bent,  
staan wij dag en nacht voor u klaar.

Bij overlijden 24/7 bereikbaar op  
06-31795865 en 06-19958772  
[www.inmemoryuitvaartverzorging.nl](http://www.inmemoryuitvaartverzorging.nl)



# Macarons

## Ingrediënten

125 g amandelmeel, 150 g suiker  
100 g eiwitten, 100 g suiker  
Kleurstof voor levensmiddelen

Verwarm de oven voor op 135° C lage ventilator (dit wil zeggen dat je oven niet te hard of teveel lucht blaast tijdens het verhitten). Zet een bakplaat met bakpapier klaar voor gebruik.

Meng de suiker, amandelmeel en de helft van het eiwit in een grote kom en zet opzij. In een keukenmachine voorzien van een garde, klop het resterende eiwit op gemiddelde snelheid tot het schuimt. Voeg langzaam suiker toe, 2 eetlepels per keer, en meng 30-45 seconden tussen elke toevoeging. Klop de eiwitten tot ze glanzend zijn met gemiddelde toppen. Voeg kleurstof en/of smaakstofpasta toe naar wens en meng om te combineren. Met een grote rubberen spatel vouwt u de helft van het suikermengsel door de amandelpasta. Vouw het overgebleven suikermengsel erdoor en vouw het tot het glad en glanzend is.

Gebruik een spuitzak die is voorzien van een ronde punt, leid het beslag op voorbereide bladplaten in rondjes met een diameter van ongeveer 2 cm, ongeveer 2 ½ cm uit elkaar. Houdt u de zak haaks op de bakplaat en tikt u op de punt van de zak terwijl u elke koek beëindigt om pieken te minimaliseren. Verspreid meerdere keren licht tegen het aanrecht om de heuvels af te vlakken en eventuele grote luchtballen te laten ploffen. Rust 45 minuten bij kamertemperatuur om de schelpen lichtjes te drogen voor het bakken.

Bak voor ongeveer 15 - 20 minuten. Roteer vellen en verwissel de posities na 6 minuten. Koel volledig. Verwijder van de matten en combineer ze op maat voor het vullen.

**Chocolé & Pastry** | Brabantshoeven 200 Rosmalen  
06-28774482 | [info@chocolé-pastry.nl](mailto:info@chocolé-pastry.nl) | [www.chocolé-pastry.nl](http://www.chocolé-pastry.nl)



## Na het koelen

Spuut met behulp van een spuitzak met dezelfde tip, 1 tot 1-1/2 theelepels vulling op de helft van de koekjes. Breng de 2 helften samen. Macarons zijn het beste op de dag dat ze gemaakt zijn, maar je kunt ze maximaal 5 dagen op kamertemperatuur in een luchtdichte verpakking bewaren. Invriezen kan ook.



# LijfStijling

Beter in je vel

## Totaalconcept bij LijfStijling:

**Afvallen**  
**Bewegen**  
**Huidverbetering**

**LPG-endermologie Expert, dé natuurlijke anti-aging methode voor lichaam en gelaat**

Kijk op de website [www.lijfstijling.nl](http://www.lijfstijling.nl) voor meer informatie of maak een afspraak met **Annemiek van der Voort** voor een **gratis adviesgesprek: 06-20299616**

**Voel je welkom bij LijfStijling!**

**Locaties in Vught en Maren-Kessel.**

**LPG  
EXPERT**



*Annemiek van der Voort*

# Steun *Pink Ribbon*

Quinty Trustfull zet zich op een enorm betrokken wijze in als ambassadeur voor Pink Ribbon. Hierbij onderstreept zij het belang van bijvoorbeeld vroege diagnose en voorlichting over de risico's voor borstkanker.



In Nederland krijgt één op de zeven vrouwen de diagnose borstkanker. De overlevingskansen zijn de afgelopen decennia aanzienlijk gestegen. Toch sterven er jaarlijks nog meer dan drieduizend mensen aan de ziekte. Steun Pink Ribbon, want meer onderzoek is nog steeds hard nodig.

## **Kom in actie en maak meer borstkankeronderzoek mogelijk!**

Wandel. Ren. Fiets. Bak koekjes of doneer je verjaardag. Het maakt niet uit wat je doet, zolang je maar iets doet tegen borstkanker. Meer informatie over zelf in actie komen vind je op [www.voorpinkribbon.nl](http://www.voorpinkribbon.nl).

## **Bestel de nieuwe Pink Ribbon Armband en maak meer onderzoek mogelijk.**

De nieuwe Pink Ribbon Armband bestaat uit vier verschillende armbandjes die ook los van elkaar gedragen kunnen worden. Een leuk cadeautje voor jezelf of een dierbare. De armband kost € 9,99 en per verkocht exemplaar wordt € 4,26 gedoneerd aan borstkankeronderzoek. Bestel jouw armband op [www.pinkribbon.nl](http://www.pinkribbon.nl).



BOGARDEN.NL

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • DOME • BLACK BASTARD  
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**



# VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

Bogarden is het adres waar u de zonnige kant van het leven proeft tussen onze uitgebreide en sfeervolle collectie buitenmeubilair, parasols en accessoires voor uw terras. Bekijk uw terras als een verlenging van uw huis, een expressie van uw persoonlijke stijl, waarbij elk stukje even belangrijk is, zoals elke andere kamer in uw huis en kleed het aan met prachtige producten.



**BOGARDEN**  
buitenmeubilair

Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | The Netherlands | T +31 (0)13 521 64 64 | E mail@bogarden.nl

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

# Laat de *winter* maar komen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

## *Tip 1*

Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

## *Tip 2*

Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevroren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.





# ter

### Tip 3

Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

### Tip 4

Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

## 5 TIPS OM JE TUIN WINTERKLAAR TE MAKEN

### Tip 5

Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgefallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

# Dit is de 'een-druk- gezin-met-vier- voetballende-tieners'- wasmachine



Onze productspecialisten helpen je met uitgebreide uitleg en deskundig advies. Zo kijken, vergelijken en kiezen we samen het product dat het beste bij jouw wensen past. - Franklin



**Verstand van zaken**  
Ook dát is Lunenburg Service

Nuland • Duyn en Daelseweg 35  
Rosmalen • Verlengde van Meeuwenstraat 2  
073 532 23 32 • [www.lunenburg.nu](http://www.lunenburg.nu)

**Lunenburg**

# OKTOBER OVERVALT ONS IEDER JAAR

**Een prachtig lied van Blof. En het is zo waar. Veel mensen kampen met stemmingswisselingen en depressieve gevoelens. Het aantal antidepressiva dat voorgeschreven worden is hoog. De reclame waarin jongvolwassenen en pubers depressief zijn, spreken voor zich. Het wordt een steeds groter probleem.**

Maar hoe komt dit nu? Er zijn volgens mij veel aanwijsbare oorzaken. Eén van de mogelijke oorzaken zou kunnen zijn, dat er te veel afvalstoffen in het lichaam zitten. Verkeerde voeding, verkeerd leefpatroon, weinig beweging, veel scherm kijken. Het gevolg is dat het lichaam te veel afvalstoffen vasthoudt. Deze worden onder andere in de lever en hersenen opgeslagen. Daardoor krijg je onder andere een vertroebeling van de geest. Daar dit niet herkend/erkend wordt, wordt het alleen maar erger met als gevolg dat iemand bijvoorbeeld aan de antidepressiva gaat.

Nu is darmspoelingen of colonhydrotherapie geen wondertherapie. Mijn persoonlijke mening en ervaring inmiddels na 15 jaar behandelingen gegeven te hebben, dat mensen enorm opknappen op zowel fysiek, emotioneel als psychisch vlak. Heldere geest, betere concentratie, fitter, energieker, blijer, kortom: levend.

Een behandeling is hetzelfde als naar de tandarts gaan. De tandarts haalt de plak van je tanden en de darmtherapeut uit je darmen. Dit is al een eeuwenoude therapie met nu alleen een meer geavanceerd apparaat met meer comfort. Eerst een kuur en dan halfjaarlijks 1 herhaling doet al erg veel.

**Colon in Balance**  
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

**Mocht je interesse hebben in een behandeling of kennismakingsgesprek, dan kun je dagelijks bellen tussen 15.45-16.45 uur m.u.v. de woensdag.**

Heb je interesse om dit vak zelf toe te voegen in je eigen praktijk? Kijk dan op [www.coventina.nl](http://www.coventina.nl) voor de opleidingsmogelijkheden.





# Specialist in kleur!

**Wij zijn op de hoogte van de nieuwste producten en technieken om jouw droomkleur te realiseren. Je krijgt een eerlijk advies en het is altijd gezellig bij YOLO!**

In onze vernieuwde salon aan de Dorpsstraat in Rosmalen hebben we ook een plekje speciaal voor de mannen!! Een mencave! We zijn gecertificeerd barber. Naast dat de man elke dag welkom is, hebben we op donderdag avond men's night! Alleen maar mannen; veel gezelligheid onder genot van een drankje. Ook zijn we gespecialiseerd in hair weaves. Voor een mooie verlenging of juist meer body. En tuurlijk zijn de kids welkom! We hebben voor de kleintjes ook een speciale kids barberstoel. Y.O.L.O KAPPER is er voor heel het gezin!



**MAAK JE EEN VERVOLG AFSPRAAK, DAN ONTVANG JE ALTIJD 10% KORTING OP DE VERVOLG BEHANDELING.**

Dorpsstraat 109 Rosmalen | **073-8884411**  
info@yolokappers.nl | **www.yolokappers.nl**



# SHARE FIT NULAND



Probeer nu  
een gratis  
proefles bij  
Share-Fit!

## Wist je dat...

**je met een HIIT training tot wel 72 uur na je training een naverbranding hebt?**

### **Maar wat is een HIIT nu eigenlijk?**

HIIT staat voor High Intensive Interval Training. Het betekent dat je veel doet en hard werkt tot je max gaat en weinig rust pakt tussen de oefeningen. Ook zijn deze trainingen veel uitdagender en vooral leuker dan dat je een lange tijd cardio training doet.

**Share Fit**

Akkerstraat 34 Nuland | 073-6898654 | [info@share-fit.nl](mailto:info@share-fit.nl) | [www.share-fit.nl](http://www.share-fit.nl)



Restaurant Don Arroyo opende 15 jaar geleden haar deuren aan de Graafsebaan 42 in Rosmalen.

**DIT BIJZONDERE JUBILEUM WILLEN WE GRAAG MET JE VIEREN.** 2018 staat bol van de festiviteiten.

**Op donderdag 15 november organiseren we de Ladies Night.**

## 15 november: Ladies Night

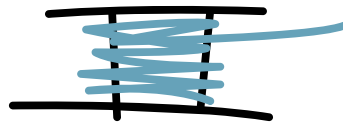
### Ladies Night

Tijdens de Ladies Night leggen we alle dames in de watten. Een avondje gezellig borrelen met vriendinnen en genieten van heerlijke tapas. Je krijgt advies van een nagelstyliste en make up artist en gaat naar huis met leuke goodies. **Reserveren voor de Ladies Night kan telefonisch via telefoonnummer (073) 521 22 06.**

## De Zuid Amerikaan



Graafsebaan 42 Rosmalen | **073-5212206**  
info@donarroyo.nl | **www.donarroyo.nl**



by ellen fashion

### Rits kapot?

Ik vervang een kapotte ritstrekker door de ZlideOn Zipper. In een paar seconden is het gebeurd.

De ZlideOn Zipper is verkrijgbaar in 35 verschillende soorten en maten en past op bijna iedere rits.



Diamantborch 4 Rosmalen  
**073-5215213 / 06-30100579**  
**www.ellenfashion.nl**



**Uw hond met  
liefde mooi  
laten trimmen?**

*t Gouden Pootje*  


Rompertweg 7, Rosmalen | 06 34628576  
**trimsalon-hetgoudenpootje.nl**



# HOROSCOOP

## WEEGSCHAAL 23-09/22-10

*Het is tijd voor verandering.  
Kijk deze maand eens anders naar  
je taken en zie wat het met je  
resultaten doet.*

### Schorpioen 23-10/22-11

Stop met dat uitstelgedrag en pak die zaken eens goed aan! Je zal de maand afsluiten zonder stress en drama.

### Boogschutter 23-11/21-12

Je staat er alleen voor deze maand en je zult ervaren hoe fijn dat is! Zo leer je persoonlijk geluk te vinden.

### Steenbok 22-12/20-01

Een rustige maand zonder problemen en alleen maar leuke dingen in het vooruitzicht!

### Waterman 21-01/19-02

Je bent deze maand erg snel in

het bedenken van oplossingen.

Gebruik de tijd die je over hebt goed, je zult zien dat je het nodig hebt.

### Vissen 20-02/20-03

Soms is het goed om eens terug te kijken op het verleden. Hoe heb je dit aangepakt en valt het nog aan te passen? Je hebt hier nu de tijd voor.

### Ram 21-03/20-04

Het is niet nodig om je energie te verspillen aan negatieve omstandigheden. Gebruik je energie voor belangrijke dingen waar je plezier en positiviteit aan beleeft.

### Stier 21-04/20-05

Fouten zijn er om te maken én om

van te leren. Wees niet te koppig en neem ook de leermomenten mee, je zult vanzelf de goede weg weer volgen.

### Tweelingen 21-05/20-06

Er staat je een verrassing te wachten deze maand van iemand die erg belangrijk voor je is. Het gaat vooral om de inhoud.

### Kreeft 21-06/22-07

Deze maand ben je niet bezig met jezelf, maar met het motiveren van de mensen om je heen. Een goed moment om nieuwe contacten te leggen.

### Leeuw 23-07/22-08

Wat voor ervaringen heb jij in het leven al mogen verzamelen en wat heb je hiermee gedaan? Denk hier eens goed over na en zorg voor verandering.

### Maagd 23-08/22-09

Deze maand barst je van het doorzettingsvermogen. Laat zien wat je in huis hebt en dat je het aankan!

# DE HEEREN VAN 'S-HERTOGENBOSCH



- Speciale handgemaakte dames en heren schoenen met bijbehorende accessoires, bijv. riemen, sokken, shirts.
- Ruim 100 modellen in huis.
- Schoenen voor alle gelegenheden.
- Gelegenheid om je eigen schoenen samen te stellen. Voor bruiloft, jezelf, club, verenigingen of werk!)
- Mooie combinaties voor aanstaande bruidsparen.
- **POPULAIR = shoppen na sluitingstijden**  
**5 OKTOBER OPENEN WE ONS NIEUWE FILIAAL IN HEUSDEN!**

**OPEN** ma gesloten, di-vr 13.00-18.00 uur  
za 10.30-17.00 uur, zo 1e zondag v/d maand  
(buiten openingstijden in overleg)



In de  
webshop vindt u  
slechts een greep  
uit onze collectie. De  
gehele collectie treft u  
in onze winkel.



Hinthamerstraat 102 's-Hertogenbosch | 06 19 99 98 79 | [www.deheerenvanshertogenbosch.nl](http://www.deheerenvanshertogenbosch.nl)  

De Panhoeve  
WINKEL | STYLING

Bij De Panhoeve vind je merk en vintage, lamp en vloerkleed, textiel en prints. En alles wat daartussen zit! Ook voor styling en advies staan we voor je klaar!

## De Panhoeve bruist!

Met o.a. HK Living, Be Pure Home,  
Bodilson en By-Boo



De Panhoeve

Geopend op:  
do-vr-za 10-17uur

Werststeeg 25, 5258 TA Berlicum | 073 50 32 552 | 06 50 51 20 84  
  /depanhoeve | [depanhoeve.nl](http://depanhoeve.nl) | [info@depanhoeve.nl](mailto:info@depanhoeve.nl)



# DAMESMODE VOOR EEN MAATJE MEER

Next + is een dameskledingzaak voor de modebewuste, moderne vrouw met een maatje meer. We voeren maat 42 tot en met 60. Mocht u speciale wensen hebben, komen wij hier graag aan tegemoet.

See you NEXT time!

# NEXT+

DORPSSRAAT 50D - ROSMALEN | T. 073-5223560 | MAIL@NEXTPLUS.NL | WWW.NEXTPLUS.NL

BANAAN  
ruchten  
NGO  
uzebeher  
IRT



*Vers bereid ijs*  
Since 1996

PEEK MOCCA Melaen noot Kofe  
Tiramisu AARDBEI KA  
Chocolade RA  
FAIRTRADE & BIOLOGISCH MEL  
DOUBLIEHO  
Vanille  
Pist

# La Vittoria

IJs & Chocolade Dorpsstraat 57 Rosmalen

# FOODBAR BOTTLES



WE HEBBEN EEN  
NIEUWE DINERKAART  
WAT EET JIJ VANAVOND?

Goede Koffie | Lekkere Wijn  
Speciaal Bier | Hapjes | Drinkjes  
Lunch | Vrijdagavond BigBottles  
Live Muziek | Thema Avonden  
& nog veel meer!

De Driesprong 34-35 Rosmalen  
**(073) 68 97 641** | [info@cafebottles.nl](mailto:info@cafebottles.nl)  
[www.cafebottles.nl](http://www.cafebottles.nl)

100% GOED VOOR HET HAAR = 100% GOED VOOR DE NATUUR

DE perfecte haarkleur met de biologische producten van Jean Paul Myné!

De Aloë Vera gel is zacht en rijk aan vitamines die de gezondheid van haar en huid verbeteren.



T: 073 203 2540  
E: [denbosch@knapperd.online](mailto:denbosch@knapperd.online)  
W: [www.knapperd.online](http://www.knapperd.online)

A: Maaspoortweg 305  
5235 KX Den Bosch



*De perfecte  
nagels*

ALTIJD WELKOM VOOR  
EEN GRATIS PROEFNAGEL!

*Nail it*  
NAGELSTUDIO



Prinses Margrietstraat 26 Rosmalen  
**06-39211983** | [nagelstudionailit@gmail.com](mailto:nagelstudionailit@gmail.com)  
 [nagelstudionailit](https://www.facebook.com/nagelstudionailit)

VANAF NU BOEKBAAR:  
ZOMER 2019



**TUI**  
*Discover your smile*

Voor de 'prille-liefdes-op-zoek-naar-spanning' maar ook voor de 'doorgewinterde-ontdekkingsreizigers'. Dus voor alle avonturiers... Ik kom graag bij je langs om samen je ideale vakantie te vinden. Tot snel, Miriam

#### TUI at Home

- > Eén vertrouwd gezicht
- > 24/7 bereikbaar
- > De beste deals speciaal voor jou
- > Met de garanties van TUI

> [WWW.TUIATHOME.NL/MIRIAM-VANEEKELEN](http://WWW.TUIATHOME.NL/MIRIAM-VANEEKELEN)

Rosmalen > Tel. 06 46801543 > [miriam.van.eekelen@tui.nl](mailto:miriam.van.eekelen@tui.nl)



# MAKELAARS met hart en ziel

Ontdek wat **KOMWONEN**  
voor jou kan betekenen en maak een afspraak voor  
een gratis, vrijblijvend advies of waardebeoordeling.



**KOMWONEN MAKELAARS** Rosmalen | 073-3035334  
[info@kom-wonen.nl](mailto:info@kom-wonen.nl) | [www.kom-wonen.nl](http://www.kom-wonen.nl)



WE ZETTEN  
**GRAAG DAT ENE  
STAPJE EXTRA**

Verras eens iemand met een  
Landwinkel kerstpakket!

Wij hebben originele  
kerstpakketten in alle  
vormen en maten.

Ook zelf samen te  
stellen tegen elk  
gewenst bedrag!



landwinkel®  
Valenkamp

Kruisstraat 58 Rosmalen 073 8221281  
[www.landwinkelvalenkamp.nl](http://www.landwinkelvalenkamp.nl)

JESSICA MENS

stamping  
2gether.

ROSMALEN

## WorkShop!

Bij Stamping2gether kun je  
diverse workshops volgen. Bij  
deze workshops ga je creatief  
aan de slag met papier en  
stempels van Stampin' Up!

### BESTELLEN

Wil je naast het volgen van een  
workshop ook graag thuis aan de slag  
om kaarten te maken? Dan kun je heel  
eenvoudig al de benodigde producten  
bestellen. Kijk voor meer informatie  
op de site of stuur een mail naar  
[stamping2gether@gmail.com](mailto:stamping2gether@gmail.com)



Etudestraat 22, Rosmalen | [www.stamping2gether.nl](http://www.stamping2gether.nl)



HELIUMBALLON  
HALLOWEEN  
OKTOBERFEST  
CARNAVAL

# PARTY



# PLANET

Rosmalen | Dorpsstraat 117



***Jezelf Zijn?***

**Jij bent anders dan de rest, dat maakt jou uniek.**

**Coaching en begeleiding nodig? Neem contact op.**

**Ellen Brian**  
Krachtig & Puur

[www.krachtigenpuur.nl](http://www.krachtigenpuur.nl) [info@krachtigenpuur.nl](mailto:info@krachtigenpuur.nl)

# P!MPT

WONING  
Ontruiming  
Re-styling  
Verkoop klaar maken



[www.pimpt.eu](http://www.pimpt.eu) Venstraat 43A Rosmalen  
06-19361681 (Jolanda) of 06-37684490 (Bianca)

**Anne**

## Schoonheidssalon

*exclusieve huidverbetering*

Bij mijn schoonheidssalon in Nuland kunt u zich laten verwennen met een schoonheidsbehandeling. Ik gebruik de gerenommeerde merken: Système Dermatologique, Maria Galland en La Colline. Deze merken treffen doel bij de huid die verbeterd of gezonder kan worden.



**NIEUW**  
**U kunt online een afspraak maken op onze nieuwe site!**

Cronenakker 1 Nuland | **073-5324724** | [www.schoonheidssalonanne.nl](http://www.schoonheidssalonanne.nl)



**TIP:**  
DENK OOK EENS AAN EEN CADEAUBON VAN SCHOONHEIDSSALON ANNE VOOR DE KOMENDE FEESTDAGEN!

welcom

dé onafhankelijke  
telecomspecialist

**BREED  
ASSORTIMENT  
EN EEN  
GOEDE SERVICE**



**Welcom bij Nuij**

Helftheuvelpassage 264  
5224 AR 's-Hertogenbosch  
073 623 47 78  
denbosch@welcombijnuij.nl

**Welcom bij Nuij**

De Driesprong 31A  
5241 TJ Rosmalen  
073 521 07 98  
rosmalen@welcombijnuij.nl

**MIS GEEN ENKELE  
BRUISENDE ACTIE**

Schrijf je in voor **de nieuwsbrief**  
op **[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)**



Je wordt met  
de *lach*  
leuker!



Volg ons op social media @NederlandBruist

# Evenementen Rosmalen

**ZATERDAG 6 EN ZONDAG  
7 OKTOBER | 10.00 - 17.00 UUR  
100 JAAR KAZERNE OP FORT  
ISABELLA**

In 1918 openden de poorten van de gloednieuwe Isabellakazerne. Een eeuw later staan wij stil bij 100 jaar kazerne op Fort Isabella. De kazerne die haar karakteristieke kenmerken sedertdien heeft weten te behouden, zal 6- 7 oktober het decor vormen waarin aandacht wordt gegeven aan de lange geschiedenis die het fort draagt.

Het eeuwfeest 100 jaar kazerne op Fort Isabella zal schitteren met unieke legeronderdelen en activiteiten die in de afgelopen 100 jaar de kazerne hebben bevolkt.

Kom kijken naar verschillende re-enactment die uitbeelding geven aan exercities, gevechtssituaties en bivak. Kom luisteren naar het Reünieorkest Artillerie Trompetter Korps. Bewonder en ervaar interessante voertuigen en oude Nederlandse legermotoren. Leer middels rondleidingen over het Regiment Wielrijders.

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



**VRIJDAG 12 OKTOBER 19.00 - 01.00 UUR  
ZATERDAG 13 OKTOBER  
13.00 - 18.00 UUR | 19.00 - 01.00 UUR  
OKTOBERFEST DEN BOSCH**

Wilkommen Lieve Oktoberfest Freunde, wir präsentieren Sie das erste Oktoberfest Den Bosch op 12 en 13 oktober 2018! Op de prachtige Parade onder de Sint-Janskathedraal zal een luxe, verwarmde, Duits aangeklede hal komen te staan met transparant dak, zodat de warme binnenstad het Oktoberfest het geheel mooi aankleedt. Toll!

Let op: er zijn nog maar enkele kaarten beschikbaar voor vrijdag 12 oktober.

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

## DINSDAG 16 OKTOBER OM 20.15 UUR

### LUCAS DE MAN - OCHARME

Op Wereld Armoede Dag presenteren Verkadefabriek en huismaker Lucas De Man: Ronja, een theatervoorstelling in het kader van project OchArme over kinderarmoede in Nederland en Vlaanderen. In samenwerking met theatermaker Isil Vos.

Ondanks intensief beleid en veel aandacht van grote en kleinere organisaties in Den Bosch leven er nog steeds tussen de 3000 en 6000 kinderen in armoede. 6,43% van de kinderen (0-18 jaar) groeit op in een gezin dat moet rondkomen van een uitkering en 12,9% van alle kinderen in Den Bosch loopt een groot risico op armoede. 500 a 600 huishoudens zijn afhankelijk van de voedselbank.

De voorstelling laat het kind zien dat in het oog van een orkaan lijkt te staan: Ronja. Een meisje van een jaar of 6. Ze zit te spelen, huiswerk te maken, een broodje te eten. Ze is een meisje van 6 als alle andere meisjes van 6, alleen gevangen in het oog van de orkaan die armoede heet. Het is de heftigheid van een gezin dat in armoede leeft en het beleid dat ze maar niet goed lijkt te bereiken. Iedereen probeert 'het goede' te doen. Het kind is enkel maar kind.

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



## VRIJDAG 19 OKTOBER OM 20.30 UUR

### DE DIJK!

Noteer vrijdag 19 oktober in uw agenda! Dan geeft De Dijk een knallend staconcert in de Orangerie. De band - bestaande uit Huub van der Lubbe, Hans van der Lubbe, Pim Kops, Nico Arzbach en Antonie Broek - staat al decennia lang aan de top van de Nederlandse muziekwereld. Met hun unieke combinatie van Nederlandstalige teksten en muzikale invloeden zoals Amerikaanse rock, rhythm-'n-blues, soul (vooral heel veel soul!) en Franse chansons, weten de mannen van De Dijk nog steeds te boeien en volle zalen te trekken. Wees er dus op tijd bij en geniet mee van De Dijk live! [www.hutten.eu/orangerie](http://www.hutten.eu/orangerie)

## ZONDAG 28 OKTOBER 16.00 - 20.00 UUR

### SWINGING SUNDAY GROOVES@CÉ

Iedere laatste zondag van de maand zal het Jazz Circus Collective muzikaal gaan uitpakken in Brasserie Cé. De Jazz Circus Collective DJ's starten om 16.00 uur en gaan zeker tot half acht door. U kunt komen genieten van speciale cocktails of een van de 5 verschillende bieren op tap met 'iets vertrouwd' als een bitterbal of 'iets nieuws' als de borrelplank Cé Speciaal. Het diner wordt een feest met heerlijke verse producten met verrassende lokale ingrediënten. Kortom, heerlijk loungen en socializen met familie en vrienden. En een dansje wagen? Dat mag natuurlijk altijd! [ce-denbosch.nl](http://ce-denbosch.nl)



DEELNAME  
GRATIS

# GRAN CASINO

2+2=  
VIER

AUTO'S

2 AUTO'S IN TIEL • 2 AUTO'S IN NULAND

WIN 4 AUTO'S BIJ  
GRAN CASINO!  
T.W.V. €46.000

MEER INFORMATIE OP  
[WWW.GRANCASINO.NL](http://WWW.GRANCASINO.NL)



Gran Casino Nuland | Rijksweg 25 | 5391 LH Nuland  
van 10:00 - 0:00 uur geopend | [grancasino.nl](http://grancasino.nl) | gratis toegang | vanaf 21 jaar | speel bewust