

ROSMALEN EO 

JANUARI 2019 **GRATIS MEENEMEN!**  
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

# BRUIST



Een  
*Gelukkig*  
2019

**Bruisende**  
**stad** Rotterdam

BN'er **Robèrt**  
**van Beckhoven**

Je kind krijgt een driftbui in de supermarkt, is uitzinnig van vreugde bij het openmaken van een klein cadeautje of verstopt zich achter je benen als de buurman hem aanspreekt.



Je dreumes ligt languit gestrekt op de grond van de supermarkt...

## *Herkenbaar?*

Allemaal gebeurtenissen waarin je kind bepaalde gevoelens uit, die je misschien niet altijd direct begrijpt. Daar waar wij als volwassenen deze gevoelens kunnen plaatsen en er woorden aan kunnen geven, is dit voor kinderen vaak veel lastiger. Zij laten in hun gedrag zien hoe ze zich voelen en natuurlijk is het dan fijn als we weten waar de emoties vandaan komen, maar ook zonder de oorzaak kunnen we kinderen helpen bij het uiten van hun gevoelens.



Een kind dat boos is heeft vaak ruimte nodig om even boos te kunnen zijn, daarnaast is het lastig om echt contact te maken als je kind boos is, dus wacht even tot je weer oogcontact kan maken. Boosheid is een lastige emotie helemaal wanneer je kind iets gedaan heeft wat niet mag. Door juist uit te leggen wat hij wel mag, kan het leren hoe hij anders om kan gaan met zijn emoties. Een kind dat enthousiast en blij is vindt het heerlijk als je even meespringt en de blijdschap deelt. Een kind dat angstig is heeft juist behoefte om in je veilige armen de situatie aan te gaan op zijn of haar tempo.

**TIPS:** benoem de emoties die je ziet en laat je kind zien dat alle emoties er mogen zijn. Als je kind zich zeer doet, vertel dat je snapt dat hij verdriet heeft, in plaats van direct te sussen en zijn tranen weg te vegen. Blijf in de omgang altijd dicht bij jezelf en hoe jij denkt dat je je kind het beste kan helpen, want het is soms gewoon erg lastig om te gaan met alle emoties en de daarbij komende meningen van omstanders.





'CELEBRATE YOUR **SPECIAL MOMENTS** WITH **PERFECT DIAMONDS**'

*Sinds 1956*  
**Juwelier**  **Schute**

Achter de Driesprong 1, Rosmalen | 073 - 521 88 71

6



10

20

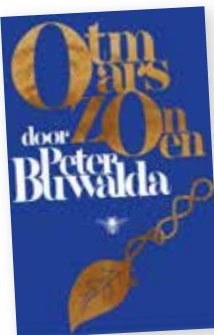


# Inhoud

8



32



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** Nederland Bruist - Annemieke Jansen

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**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. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Rosmalen Bruist is een merksnaam 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oostershout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildesloten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Gelukkig nieuwjaar! Met twee andere woorden kunnen we dit voorwoord eigenlijk niet beginnen. Want dat is toch wat we iedereen wensen? Geluk, voorspoed, gezondheid en dat het maar een bruisend 2019 mag worden!

## *Bruisende* lezer,

Hier op de redactie van Bruist zijn we allemaal volledig klaar voor een mooi nieuw jaar. Een jaar dat we traditiegetrouw starten met tal van goede voornemens. De een wil wat kilo's kwijt, de ander wil vaker op bezoek bij zijn oma, stoppen met roken of nu echt zijn dromen waar gaan maken... Elk jaar is het weer de vraag hoeveel van deze goede voornemens standhouden. Maar alleen de poging verdient wat ons betreft al een complimentje!

Een goed voornemen dat zeker stand gaat houden, is ons voornemen om je ook in 2019 weer te blijven inspireren en verrassen met ons bruisende magazine. Een nieuw thema dit jaar is de Bruisende Stad. Deze eerste editie nemen we hiervoor een kijkje in Rotterdam. En ook in 2019 hebben we uiteraard weer ondernemers die staan te trappelen om zichzelf aan jou te presenteren. Met deze maand in dit magazine 3Vitaal en Chocoled & Pastry.

Succes met jouw eigen goede voornemens en maak er een ontzettend mooi jaar van!

**Michael Thörig**

**ADVERTEREN?**

Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**06-11087563**

# Jonge, dynamische wereldstad

**Rotterdam is hip en happening.** De Maasstad werd al door reisgids Lonely Planet bekroond met een vijfde plek in de top tien van 'topsteden' ter wereld. En terecht: in Rotterdam vind je fonkelende wolkenkrabbers, gerenommeerde musea, hippe restaurants en bars, een indrukwekkende haven en bruisende festivals.

# Rotter

## SHOPPEN

### MAHO-KWARTIER

Aan de rand van het Rotterdamse winkelhart vind je het gezellige MaHo-kwartier: een knus gebied vol inspirerende boetieks en talloze nieuwe horecaconcepten. Het 'Soho van Rotterdam' is dé plek voor liefhebbers van lekker eten, unieke vintage, bijzondere labels en inspirerend design. Fan van vintage? Dan kun je terecht bij Very Cherry voor draagbare klassiekers of bij Vintage & Labels by Hendrikus voor hand picked vintage kleding.

### Helemaal verknocht aan Rotterdam?

Galerie urban photos verkoopt de mooiste Rotterdamfoto's van 1849 tot nu, op elk formaat en afgedrukt op fotopapier van museale kwaliteit. *Nieuwemarkt, Botersloot en Pannekoekstraat*



**NOW THE MOODSTORE** Gaay van der Linde realiseerde haar droom door de grote, houten deuren te openen van NOW The Moodstore in Hillegersberg Rotterdam. Hier vind je bijzondere producten op het gebied van Fashion, Living en Giving. Laat je verrassen door een wereld van emoties, geuren, weldaad en oogstrelende creaties.

EEN RELAXED DAGJE ROTTERDAM DOEN?

**INTERCITY'S** UIT  
HET HELE LAND STOPPEN  
OP **ROTTERDAM**  
**CENTRAAL STATION**

## CULTUUR

Rotterdam heeft een **RIJK CULTUREEL LEVEN** met musea, kunstinstellingen en galeries. Maar op straat loop je ook zo tegen de mooiste kunstwerken en graffiti aan. Wanneer je meer van theater, dans en muziek houdt, zijn er genoeg Rotterdamse theaters en concertzalen.

# dam



## SLAPEN

**BILDERBERG PARKHOTEL** is klassieke grandeur én hedendaagse hotspot middenin bruisend Rotterdam. Een rustig hotel met comfortabele kamers om helemaal op te laden.

**SPARKS HOSTEL** In een statig, vooroorlogs pand vind je op steenworp afstand van het centraal station de ideale verblijfplek voor de budgetreiziger die een persoonlijke thuishaven zoekt. Het gloednieuwe hostel Sparks heeft een luxueuze, maar vooral warme uitstraling.



## NATUUR

### WIL JE DE DRUKTE VAN

### DE STAD EVEN ONTVLUCHTEN?

Daar hoef je in Rotterdam de stad niet voor uit. Ga bijvoorbeeld naar de Kralingse Plas of het naastgelegen Kralingse Bos waar je goed kunt fietsen, hardlopen of skaten. Ook in het Vroesepark heb je alle ruimte op de grote grasvelden.

## AAN TAFEL

### STADSBRASSERIE

**DUDOK** is een begrip in de Maasstad en ver daarbuiten. Men komt hier voor ontbijt, lunch, borrel of diner. Of natuurlijk voor de beroemde appeltaart.

Gevestigd in een voormalig bankgebouw ontworpen door architect Willem Marinus Dudok is het een ontmoetingsplek voor de hele wereld.



**PIET LAP HERENMODE** is een winkelketen met vijf winkels in en om Rotterdam. Meer dan honderd jaar modetraditie en nog steeds actueel. Piet Lap richt zich vooral op de man die graag kleding draagt van een goede kwaliteit tegen een acceptabele prijs.

# Start 2019 goed:



**3Vitaal**  
Voor een vitalere  
versie van jezelf

Vitaal betekent levenskrachtig; vol energie om te leven. Je bent vitaal als je fysiek, mentaal en emotioneel in balans bent. Graag help ik je naar een vitalere versie van jezelf.

Neem voor meer info of een afspraak contact met me op:  
06-51527282  
info@3-vitaal.nl  
**3-vitaal.nl**



De feestdagen zijn voorbij. Het nieuwe jaar is begonnen. Voor veel mensen hét moment om gezonder te gaan leven. We eten dan meer groenten en fruit, laten ongezonde dingen staan en gaan fanatiek sporten. Vaak vallen we na een paar weken terug in ons oude patroon. Dat is zonde!

**Start daarom met het C9 programma. En volg daarna het Fat Loss Program. Zo voel je je niet alleen de eerste paar weken, maar ook op lange termijn vitaler en slanker.**

### **Wil jij een vliegende start maken? Start met C9!**

C9 is een makkelijk te volgen cleansing-programma van 9 dagen. Het helpt je om je te ontdoen van gifstoffen die je gezondheid negatief kunnen beïnvloeden. Daarnaast kun je er een aantal kilo's mee afvallen. Hoeveel? Dat is afhankelijk van je startgewicht.

### **Wil jij optimaal vet verbranden?**

#### **Start met het Fat Loss Program!**

Het Fat Loss Program bevat methodieken die hun werkzaamheid hebben bewezen. Met dit programma ga je stap voor stap op weg naar optimale vetverbranding, betere gezondheid en vitaliteit!

#### **▪ We werken naar een positieve band tussen jou en eten**

Eten is heerlijk, eten is mooi! Het plan bevat vele uitgewerkte mogelijkheden van ontbijt, lunch, diner en 'leuke tussendoortjes'. Er wordt geen calorie geteld.



# Tijd voor een 'reset'!

- **Je ontdekt hoe je je vetverbrandingsmotor kunt activeren**

Met enkele eenvoudige trucjes is het mogelijk onze vetverbrandingsmotor weer te activeren. De trucjes zorgen tegelijkertijd voor een verbeterde werking van het immuunsysteem. Dat is mooi meegenomen!

- **Je ontdekt op een slimme, leuke en effectieve manier bewegen**

Verwerkt in de methode zit een manier van bewegen die aansluit op dat waarvoor je een bewegingsapparaat hebt gekregen van 'Moeder Natuur'. Geen ellenlange trainingen, maar slimme, leuke effectieve beweegvormen.

- **Je ontdekt hoe je beter ademt, ontspant en slaapt**

Dit is wellicht de meest onderschatte factor in het proces van vitaliteit, gezondheid en fitheid. Het programma bevat oefeningen waardoor je beter ademt, ontspant en slaapt.

**Graag maak ik ook van jou een vitalere versie van jezelf!**

**Tot snel!**

**Vitale groet,** Manon

Start in  
**januari 2019** met  
**C9** of het  
**Fat Loss Program** en  
ontvang een **gratis**  
**gezichtspeeling**  
t.w.v. € 22,-



*De milde gezichtspeeling 'Smoothing Exfoliator' bevat aloë vera gecombineerd met milde bestanddelen zoals jojoba esters en duurzaam verkregen bamboe poeder. Deze ingrediënten helpen om dode huidcellen te verwijderen zonder de gevoelige gezichtshuid te beschadigen.*



### DOOR WEER EN WIND

Speciaal voor deze winter heeft het oer-Hollandse fietsmerk Union (sinds 1904) een aantal van haar modellen een nieuw kleurtje gegeven. Union biedt comfortabele fietsen die elk stadsmens op het lijf zijn geschreven.

Met prachtig design en hoogwaardige kwaliteit.

Vanaf € 399,- te koop via [www.union.nl](http://www.union.nl)



### KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en natuurlijk kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een lange, zachte en zoete afdrank.

**Te koop via verschillende slijters**  
€ 26,99 [www.krakenrum.com](http://www.krakenrum.com)

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een fles Amarula, een zachte, frisse cream likeur uit Zuid-Afrika.**

Amarula is een veelzijdige drank die puur of in winterse koffierecepten kan worden gedronken.

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 januari' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**



# Winte must

### LIMITED SAMENWERKING

Secrid en FREITAG slaan de handen ineen voor een bijzondere limited edition wallet, geheel gemaakt van hergebruikte materialen: de geupcyclede, afgekeurde Cardprotectors van Secrid, gecombineerd met flink bereide truckzeilen van FREITAG. Perfect voor in iedere broekzak. **Te koop via verschillende verkooppunten zoals de FREITAG store in Rotterdam € 85,-**





### WINTERGLAM

Fashionable het nieuwe jaar in? De tutu's van The Tutu Shop zorgen voor de glamoureuze twist aan je winterse outfit. De rokken bestaan uit twee of drie laagjes zijdezachte tule, waardoor ze flatteus rondom het lichaam vallen. [www.tutu-shop.com](http://www.tutu-shop.com) vanaf € 39,99 (kids) en € 55,99 (volwassenen)

rise  
haves



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op  
1 doos/6 zakjes  
ALOE DRINK  
ENERGY BOOST



VOEDINGSSUPPLEMENT

Aangeboden door [www.foxlifestyle.nl](http://www.foxlifestyle.nl)

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 januari' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



### WINTERSE WANDELING

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie damesschoenen die bestaat uit sneakers, veterschoenen en booties, in stoere winterkleuren, zachte materialen en dierenprints. Daarnaast zorgen de schoenen voor een goede ondersteuning en natuurlijk lichaamshouding.

Te koop via verschillende verkooppunten vanaf € 179,- [www.xsensible.com](http://www.xsensible.com)

# Verrassend én veelzijdig!

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.

Al onze gebakjes worden met uiterste precisie en zorg gemaakt, waarbij de keuze van grondstoffen bepaald wordt door kwaliteit, smaak en versheid, puur natuurlijk! Daarnaast maken we gebruik van nieuwe technieken bij de bereiding. Zo worden onderdelen van gebak bereid en dagelijks gecomponeerd tot overheerlijk gebak. Op het grote terras is het bij mooi weer prettig toeven. "Je kunt hier bijvoorbeeld één van onze vers belegde broodjes nuttigen. Of genieten van ambachtelijk Italiaans ijs van La Toscana."



## Cappuccino

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



7 DAGEN  
PER WEEK  
VOOR U  
GEOPEND!



**Het lijkt niet alleen zo... Het is ook zo: steeds meer leerlingen nemen bijles. Is daar een reden voor? Ja! Een simpele reden:**

# Het werkt!

Twijfel je nog om jouw kind door middel van bijles extra te ondersteunen? Besef je dan goed: we zitten op een belangrijk punt van het schooljaar: januari...

Zo na de kerstvakantie vliegt het schooljaar weer enorm snel voorbij... Jij wilt niet die ouder zijn die straks zegt "waren we maar eerder begonnen." Voorkom zo'n situatie!

Bij StudieJunk vinden we dat leren leuk moet zijn en dat is enkel mogelijk als je kind in zijn eigen capaciteiten gelooft en goed bij blijft met de stof.

## De beste oplossing?

Neem de tijd om je kind te begeleiden en geef hem/haar de mogelijkheid om zijn vragen te stellen. De meeste scholieren zitten met vragen, maar durven deze niet te stellen. Als ouder heb je de kans om je kind te ontzorgen en zo een succesvol jaar tegemoet te gaan.



Uit ervaring weten we dat een goede uitleg door een bijlesdocent het verschil kan maken tussen een onzekere leerling die met tegenzin naar school gaat, of een zelfverzekerde leerling die met veel plezier aan zijn huiswerk gaat! Bijles is zeker niet alleen voor leerlingen met een achterstand! Voor welke leerling is het nou niet prettig om zo efficiënt mogelijk te leren en 1 op 1 vragen te kunnen stellen?

**Laat het jaar niet voorbijvliegen en kom NU in actie.**



[www.studiejunk.nl](http://www.studiejunk.nl) | 06-10990020 | [info@studiejunk.nl](mailto:info@studiejunk.nl)

Afgelopen december was de grootste en de meest prestigieuze premium lifestyle beurs van Europa in de RAI Amsterdam. Tijdens deze Genius Edition kon je je verbazen over alle noviteiten en primeurs die de deelnemers toonden aan het publiek.

# Masters of LXR**Y** breekt alle records

Je kon genieten van het beste uit de wereld van kunst, interieur, fotografie, fashion, gadgets, gastronomie, juwelen, horloges, boten, auto's en travel. Met een beursoppervlakte van maar liefst 42.500 m<sup>2</sup> en 450 deelnemende exposanten was het de grootste editie ooit. "Meer dan duizend mensen zijn een week lang bezig geweest met het opbouwen van het geheel", vertelt **Yves Gijrath, oprichter van LXR**Y** Media Group** die onder andere Masters of LXR**Y** organiseert. In de loop der tijd is Masters of LXR**Y** uitgegroeid tot een indrukwekkend event. Dit jaar kwamen er maar liefst 57.850 bezoekers.

## Internationaal publiek

De aantrekkingskracht van Masters of LXR**Y** is ongekend. Mensen van over de hele wereld komen er speciaal voor naar Amsterdam. "Mede vanwege de unieke ambiance en het overweldigende aanbod."

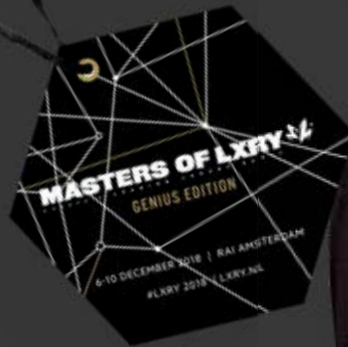
## Highlights

"Bijna alle grote premium automerken zijn vertegenwoordigd. Verder liet GASSAN de allergrootste horlogecollectie van Europa zien, met bijzondere stukken van wereldmerken als Rolex, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Tudor en OMEGA. Voor de culinaire beleving was er het pop-uprestaurant M34. Onder deze noemer kookten negentien topkoks - met samen maar liefst 34 Michelin-sterren - gedurende vier avonden voor het publiek."



# 2018

“De sfeer was  
on-Nederlands  
leuk”





# Lunenburg

## Scherp in prijs, beter in Service!

Wasmachines, televisies, koelkasten, tegenwoordig kun je op vele plaatsen terecht voor het kopen van je witgoed- en bruingoedproducten. Online en offline. Vind je net als Lunenburg vertrouwde gezichten, professioneel advies, een eerlijke prijs en een uitmuntende service belangrijk?

Dan is de keuze nog maar heel beperkt. Lunenburg biedt dit wel! We zijn dan ook niet voor niets gegroeid tot dé elektrospecialist in de wijde omgeving. Online én offline.

Voor hetzelfde geld méér service dus!

## VERSTAND VAN ZAKEN

Ook dat is Lunenburg Service



PLUNENBURG BV DUYN EN DAELSEWEG 35 5391 ED NULAND T 073 532 23 32 [INFO@LUNENBURG.NU](mailto:INFO@LUNENBURG.NU)  
VERLENGDE VAN MEEUWENSTRAAT 2 5241 TG ROSMALEN T 073 532 23 32 [WWW.LUNENBURG.NU](http://WWW.LUNENBURG.NU)



De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, dé dag van het jaar waarop we ons het ellendigst voelen.

**4 januari** klinkt in het Chinees als:

‘Ik zal heel mijn leven van je houden’.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

Ga in het nieuwe jaar wat vaker de **natuur** in! Een korte wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten.

Op 24 januari 1972 werd **Loeki de Leeuw** geboren.

Wie zijn **goede voornemen** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Tot 6 januari (Driekoningen) mag je iedereen een **gelukkig nieuwjaar** wensen.

**Januari** is vernoemd naar Janus, de Romeinse god van het begin en het einde.

De **100 rijkste miljardairs** op aarde hebben maar één gemeenschappelijke deler: ze zijn eigen baas.

LOKZ  
BOUTIQUE

LOKZ  
KAPPERS



**Girls... take care of your eyebrows!**

**Dat wenkbrauwen erg gezichtsbepalend zijn realiseren wij als vrouwen ons soms niet. niet alleen hebben ze een functie, de juiste vorm, kleur en dikte zijn alles bepalend.**

Als wenkbrauwspecialist en kapper zie ik iedere dag veel wenkbrauwen voorbij komen. Wat me opvalt is dat veel vrouwen GEEN aandacht besteden aan hun wenkbrauwen, Shame on you! De laatste jaren is er al veel veranderd en merk ik dat steeds meer vrouwen wenkbrauwen belangrijk vinden, maar er is nog altijd dat groepje achterblijvers. Dus tegen deze groep schreeuw ik, YOU NEED IT! Wenkbrauwen zijn namelijk een enorm belangrijk onderdeel van je gezicht. Wist je namelijk dat 'sterke wenkbrauwen' een vorm van zelfvertrouwen geeft? Door het aanzetten van je brows krijg je namelijk veel meer expressie in het gezicht en dat is toch wat we willen?! Wij als vrouwen willen toch ook wat kracht uitstralen? Daarom zeg ik, girls.. take care of your eyebrows!

**MAAK EEN AFSPRAAK BIJ LOKZ**

# 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.



# Mode

VOOR IEDERE  
VROUW

Boetiek Gaya wenst u  
een goed 2019  
en een kleurrijk modejaar  
met onze stijlvolle en  
bijzondere damesmode.

BOETIEK GAYA

Boetiek Gaya | Schoolstraat 14 Rosmalen | 073-6897723 | info@boetiekgaya.nl | www.boetiekgaya.nl

NEXT ROSMALEN 



## WIJ WENSEN IEDEREEN EEN MODIEUS 2019

### 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+

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

# 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.**

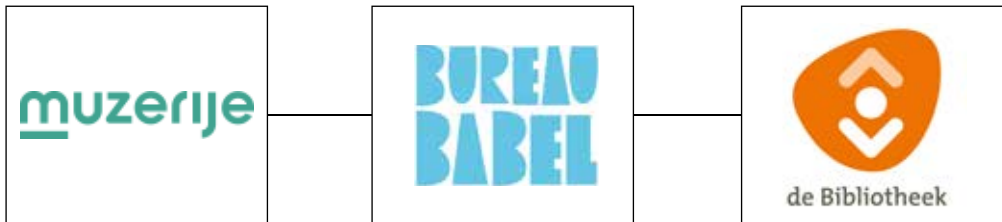
**LPG  
EXPERT**



*Annemiek van der Voort*

# NIEUWE NAAM BIBLIOTHEEK, MUZERIJE EN BUREAU BABEL STAAT ALS EEN... TOREN!

's-Hertogenbosch is een nieuw culturele en maatschappelijke speler rijker. Muzerije, Bureau Babel en Bibliotheek 's-Hertogenbosch e.o. zijn gefuseerd en gaan verder onder één naam...



BABEL

DAAGT JE UIT!

# DAGJE UIT

## NATIONALE TULPENDAG



Kom op de Nationale Tulpendag ook naar de opening van het tulpenseizoen. Op de Dam in Amsterdam vindt de officiële aftrap van het tulpenseizoen plaats, georganiseerd door Nederlandse tulpenkwekers. In een speciaal aangelegde pluktuin op de Dam kan iedereen gratis tulpen plukken. Met deze feestelijke actie barst het tulpenseizoen los. Naast de pluktuin zijn er talloze verrassingen en acties. Er zijn meer dan duizend tulpen in alle kleuren van de regenboog die vanuit Nederlandse veilingen wereldwijd de weg naar de vaas vinden. De tulp is daarom een echt visitekaartje van Holland.

**19 januari 2019**  
[www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl)

## FILMPJE KIJKEN SECOND ACT

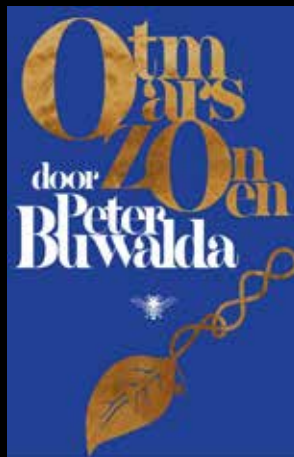
Maya (Jennifer Lopez) is zeer succesvol als assistent-manager bij een lokale supermarkt. Wanneer haar een positie als filiaalmanager wordt geweigerd omdat zij geen diploma heeft, zakt de moed haar in haar schoenen. Als ze door een vergissing mag solliciteren voor een topfunctie bij een multinational van verzorgingsproducten, weet zij de CEO te overtuigen dat zij de geschikte kandidaat is. Met torenhoge verwachtingen en een levensstijl waar ze altijd al van droomde, moet Maya bewijzen dat ervaring evenveel waard kan zijn als een diploma in de zakenwereld.

**SECOND ACT draait nu in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN PETER BUWALDA



OTMARS ZONEN VAN PETER BUWALDA. De jonge Shell-employé Ludwig Smit kruipt steeds dichter op de huid van zijn vader, Johan Tromp, die tweeëndertig jaar lang de grote onbekende in zijn leven is geweest. Meester en knecht raken tot elkaar veroordeeld op Sakhalin Island, waar Johan Tromps daverende carrière in de oliebusiness wankelt als journaliste Isabelle Orthel zich aandient. Ludwig en zij delen een kortstondig maar pijnlijk verleden in Twente. En ook Tromp is op zijn hoede voor deze vrouw die hij onder beroerd gesternte leerde kennen in de Nigerdelta.

**OTMARS ZONEN van PETER BUWALDA**  
is nu te koop voor € 25,-



donuts | chocola & truffels | macarons  
frozen yoghurt ijs | smoothies  
PURO fairtrade koffie & thee to go  
vers belegde broodjes | wraps | tosti's

Dorpsstraat 38a Rosmalen | 073-3035657  
info@bajtz.nl | www.bajtz.nl  
follow us on Facebook

## GEZOND IN JANUARI

De feestdagen zitten er weer op dus het is tijd om het nieuwe jaar gezond te beginnen. In onze winkel vindt u maaltijdsalades zonder koolhydraten, verse rauwkosten op basis van een yoghurt-dressing en maaltijden zonder toevoegingen. Naast ons uitgebreide traiteur-assortiment vindt u natuurlijk ook altijd verse groente & fruit!

**Kom snel langs in onze winkel voor uw complete maaltijd!**

**Femke's Groente en Fruit**

Molenhoekpassage 9 Rosmalen

**073-5230170**

FB: Femke's Groente en Fruit



Kom met je vrienden op vrijdagavond 8 februari naar de mannenavond van Restaurant Don Arroyo!

## 8 februari Mannenavond

Geniet van heerlijke stukken vlees en verschillende biertjes! Er staan smoking barrels klaar waar grote stukken vlees voor je worden bereid door onze chef kok. Een avond met mannen onder elkaar!

**Wil je reserveren voor deze mannenavond bij Restaurant Don Arroyo? Bel dan (073) 521 22 06!**

## De Zuid Amerikaan



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



# SHARE FIT NULAND



## Wist je dat...

**we naast ons sportprogramma ook een heel mooi afvalprogramma hebben, genaamd BodyFit?**

Je kan afvallen met heel veel lekker eten i.p.v. het ouderwetse lijnen en niks mogen eten.

Share-Fit heeft al meer dan 160 mensen in Nuland en omstreken het afgelopen jaar met een andere levensstijl geholpen.

De eigenaresse van Share-Fit is maar liefst 25+ kilo afgevallen met dit geweldige programma.

**WIL JIJ DIT OOK?  
MELD JE DAN NU  
AAN VOOR EEN  
VRIJBLIJVENDE  
INTAKE.**



**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)



# Door weer en

1. Extra Soothing Balm van bobbi brown, € 68,- [www.bobbibrown.nl](http://www.bobbibrown.nl)
2. Lash Queen Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- [www.helenarubinstein.nl](http://www.helenarubinstein.nl)
3. Bee Venom Mask, € 7,95 [www.livingnature.nl](http://www.livingnature.nl)
4. C25 Super Booster van Paula's Choise, € 60,- [www.paulaschoice.nl](http://www.paulaschoice.nl)
5. Earl Grey van Newby Teas, € 11,10 [www.newbyteas.nl](http://www.newbyteas.nl)
6. Face & eye palette van essence, € 9,89 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)



# winter

Januari is echt zo'n maand dat je jezelf eventjes moet oppeppen om de winter door te komen. Moeilijk? Welnee, met deze producten zit je zo in de volgende maand!

7. Physalis Echinacea forte, € 14,90 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)  
 8. Berry Blossom Hand Lotion van Eos, € 4,99 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. Lipstick Mat Prune van Sothys, € 29,50 [www.sothys.nl](http://www.sothys.nl)  
 10. Revive & Hydrate Shea Butter Hair Mask van Maui Moisture, € 12,99 [www.maui moisture.com](http://www.maui moisture.com)  
 11. Geurkaars Cosy Moment van Kneipp, € 7,99 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)  
 12. Prep & Hydrate Primer van Lancôme, € 36,30 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)



*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)



**BRUIST**

Like ons op **facebook.**

[www.facebook.com/RosmalenBruist](http://www.facebook.com/RosmalenBruist)

**OPVALLLEN?**  
**ADVERTEER IN BRUIST**

Bel **076-7115340** of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

**BRUIST**

# Voor een mooie glimlach

“Alle specialismen zijn vertegenwoordigd”, aldus praktijk-manager Miranda Janssen. “Bijna alles kunnen we zelf doen. Alleen voor operatieve ingrepen moeten onze patiënten naar het ziekenhuis, bijvoorbeeld de kaakchirurg.”

**Van heinde en verre** Tandarts Steenberghe heeft een goede naam als het gaat om de esthetische tandheelkunde. “Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar onze praktijk. Vroeger was dit alleen weggelegd voor rijke mensen, maar dat is allang niet meer zo. Ook met kleinere ingrepen kunnen we een gebit weer regelmatig en representatief maken.”

**Eigen laboratorium** In Tilburg zijn er 6 behandelkamers, in Oss 10. Beide vestigingen beschikken over een eigen laboratorium. “Dit heeft als groot voordeel dat we niets op hoeven te sturen. Alle kronen, bruggen en protheses worden in huis gemaakt. Is er iets mis of heb je specifieke wensen, dan kun je in een persoonlijk gesprek met de technicus aangeven wat en hoe je het wilt.” Sowieso wordt gewerkt met de nieuwste apparatuur (o.a. moderne röntgenapparaten met 3D scanner) om kwalitatief hoogstaande zorg te kunnen verlenen.

**Groot en tegelijkertijd klein** “We zijn een grote praktijk maar je hebt in principe altijd dezelfde tandarts. Het contact met onze patiënten is dan ook heel persoonlijk. We streven ernaar hen zo veel

mogelijk te ontzorgen. Na toestemming vragen we alle relevante informatie op bij verschillende partijen. Met een softwareprogramma kunnen we bovendien inzichtelijk maken hoe mensen verzekerd zijn en hoeveel geld ze terugkrijgen bij een behandeling.”

## Gemoedelijke sfeer

Lang wachten hoeft niet, in principe heb je binnen 2 weken een afspraak. Kenmerkend is verder de relaxte, gemoedelijke sfeer in de praktijk. “We besteden volop aandacht en tijd aan onze patiënten.”

**Benieuwd wat we voor u kunnen betekenen?** Neem dan eens contact op of kijk op onze website voor meer informatie: [www.tandarts-steenbergen.nl](http://www.tandarts-steenbergen.nl).

“We willen onze patiënten zoveel mogelijk ontzorgen”



# Het dak eraf!

Ben je op zoek naar een goede drive-in show voor een veelbelovend feest, met een DJ die garant staat voor gezelligheid en een swingende dansvloer? We voelen de sfeer van ieder publiek perfect aan en draaien precies wat jullie willen horen. Met onze drive-in show heb je **100% feest garantie!**

Binnenkort een feestje, maar nog geen muziek? Neem dan voor meer informatie over de drive-in shows van FeestDj.nu snel contact op!



**FeestDj.nu**  
Dj's & Entertainment

De Grote Elst 62 Rosmalen | 073-7200844  
info@feestdj.nu | [www.feestdj.nu](http://www.feestdj.nu)

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



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)



Foto: Iris Wuijster Fotografie

**Dr. Alice van der Linden**

“Als cosmetisch arts vind ik het een mooie uitdaging om uw natuurlijke schoonheid te benadrukken en u een frissere uitstraling te geven. Met subtiele veranderingen kun je al een groot effect bereiken, zonder dat uw omgeving doorheeft dat u ‘iets’ heeft laten doen. Gelukkig zien we dat het taboe op cosmetische ingrepen steeds meer verdwijnt en mensen de stap durven te zetten om eens langs te komen voor een advies.”

**Als u er goed uitziet, voelt u zich goed en straalt u dit ook uit.**

**Bij Mooi Medisch Sportief** kunt u terecht voor rimpelinspuitingen met botox of hyaluronzuur. Ook verzorgen wij anti-transpiratiebehandelingen, littekencorrecties en behandelingen tegen verschillende huidaandoeningen en migraineklachten.

**mooi medisch sportief**  
rimpelinspuitingen

Achterstraat 4 Helvoirt  
06-17028131

info@mooimedischsportief-denbosch.nl

**www.mooimedischsportief.nl**

## Een natuurlijke look met **Botox®** en fillers, dat kan!

Veel mensen denken dat de functie van botox en fillers bij het verminderen van rimpels hetzelfde is. Niets is echter minder waar.

**Botox®** remt de overdracht van prikkels van de zenuw naar de spier en wordt gebruikt voor het vervagen van dynamische rimpels op plaatsen in het gezicht waar de mimiek sterk is, zoals bij de frons, het voorhoofd en rondom de ogen. Botox® vult dus niks op. Fillers zijn injectables op basis van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof met als functie vocht vasthouden. Met fillers kunnen lijntjes worden opgevuld, waardoor deze vervagen of verdwijnen. Het wordt ook gebruikt voor het herstel van volume, zoals de wangen, jukbeenderen en traangoten (wallen). Daarnaast kunnen bijvoorbeeld lippen worden verfraaid door deze wat extra volume te geven.

Helaas zijn er in de media verschillende slechte voorbeelden van (overmatig) gebruik van Botox® en fillers. Gelukkig kunt u ook behandeld worden zonder er 'nep' uit te zien. Ik streef ook niet naar rimpelloze gezichten zonder mimiek, maar juist om u een frisse uitstraling te geven en scherpe lijnen en schaduwen te verzachten. Een ander zal zeggen dat u er goed uitziet zonder te zien dat u behandeld bent.

**Nieuwsgierig geworden en spreekt deze visie u aan?**

**Maak gerust een afspraak voor een gratis en vrijblijvend adviesgesprek.**



# Beleef Robert

Meester Patissier en  
Meester Boulanger  
Robèrt van Beckhoven  
is bekend van  
tv-programma's als  
*Heel Holland Bakt*  
en beroemd om zijn  
brood en patisserie.  
In zijn open bakkerij  
met winkel, cursus-  
lokaal en restaurant  
in de voormalige  
leerfabriek in  
Oisterwijk, laat hij je  
alle aspecten van het  
bakkersvak beleven.  
Zien, ruiken, proeven,  
ervaren en genieten!



# het bakkersvak **bij**

## JE ZIT NIET STIL: EEN GROEIEND BEDRIJF IN OISTERWIJK, MEERDERE BAKBOEKEN EN EEN ROL ALS JURYLID IN VERSCHILLENDE TV-PROGRAMMA'S. EN ER IS NOG MEER NIEUWS...

Klopt, we gaan de grenzen van Brabant over! Eind 2018 openden we al een kiosk met to-go-producten in Leidschendam en in de loop van 2019 volgt daar ook nog een grote open bakkerij. Net als bij ons moederbedrijf in Oisterwijk, kunnen mensen hier straks al onze producten kopen en door grote glazen wanden zien hoe onze bakkers alles op ambachtelijke wijze maken.

## EN JE STAAT IN HET THEATER MET EEN 'THEATRALE FODDEXPERIENCE'?

Ja, maar wel echt als bakker hoor. Zie het als een kennismaking met ons familiebedrijf op locatie, waarbij er natuurlijk ook van alles te proeven valt! We raden het publiek dan ook aan om van tevoren geen al te grote maaltijd te nuttigen...

**WAT VIND JE NU HET LEUKST VAN ALLES?** Mijn kennis en liefde voor het vak delen met iedereen die dat maar leuk vindt. En de zo diverse manieren waarop we dat in ons bedrijf met z'n allen doen. In de bakkerij krijgen mensen letterlijk een kijkje achter de schermen, in mijn magazine *Meesterlijk* deel ik vier keer per jaar de lekkerste seizoensrecepten en tijdens onze cursussen leren zowel professionals als thuisbakkers op toegankelijke wijze meer over het vak. Zo hebben we nu ook een themacursus waarin we aan de slag gaan met mijn favoriete opdrachten van dit seizoen van *Heel Holland Bakt*. Een dag vol gezelligheid, maar aan het eind van de dag ben je ook echt vakkennis en diverse baktechnieken rijker.

**Kijk voor meer informatie op [www.bijrobert.nl](http://www.bijrobert.nl).**



MIJN KENNIS EN  
**LIEFDE** VOOR HET  
VAK DELEN

FOODBAR  
**BOTTLES**

## AGENDA

*Elke woensdag*

### CARPACCIO WEDNESDAY

Al onze carpaccio's 7,50

*Elke donderdag*

### THIRSTY THURSDAY

Al onze speciaal bieren 3,50  
Al onze gin tonic's 7,50

*Vanaf 18.00 uur*

*Elke vrijdag*

### VRIJ MI 80

Wij zorgen voor iets lekkers!

*Elke zondag*

### BURGER SUNDAY

Alle burgers voor maar 10,-

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

# CARNAVAL

*Ook* begint bij Party Planet in Rosmalen!



## Héél veel

## OETELDONK

## jasjes, emblemen

epauletten en accessoires

## Veel uit eigen atelier!

GRATIS

 650 m2 FEEST!

# PARTY PLANET

Rosmalen | Dorpsstraat 117 | [www.party-planet.eu](http://www.party-planet.eu)

# WONING VAN DE MAAND



KRUISSTRAAT 52C ROSMALEN

Kom wonen in deze heerlijk landelijk gelegen vrijstaande woning met weids uitzicht, een eigen garage, een sauna en een zwembad.  
Woonoppervlakte: 185 m<sup>2</sup>  
Inhoud: 590 m<sup>3</sup>, Perceel: 905 m<sup>2</sup>



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

## Eerlijk vlees, heerlijk vlees

Onze runderen zijn veelal afkomstig uit het nabijgelegen Natuurgebied De Maashorst en groeien verder op 'In ons straatje'. Er staat alleen gras op het menu en de dieren lopen zo veel mogelijk buiten. Dit levert puur en lekker vlees op. We zijn er trots op dat we deze eerlijke, heerlijke vleespakketten aan kunnen bieden."

### Smakelijk

Het vleespakket van het Brandrode rund bevat 8 kilogram vlees en bestaat uit diverse smakelijke vleessoorten: van riblappen tot biefstuk en soepvlees en van ossenhaas tot rib-eye en schenkel met been. We streven ernaar om het gehele jaar door pakketten op voorraad te hebben. Het vlees is vers en ingevroren en circa een jaar houdbaar in de vriezer.

Kruisstraat 52 Rosmalen | info@inonsstraatje.nl  
06-12208346 | [www.vleespakketteninonsstraatje.nl](http://www.vleespakketteninonsstraatje.nl)





# Haar is onze *passie*

De ultieme  
beleving van  
de **perfect**  
**geknipte coupe**  
voor **hem en haar**  
in **2019!**

Haarmode Peter van Wanrooy is voor alle leeftijden, iedereen is welkom! Wij werken bij voorkeur op afspraak.

**Goed om te weten:**  
Voor jongeren tot 20 jaar en senioren geldt een **gereduceerd tarief.**

Haarmode  
**Peter van Wanrooy**

Striensestraat 15 | Rosmalen | 073-5219977 | [www.haarmodepetervanwanrooy.nl](http://www.haarmodepetervanwanrooy.nl)

welcom

dé onafhankelijke  
telecomspecialist

**BREED  
ASSORTIMENT  
EN EEN  
GOEDE SERVICE**



### Welcom bij Nuij

Heltheuvelpassage 264  
5224 AR 's-Hertogenbosch  
073 623 47 78

[denbosch@welcombijnuij.nl](mailto:denbosch@welcombijnuij.nl)

### Welcom bij Nuij

De Driesprong 31A  
5241 TJ Rosmalen  
073 521 07 98

[rosmalen@welcombijnuij.nl](mailto:rosmalen@welcombijnuij.nl)

# WINTER WONDER CIRCUS

internationale  
artiesten



maximale  
circuskorting  
**€25,00**

van 25 jan. t/m 3 feb. op 't Laar in Tilburg!

Profiteer van € 5,00 korting per persoon  
Geldig voor maximaal vijf personen\*

Tonen bij circuskassa en korting pakken!

\*Niet i.c.m. andere acties

# De perfecte nagels

JANUARI ACTIE:

## 10% korting

OP EEN NIEUWE SET KUNST NAGELS

*Nail it*  
NAGELSTUDIO



Prinses Margrietstraat 26 Rosmalen

06-39211983 | [nagelstudionailit@gmail.com](mailto:nagelstudionailit@gmail.com)

[nagelstudionailit](https://www.facebook.com/nagelstudionailit)



**Tiepiesss wenst u een fantastisch 2019 toel!**

Heeft u al een goed voornemen? Zit u veel achter de computer, of heeft u kinderen die binnenkort naar de brugklas gaan?

**LEER BLIND TYPEN MET 10 VINGERS**

Blind typen levert tijdswinst op, kost minder energie en zorgt voor meer productiviteit.

[www.tiepiesss.nl/info@tiepiesss.nl/06-50498986](http://www.tiepiesss.nl/info@tiepiesss.nl/06-50498986)

# Personal Wish

Frank en Bo van den Nieuwendijk, vader en dochter maken RVS grafmonumenten en urnen die niet iedereen levert en persoonlijk zijn. Daarom ook de naam: Personal Wish

Een grafmonument is een herinnering aan een gevoel van respect en dankbaarheid. Deze gevoelens zou je graag met persoonlijke wensen op een grafmonument willen aanduiden.

Urnen kunnen wij maken van RVS en Cortentstaal. Dit kan ook met een foto of tekst erin gelaserd.



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

# Weer even *lief* voor je lijf

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



EEN DETOXKUUR is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

DRINK DE HELE DAG door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.



**BOGARDEN.NL**

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • BIG GREEN EGG  
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*

Orlando is dé pretparkhoofdstad van de wereld - ook al krijgt de stad meer concurrentie van Dubai en Abu Dhabi - en zeker een must do voor alle achtbaan- en pretparkliefhebbers. Hierbij enkele bruisende tips, ondanks dat de ultieme reis voor iedereen verschillend is.

Meestal geldt wel: hoe vroeger je boekt, hoe voordeliger je ticket. Wanneer vluchten in bepaalde periodes niet vol raken, kunnen de prijzen korter voor vertrek wel eens zakken. Check zeker ook het vertrekken vanaf Brussel, Amsterdam of Düsseldorf. De meeste vluchten gaan naar de internationale luchthaven, maar er zijn dikwijls voordelige vluchten naar Sanford, wat maar veertig minuutjes rijden is van Orlando.

Daar aangekomen, kun je het beste een auto huren. De afstanden zijn behoorlijk groot en het netwerk van de bussen is niet optimaal. Huur je auto al op voorhand en zorg dat hij goed verzekerd is, liefst zonder 'eigen risico', zodat je de eerste euro's schade niet zelf moet ophoesten. Een auto huren is niet duur (vanaf 160 euro voor een week) en

# Orlando

## speciaal voor



tanken is nog steeds erg goedkoop in de V.S. Reken wel de parkinggelden van de pretparken bij je reisbudget. Als je in een Disney Hotel verblijft, heb je geen auto nodig, omdat het vervoer tussen de Disneyparken heel goed geregeld is.

Vrijwel alle pretparken liggen aan de zuidkant van Orlando. Boek je verblijf het liefst in het gebied rond Kissimmee, de 192 (een grote straat vol restaurants, hotels en shoppingcentra) en International Drive (met nog meer restaurants, SeaWorld en Universal). Je hebt themahotels, luxe resorts en klassieke motels in alle prijsklassen. Voor vijftig euro per nacht slaap je al in een



# pretparkliefhebbers

prima driesterrenhotel. Ook hier geldt weer: goed vergelijken. Grote reisorganisaties hebben mooie prijzen dankzij hun grote volume-inkoop. Verblijf je langer dan een week, dan is het leuk om een townhome of villa met privézwembad te huren. Dat is meestal goedkoper dan een hotel, maar ligt wel verder weg van de parken.

Voor je parkbezoeken is het belangrijk om op voorhand te plannen welke parken je wanneer gaat bezoeken. Er bestaan allerlei passen waarbij je heel wat entreegelden kunt besparen en je hoeft dan niet aan te schuiven aan de kassa.

De beste tijd om naar Orlando te reizen, is in het voor- en najaar. In de zomermaanden ligt de dagtemperatuur gemiddeld tussen 27 en 32 graden, met 's avonds een korte, fikse regenbui. Van oktober tot mei zijn de dagtemperaturen lager en aangener. Kijk op de websites van de verschillende parken zeker naar de kalenders met verwachte drukte, zodat je teleurstelling kan vermijden.

• EEN MUST  
• VOOR  
• **ACHTBAAN-**  
• **LIEFHEBBERS**



## Age natural, age beautiful

Metatherapy is een 100% natuurlijke huidverbeteringsmethode die direct zichtbare resultaten geeft. Zonder dat daar botox, injectables of plastische chirurgie aan te pas komt. Dermatude Metatherapy verbetert de algehele conditie van de huid; fijne lijntjes en rimpels vervagen zichtbaar, poriën worden fijner, de huid wordt steviger en krijgt meer elasticiteit. Met geavanceerde apparatuur activeert Meta therapy het huidvernieuwingsmechanisme.



Bij een kuur van  
6 behandelingen  
ontvangt u de  
**Extreme Lifting  
Crème t.w.v.  
€ 48,- gratis!**



Eikenburglaan 35 Rosmalen  
073-6450112

[www.schoonheidssalon-denbosch.nl](http://www.schoonheidssalon-denbosch.nl)

10% KORTING op een taart bij  
inlevering van deze advertentie



[www.zoetekunst.nl](http://www.zoetekunst.nl)  
[info@zoetekunst.nl](mailto:info@zoetekunst.nl)  
☎ 06 - 48 38 01 58

## BRUIST

Alsjeblieft,  
een heel  
*nieuw jaar.*

Maak er  
iets moois van!



Volg ons op social media @NederlandBruist

# Welkom TO THE CHOCOLED FACTORY

Wij zijn verhuisd!

Vanaf 3 januari zijn wij te vinden aan de  
Helftheuvelseweg 11 te s'-Hertogenbosch.

Voor meer informatie zie  
[www.chocoled-pastry.nl](http://www.chocoled-pastry.nl)



**Chocoled  
& Pastry**

06-28774482  
[info@chocoled-pastry.nl](mailto:info@chocoled-pastry.nl)



Knip deze bon uit en ontvang tegen inlevering

20% korting op onze workshop!

[www.chocoled-pastry.nl/#WORKSHOP](http://www.chocoled-pastry.nl/#WORKSHOP)



Geldig tot 28 februari 2019.

Twee heerlijke recepten boordevol energie om het nieuwe jaar gezond van start te gaan.  
Verwarm jezelf met deze winterse soep of heerlijke quiche met witlof, ham en kaas.

# Andijviesoep met rookworst

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

1 kleine ui  
200 gr aardappel (kruimig)  
boter om te bakken  
500 gr andijvie  
750 ml water  
1 groentebouillonblokje  
100 ml room  
peper en zout  
1 rookworst

Hak de ui fijn. Snijd de aardappel(en) in kleine blokjes. Verhit een beetje boter in een soeppan. Voeg de ui toe en vervolgens ook de blokjes aardappel. Voeg na een paar minuten de andijvie toe en laat iets slinken. Giet het water erbij en breng aan de kook. Laat het bouillonblokje oplossen in het water en kook de soep circa 10 minuutjes tot de aardappel zacht is. Pureer de soep dan fijn met de staafmixer. Voeg de room toe en roer er doorheen. Breng de soep zo nodig op smaak met een snuffje peper of zout. Verwarm de rookworst, snijd in blokjes en garneer de soep hiermee of laat de blokjes in de soep verwarmen. Ook lekker met gebakken spek in plaats van rookworst.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

## EEN TROS BANANEN

blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



## STUKJES

EIERSCHAAL *tijdens het breken bij je ei laten vallen? Maak je vinger een beetje nat voordat je ze eruit vist, dan lukt het in één keer.*



## PEL UIEN ZONDER HUILEN

Plaats je ui 15 minuten in de vriezer voordat je gaat snijden.



GEEN  
KURKENTREKKER  
BIJ DE HAND?  
*Draai een schroef in de kurk en verwijder de kurk met een tang.*

# Quiche

## met witlof en ham

4 PERSONEN - 25 MINUTEN + 40 MIN. OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

2 stronken witlof  
 boter om in te vetten  
 5 plakjes deeg voor  
 hartige taart  
 1 eetlepel paneermeel  
 125 gr brie  
 75 gr hamreepjes  
 3 eieren  
 100 ml melk  
 125 gr kruidenroomkaas  
 peper en zout  
 1 eetlepel pecannoten  
 (grof gehakt)  
 Quiche of taartvorm 22 cm

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de stronken witlof doormidden en snijd de harde en bittere kern eruit. Kook ze twee minuten voor in een pan met water, laat ze daarna goed uitlekken en knijp en dep ze goed droog. Vet de vorm in met een klein beetje boter en bekleed met het hartige taartdeeg. Druk alle naden goed op elkaar. Verdeel het paneermeel over de bodem. Leg de witlof hierin met de snijzijde naar boven. Snijd de brie in dunne plakjes en verdeel samen met de hamreepjes over en tussen de witlof. Klop de eieren, melk en roomkaas met een snufje peper en zout los in een kom en giet over de vulling. Bestrooi met de pecannoten en bak de quiche in circa 40 minuten gaar.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS



Gebruik (geur- en smaakloos)  
**FLOSDRAAD** om taart en andere  
 zachte dingen te snijden.

*Weet je niet zeker  
 of je eieren nog  
 goed zijn?  
 Vul een hoog glas  
 met water. Zinkt je  
 ei, dan is deze  
 nog goed.*



**ROL EEN  
 CITROEN** eerst  
 over het aanrecht,  
 dan komt er meer  
 sap uit.

**BOTERHAM MET  
 ROOMBOTER?**  
*Snijd harde boter  
 met een kaasschaaf  
 of dunschiller.*



NÚ IN DE SHOWROOM.

# DE COMBO SAFARITOUR.

*verrassend ruim!*



**Van Mossel OPC Tilburg**  
Kraaivenstraat 8  
T: 013 594 25 55

**Van Mossel OPC Oosterhout**  
De Boedingen 8  
T: 0162 45 54 55

Leverbaar vanaf  
**€ 28.489**

**Van  
Mossel  
OPC**

