

'S-HERTOGENBOSCH



FEBRUARI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

Liefde is...

**Brabantse
Boekhouder**
stelt orde
op zaken!



De Brabantse Boekhouder stelt orde op zaken

Marisca Smits - Van Gent is boekhouder. En niet zo maar één. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor ZZP-ers, eenmanszaken en VOF-eigenaren kun je Marisca ook inhuren als interim-boekhouder en is ze ook particulieren van dienst.

Nadat ze als boekhouder lange tijd in loondienst werkte, begon Marisca in 2014 met het verzorgen van de financiële administratie van ondernemende familieleden, vrienden en kennissen. Dat nam al snel een grotere vlucht met als gevolg dat ze inmiddels fulltime bezig is als De Brabantse Boekhouder.

Daarbij richt ze zich zoals de bedrijfsnaam al impliceert op klanten uit voornamelijk Brabant, maar in principe zou De Brabantse Boekhouder ook landelijk kunnen opereren omdat het contact met klanten door het gebruik van speciale software voornamelijk via internet verloopt zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca vertelt: "Landelijk opereren is misschien iets voor de toekomst; voorlopig is het werkgebied gewoon ons eigen

Brabant. Wel heb ik inmiddels de beschikking over drie oproepkrachten die assisteren bij het verwerken van door klanten ingezonden bonnen en facturen."

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt: klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven. Ik neem hen de boekhouding graag uit handen, zodat de ondernemer kan doen wat hij of zij het liefste doet: ondernemen!"



**'IK NEEM DE
BOEKHOUDING
GRAAG UIT DE
HANDEN VAN DE
ONDERNEMER'**

Haalderen 10 Den Bosch
06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl





6

win



10



35



Inhoud

8



22



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 - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Ron van Kuijk

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

ACQUISITIE Michael Thörig, 06-11087563

CONTACT 'S-HERTOGENBOSCH BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook - 's-hertogenboschbruist

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

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 's-Hertogenbosch 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, IJzike, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Februari, de maand van de liefde. De maand van Valentijnsdag, die ene dag waarop je jouw grote (geheime) liefde nog even extra mag verwennen. Maar liefde is zoveel meer dan elkaar cadeautjes geven. Het is samen plezier maken, het is altijd in elkaars gedachten zijn, het is grenzeloos... Liefde is van alles wat, reden genoeg om je hierover verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer te vertellen.

Bruisende **lezer,**

Maar februari heeft nog veel meer te bieden dan alleen de liefde. Het is weliswaar nog steeds winter en buiten kan het nog vriezen dat het kraakt, maar toch lonken we alweer een beetje richting de lente. De dagen worden weer langer en dat maakt dat we ook weer vaker de deur uit willen in plaats van het winterse cocoonen voor de verwarming of haard. Misschien wel met die ene grote liefde, om toch nog even op dat thema terug te komen.

Bij ons op de redactie kriebelt het in ieder geval steeds meer, net als bij al de ondernemers die we weer speciaal voor jou hebben geïnterviewd. Neem bijvoorbeeld ondernemers als Van Dijk Cosmetic en De Brabantse Boekhouder. Zij geven je maar al te graag een kijkje in hun keuken. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de liefde.

Michael Thörig



Liefde is emotie, een gevoel van verbintenis, onvoorwaardelijk vertrouwen, samen genieten van de leuke dingen in het leven, eten bij kaarslicht, sterren kijken, samen een traantje wegpinken bij verdrietige momenten en toekomstplannen maken.

Liefde

... **GRENZELOOS** Liefde kent geen grenzen. Dankzij de moderne technologieën van tegenwoordig ben je altijd met elkaar verbonden. Het was nog nooit zo makkelijk om een relatie met je lief aan de andere kant van de wereld in stand te houden. Al is het natuurlijk leuker om gewoon lekker samen te zijn.

... **DE HELE NACHT BLIJVEN DANSEN** Samen de nacht doorbrengen op de dansvloer, genietend van elkaars energie. Nieuwe en oude liefdes bloeien op tussen het geroezemoes, de harde muziek, mooie mensen en lekkere drankjes.

... **EEN GEZELLIG AVONDJE THUIS** Als je verliefd bent, heb je genoeg aan elkaar. Jullie hebben niets of niemand nodig. Een avondje gezellig thuis met zijn tweeën is in dit geval zeker geen straf. Heerlijk een filmpje kijken op de bank, samen badderen om vervolgens een paar uur later verliefd in elkaars armen in slaap te vallen.



is ...



... ELKAAR CADEAUTJES GEVEN Niets is zo leuk als elkaar verrassen met een kleinigheidje. Gewoon om te laten weten dat je iemand lief vindt. Een kaartje met mooie woorden, een cadeautje dat symbool staat voor jullie grote droom, zijn lievelingsgeurtje, haar favoriete bloemen. Het is altijd leuk om iets te krijgen én te geven.

... ELKAAR OM DE HALS VLIEGEN Heb je elkaar even moeten missen, of ben je gewoon heel blij om je liefje na een werkdag weer te zien? Vlieg je partner dan eens om de hals. Dat geeft een warm en veilig gevoel.

... PLEZIER MAKEN Mensen worden gelukkiger als ze leuke dingen doen. Verliefdheid in combinatie met plezier maken, betekent dat je dolgelukkig bent.

LIEFDE IS...
VAN ALLES EN
NOG WAT

... ALTIJD IN ELKAARS GEDACHTEN Mooie herinneringen, foto's, mailtjes en lieve berichtjes maken dat je aan elkaar denkt. Gewoon even aan elkaar denken, met een lach op je gezicht.

Wie heeft die tijd eigenlijk leren vliegen?

Het gaat allemaal veel te snel, nietwaar? Maar wat zou u ervan vinden om de tijd ietwat te stoppen / vertragen en om binnen 1 jaar maar 6 maanden ouder te worden?

Kom daarom eens langs bij **van Dijk Cosmetic** voor een cosmeceutische gezichtsbehandeling en behandeld te worden met het nummer 1 merk in Amerika: **'Image Skincare'**. Laat je verrassen en overtuigen dat we de tijd toch behoorlijk langzamer kunnen laten lopen!

Met plezier ga ik deze uitdaging aan en bied ik u van **18 februari tot 1 mei 2019 een meet and greet korting aan van 25%** op **gezichtsbehandelingen en alle overige behandelingen** die ik aanbied.

Tevens wil ik mij graag even voorstellen:

Ik ben sinds 2007 schoonheisspecialiste en pedicure, nadat ik 15 jaar in de gerenommeerde gastronomie gewerkt heb. Vroeger was ik gastvrouw en verwende mijn gasten met de meest zalige kookkunsten van topkoks uit de Michelinkeuken, dus inwendig. Sinds 2007, na een omscholing van 3 jaar, ben ik zelfstandig ondernemster en verwen ik mijn klanten uitwendig met de meest prachtige doelgerichte en ontspannende behandelingen. Kwaliteit, vakkundigheid en eerlijkheid staat voor mij bovenaan.

Een overzichtje van de mogelijkheden

- Cosmeceutische gezichtsbehandelingen, afgestemd op uw persoonlijke huidbehoefte, rekeninghoudend met het seizoen!
- Een eerlijk persoonlijk advies uit de gehele collectie van 'Image Sincare', voor de verzorging thuis
- Pedicure
- Manicure
- Shellack (CND) behandelingen, voor handen en voeten
- Ontharingen:
 - IPL-behandelingen (hier werken we met licht voor een definitief resultaat)
 - Body Sugaring (een ontharingsmethode waarin het haar wordt ontdaan door middel van een suikerpasta)
 - PHD-Systeem (een wax-systeem dat zeer hygiënisch in gebruik is dankzij het gebruik van wegwerpapplicatoren)

Nathalie van Dijk

VANAF 18 FEBRUARI
NIEUW IN HAAREN!

Van Dijck
c o s m e t i c

Kantstraat 16, Haaren
+31-(0)6 520 86 019
info@vandijckcosmetic.nl
www.vandijckcosmetic.nl





FIT EN ONTSPANNEND

Renviden lanceert dit jaar drie innovatieve producten op basis van een full spectrum CBD-olie. CBD, ofwel cannabidiol, helpt gebruikers bij onder andere huidproblemen, angststoornissen, stress en slaapproblemen en werkt als ontstekingsremmer. Ga fit en ontspannen het nieuwe jaar in met de producten van Renviden!
€ 19,95 te koop via de website www.renviden.nl

GLINSTEREND WATER

evian® en ontwerper Bjorn van den Berg hebben hun krachten gebundeld en samen een exclusieve collectie evian® limited edition flessen gecreëerd voor de Nederlandse markt. De collectie is een juweel op iedere gedekte tafel, maar heel erg limited, dus houd de website in de gaten om een fles te bemachtigen!

De fles heeft een waarde van € 495,- www.evian.com



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie Stretchwalkers.

De Stretchwalkers zorgen voor een perfecte demping en ultieme grip om zo de beste loopervaring te beleven!
www.xsensible.com



Wil jij kans maken op één van de modellen uit de wintercollectie?

Like dan 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 Xsensible naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

win

Lifes

EYECATCHER IN HUIS

In 2019 toe aan een nieuwe eyecatcher in je huis? Check dan eens de schilderijen van Grace Spiegel! Spiegel maakt dromerige portretten van Aziatische vrouwen waarbij zij zich laat inspireren door oriëntaals antiek, Chinese stoffen en aardse kleuren.

Werken zijn te koop vanaf € 350,- via de website www.gracespiegel.com



HEALTHY START

Biologisch voedingsmerk Lima heeft twee nieuwe lactosevrije dranken op basis van amandel. De Lima Amandel Drink Ongezoet en de Lima Haver Drink Amandel passen perfect binnen een evenwichtig dagelijks voedingspatroon en sluiten dus mooi aan bij een gezonde start van het nieuwe jaar! Onder andere te gebruiken in een heerlijk ontbijt of door de koffie.

Prijs vanaf € 2,59 te koop via natuurvoedingswinkels
www.limafood.com

tyle trends,

die je moet proberen
 in het nieuwe jaar!



KUNSTIGE SCHOENEN

Hans Kleinjan, Maikel Kleinjan en Roderik Faasen vormen samen kunstenaarstrio AAA. Hun AAA Gallery is een vrijplaats voor creatieve zielen en een broedplaats voor samenwerkingen. Zo kwam ook de Mascolori collab tot stand. Op de Mascolori schoenen is het beeld van hun schilderij 'Everything in the cloud' te zien, gebaseerd op een fantasierijke wereld.

Prijs vanaf € 249,-
 te koop via www.mascolori.nl/aaa-fresh-12734

zinzi
SILVER JEWELS

*De laagst geprijsde van de drie aanschuifringen zal cadeau worden gedaan.

Bij aankoop van
2 aanschuifringen,
**3^e RING
CADEAU!**



MAAK JE EIGEN COMBINATIE AANSCHUIF RINGEN

ZINZI

WATCHES

LIEKE
MARTENS

kies
ZINZI

vanaf

85,-

+ Zilveren

Zinzi armband

cadeau



Juwelier



Sinds 1956
Schute

Achter de Driesprong 1
Rosmalen
073 - 521 88 71



MOOIE MEIJSJES (M/V)

Je huis is geen steriele etalage en richt je niet in om te imponeren. Het moet je passen als een jas: comfortabel, eigen en altijd klaar om je met warmte te omringen. Onze exclusieve accessoires worden door Bart Meijs persoonlijk geselecteerd, daarom noemen we ze Mooie Meijsjes. Trendy, klassiek, robuust, verfijnd, stoer, etnisch of Hollands - maar in alle gevallen bijzonder. Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

MEIJSWONEN

RINGBAAN ZUID 251 | 5021 LR TILBURG
+ 31(0)13-5359464 | **MEIJSWONEN.COM**



M/D Vazen & potten



Kippie Den Bosch

Heltheuvelpassage 254 - 5224 AP Den Bosch

Telefoon: 073-6212624 - www.kippie.nl

Tweede pond borrelhapjes voor de halve prijs!

Tegen inlevering van deze bon

Borrelhapjes naturel, € 6,15 per 500 gram



Heb je iets te vieren? Bestel dan een Kippiepan! Kijk voor mee informatie op www.kippie.nl

Liefde maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 15 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: Geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Gemiddeld worden mensen 7 keer **verliefd** voordat ze gaan trouwen.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees vandaag een keer extra **aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Neem taart mee voor je collega's! Van alles is mogelijk...

Volg je hart, want dat klopt!

Romantisch zijn bestaat voor het grootste deel uit aandacht, liefde en **qualitytime** voor elkaar.

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Mode

VOOR IEDERE
VROUW

Onze merken:

Aventures des Toiles, Elsewhere,
Masai, Myti, Nör, Sani Blu,
Simclan, Vetono, Zeitlos en Zilch

Basic:

Anna Montana & Slippely

Bijpassende accessoires:

Sieraden van Zsiska en
tassen van Sticks and Stones

GAYA
BOETIEK

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





EERSTELIJNkliniek

cosmetische en chirurgische zorg

Medisch Centrum Achter de Linden
Schijndelseweg 15c
5271 BK Sint-Michielsgestel
T. 073-503 94 16
E. info@eerstelijnkliniek.nl
www.eerstelijnkliniek.nl



dag dokter

WINTERKORTING!

De EERSTELIJNkliniek streeft naar verbetering van service en kwaliteit dicht bij de huisarts.
Onze website is vernieuwd en de behandelingen en prijzen voor een groot deel aangepast.
Graag willen we u hiervan mee laten profiteren door de volgende acties:

Als u nu boekt voor behandelingen vóór 1 maart voor
laser, botox, filler, gezichtsmassage, LVL, dermatude behandeling (NIEUW)
dan ontvangt u **5% WINTERKORTING***
Bel voor een afspraak 073 503 94 16 of mail
naar info@eerstelijnkliniek.nl

ZO skin health, ZO medical en Colorescience producten
nu met **5% KORTING****

* geldt niet voor ooglidcorrecties en sterilisaties

** graag vooraf bestellen en bij afhalen in de kliniek ontvangt u tevens
een toilettaasje met inhoud!

5%
WINTER
KORTING



BUGS OUT
HORREN & RAAMDECORATIE

*“Waarom ergens anders... als u bij ons **minder betaalt.**”*

Landelijk actief
Gratis inmeten en montage

Gijs Lansdaal | **06-45765505**
info@bugssout | www.bugsout.nl

Wij komen naar u toe wanneer het u uitkomt!

NU
15% KORTING
op horren
20% KORTING
op
raamdecoratie

Kleding Webshop

omnitex



Speciale aanbieding in maat S t/m 5XL

12 T-shirts met ronde hals v.a. € 32,95
12 T-shirts met V-hals v.a. € 39,95

verkoop@omnitex.nl www.omnitex.nl mobiel 06-22225288

MEULENHOFF
KOERIERSDIENSTEN



Wij zijn Meulenhoff Koeriersdiensten, een jong en dynamisch logistiek bedrijf in 's-Hertogenbosch. Een koeriersbedrijf dat betrouwbaar, punctueel en ervaren is. Zowel nationaal als internationaal. Gespecialiseerd in transport van: pallets, pakketten, kantoor- & meubeltransport, boxsprings, wit- en bruingoed, spoedopdrachten binnen 24 uur, verhuisservice, distributieroutes en op- & overslag.

Tijdelijk op- & overslag

Voor een lange of korte periode opslag nodig? Dan bent u bij ons aan het goede adres. **ACTIE NU DE EERSTE MAAND € 3,95 m².** Na deze maand betaalt u € 7,95 m². Dit geldt voor zowel particulieren als bedrijven. Deze actie is alleen geldig als u 3 maanden of langer opslag wilt.

**WIJ ZIJN U
GRAAG VAN
DIENST**

Wilt u meer informatie, bekijk dan onze website
www.meulenhoff-koeriersdiensten.nl of bel ons 073 - 690 96 34!

MOTOR
TRANSPORT



Portion control!

Het is niet alleen belangrijk wát we eten, maar ook hoeveel we hiervan eten. Noten zijn gezond, maar als je er te veel van eet kun je hier last van krijgen en aankomen. Dit geldt helaas ook voor veel andere gezonde producten.

Vandaar dat het belangrijk is dat je niet meer eet dan dat je lichaam nodig heeft, ofwel Portion control! Dit is een vaardigheid die je jezelf kunt aanleren om een goede balans te krijgen in je voeding en je gewicht. Wil jij graag weer in (portion) control zijn, gebruik dan deze tips:

Goed kauwen - Kauwen zorgt ervoor dat de enzymen in ons speeksel het noodzakelijke voorwerk doen en het voedsel al in je mond beginnen af te breken. Het kauwproces zorgt er bovendien voor dat er signalen naar onze spijsverteringsstelsel worden gestuurd om de juiste verteringssappen te produceren. Zorg dus dat je voedsel eet waarop je flink moet kauwen. Iedere hap minstens 20x!

Eet rustig en geniet - Door flink en vaak te kauwen zul je ook langer over je maaltijd doen en dit is heel goed in de strijd tegen de overtollige kilo's. Je lichaam kan namelijk pas na ongeveer 20 minuten het signaal geven dat het verzadigd is. Hoe bewuster je eet, hoe meer je de signalen van je lichaam opvangt. Geniet van elke hap, proef de verschillende smaken en ingrediënten!

Verklein je maag - Jouw maag is bijzonder rekbaar en past zich aan op jouw eetgedrag. Je kunt je maag verkleinen door bovenstaande tips toe te passen, waardoor je minder eet. Maar besteed ook extra aandacht aan wat je eet. Het moet niet alleen lekker zijn, maar ook gevarieerd, voedzaam en over de juiste verdeling koolhydraten, eiwitten en vetten beschikken.

Wil je hier meer over weten? Kijk dan op onze website of plan een gratis proefles in!

Liefs, Nicole Toonders Matthijssen
Co-owner bbb Den Bosch, Den Haag & Tilburg

bbb Den Bosch
Orthenstraat 290
+31886440073
www.bbbhealthboutique.nl

bbb
health boutique



CARNAVAL '19



CARNAVAL BIJ BABEL NR.72

Op zondag 17 februari om 13.33 komen de Rietkieters naar Babel nr. 72 (pand Bibliotheek) in Oeteldonk. Gustav het bootsmanntje leest weer een spannend verhaal voor over de avonturen van de Rietkieters in Oeteldonk. Gustav komt samen met nog veel meer Rietkieters naar de jeugdafdeling. Het voorleesverhaal is voor kinderen van 3 tot 9 jaar. Kom vooral in Oeteldonkse kleren!

CARNAVAL BIJ BABEL NR. 74

Natuurlijk staan de deuren ook dit jaar weer open tijdens carnaval op Hinthamerstraat 74 (pand Muzerije). Dit jaar voor het eerst onder de naam Babel! Kom genieten van de gezellige sfeer en de echte Oeteldonkse muziek.

Om het Oeteldonkse carnaval alvast goed in te luiden is er op de vrijdag vóór Carnaval vanaf 21.11 uur een echte ouderwets gezellige Bontenaovond. De Maystro's en de Mexicane laten zich van hunbeste kant zien en hebben er al veel zin in.

Op de zaterdag is er een oud Hollands spelletjesmiddag. We gaan om elluf over één van start en om het klein grut gezellig en toch een bietje leerzaam bezig te houden hebben we heuse Hollandse spelletjes in huis. Met een spelletjeskaart een rondje maken en als beloning een mooi prijsje meenemen is altijd fijn! De ouwelui kunnen onbezorgd een drankje drinken want Babel past goed op de keinder.

Als het bedtijd is voor de kleintjes dan horen wij het wel en zorgen we dat opa en oma geen verkeerde jong meenemen want papa en mama willen vast nog niet naar huis.

BABEL

WWW.BABELDENBOSCH.NL

DAGJE UIT CARNAVAL IN BRABANT



Carnaval 2019 staat voor de deur. Van 3 tot en met 5 maart kun je feestvieren tot je erbij neervalt in plaatsen als Oeteldonk, Kielegat, Lampegat, Kaaiendonk, Kattegat, Kruikenstad en Tullepeteonestad. Met zijn allen in de polonaise op muziek van een dweilorkest of genieten van de optocht. Verkleed als banaan, dansmarietje of in boerenkiel. Carnaval is een feest voor iedereen! Kun je niet wachten om naar een optocht te gaan kijken? In Wouwse Plantage is de carnavalsoptocht al een week voor carnaval te bewonderen. Die optocht wordt door veel wagenbouwers als try-out gezien.

zondag 3 t/m dinsdag 5 maart
www.visitbrabant.com/nl/wat-te-doen/carnaval

FILMPJE KIJKEN VERLIEFD OP CUBA

Verliefd op Cuba is de nieuwe Nederlandse komedie van Johan Nijenhuis met Susan Visser en Abbey Hoes. Loes is na haar echtscheiding het vertrouwen in de liefde verloren. Wanneer haar dochter Maartje besluit te trouwen met een Cubaan (Rolf Sanchez), vliegt ze direct naar het Caribische eiland om aan te tonen dat haar schoonzoon in spe enkel uit is op een verblijfsvergunning. Eenmaal geland op het betoverende eiland leert Loes meer over de liefde dan ze ooit had verwacht.

**VERLIEFD OP CUBA draait vanaf
14 februari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN MOEDERS LICHAAM



Piet van der Molen is een kinderloze vrijgezelle die nooit heeft gewerkt en altijd thuis is blijven wonen in het Zuid-Limburgse dorp Oirsbeek. Als moeder in de snikhete zomer van 2013 overlijdt, besluit Piet haar in huis te houden. Hij blijft gesprekken met haar voeren, zijn verdriet is groot. Tweeënhalf jaar later staan er agenten bij hem op de stoep. Een paar uur later takelen mensen in witte pakken een gammele kist naar buiten. Gegrepen door dit voorval reist Joris van Casteren naar Oirsbeek af. Tussen Piet en hem ontstaat een wonderlijke vriendschap. **MOEDERS LICHAAM van JORIS VAN CASTEREN is vanaf 28 februari te koop voor € 19,99**

LOST AND FOUND

COLLECTION

elry // necklace // pendants // 14k solid gold // handmade // sustainable // unique pieces



earring // 14k solid gold // handmade // unique piece



elry // ring // 14k solid gold // real materials // handmade // sustainable



Ieder NOBBON sieraad is met de hand vervaardigd, waardoor elk item uniek en op zichzelf staand is. We maken onze sieraden van 14 karaat goud en 925 zilver zodat ze mooi blijven en jij ze voor altijd kunt koesteren. Alle zilveren sieraden zijn geoxideerd wat zorgt voor een stoere, zwarte uitstraling.

Volg ons op instagram: @nobbonstudios




www.nobbon.com

NOBBON



Exclusieve Baby- en Kindermerkkleding

The thing you made out of Love, may be dressed-up with Love 



- STONE ISLAND
JUNIOR
- RALPH LAUREN
- DISQUARED®
- KENZO
KIDS
- EA7
EMPORIO ARMANI
- Life & Scott
- DIESEL
KIDS
- MARNI
- LACOSTE
- C.P.
COMPANY
- ARMANI
JUNIOR
- WOOLRICH
L'ESCLUSIVA
- Chloé
- BOSS
HUGO BOSS

Open van di t/m za
10.00 - 18.00 uur
Altijd open op
WWW.LO-LA.NL



All you need is.

1. Badkristallen Cherry Blossom van Kneipp, € 8,49 www.kneipp.nl
2. Kimono van Leg Avenue, € 37,95 www.legavenue.com
3. Absolue Drama Matte van Lancôme, € 35,- www.lancome.nl
4. Lip Gloss Hollywood Red van Bobbi Brown, € 27,50 www.bobbibrown.nl
5. Valentines day essielove van essie, € 9,99 www.essie.nl



Love

Februari is de maand van de liefde en van de kleur rood. Gelukkig is de liefde iedere maand belangrijk, zodat je deze rode producten en items na Valentine's Day gewoon kunt blijven gebruiken en dragen.

- 6. Idéalia dagverzorging droge huid van Vichy, € 26,96 www.vichy.nl
- 7. Pure XS for her eau de parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,50 www.pacorabanne.com
- 8. Florian Red van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl
- 9. Elastiek met dubbelzijdige bloem van Zenner, € 5,99 www.zenner.nl
- 10. Sneakers van s.Oliver Women, € 59,95 www.soliver.nl



Het overlijden van een dierbaar huisdier is voor de meeste mensen een emotionele gebeurtenis. Indien het afscheid op een respectvolle en waardige manier plaats kan vinden, draagt dat bij aan een mooie herinnering en een betere rouwverwerking. Daar weten ze bij Dierencrematorium Memoria in Tilburg alles van.

Dierencrematorium Tilburg

Behalve dat klanten nu voor de crematie van hun huisdier in Tilburg zelf terecht kunnen, zijn er nog meer redenen om voor Memoria te kiezen. "Om te beginnen hanteren wij vaste lage prijzen, zodat het cremeren voor iedereen betaalbaar is. Ook urnen en gedenktekens hebben wij voor elk budget.

Klanten kunnen hun huisdier zelf komen brengen, maar wij beschikken ook over een eigen ophaalservice. Streven is hierbij om altijd binnen één uur na melding bij de klant aanwezig te zijn, ook buiten kantooruren en in het weekend.

Bij ons kunnen klanten kiezen uit een individuele en een collectieve crematie. Bij een individuele crematie ontvangt men de as van het eigen huisdier inclusief een crematiecertificaat met daarbij een pootafdruk. Bij een collectieve crematie wordt het huisdier met meerdere dieren tegelijk gecremeerd en wordt de as uitgestrooid over de Noordzee.

Klanten kunnen desgewenst hun eigen overleden huisdieren begeleiden naar de oven en er zelf inleggen. Wij zijn één van de weinige dierencrematoria waar dit tot de mogelijkheden behoort."



**EIGEN
OPHAALDIENST**

Ook bij uw
dierenarts

The Bossche Bitch, leef als een Diva!

Vanaf heden
verkrijgbaar:
embleem
Oeteldonk leeft

DAT GAAT NAAR
DEN BOSCH TOE...



The QueenoftheBosscheBubbels | De Stadsslijterij

Visstraat 10, 's-Hertogenbosch | 073-6147849

info@datgaatnaardenboschtoe.com | www.datgaatnaardenboschtoe.com

De zonwering-specialist bij uitstek!

In de sfeervolle en complete showroom van Markant Zonwering, Rolluiken en Buitenleven met uitgebreide presentaties wordt u optimaal geadviseerd over zonwering, rolluiken, screens, terrasoverkappingen, shutters, horren en binnen zonwering. Ze zoeken samen met u naar de beste oplossing. Indien gewenst komt Markant bij u thuis de situatie bekijken. De showroom van Markant Zonwering is gevestigd aan Orthen 40 in Den Bosch. Hier kunt u op uw gemak de gehele collectie zonwering, rolluiken, terrasoverkappingen en overige artikelen bekijken. Alle producten zijn van topniveau, dus laat u inspireren!



**Markant Zonwering,
Rolluiken en Buitenleven,**
dé specialist uit Den Bosch
in zonwering, rolluiken,
terrasoverkappingen,
shutters, horren, screens,
binnenzonwering en
aanverwante
productgroepen.



**De laatste
trends op
zonwering
gebied!**

Openingstijden

Maandag: Gesloten
Dinsdag: 10.00 - 17.30 uur
Woensdag: 10.00 - 17.30 uur
Donderdag: 10.00 - 17.30 uur
Vrijdag: 10.00 - 17.30 uur
Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

 **markant**
ZONWERING, ROLLUIKEN & BUITENLEVEN BV

Orthen 40-42 's-Hertogenbosch
073-6419734
info@markantzonwering.nl
www.markantzonwering.nl



Afvallen met voeding uit de supermarkt, het kan!

Veel mensen denken dat ze een streng dieet nodig hebben om af te vallen. Het tegenovergestelde is waar.

Je hebt voeding nodig die je lichaam energie geeft. Energie om ervoor te zorgen dat je gezond en energiek blijft. Dit doe je door in de supermarkt de voeding te kiezen die zo puur en onbewerkt mogelijk is. En deze te verdelen over 3 eetmomenten per dag.

Verwen jezelf iedere dag met een ontbijt dat je energie geeft. Kies voor een combinatie van eiwitten en vetten. Bijvoorbeeld een kom yoghurt of kwark met fruit en noten.

Eet tussen de middag geen broodmaaltijd, maar eet brood, crackers of rijstwafels bij je maaltijd. Kies je voor een salade, zorg er dan voor dat deze niet alleen vult, maar je ook nog eens voldoende energie geeft. Combineer eens met een ei, avocado, vlees, vis of kip.

De kracht van goed eten zit in de eenvoud. In de avond leg je je bord voor de helft vol met groenten. De andere helft verdeel je in 3 vakken. 1 deel voor vlees/vis/kip en soms niks. 1 deel voor koolhydraten, bijvoorbeeld aardappels, zilvervliesrijst of pasta. En 1 deel voor de vetten om in te bakken. Of een keertje een sausje. Meer heeft je lichaam niet nodig.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil jij ook je gezonde gewicht gaan bereiken met normale voeding uit de supermarkt? Neem dan gerust contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Claudia Vesters
Gewicht, Hormoon en Leefstijlcoach

Als gewicht, hormoon en leefstijlcoach vind ik het belangrijk dat je leert dat je hormonen de hoofdrol spelen om goed gezond, fit en energiek te zijn. Een gezond lichaam heeft iedere dag goede voeding nodig. Gelukkig heb je hiervoor juist geen streng dieet nodig. Je kan dit bereiken met normale voeding uit de supermarkt.

**Good FOOD, Good MOOD,
Happy HORMONES, Healthy WEIGHT**

Met haar methode Leven Zonder Dieet leert Claudia vrouwen om weer te gaan genieten van lekker en voldoende eten. Ze leert je welke voeding je nodig hebt om je hormonen in balans te brengen zodat je én afvalt en gezond, fit en energiek gaat worden.



CLAUDIA VESTERS

info@claudiavesters.nl
06-23476435
www.claudiavesters.nl

Treed in de voetsporen van Jheronimus

In 's-Hertogenbosch ontmoeten oud en nieuw elkaar. Het is een prachtige vestingstad boordevol monumenten, maar het is ook de stad van eigentijdse kunst, design en hippe winkels. De stad van middeleeuws wonen boven de Binnendieze en van eigentijdse woningen in het Paleiskwartier. Meer informatie vind je op www.bezoekdenbosch.nl.

Den B

WANDELEN

Vrijwel alles in de binnenstad van Den Bosch is makkelijk te voet bereikbaar. De meeste winkels en toprestaurants liggen in het bruisende centrum van 's-Hertogenbosch. De Parade bijvoorbeeld, bekend van de vele feesten en evenementen, is binnen een kwartiertje te lopen vanaf het Centraal Station.

WIL JE LIEVER NIET LOPEN?

Maak dan gebruik van het GRATIS BINNENSTADSBUSJE. Deze gratis bus rijdt een vaste route door de stad. Ieder kwartier vertrekt er een busje vanaf het station.

FORT ISABELLA, BUITENSTAD OM VAN TE HOUDEN Er zijn van die plekken die het gewone overstijgen: Fort Isabella in Vught is zo'n plek. Een bruisende locatie met een bijzonder karakter, midden in de natuur. De historie leeft er voort én er is ruimte voor allerlei nieuwe activiteiten en evenementen. www.fortisabella.nl

HET MUSEUMKWARTIER

Het Noordbrabants Museum vormt samen met het Design museum Den Bosch een van de grootste culturele attracties van Nederland. Het Museumkwartier, dat zich bevindt in het hart van de stad, biedt een veelheid aan cultuur, historie, kunst en design onder één dak. www.museumkwartiershertogenbosch.nl



HISTORIE

Het is de trots van Den Bosch: de Sint-Janskathedraal. De kathedraal is vanuit vele uithoeken zichtbaar en reikt ver boven de stad uit. Kenmerkend zijn de hoge ramen, de kruisbogen en de licht-Paradebogen aan de buitenzijde. Vanaf de Parade heb je prachtig uitzicht op de Sint-Jan.

Bosch

osch



Nergens ter wereld vind je zo'n compleet overzicht van het werk van Jheronimus Bosch als in het **JHERONIMUS BOSCH ART CENTER**. In deze oude kerk hangen unieke replica's van de kunstschilder. www.jheronimusbosch-artcenter.nl

CARNAVAL

OETELDONKS GEMINTEMUZEJUM

In Den Bosch vind je het Oeteldonks Gemintemuseum. Een plek waar je wordt ondergedompeld in de rijke historie van het nationale, internationale én Oeteldonkse carnaval. Ze zijn het gehele jaar geopend op dinsdag tot en met zondag van 13.11-17.11 uur.

www.carnavalsmuseum.nl



CULTUUR

(ER)VAAR DE BINNENDIEZE De Binnendieze is met recht één van de grootste publiekstrekkingen in 's-Hertogenbosch. Vaar in een karakteristieke open boot onder de bebouwing door en ontdek het eeuwenoude stelsel van alle waterlopen en imposante vestingwerken van de Brabantse hoofdstad.

WINTERWANDEL-VAARTOCHT Bezichtig de stadsmuren en vestingwerken tijdens de stadswandeling en geniet van de levendige verhalen die worden verteld vanaf het water, onder genot van een heerlijke warme glühwein. Elke zaterdag t/m 31 maart.

SMULLEN

DE ECHTE BOSSCHE BOL Je bent niet in 's-Hertogenbosch geweest als je niet zo'n heerlijke, met slagroom gevulde en chocolade geglazuurde sjekladebol hebt gegeten! Banketbakkerij Jan de Groot verkoopt de enige échte Bossche Bol.

www.bosschebollen.nl



Laat maar komen die kou!



Bekijk ook
onze website
voor het
uitgebreide
assortiment!

hoedzo.nl

Vughterstraat 65 's-Hertogenbosch | 073-6990193 | info@hoedzo.nl | www.hoedzo.nl

Ik verkoop geen haren, maar een gevoel



**BRENG OOK EEN BEZOEK AAN DE BESTE
SALON VAN HEEL NEDERLAND OP HET
GEBIED VAN HAIREXTENSIONS!**

Uiteraard kun je bij BY WENDYS ook terecht voor knippen en kleuren (met de exclusieve haarproducten van KMS California), maar de salon is gespecialiseerd in het zetten van hairextensions, ideaal om het haar dikker en/of langer te maken. "Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar ons toe. We werken uitsluitend met de hoogste haarkwaliteit Great Lengths extensions, de meest geavanceerde apparatuur en de nieuwste inzettechnieken. Alles om het haar er zo natuurlijk mogelijk uit te laten zien."

BY WENDYS
H A I R A R T I S T S

Rodenborchweg 28 A Rosmalen | 073-5236513
www.wendys.nl | www.facebook.com/BYWENDYS

Wendy Heijmans



Openingstijden:
ma gesloten
di-zo
13.30 - 21.00

SNEL,
MAKKELIJK
ÉN VERS

FRESH



PASTA

Orthenstraat 40 's-Hertogenbosch 073-7505977



Deze sokken zijn gemaakt van:

75% katoen, 22% polyamide en 3% elastaan

De **Omni-Vitaal** sokken zijn uitermate geschikt voor de diabetische- en reumatische voet en voor wandelaars en mensen die last hebben van wintertenen en -voeten.

De **Omni-Vitaal** sokken ondersteunen de voet en zitten comfortabel zowel in de zomer als in de winter.

verkoop@omni-vitaal.nl www.omni-vitaal.nl

Telf: 06-22225288



OETELDONK *café* DE UNIE

**SPECTACULAIRE
AFSLUITING
CARNAVAL
2019!**

OETELDONK *café* DE UNIE
ANNO 1822

KARDINAAL V. ROSSUMPLEIN 15
DEN BOSCH I (073) 613 29 17

**Kies Olaplex,
voor gezond,
sterk en
glanzend haar!**

EEN HERSTELBEHANDELING

GRATIS

TER WAARDE VAN €29,50

**BIJ AANSCHAF VAN
OLAPLEX NR. 3, 4 en 5**

TOTAALPRIJS
€89,85



NU OOK OLAPLEX SHAMPOO EN CONDITIONER!

OLAPLEX®

HAARMODE LIJN
BEAUCOUPE KAPSALON 2018



beaucoup
KAPSALON

En je staat er weer mooi op!

Heltheuvelpassage 94 's-Hertogenbosch

Tel. (073) 624 04 60 www.beaucoupekapsalon.nl

14 feb - Valentijn

Geef eens een bloemetje!

Iedereen geeft weleens een bloemetje. Bloemen horen bij emotionele gebeurtenissen zoals huwelijken, verjaardagen of ceremonies. Ook als bedankje of zomaar is een boeket is het ideale geschenk voor een ander of uzelf.

Bij Florista kunt u zonder zorgen een fleurig boeket bestellen. De boeketten zijn van goede kwaliteit en kunnen op korte termijn bezorgd worden.



Laat ons je adviseren!

**FLORISTA**

Plein 1B/C Vlijmen | 073-6898982

Facebook: Florista Bloemen, Planten en Decoratie



Last van grove, verstopte poriën, een droge, schilferige huid, acne, pigmentvlekken, fijne lijntjes en rimpels? Dan is dit de oplossing:

Microdermabrasie! Al direct na de eerste behandeling zie je verbetering en verfijning in de huidstructuur! De huid ziet en voelt gladder en mooier.

Microdermabrasie huidverbetering is ideaal voor:

- een droge, schilferige huid
- een verslachte huid met fijne lijntjes en rimpels
- een vette huid met grove en verstopte poriën
- een futloze doffe huid
- een rokershuid met slecht doorbloeding
- een zonbeschadigde huid
- acne en acnelittekens
- pigmentvlekken

**Bel voor een GRATIS intakegesprek:
073-6445324 / 06-30007101**

**MAAND
FEBRUARI
AANBIEDING:
3 BEHANDELINGEN
MICRODERMABRASIE
VAN € 285,-
VOOR € 200,-!**



Heesterveld 34 St. Michielsgestel | 073-6445324

www.schoonheidssalonxclusiv.nl

Jouw *huid* in de winter

Nu de temperaturen buiten flink dalen en we de behaaglijkheid binnen bij de verwarming opzoeken, verandert de behoefte aan verzorging van onze huid.



Door de winterse invloeden wordt je huid sneller droog en voelt deze soms zelfs schraal aan. Beschermen is dit seizoen daarom een absolute must! Bruist geeft je daarvoor de volgende tips:

HYDRATEER JE HUID Gebruik voor een bruisende en energieke huid minimaal een keer per week een hydraterend gezichtsmaker. Ook is het belangrijk om iedere dag - na het douchen - je lichaam met bodylotion in te smeren. Dit zorgt voor extra vocht. Een hete douche is heerlijk in de winter, maar je krijgt er wel een droge huid van. Probeer te douchen met lauw water en dep daarna je lichaam zachtjes met een handdoek.

VOORKOM GESPRONGEN LIPPEN. Eén van de grootste winterproblemen zijn gescheurde lippen. Gebruik een milde lippenbalsem voor overdag en smeer 's avonds voor het slapen vaseline op je lippen.

VERZORG JE HANDEN, VOETEN EN ELLEBOGEN Ook deze lichaamsdelen hebben extra zorg nodig. Gebruik producten die sheaboter, mineralenolie of glycerine bevatten. Een intense verzorging krijg je door je voeten en handen in te smeren met olie en daarna met sokken en speciale handschoenen aan te gaan slapen.

*Persoonlyk, betrokken...
gemoedelyk en
vooral menselyk.*

Voor een uitvaart op maat

Ook als u elders verzekerd bent.

passend binnen ieders budget



Koenen-Oel
Uitvaartverzorging

www.koenen-oel.nl

073 59 437 66



UITVAARTCENTRUM DEN DUNGEN

Litserstraat 40 | Den Dungen



Dag en nacht bereikbaar

"Everything an artist needs"

Ka
Ja
TEKENWINKEL

KaJa Tekenwinkel in Vught is een sfeervolle winkel met een verrassend aanbod in teken- en schildermaterialen

Naast alom bekende namen als Winsor & Newton, Rembrandt, Caran d'Ache en Faber Castell kunt u hier ook terecht voor bijzondere, kwalitatief hoogstaande merken als Blockx, Sennelier en Escoda. Een overgroot deel van het aanbod is ook in de webwinkel terug te vinden.

BRUISENDE AANBIEDING!

Alstublieft voor u!
Een cadeaubon van 15 euro

"Everything an artist needs"
CADEAUBON
15,-

Cadeaubon van € 15 euro. Kunt u inwisselen bij KaJa Tekenwinkel bij besteding vanaf € 50 euro. Geldig voor ons gehele assortiment kunstenaarsbenodigdheden (m.u.v. boeken) en is niet inwisselbaar voor geld en bij welke spelen, verspreiding mogelijk. Geldig t/m 31-03-2019.

Ka
Ja
TEKENWINKEL

KaJa Tekenwinkel
Vlasmeersstraat 39-41
5261 TB Vught
T 073 657 9992
E info@tekenwinkel.nl

detekenwinkel.nl

*Neem deze advertentie mee naar de winkel.
Geldig t/m 31-03-2019.*

In te leveren bij besteding vanaf 50 euro.
Geldig voor ons gehele assortiment
kunstenaarsbenodigdheden (m.u.v. boeken)!

Cook's Club is een reeks hotels die ontworpen zijn voor de wensen van een nieuwe generatie reizigers: een tof design, heerlijk eten, fantastische cocktails én een perfecte sound van diverse dj's die je van 's morgens tot 's avonds hoort. Het hart van Cook's Club is de zwembadzone waar je de hele dag kan chillen.

Dankzij de urban sfeer is dit de perfecte vakantie voor trendy reizigers die op zoek zijn naar een hotel dat past bij hun persoonlijkheid en levensstijl. Singles, koppels en vrienden verblijven in mooie en comfortabele kamers.

SOUL FOOD

Waar kan je elkaar beter ontmoeten en uitrusten na een dagje in de zon dan rond een tafel met soul food? Cook's Club Cantina pakt uit met verschillende eetkraampjes die geïnspireerd zijn op de hippe food markets.

Cook's Club

hotels voor de



Van overheerlijke veganistische gerechten tot lokale specialiteiten, elke hotelgast vindt wel iets dat bij hem past. Bij Cook's Club wordt gefocust op verse, gezonde en kwalitatieve ingrediënten. Hier vind je geen traditionele buffetten.

ZONNIGE SOUNDTRACKS

Zeg vaarwel tegen je klassieke playlist aan het zwembad. Hier weerklinken de perfecte beats voor een relaxte namiddag aan het zwembad. Dj's zorgen elke dag voor de ideale achtergrondmuziek van jouw vakantie. Ze bouwen de sfeer overdag op en laten het 's avonds knallen. Hotelgasten kunnen chillen aan de bar, een duik



nieuwe generatie

nemen in het nachtleven of staren naar de sterren op het strand. Het is geen typisch partyhotel, maar wel dé perfecte plaats voor reizigers die houden van city vibes aan het strand.

PROEF DE ZOMER

In de Captain Cook Bar kom je onmiddellijk in de juiste vakantie-sfeer. En dankzij de mixology knowhow van de Berlijnse barman David Wiedemann nipt iedereen

van een heerlijke cocktail die gemaakt is met vers fruit, de beste alcoholische dranken én kruiden uit de eigen kruidentuin. Hier proef je gegarandeerd de zomer!

Alle Cook's Club hotels bevinden zich in het midden van de actie en fun. Dicht bij het strand en de lokale bars en restaurants. Als je hier het nachtleven in wilt duiken, hoef je niet ver te zoeken. Er zijn Cook's Club hotels in Sunny Beach (Bulgarije), op Kos (Griekenland), Sardinië (Italië), Playa de Palma (Mallorca), Alanya en Marmaris (Turkije).

.....
 URBAN
 SFEER VOOR
 TRENDY
 REIZIGERS

Mindfulness Training & Coaching

We neigen er naar om met onze denkkeest in het verleden te verkeren, te fantaseren over de toekomst of ons bezig te houden met oordelen over onszelf, anderen of situaties. Dit doen we op de automatische piloot. Aandacht brengt je terug in het moment, het hier-en-nu. Aandacht kan getraind worden, net als alle andere vaardigheden.



'Creëer innerlijke rust'

Door het trainen van de aandacht word je bewust van je lichaam, gedachten, gevoelens en 'automatische' patronen, zonder te oordelen. Met aandacht kun je bewust kiezen om hier in mee te gaan of om dit te doorbreken. Door (on)bewuste overtuigingen en (emotionele) patronen te herkennen en te doorbreken, creëer je meer innerlijke ruimte en rust om bewust te antwoorden en de juiste keuzes te maken die bij je passen.

Leer te **STOPPEN** om te kunnen **KIJKEN** en **VOELEN** wat er gebeurt om vervolgens bewust en gewenst te **HANDELEN**.

Deze unieke zelfontwikkelde training bevordert het contact met lichaam en geest. Het ontwikkelt je bewustzijn, vergroot je zelfkennis en zelfvertrouwen.

Verbeterd de concentratie en geeft rust en ontspanning en vermindert angst en stress. Leert je beladen emoties te integreren en om jezelf emotioneel te voeden met onvoorwaardelijke liefde.

Bewust en aandachtig leven maakt je leven interessanter, levendiger en plezieriger.

De training start 2x per jaar
in januari en september

Tessa van Dongen | **06-28948177**

tessa.van.dongen@gele-ster.nl

www.gele-ster.nl

Praktijk Gele ster en Stargate Experience Nederland



Praktijk Gele Ster



Plekjes, vlekjes en overal haren. Wat nu?!?

**Vanaf februari 2019
kunt u op de
praktijk in Boxtel
behandeld worden
met de Gentle Max
Pro laser.**

Doortje Putmans
huidtherapeut



Deze laser bestaat uit 2 systemen, namelijk een Nd:YAG laser en een Alexandrite laser, waardoor meerdere indicaties behandeld kunnen worden. Deze laser is uitermate geschikt voor de behandeling van storende (been)vaatjes, donkere pigmentvlekken en overbeharing.

(Been)vaatjes en couperose:

Met behulp van de laser kunnen grote oppervlakten worden behandeld. Met behulp van de laserpuls ontstaat warmte, deze warmte zorgt ervoor dat het vaatje wordt gecoaguleerd (dichtgebrand) en opgeruimd door het lichaam.

Donkere pigmentvlekken:

Donkere pigmentvlekken kunnen behandeld worden met behulp van de Gentle Max Pro laser. Het pigment in de huid neemt door de laserpuls de lichtenergie en de warmte op waardoor het pigment wordt afgebroken.

Overbeharing:

Met de laser worden haren vernietigd door middel van een laserstraal. Het pigment in de haar neemt door de laserstraal de lichtenergie en de warmte op waardoor de haarfollikels worden vernietigd. Met deze methode kunnen meerdere haren per flits worden behandeld waardoor deze methode uiterst geschikt is voor grotere oppervlakten. Laserontharing is effectiever dan ontharing met IPL.

Neem voor meer informatie contact met ons op!

06 8126 4333 | info@huidtherapieboxtelbest.nl | www.huidtherapieboxtelbest.nl



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

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



BIJZONDER LUNCHEN IN DEN BOSCH

....

Bij Jack's Foodbar zit je midden in het centrum van Den Bosch.
Ideaal wanneer je een dagje in de stad bent, maar ook
geschikt voor een originele zakenlunch.



Brede Haven 7 • 5211 TL, 's-Hertogenbosch
www.jacksfoodbar.nl • 073 - 73 702 73

Februari

Ram 21-03/20-04

Doordat je zo met jezelf en je carrière bezig bent, is er minder tijd over voor je partner. Zorg voor een goede balans tussen privé en carrière, Ram.

Stier 21-04/20-05

Je bent in dezelfde stemming als jouw collega's en dat is de reden waarom teamwork zeer productief zal zijn. Doe deze maand ook iets voor je lichaam.

Tweelingen 21-05/20-06

Tweelingen lossen kleine geschillen efficiënt op en stellen een compromis voor dat gunstig is voor beide partijen. Je zult de harmonie herstellen tussen de mensen om je heen.

Kreeft 21-06/22-07

De situatie ziet er vanuit een andere hoek niet zo moeilijk uit als het eerst leek. Gewoon goed nadenken, plannen hoe je verder gaat en de situatie onder controle houden.

Leeuw 23-07/22-08

Tussen jou en het andere geslacht vliegen de vonken ervan af. Niet afwachten en wees niet bang om initiatief te nemen. Het geluk is met wie goed voorbereid is

Maagd 23-08/22-09

In relaties zullen Maagden de neiging hebben om eerder hun hart te volgen dan hun hoofd. Op zo'n moment zul je kwetsbaar zijn, dus kijk uit bij wie je jouw hart openstelt.

Weegschaal 23-09/22-10

Wees niet bang om naar buiten te gaan om je lot te ontmoeten. Sla een uitnodiging voor een kopje koffie of een drankje niet af, je weet nooit wat er kan gebeuren.

Schorpioen 23-10/22-11

Schorpioenen zullen genieten van veel geluk in hun privéleven. Een langdurige relatie zal stabiel zijn. Als je volhoudt, kun je in februari jouw doelen bereiken.

Boogschutter 23-11/21-12

Soms is een vriendelijk woord genoeg zodat de andere persoon een mooie dag zal hebben. De beste manier om te ontspannen van je werk is door te gaan sporten.

Steenbok 22-12/20-01

De Steenbok moet deze maand zijn mannetje staan. Je zult het beste ontspannen als koppel of met vrienden en hierdoor al je zorgen vergeten.

Waterman 21-01/19-02

Als je collega's jaloers op je zijn, denk dan na of er iets mis is met wat je doet en probeer aardiger te zijn. Geniet van een leuke avond met je partner.

Vissen 20-02/20-03

Wees niet bang voor een blind date. Het stelt niet zoveel voor. Als de persoon niet bij je past, hoef je hem of haar daarna toch niet meer te zien. En anders geniet je er gewoon van.

Vissen

Wees niet bang voor een blind date. Het stelt niet zoveel voor.

VALENTIJNSDAG

Liefde,

je moet ervan
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist

Vind je nooit je juiste cupmaat bij het winkelen? Dan kan je terecht bij Farfallina, met alle persoonlijke aandacht die je als vrouw verdient.

De nieuwste
Badmode
komt langzamerhand binnen!

cupmaat
D t/m K



In badmode die goed past voel je je zelfverzekerd. Daarom heeft Farfallina de leukste en hipste series, speciaal voor grote cupmaten.

Shop bij ons je favoriete bikini, tankini of badpak en je bent klaar voor strand of zwembad!

**GRATIS
PARKEREN!**

 **FARFALLINA**
LINGERIE | BADMODE

DE GROTE CUPMATEN SPECIALIST IN NEDERLAND

Catelijnen 9 Rosmalen | **088-1122200** | www.farfallina.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+

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

Welcom bij Nuij

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



Mond hygiëne?

Ik help jou je mond gezond te maken

Bij praktijk Monique de Boer staan persoonlijke aandacht en kwaliteit bovenaan. Er wordt probleemgericht en zo pijnloos mogelijk gewerkt. Monique de Boer werkt met volwassenen en kinderen. U kunt onder andere in de praktijk terecht voor het behandelen van bloedend tandvlees, gevoelige tanden, slechte adem, parodontitis, terugtrekkend tandvlees of als u merkt dat uw mond verandert. Ook patiënten met angst zijn hier aan het juiste adres. Monique de Boer is naast mondhygiënist ook lichaamsgericht traumatherapeut met een specialisatie op tandartsangst. **Ook weer een gezond gebit? Bel mij op 06-24218363.**



Zandvaert 13, Kaatsheuvel | **06-24218363** | www.moniquedeboer.com



Praktijk Monique de Boer is een multidisciplinaire praktijk voor volwassenen, jongvolwassenen en kinderen gelegen in Kaatsheuvel.

De praktijk is in drie onderdelen verdeeld waaronder mondzorg, therapie en opleidingen met als specialisatie trauma. De therapievorm bestaat uit lichaamsgerichte psychotherapie en natuurgeneeskunde. De behandelingen worden vergoed via de aanvullende verzekering, afhankelijk van verzekeraar en pakketkeuze. Hieronder volgt een kort menu met de vier disciplines waaruit u kunt kiezen.

Mondhygiëne

Tandartsangstbehandeling

Traumatherapie

Opleidingen

Tot gauw.

Monique de Boer

Huis-tuin-keuken- stoelmassage

Vind jij het ook fijn om je partner, je kind, je vriend of vriendin thuis te masseren? Even aandacht voor elkaar? Wil jij weten wat je nog meer kan doen dan een beetje knijpen in de schouders? Dan heb ik goed nieuws!

Dit jaar geef ik weer een huis-tuin-keukenstoelmassage workshop. Hier leer je verschillende massagetechnieken die je over de kleding heen kunt geven op een gewone stoel of kruk. Je krijgt tips over je houding als masseur, advies over wanneer je beter niet kan masseren en technieken om de schouders, nek en hoofd te masseren. De technieken die je leert komen uit de oosterse shiatsu, Hawaiaanse lomi en westerse klassieke massage. We gaan vooral veel oefenen!

De eerstvolgende workshop is op zaterdagochtend 23 februari om 10.00 uur en duurt circa 2,5 uur.

Wil je graag meedoen? Stuur me een berichtje via de mail of telefoon dan schrijf ik je in.

Reacties na de workshop huis-tuin-keukenstoelmassage:

- *Wat een fijne praktische cursus.*
- *Hier kan ik thuis meteen mee aan de gang!*
- *Heerlijke ochtend, ook veel gelachen.*
- *Ik kan niet wachten om thuis te gaan oefenen.*

KIJK OP MIJN
WEBSITE VOOR
MEER INFORMATIE

Jacky



Burg. Loeffplein 70 E-F Den Bosch | **06-18463434**
info@jackybekers.nl | **www.jackybekers.nl**



Besloten feestje?

MAZZELTOFF

is in het weekend beschikbaar!
Vraag naar de mogelijkheden.

www.mazzeltoffdenbosch.nl



Leeghwaterlaan 59a Den Bosch | 073 621 92 64
info@mazzeltoff.nl | www.mazzeltoff.nl



Kom op Muzikale Zoektocht! (4 - 9 jaar)

“Één ding kiezen en daarmee spelen!” Klinkt dit bekend in je oren? Wij krijgen een soortgelijke opmerking regelmatig van ouders van onze leerlingen.

Of het nou gaat om Netflix, speelgoed of muziekinstrumenten, het lijkt wel alsof we tegenwoordig de focus niet meer kunnen leggen op een specifiek ding. Een van de oorzaken daarvan is de toename van de prikkel. Met een prikkel bedoel ik de informatie die ons hoofd te verwerken krijgt. De introductie van de smartphone en de tablets dragen daar hun steentje meer dan aan bij. De hoeveelheid prikkels die je nu in een dag binnen krijgt is al meer dan iemand in de Middeleeuwen in een heel jaar kreeg!

- 11.30-12.15u zoektocht 4-5-6 jarigen - 12.30-13.15 zoektocht 7-8-9 jarigen
Informatie en aanmelden: eefje@MusiCare.info

In de Middeleeuwen maakten ze trouwens prachtige muziek. Prikkels die een stimulans vormen voor de hersenen! Maar dat even tussendoor.

Laten we eerlijk zijn, het is ook verdomd lastig om van te voren al een keuze te maken en daar dan bij te blijven. Met name als het gaat om muziekinstrumenten want je hebt nou eenmaal niet thuis alles staan. Vroeger had je Algemene Muzikale Vorming, dan begon je met een blokfluit. Het minst sexy instrument dat er bestaat. Wij hebben elke zaterdag een Muzikale Zoektocht waarin we met jou gedurende 10 lessen op zoek gaan naar een instrument dat bij je past en wat de invloed is van muziek. Dan kan je daarna een keuze maken, handig toch?





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!

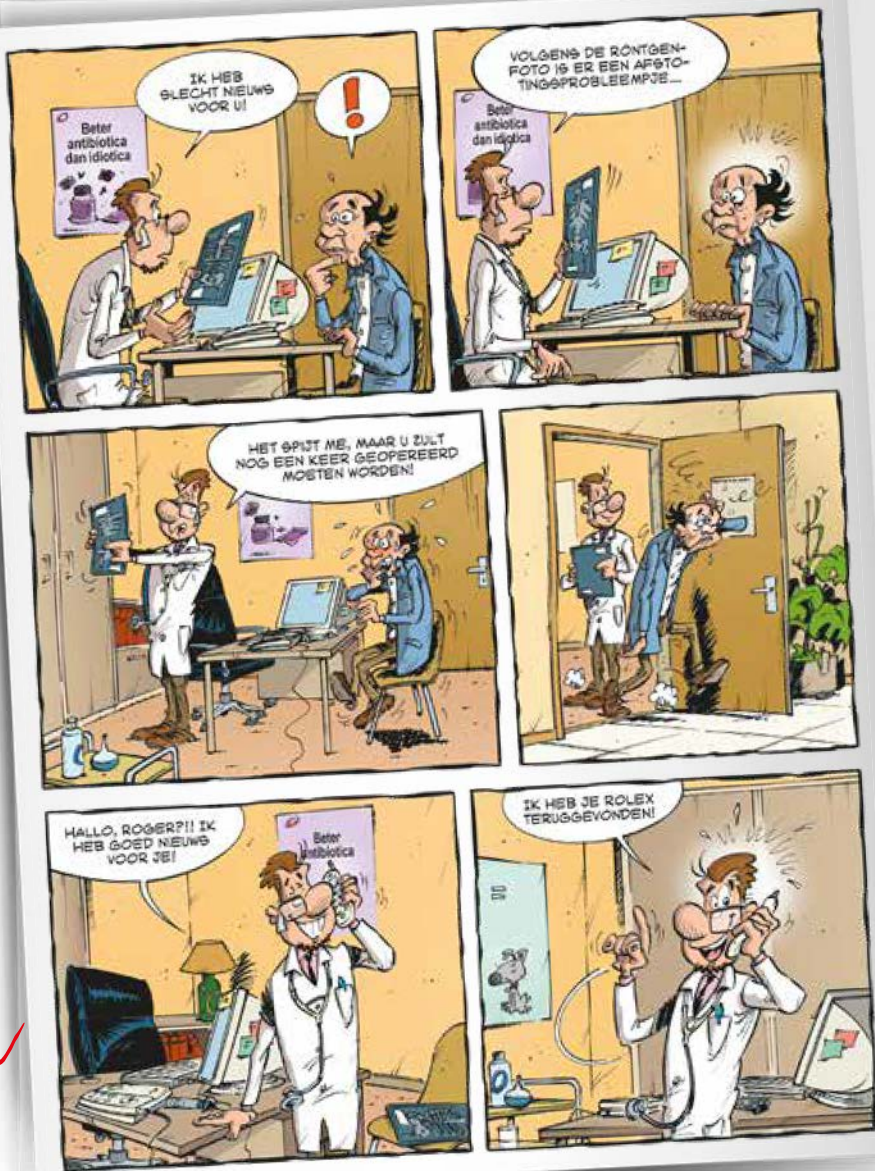
Veel mensen denken dat de functie van botox en fillers bij het verminderen van rimpels hetzelfde is. Niets is echter minder waar.

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.



Lachen
met Bruist

Allergieën



**Praktijk voor Acupunctuur
& Chinese Kruiden
Ben Schellekens**

Colvenierstraat 2 Den Bosch
Theerestraat 5 Sint Michielsgestel

06-46062858

info@acupunctuurben.nl

www.acupunctuurben.nl

Heeft u last van allergieën zoals bijvoorbeeld hooikoorts of huisstofmijt? Heeft u vaak het gevoel alsof uw sinussen vol zitten met slijm? Behandelingen met acupunctuur en Chinese kruiden kunnen u helpen.

Behandeling

De behandelingen richten zich zowel op de oorzaak van de allergie als op de symptomen ervan.

De vervelende acute symptomen van hooikoorts – het niesen, jeuk aan de ogen, het opzwellen van de slijmvliezen en de loopneus zijn uitstekend te behandelen met acupunctuur en/of Chinese kruiden.

De behandelingen tijdens het seizoen geven meteen verlichting en zodoende heeft u minder last van de allergie. Het moment om de oorzaak van hooikoorts te behandelen is voor of na uw hooikoortsseizoen.

De aanpak van de oorzaak buiten het seizoen is nodig, omdat de symptomen anders in het volgende seizoen weer optreden.

Wilt u meer informatie over deze behandeling of heeft u een andere hulpvraag, neem dan vrijblijvend contact met me op. Ik ontmoet u graag in mijn praktijk in 's-Hertogenbosch of Sint Michielsgestel.

VALT DIT OP?

DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Wat kan de liefde toch mooi zijn. Liefde voor je partner, voor je kinderen, voor je werk en wellicht nog voor vele andere dingen.

De *liefde* van je leven!

Sommige mensen hebben het geluk dat ze de liefde van hun leven ontmoeten. Wij mogen ons daar ook toe rekenen; Lea en ik zijn blij dat we elkaar hebben mogen ontmoeten en dat we samen een mooi gezin vormen. In onze relatie gaan we voor elkaar, ons gezin en onze gezamenlijke passie: Bruist.

Liefde is mooi, maar tegelijkertijd ook een werkwoord.

Als ondernemer behoort je ook verliefd te zijn op hetgeen je doet. Zonder liefde en passie is het onmogelijk om een goed draaiend bedrijf te hebben en te blijven groeien.

Vanuit de passie en de liefde voor Bruist zijn we elke dag bezig om mee te denken met andere ondernemers. Met collega's nadenken over nieuwe acties en hard werken om de deadlines te halen.

Zo is het ook met adverteren!

Wij denken dat als je in staat bent om de passie die je hebt voor je bedrijf in een mooie advertentiecampaignede te vertalen, dat je daarmee veel meer mensen raakt dan met het tonen van alleen je logo en een slogan.

Wij zeggen altijd: adverteren werkt, mits je op de juiste manier adverteert.

Wij kunnen je helpen om na te denken over de boodschap die je nu uitdraagt. Past die wel bij hetgeen je doet? Of adverteer je helemaal niet? Hoe ga je er dan voor zorgen dat jouw potentiële klanten weten wie je bent en waar je voor staat?

Wil je meer weten over adverteren op de juiste manier?

Neem dan eens contact met ons of één van onze collega's op, bel of mail naar 06-34590975, 076-7115340 of nl@nederlandbruist.nl.

We willen graag het maximale uit jouw advertentiecampaignede halen!

Lea en Marcel Bossers



WIL JIJ JE EIGEN
EVENT
PROMOTEN?

PLAATS HET
GRATIS IN
BRUIST!

Stuur alle gegevens en een foto
naar events@nederlandbruist.nl

Indien mogelijk plaatsen wij jouw evenement dan
in onze magazines en/of op de Facebookpagina's.



AGENDA

Elke woensdag

CARPACCIO WEDNESDAY

Al onze carpaccio's 7,50

Elke donderdag

Vanaf 18.00 uur

THIRSTY THURSDAY

Al onze speciaal bieren 3,50

Al onze gin tonic's 7,50

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

Dé makelaar in Vught en omgeving



Als geboren en getogen Vughtenaren kennen ze de woningmarkt in Vught e.o. als geen ander. Op zoek naar een betrouwbare makelaar voor begeleiding bij aan-, verkoop woning of taxatie? Dan ben je bij Veenema Makelaardij aan het juiste adres!

Feri en Sabine zijn vooral lekker gewoon en vinden het belangrijk om een goede, persoonlijke relatie op te bouwen met hun klanten. “We horen vaak dat mensen ons zo lekker ‘huiselijk’ en benaderbaar vinden”, vertelt Sabine. “Daarnaast waarderen ze onze eerlijkheid. Soms moet je hen toch dingen zeggen die ze eigenlijk niet willen horen. Bovendien zetten we ons altijd voor 100% in.

De woningmarkt staat er momenteel misschien goed voor, maar wij leunen zeker niet achterover en blijven net zo fanatiek als altijd ons werk doen.”



Veenema
Makelaardij

De leukste feestwinkel

ROSMALEN - One stop shopping! Dat is het sleutelwoord bij Party Planet.

Party Planet heeft een zeer grote collectie OETELDONK uniform jasjes voor dames, heren en kinderen vanaf 2 jaar!, emblemen, founituren en erekoorden, epauletten, bontmutsen, sjaals, handschoenen en alle overige accessoires en applicaties, veelal uit eigen atelier!

Keuze uit vele honderden verschillende emblemen, ook de originele Oeteldonkse Club emblemen.



Veel rood-wit-geel, blauw-wit en blauw-geel uit eigen atelier!

Themakleding

Of het nu voor een Foute Party, de Toppers, Dance Event, Oktoberfest of Halloween is, hier vind u de mooiste outfits en accessoires in alle prijsklassen, het hele jaar door!

Versiering en Ballondecoratie

Voor verjaardagen en andere feestelijkheden is een grote afdeling met allerlei versieringen zoals slingers, ballonnen, vlaggen en banners, kettingen en sjerpen, niets is werkelijk te gek!

Alle denkbare ballondecoraties zoals ballonnenbogen, pilaren en ballon-boeketten voor iedere gelegenheid, zowel zakelijk als privé. Een regelrechte hit is op dit moment de kadoballon!

staat in Rosmalen!

Verlichte Dansvloer en VideoDiscoshow

Heeft u de versiering in huis maar mist u passende muziek voor uw feest?

Reeds jarenlang verzorgen de DJ's en presentatoren van Party Planet door het hele land Drive-in Shows, Verlichte Dansvloeren en bovendien ook de VideoDiscoshow, waarbij naast muziek ook de bijhorende clips worden gemixt en getoond op grote schermen. Dit alles is uit te breiden met te gekke accessoires in het thema van het feest of bedrijfspresentatie en zelfs te completeren met themakleding, kapper, make-up artist, visagist, foto- en filmreportage.

Zo ziet u maar; **leder feest** begint bij Party Planet, Dorpsstraat 117 te Rosmalen



Rosmalen | Dorpsstraat 117 | www.party-planet.eu

073 - 6909961

**Check de website voor de ruimere openingstijden!
7 dagen per week geopend!**

Liefde gaat door de maag, ook op Valentijnsdag. Verwen je geliefde met deze snelle en heerlijke gerechten. Want ze lukken altijd, ook als je geen echte keukenprins(es) bent.

Soep van rode *bieten*

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr rauwe rode bieten
2 middelgrote wortels
1 liter groentebouillon
1 appel, geschild en in stukjes
2 sjalotjes, fijn gesnipperd
peper en zout
2 eetl appelmoes
125 ml zure room
bieslook

Staaftmixer

Schil de rode bieten en snijd in blokjes. Schraap de wortel en snijd in plakjes. Breng de bouillon aan de kook en voeg de rode bieten, wortels, appel en sjalotjes toe. Laat de soep 20 minuutjes zachtjes koken. Pureer de soep met een staaftmixer. Breng op smaak met wat peper en zout en roer de appelmoes erdoorheen. Serveer de soep in kommetjes met zure room en wat bieslook.



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

Weinig ruimte op je aanrecht? Leg een **SNIJPLANK** op de openstaande besteklade.



SLA HOUD JE VERS in een bakje met *vershoudfolie* of in een *plastic zakje*, maar leg er wel een *stukje keukenpapier* bij.

Leg een **FLESJE BIER** gewikkeld in nat keukenpapier in de vriezer en het is in no-time koud.



MAAK JE MAGNETRON SCHOON door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

Stamppot met snijbonen

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 kg stamppot-aardappels (geschild)
400 gr snijbonen (gesneden)
250 gr spekjes
2 puntpaprika's
1 ui
scheut melk
klontje boter
peper en zout

Doe de aardappels in een pan met kokend water en kook ze 15 à 20 minuten. Kook ook de snijbonen in een pan met water in circa 10 minuten gaar. Bak de spekjes licht krokant in een koekenpan. Snijd de puntpaprika's in reepjes, snipper de ui en bak kort mee met de spekjes.

Giet de aardappels af, stamp fijn met een stamper en maak smeugig met een scheut melk en een klontje boter. Schep de gekookte snijbonen gevolgd door de gebakken spekjes, ui en paprika erdoor. Breng de stamppot op smaak met een snuffje peper en eventueel een snuffje zout.



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

PLAATS DE BAK IJS

in een zakje met
zipsluiting in de vriezer,
dan blijft het ijs heerlijk
zacht.



*Voeg een beetje
soda toe als je
een ei kookt
en het pellen
is een eitje.*



GEbruik EEN EIERSNIJDER

voor het
snijden van
champignons
of aardbeien.



EENVOUDIG EEN
BOTERHAM OF
PANNENKOEK
SNIJDEN?
*Gebruik een
pizzasnijder.*

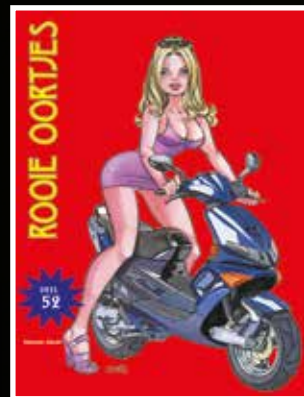
Cadeautip voor VA

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

LENTIÏN?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je Valentijn qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...

Evenementen Den Bosch



**ZONDAG 3 MAART | 11:11
TOT DINSDAG 5 MAART | 23:55
CARNAVAL DEN BOSCH 2019**

Op 3, 4, en 5 maart 2019 vieren we Carnaval in den Bosch. Het Carnaval is het grootste volksfeest van den Bosch en kent een lange traditie. Ieder jaar staat er tijdens Carnaval een thema centraal, en voor 2019 is dat 'Oeteldonk leeft'.

Carnaval begint officieel op zondag 3 maart 2019 om 11:11 uur als



Z.K.H. Prins Amadeiro XXV aankomt op Oeteldonk Centraal. Hij wordt dan ingehaald door de Oeteldonkers zelf, de boeren en de durskes. Het symbool van de Bossche carnavalsgedachte is Boer Knillis, die op zijn sokkel op de Bossche Markt staat. Iedereen is gelijk met carnaval en dat symboliseert de boerenkleding van Knillis. Op carnavalszondag wordt hij vroeg in de middag onthuld door de Prins in het bijzijn van duizenden Oeteldonkers. In schrikkeljaren wordt hij vergezeld door zijn huishoudster Hendrien. Carnaval eindigt op dinsdag 5 maart 2019 om 23:55 uur met de crematie van Boer Knillis.

Tijdens de drie officiële carnavalsdagen zijn er ook drie optochten: op zondag de intocht van de Prins, op maandag de optocht (d'n Gröten Optocht), op dinsdag de kinderoptocht. Deze lopen allemaal door de stad, dus zijn niet te missen. Ze gaan altijd over actuele gebeurtenissen uit de stad of het land.

ELKE DINSDAG T/M ZONDAG VAN 13.11 TOT 17.11 UUR

EXPOSITIE 55-JARIGE BESTAAN VAN DE FEDERATIE EINDHOVENS CARNAVAL

De expositie in het teken van het 55-jarige bestaan van de Federatie Eindhovenens Carnaval is van start gegaan. In het museum wordt een selectie carnavalskostuums, gemaakt door Marjolein Hockers, tentoongesteld.

Het museum stelt bij elke expositie een bepaald thema centraal, deze keer is de keuze gevallen op Eindhoven. Conservator Rob van der Laar licht toe: "Lampegat bestaat 55 jaar. Ik heb al langer contact met Lampegat. Daar heb ik kennis gemaakt met die prachtige kleding. Dat leek ons een bijzondere gelegenheid om dat materiaal te laten zien."

Met die referentie naar de kleding doelt Van der Laar op het werk van Marjolein Hockers. Zij toonde zich verheugd met de expositie: "Ik ben sowieso al heel blij dat ik dit werk kan en mag doen. En daarnaast, als je complimenten krijgt en als mensen blij worden van deze kostuums, dan word ik daar ook blij van."

*Nationaal Carnavalsmuseum 'Oeteldonks Gemintemuzejum'
Zusters van Orthenpoort 20 Den Bosch*



Uitzelicht



DINSDAG 26 FEBRUARI 2019

HET 55E OETELKONZERT: DRAOIT 'M 'NS OM

Op 26 februari a.s. vindt in het Theater aan de Parade het jaarlijkse Oetelkonzert plaats, dé opwarmer voor carnaval. Dit unieke carnavalsconcert wordt als vanouds uitgevoerd door het Philharmonie zuidnederland maar dit jaar onder leiding van een nieuwe dirigent, de Zweedse Per-Otto Johansson. Zangers op dit lustrumconcert zijn de veelzijdige bariton Martijn Sanders, de talentvolle sopraan Bernadeta Astari en het multi-talent Shirma Rouse met haar enorme stembereik.

Het thema dit jaar is 'Draoit 'm 'ns om! Bezoekers die zich het fraaist carnavalesk in dit thema uitdossen kunnen tijdens het concert in de prijzen te vallen. Na het concert is er een sfeervolle afterparty met live muziek tot in de late uurtjes.

Kaarten zijn telefonisch te bestellen via nummer 51 50 96 89 of per email via kaarten@oetelkonzert.nl

Theater aan de Parade, Parade 23 Den Bosch

120 

www.vanmossel.nl/opel



OPEL BESTAAT 120 JAAR!

Rijd nú een KARL of Corsa voor maar €120 per maand.

Let op! Geld lenen kost geld 

Van Mossel