

ROSMALEN EO 

AUGUSTUS 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ROSMALENBUIST.NL

# BRUIST

Heerlijk...  
**vakantie!**

Leven als de  
*jetset* in Marbella



# Art & Science BSO

NIEUW VANAF AUGUSTUS 2019



Hier wil jouw kind naar toe!

Is jouw kind creatief, technisch of graag bezig met vormgeving, design, expressie of fantasie? Dan is dit de BSO!

Wij bieden echt iets anders met een activiteitenaanbod waaraan kinderen dagelijks vrijblijvend kunnen deelnemen aan activiteiten op het gebied van muziek, zang, dans, theater, schilderen, boetseren, websites bouwen, nieuwe dingen bedenken, proefjes, animatie films maken en nog veel meer. Alle activiteiten aangeboden in samenwerking met vakbekwame professionals in daarvoor speciaal ingerichte ruimtes.

INFORMEER NAAR DE MOGELIJKHEDEN  
ART & SCIENCE BSO ROSMALEN • WWW.GOUDVISJE.NL • 073 - 5221670

# EXCLUSIEVE TUINMEUBELEN OP MAAT



GEEF UW TUIN EEN **EIGEN GEZICHT**

Sprokkelbosstraat 18 Rosmalen | 073-6900675  
info@sprokkelbos.nl | [www.sprokkelbos.nl](http://www.sprokkelbos.nl)



# 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** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout  
**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. Merknaam Rosmalen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Je ziet het, je voelt het, je ruikt het... het is zomer! Heerlijk, die lange dagen, zwoele avonden en het vele buiten zijn. Is het je in Nederland nog niet zomers genoeg? Gooi dan je spullen in de auto of boek dat ticket en vlieg naar de Spaanse zon. Om precies te zijn naar Marbella, een van onze persoonlijke favorieten, waarover je in deze nieuwste editie van Bruist meer leest.

## Bruisende lezer,

Er zijn namelijk maar weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy clubs en restaurants tot het fijne dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Marbella biedt voor ieder wat wils. Een goede bestemming voor je vakantiegeld, lijkt ons dus zo. Want wist je dat maar liefst 48% van de Nederlanders dit ook daadwerkelijk gebruikt voor de vakantie?! Hoor jij bij deze groep?

Natuurlijk kunnen we niet allemaal naar Marbella afreizen, hoe graag we misschien ook zouden willen. Voor diegenen die in Nederland van de zomer genieten, staan de bruisende ondernemers in de regio gewoon vol enthousiasme klaar, net als de rest van het jaar. In deze Bruist stellen we weer een aantal van deze ondernemers, zoals MS More en Femke's Groente & Fruit, aan je voor.

Geniet van de zomer!  
**Michael Thörig**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Best-Oirschot Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.**



# Inhoud

# Het luxe pareltje aan de Costa del Sol

Er zijn weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy etablissementen tot een fijn dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Welkom in de wereld die Marbella heet, welkom in een wereld die bruist!

# Marbella

MARBELLA/BRUIST



## JETSET

Dompel je onder in de luxe van **PUERTO BANÚS**, dé trekpleister van Marbella. Deze haven wordt gezien als één van de meest prestigieuze havens aan de Middellandse Zee. In de witte gebouwen aan de kade zijn luxe winkels, excellente restaurants en gezellige bars gevestigd. Puerto Banús is ook een **WALHALLA** voor **WINKEL-LIEFHEBBERS**. Om iets te kopen, moet je echter wel diep in de buidel tasten, want je vindt hier voornamelijk winkels van de duurdere merken. Of ga naar **WINKELCENTRUM MARINA BANÚS** op een steenworp afstand. Hier vind je winkels met lagere prijzen.

Voor een echt vakantiegevoel verblijf je tijdens je vakantie bij Mijas Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen en een studio. Overal waar je staat, is het uitzicht op de Middellandse Zee even mooi. [www.mijas-residence.com](http://www.mijas-residence.com). En droom je van een huwelijk onder de Spaanse zon, kijk dan voor meer informatie op [www.trouweninspanje.nl](http://www.trouweninspanje.nl).

## HOTSPOT

De **MERCADO ATARAZANAS** is gelegen in het historisch centrum van Málaga. Het is gevestigd in een schitterend 19e eeuws pand gevuld met mediterrane geluiden, de heerlijkste geuren en Spaanse gezelligheid. In de drie hallen vind je vlees, verse vis, groente en fruit, kruiden, kaas en noten. Het is een echt niet te missen hotspot van Málaga!



## ALAMEDA-PARK

Een plek waar je een aangename wandeling kunt maken en kunt ontspannen terwijl je geniet van een natuurlijke omgeving met interessante tropische planten en fonteinen. Gedurende het jaar worden er allerlei markten, evenementen en festivals georganiseerd en zijn er rondom het park cafés, bars en restaurantjes. Het park met de **KERAMIEKE ZITBANKEN** is dus zeker de moeite waard.



## BUEN APETITO!

Ben je een liefhebber van heerlijk eten, dan zit je in Marbella gegarandeerd goed! Behalve **SPAANSE TAPAS** komen er uiteraard nog veel meer heerlijkheden uit deze zonnige streek. Wat denk je bijvoorbeeld van de **ESPETOS DE SARDINAS**? Deze gegrilde sardines zijn de specialiteit van de Costa del Sol.



## DE MOEITE WAARD

Van welke kant je Marbella ook benadert, de schelpvormige bergtop van de **PICO DE LA CONCHA** domineert altijd het decor. Om de ogenschijnlijk kale en grijze rots eens vanuit een ander perspectief te bekijken, is het de moeite waard om hem een keer te beklimmen. De meest betoverende plek in Marbella is de witgekalkte, gedeeltelijk afgesloten oude stad, **CASCO ANTIGUA**. Het voelt als een ansichtkaart, met een doolhof van smalle straatjes en pleintjes. Het **PLAZA DE LOS NARANJOS** is een zeer levendig, typisch Spaans pleintje, gelegen in het midden van de oude binnenstad. Het ontleent zijn naam aan de vele sinaasappelbomen die hier staan.

## MARBELLA OP DE FIETS

Verken Marbella ook eens op de fiets die je huurt bij **BIKEKICK.EU**. De veelzijdigheid van dit gebied is enorm: je fietst hier elk uur door een ander landschap, vaak vergezeld door de Middellandse Zee. Meer naar het binnenland klim je via rotspartijen, waarbij je je op de Mont Ventoux waant, via olijfgaarden en kilometerslange sinaasappelvelden. Elke route is een ongekennde ervaring.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza én in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een magazine uit in Marbella. **WANT OOK HET SPAANSE MARBELLA BRUIST!**





# 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 kleeft het aan met prachtige producten.



[BOGARDEN.NL](http://BOGARDEN.NL)

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • BIG GREEN EGG  
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**



**BOGARDEN**  
*buitenmeubilair*

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



### SNELLE VERSE SMOOTHIES

Als je heerlijk in de vakantiemoed bent, heb je met deze nieuwe smoothiepakketten in je vriezer in no-time een gezond ontbijt gemaakt. Er zijn drie smaken, elk bomvol met fruit, groenten, vezels en natuurlijke eiwitten, in geportioneerde zakjes met de perfecte hoeveelheid voor een smoothie. Smoothiezakjes van Freasy, € 8,75 per 3 zakjes. [www.freasy.nl](http://www.freasy.nl)

### HET BESTE UIT DE NATUUR

Als het dan eindelijk echt zomer is, wil je niets liever dan veel buiten zijn. Dat betekent dat je goed voor je huid moet zorgen. Bulldog Skincare is dé huidverzorging voor mannen die snel en makkelijk hun huid willen verzorgen. [www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)



### THEE IN DE ZOMER?

Ja hoor! De theeën van Arte & Zayne omvatten blends die je het gevoel geven dat je op het strand ligt te zonnen. Perfect voor een picknick of een zomerse borrel als je iets anders wilt dan een wijntje! Arte & Zayne Zomerthee vanaf € 6,95. [www.artezayne.com](http://www.artezayne.com)



### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 kaartjes voor MAMMA MIA! de musical.

De ultieme feelgood-musical met de hits van ABBA in het Beatrix Theater Utrecht is de internationale musicalsensatie die je meeneemt in een zorgeloze zomer vol plezier.



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 actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #MAMMA MIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van My Brilliant Friend.

Deze achtdeelige topserie toont de ontwikkeling van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen. Het is een verfilming door Saverio Costanzo van de immens populaire roman L'amica geniale van Elena Ferrante. Te koop via [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)



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. #BrilliantFriend naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

win

# Heerlijk... Vakantie!



### LICHT GEKOELD HET LEKKERST

In deze rode wijn van Puklavec proef je rijp donker fruit, tonen van vanille, chocolade en een lichte kruidigheid. Licht gekoeld is deze wijn heerlijk op het strand, een zonnig terrasje of gewoon thuis op je balkon. [www.puklavecfamilywines.com](http://www.puklavecfamilywines.com)



### RONDJE ROTTERDAM

De zomermaanden bieden de perfecte gelegenheid om te genieten van de verschillende rondvaarten en uitjes van Spido. Tijdens de tocht zijn aan boord ook verschillende hapjes en drankjes verkrijgbaar. Dus of je nu al jaren in Rotterdam woont of een dagtripje maakt naar deze wereldstad, grijp je kans om Rotterdam vanuit een ander perspectief te zien! Meer info op [www.spido.nl](http://www.spido.nl)



### STEELE DE SHOW

Fashionable arriveren bij jouw favoriete terras of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? De retro Union Flow ziet er misschien wel stijlvoller uit dan jij. Maar één ding is zeker, samen stelen jullie de show! Rest er nog één vraag: wat is jouw kleur?

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

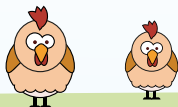
# ZOETE LIEVE GERRITJE, UNIEKE KINDEROPVANG VOOR IEDER KIND

Zoek je fijne kinderopvang voor je kindje? Bij Zoete lieve Gerritje in Rosmalen voelt jouw kleintje zich al snel thuis! De kleine groepen stralen een warme sfeer uit door de huiselijke inrichting en vertrouwde gezichten. We gaan vaak naar buiten en ondernemen leuke activiteiten die afgestemd zijn op de behoeften van de kinderen.



  
**ZOETE LIEVE  
GERRITJE**

Kinderdagverblijf - Peuteropvang - Buitenschoolse opvang



## MULTIDISCIPLINAIRE ONDERSTEUNING

Wanneer een kind een beetje extra zorg of aandacht nodig heeft, bieden we deze hulp in eigen huis. We werken hiervoor samen met deskundigen op onze locatie. Zij geven advies en begeleiden de kinderen in de vertrouwde omgeving van ons kinderdagverblijf.

## DIT STAAT ER OP HET MENU VAN ZOETE LIEVE GERRITJE:

Kleinere groepen	Huiselijke sfeer, vertrouwde gezichten	Bewuste verse voeding inclusief avondmaaltijd	Samenwerken met deskundigen	Vaste oermoeders
Extra begeleiding per groep: veel individuele aandacht	Directe communicatie, korte lijntjes	Flexibele opvangmogelijkheden	Peuterarrangement inclusief	Dagelijks erop uit

IN SAMENWERKING MET

  
IEDEREEN DOET MEE

  
KINDERPRAKTIJK  
ERGO-THERAPIE - FYSIOTHERAPIE - LOGOPEDIE

# Mode

VOOR IEDERE  
VROUW

Onze merken: Aventures des Toiles - Elsewhere  
Le Pep - Maloka - Masai - Nör - Ophilia - Sani Blu  
Simclan - Vetono - Zeitlos - Zilch

Basic: Anna Montana - Kunert - Slippely

U kunt bij ons  
terecht voor  
maat 34 t/m 48.



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

## MAKELAARS met hart en ziel

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



KOMWONEN MAKELAARS Rosmalen | 073-3035334  
info@kom-wonen.nl | www.kom-wonen.nl



WE ZETTEN **GRAAG** DAT  
ENE **STAPJE EXTRA**

## Cappuccino

vlaaien - gebak  
taartjes - bonbons  
broodjes - koffie

7 dagen in de week  
voor u geopend!

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



*Probeer daar  
maar eens  
af te blijven!*



**Cappuccino, een gezellige plek om een overheerlijke cappuccino  
of een kopje koffie te drinken.**

Maar dat is niet het enige wat wij te bieden hebben. Cappuccino  
werkt samen met Houwens Vlaai. Dat wil zeggen dat wij ook  
het adres zijn voor echte Limburgse vlaaien in meer dan  
30 verschillende soorten vlaaien, zoals aardbeienvlaai,  
brownievlaai en perenvlaai. Maar ook voor een supervers belegd  
broodje of zalige bonbons ben je hier aan het juiste adres.

**Voor welke smaak je ook gaat... het wordt  
lastig om er van af te blijven!**



# Moment

## VAN OVERDENKING

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.Com ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Youri Claessens

Op vakantie gaan geeft niet alleen maar prettige vooruitzichten;  
4 op de 10 personen hebben last van **vakantiestress**.

Wist je dat een **hotel** veel mensen het 'echte vakantiegevoel'  
geeft, ook al zijn ze maar 100 kilometer van huis verwijderd?

De gemiddelde **Spanjaard** besteedt 16 uur per dag  
aan eten, drinken, plezier en slapen.

Vrouwen nemen gemiddeld **31 kilo** bagage mee op vakantie,  
bestaande uit 1,9 setje per dag en 4 paar schoenen.

48% gebruikt **vakantiegeld** daadwerkelijk voor  
vakantie, 40% zet het direct op een spaarrekening voor  
onverwachte zorgkosten en uitgaven aan het huis.

Vooralsnog heeft in Spanje alleen Barcelona een milieuzone  
ingesteld, die toegankelijk is met een geldige **milieusticker**.  
Deze is verkrijgbaar bij Spaanse postkantoren voor 5 euro.

In Spanje is **een fooi van 5%** gebruikelijk. Rond het bedrag  
naar boven af of laat het kleine wisselgeld liggen.

Gidsen en parkeerwachters verwachten een fooi  
en bij taxichauffeurs kun je het bedrag afronden.

BANAAN  
ruchten  
NGO  
uzebeker  
IRT

PEEK MOCCA  
Tiramisu Melaen noot Kola  
AARDBEI KA  
RA  
MEL  
OUBLIEHO  
Vanille  
Pist

Vers bereid ijs  
Since 1996

Chocolade  
FAIRTRADE & BIOLOGISCH

**La Vittoria**

IJs & Chocolade Dorpsstraat 57 Rosmalen

**welcom**

dé onafhankelijke  
telecomspecialist

**BREED  
ASSORTIMENT  
EN EEN  
GOEDE SERVICE**



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

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



# MEER DAN ALLEEN HAAR



**NU OOK EEN  
BOUTIQUE BIJ  
DE KAPSALON**

MY JEWELLERY  
BIBA  
AMBIKA  
EN MEER

VOLG JE ONS AL  
OP FACEBOOK &  
INSTAGRAM?  
@LOKZKAPPERS\_BOUTIQUE

Bij Lokz in Berlicum kun je al lang niet meer alleen terecht voor het knippen van je haar. Nee, Lokz is veel meer dan een kapsalon. We zijn namelijk ook gespecialiseerd in wenkbrauwen. We epileren met draad en verven met henna. En vergeet onze nieuwe boutique niet. Hier vind je leuke sieraden, kleding en accessoires. Maak een afspraak of kom eens langs.

FOODBAR  
BOTTLES

**LUNCH  
BORREL  
LIVEMUZIEK**

*We zien je graag!*

De Driesprong 34-35 Rosmalen  
(073) 68 97 641 | info@cafebottles.nl

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

## Lichaam, ziel en geest!



Waarom reflexologie goed werkt voor het lichaam, ook wanneer er 'geen' klachten zijn. Het is een holistische methode om via de kracht van aanraking gezondheid en welzijn te bevorderen. Bij voetreflexmassage worden de reflexpunten in de voeten gestimuleerd om het totale lichaam een reactie te geven: zie het als een ontspanning.

Ook wel het activeren van het zelfgenezend vermogen genaamd. De afvalstoffen die opgeslagen zijn in het lichaam worden afgevoerd en worden emoties verwerkt waardoor je ze kunt laten gaan. Daardoor krijg je meer ruimte, bewustwording en helderheid!

**Voetreflexmassage is voor iedereen, baby's, kinderen, volwassenen, gezond of met wat klachten!**



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

## Toe aan rust?



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



**Je kunt op meerdere manieren tot rust komen: door te wandelen in het bos of over het strand. Met yoga, meditatie of ontspanningsoefeningen. Keuze genoeg! Maar weet je dat de basis om tot rust te komen een goede ademhaling is? Daarnaast zorgt een goede ademhaling voor vetverbranding. Dat is mooi meegenomen!**

### Een goede ademhaling: de basis om tot rust te komen

Wanneer we gestrest raken gaan we vaak hoger en sneller ademen. In vooral de toppen van onze longen zitten bewegingsreceptoren die er bij prikkeling ervoor zorgen dat we sneller gaan ademen. Hoog en snel ademen maakt ons daarom steeds gestreter. Willen we tot rust komen? Dan is het belangrijk om lager ('door de buik') en langzamer te ademen.

### Jezelf tot rust brengen door je ademhaling werkt als volgt:

Ga lekker gemakkelijk zitten. Plaats je voeten ontspannen op de grond. Zet je rug rechtop zonder overdreven spanning. Zorg dat je prettig en gemakkelijk zit. Plaats je handen op je buik. Richt je aandacht op jezelf. Voel met je handen of je buik als vanzelf beweegt op het ritme van je ademhaling. Als je inademt zet je buik wat uit naar buiten, je voelt dit met je handen. Op het moment van uitademen zakken je handen weer terug. Zo bewegen je handen rustig en natuurlijk op het ritme van je ademhaling.

### Een simpele ademhalingsoefening van 16 seconden

De volgende ademhalingsoefening kun je een paar keer per dag doen. Ga zitten zoals hierboven beschreven. Adem in 4 seconden in. Hou je adem 4 seconden vast. Adem in 4 - 6 seconden uit. Hou je adem 2 - 4 seconden vast.

### Een goede ademhaling zorgt ook voor vetverbranding

Wil je lichaam vet kunnen verbranden? Dan moet de activiteit in het stress-systeem van ons lichaam minimaal zijn. Zorgen we dus met een goede ademhaling voor meer rust? Dan geven we daarmee ons lichaam ook de mogelijkheid om vet te verbranden. Daarom bevatten de programma's van 3Vitaal ook ademhalingsoefeningen.

Bel **06-51527282** voor meer informatie of ga naar [www.3-vitaal.nl](http://www.3-vitaal.nl).

za 14 sept | 19-22.30 u  
's-Hertogenbosch  
**NIEUWE BLIK**  
op literatuur



Literaire  
boottocht &  
performances

Met: Peter Buwalda | Hanneke Hendrix | Henk van Straten  
Niña Weijers | Jeroen Kant | Gerard de Bruyne | KW1C

# DAGJES UIT IN AUGUSTUS



HET IS ZOMER! **Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.**

**Ballonfiësta Barneveld**  
**21 t/m 24 augustus in Barneveld**  
Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

**'t Preuvenemint**  
**22 t/m 25 augustus in Maastricht**  
Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

**De Uitmarkt**  
**23 t/m 25 augustus in Amsterdam**  
De nationale opening van het culturele seizoen.

**Harlinger Visserijdagen**  
**28 t/m 31 augustus**  
Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

**Jazz in de Gracht**  
**29 t/m 31 augustus in Den Haag**  
Jazz in de Gracht vindt plaats op en rond de grachten van Den Haag.

# FILMPJE KIJKEN ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

Quentin Tarantino's *Once Upon a Time in Hollywood* speelt zich af in het Los Angeles van 1969, een tijd waarin alles aan het veranderen is. TV-ster Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) en zijn vaste stunt-dubbel Cliff Booth (Brad Pitt) proberen aan de bak te komen in een filmindustrie die ze bijna niet meer herkennen. Een eerbetoon aan het gouden Hollywood-tijdperk, met meerdere verhaallijnen en een imposante ensemblecast. **ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD draait vanaf 15 augustus in de bioscoop.**

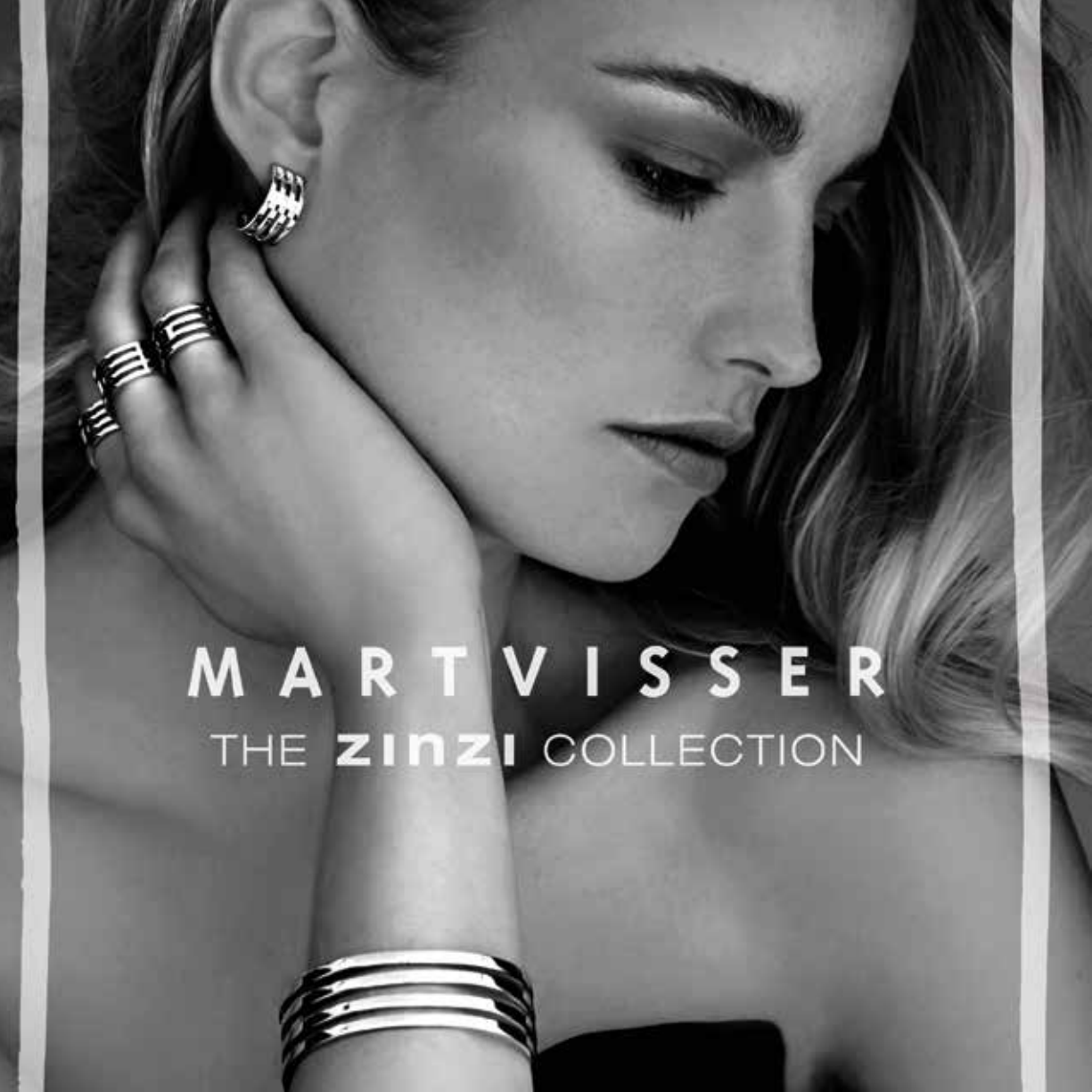


BINNEN/BUITEN

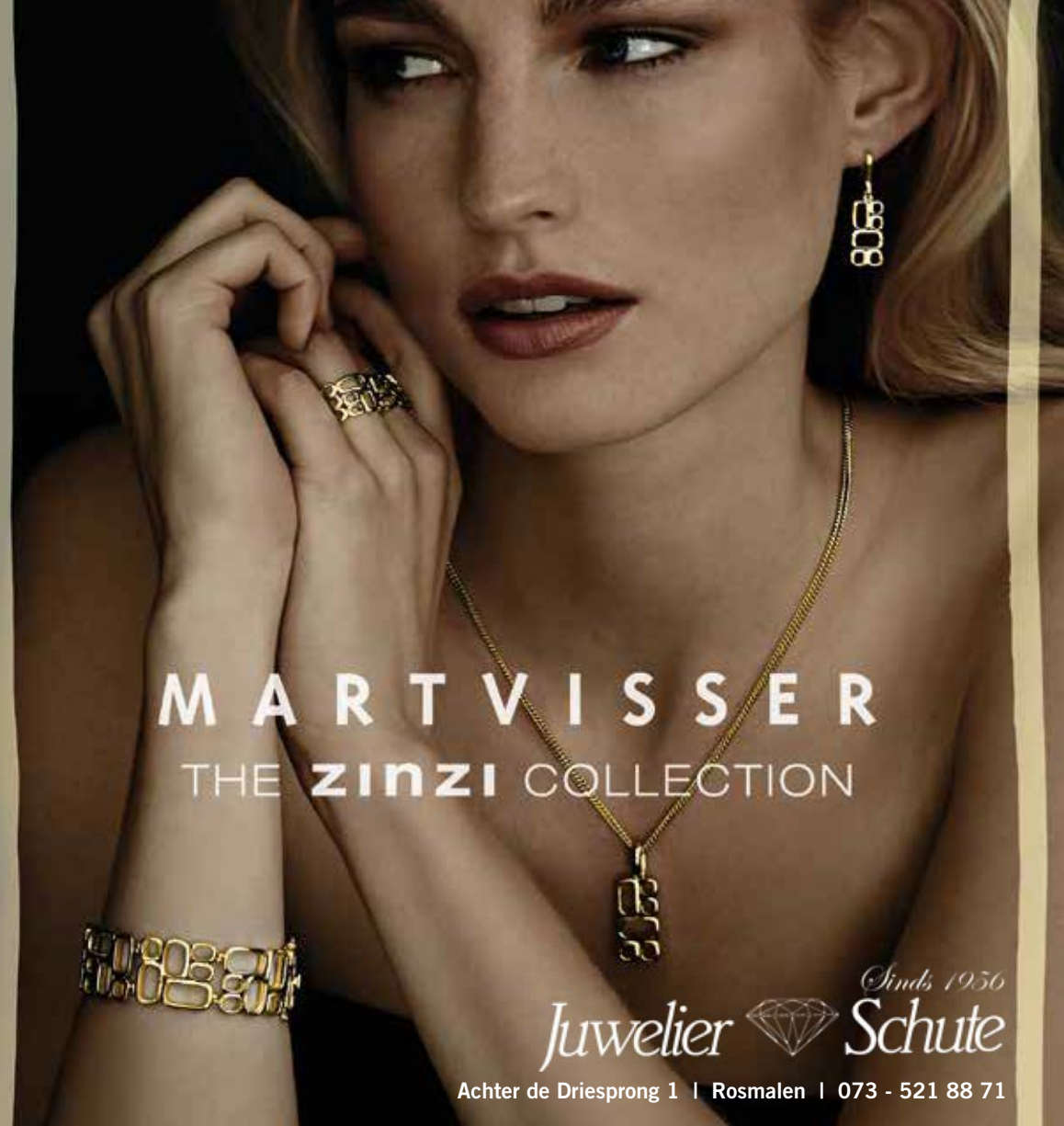
# BOEKJE LEZEN DOMINIK SPENST



IN DIT INVULBOEK stelt bestsellerauteur Dominik Spenst je de juiste vragen op het juiste moment. Na een gedegen uitleg over de principes van positieve psychologie, nodigt Dominik je in dit journal uit om over je dag na te denken, van schrijven een gewoonte te maken en positief op jezelf en je dag te reflecteren. Je ontdekt waar je gelukkig van wordt en zo ontstaan er vanzelf positieve gedachten en nieuwe positieve gewoontes. Na een jaar blik je terug en zie je het resultaat: je bent gegarandeerd gelukkiger. En het mooie is: het kost je maar 6 minuten per dag! **HET 6 MINUTEN DAGBOEK van DOMINIK SPENST is vanaf 26 augustus te koop voor € 19,99.**



MARTVISSER  
THE ZINZI COLLECTION



MARTVISSER  
THE ZINZI COLLECTION

*Sinds 1956*  
Juwelier  Schute

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



**SALE**  
Kortingen tot  
wel 40%!

**CUPMAAT  
D T/M O**

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

In lingerie of badmode die goed past voel je je zelfverzekerd. Daarom heeft Farfallina de leukste en hipste series, speciaal voor grote cupmaten. Er is voldoende keus vanaf cup D en in alle maten hangt meer dan genoeg op voorraad.

 **FARFALLINA**  
LINGERIE | BADMODE

DE GROTE CUPMATEN SPECIALIST IN NEDERLAND

Catelijnen 9 Rosmalen | **088-1122200**  
[www.farfallina.nl](http://www.farfallina.nl)



Foto: Iris Wuijster Fotografie

**Drs. 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](mailto:info@mooimedischsportief-denbosch.nl)  
[www.mooimedischsportief.nl/helvoirt](http://www.mooimedischsportief.nl/helvoirt)

COLUMN/MOOIMEDISCHSPORTIEF

Alleen effectief. Samen oneindig sterk.

## Antioxidant & UV Bescherming


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

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

Bij Mooi Medisch Sportief boeken we geweldige resultaten met de producten van SkinCeuticals en Obagi Medical. Bent u benieuwd wat onze behandelingen en producten voor uw huid kunnen betekenen? Kom gerust langs voor een vrijblijvend adviesgesprek of boek een behandeling bij onze schoonheidsspecialiste.

**Drs. Alice van der Linden**, cosmetisch arts  
**Mariëlle van Gestel**, schoonheidsspecialiste

**Nieuwsgierig geworden en spreekt deze visie u aan? Maak gerust een afspraak voor een gratis en vrijblijvend adviesgesprek.**

 **Kijk uit.** Jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



# Wat is floaten nu precies?

Floaten is een moment van diepe ontspanning en staat gelijk aan 5 uur slaap. Je drijft gewichtloos op een laag zoutwater, in jouw eigen floatroom. In de floatroom ervaar je geen prikkels van buitenaf, waardoor je je volledig kunt ontspannen.

De temperatuur van het water is verwarmd op 35,5 °C, gelijk aan je lichaamstemperatuur. Je lichaam merkt daardoor al snel niet meer welke delen van je lichaam in contact zijn met het water en welke niet. Dit geeft je het gevoel dat je zweeft waardoor je lichaam totaal kan ontspannen. En er is meer, want het water waarin je drijft bevat 500 kilo magnesiumzout.

## Waarom is floaten goed voor je?

Jarenlang is er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van floaten. Floaten zorgt ervoor dat het stresshormoon in je lichaam vermindert en de productie van hormonen die je een fijn gevoel geven wordt gestimuleerd. Hierdoor heeft floaten veel positieve effecten:

- Je lichaam en geest ontspannen wanneer je gestrest bent.
- Het zorgt voor een betere weerstand.
- Je herstel van sportblessures versnelt.
- Je bloeddruk en hartritme worden aanzienlijk verlaagd.
- Het stimuleert de circulatie van bloed en zuurstof en geeft verlichting bij blessures.
- Je pijngebieden worden ontlast.
- Het reduceert ziekteverzuim.
- Het helpt verslavingen en depressies tegen te gaan.
- Het verbetert de conditie van je huid.
- Het stimuleert mentale voorbereiding (examens, vergaderingen, presentaties).



CLAUDIA DE LAAT: "EÉN UUR FLOATEN STAAT GELIJK AAN VIJF UUR SLAPEN."

## Ben je toe aan wat 'Me-time'?

Breng dan eens een bezoek aan CloudSeven Studio in Vught.

Team CloudSeven staat hier voor je klaar voor een float-sessie, massage of Icoone-behandeling. Ook is er een nailbar!

Voor echte ontspanning!

"Als mijn dochter ruzie heeft, dan praat ze daar over met mij... maar als mijn zoon ruzie heeft gehad krijg ik alleen te horen dat hij het andere kind heeft geslagen."

# Mijn dochter is zó anders dan mijn zoon...!

Naast de uiterlijke verschillen, zijn jongens en meisjes vaak anders in gedrag en communicatie. Natuurlijk is ieder kind anders, heeft het eigen talenten en is het geslacht daarin niet bepalend, maar er zijn wel degelijk fysieke en cognitieve verschillen. Best handig om te weten, niet om kinderen in een hokje te plaatsen, maar meer zodat je het gedrag in perspectief kunt plaatsen.



Jongens hebben meer testosteron. Dit maakt dat jongens energiever en beweeglijker zijn. Zij vinden het leuk om te stoeien en fysiek met elkaar bezig te zijn. Jongens drukken plezier, stress en problemen, lichamelijk uit. De rechterhersenhelft, waar creativiteit, abstract denken en ruimtelijk inzicht zich bevinden is bij jongens meer ontwikkeld.



Bij meisjes is juist de linkerhersenhelft meer ontwikkeld, dit is het gebied waarin het taalcentrum zich bevindt. Zo zie je vaak dat meiden ruzies op proberen te lossen door te praten en veel meer op het sociale gebied gericht zijn dan op het motorische gebied. Daarnaast is de samenwerking tussen de hersenhelften bij meisjes beter dan bij jongens, zie het als een soort weg die bij jongens juist smaller wordt op het moment dat er ruzie is. Het feit dat deze 'weg' smaller wordt wil zeggen dat jongens de linkerhersenhelft, met de taalontwikkeling, 'afsluiten', waardoor ze eerst tot rust moeten komen om weer te kunnen praten en te kunnen uitleggen wat er is gebeurd.

Ondanks de verschillen blijft het zo dat dé standaard jongen of hét standaard meisje niet bestaat, elk kind is anders. Het is belangrijk om elk kind als individu te zien met eigen talenten en (wenselijke) omgangsvormen.



# Femke's groente & fruit

BRUISENDE/ZAKEN

Femke's Groente en Fruit is in 2017 overgenomen door Femke Heerkens uit Berlicum. Na het afronden van haar traiteursdiploma is zij vol passie begonnen in de AGF.

Dit zie je dan ook terug in de toonbank van Femke en haar team. Waar er voorheen de focus lag op de verkoop van groente en fruit kun je zien dat er bij Femke ook vol aandacht en passie gewerkt wordt aan de verkoop van gezonde rauwkosten op basis van yoghurt, koolhydraatarme salades en gezonde maaltijden.

In 2018 heeft Femke besloten om haar winkel te gaan verbouwen. Het verrijdbare meubel voor in de winkel heeft zij vervangen door 3 koeltoonbanken om zo nog beter aan de wensen van de klant te kunnen voldoen.

Zo zijn de maaltijdsalades van Femke een begrip geworden in Rosmalen en omstreken en komen ze vanuit heinde en ver gereden voor haar carpacciosalade.

Sinds Femke schepijs verkoopt van Otelli weten ook alle kinderen uit Rosmalen haar te vinden! Zo komen vaak de kinderen voor een bolletje schepijs en nemen de ouders een bakje fruit mee wat ze zelf samen kunnen stellen naar wens of een heerlijke verse smoothie.

In 2019 is Femke zich ook gaan verdiepen in de catering. Zo kunnen klanten terecht voor warme buffetten, koude buffetten, luxe hapjes, opgemaakte huzarenschotels en hapjesbuffetten.

Toch had Femke dit alles niet gekund zonder de fijne collega's die ze om zich heen verzameld heeft die altijd voor elkaar klaar staan! Kortom: genoeg reden om snel langs te komen in onze winkel!

**Femke, Jeannette, Jill, Maud & Steffie heten je van harte welkom!**



Femke's Groente en Fruit | Molenhoekpassage 9 Rosmalen | 073-5230170

FB: Femke's Groente en Fruit

30



Bij Dierenkliniek Nuland hebben ze de beste zorg voor huisdieren en hun eigenaren. Ze hebben een persoonlijke benadering, waardoor klanten zich sneller vertrouwd en thuis voelen. "Klant- & diervriendelijkheid en het bieden van een oplossing op maat zijn heel belangrijk", zegt Yvet Martherus.



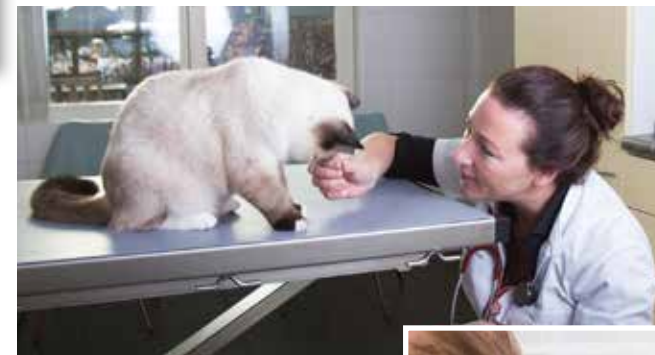
Zandstraat 17A  
's-Hertogenbosch | Nuland  
info@dierenklinieknuland.nl  
073-5325580  
www.dierenklinieknuland.nl



## Wij zijn een Cat Friendly Practice

COLUMN/YVET MARTHERUS

En dat betekent; minder stress voor uw kat, hond of konijn.



Wij zijn nu vier jaar Cat Friendly Practice (CFP). Voor klinieken die aantoonbaar meer dan de stap extra maken voor onze geweldige huiskatten. En omdat ze onze passie zijn, en omdat zij het verdienen. Daarom.

Wij vinden certificering belangrijk. Voor u als klant is dit belangrijk omdat een protocollaire manier van werken zorgt voor de continue kwaliteit die meetbaar is. Geen ISO voor ons, maar branche gerelateerde certificering. **Daar hebben u en uw kat het meeste aan.**



31



*Persoonlijk, 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](http://www.koenen-oel.nl)  
**073 59 437 66**



## UITVAARTCENTRUM DEN DUNGEN

Litserstraat 40 | Den Dungen

BGNU



Dag en nacht bereikbaar



**Grand café Rosmaelen**  
info@rosmaelen.nl  
Dorpsstraat 69  
Rosmalen  
073-5221193

### VERKOOPPLANNEN?

Overweegt u een verkoop van uw woning of bedrijf door ons kantoor dan kunt u ons vrijblijvend uitnodigen om een waardebepaling te doen.

Door ons wordt bekeken wat wij inschatten wat uw woning bij verkoop zal gaan opleveren. Mondeling geven wij dan deze waarde aan u en tevens adviseren wij u wat een goede vraagprijs is. Voor een waardebepaling worden geen kosten berekend. Meer informatie, we komen graag bij u langs.

## KOM EENS KIJKEN IN ROSMAELEN

### BENT U AL EEN KEER WEZEN KIJKEN IN ONZE ZAAK?

In een oude gerenoveerde villa gelegen aan de Dorpsstraat 69 is een bijzonder horecabedrijf gevestigd. Met name de onder architectuur gebouwde moderne serre aan het Harry Coppensplein is een eyecatcher. Grand Café Rosmaelen is gelegen midden in centrum Rosmalen op een unieke locatie centraal gelegen in het nieuwe winkelcentrum de 'Mael' in het hart van Rosmalen. In het Grand Café Rosmaelen bent u welkom voor uw lunch en diner. Ook zijn er verschillende mogelijkheden voor vergaderingen en diverse andere activiteiten en evenementen.



**Pennings Onroerende Zaken**  
Dorpsstraat 69  
info@penningsoz.nl  
Rosmalen  
073-5221193



**Dé specialist voor raamdecoratie!**  
Ook uw adres voor pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren en trapbekleding.

*Mario's Vloeren*  
The Art of Flooring

De showroom in Middelrode is geopend op donderdagavond (18-21u), zaterdagochtend (9-13u) en op afspraak.

Margrietstraat 12 Middelrode | 06-29065619 | mariosvloeren@outlook.com | [www.mariosvloeren.nl](http://www.mariosvloeren.nl)

**BESCHERM JE HUID GOED IN DE ZON!**

**Boek nu uw aftersun treatmentkuur,** bestaande uit drie thalasso behandelingen voor € 260,- en ontvang een **aftersun product cadeau!**

*Deze kuur heeft iedere twee weken 1 behandeling en is te boeken in augustus en september.*



**Anne**  
Schoonheidssalon  
*exclusieve huidverbetering*

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

**NIEUW:**  
OP ONZE SITE  
KUNT U ONLINE  
UW AFSpraak  
INPLANNEN



van der Donk Group

## KPN stopt met ISDN

De ouderwetse vaste telefoonlijn verdwijnt als KPN per 1 september 2019 stopt met de traditionele telefoondiensten ISDN. De modernisering van deze diensten is reeds gestart.

### WAT KAN DIT BETEKENEN VOOR U?

Vaste telefonie is grotendeels overgegaan naar bellen via internet (VOIP), maar op dit moment maken veel bedrijven voor bellen, pinnen en internetten nog gebruik van ISDN. Om bereikbaar te blijven is het belangrijk dat er tijdig een overstap wordt gemaakt naar VOIP. Dit is eenvoudig te realiseren, zonder grote fysieke aanpassingen door te voeren. Van der Donk Group werkt hiervoor samen met een aanbieder van telecomdiensten genaamd Qconnecta.

Deze samenwerking stelt ons in staat om moderne telecomoplossingen op maat te bieden. Wanneer u kiest voor vaste en/of mobiele telefonie van Qconnecta, kiest u voor optimale bereikbaarheid en maximale flexibiliteit. Het bellen via internet is bovendien kostenbesparend.

### VAN DER DONK GROUP VERZORGT I.S.M. QCONNECTA

- ✓ Een snelle en betrouwbare internetverbinding
- ✓ Een telefooncentrale (in de Cloud)
- ✓ Vast-Mobiel integratie
- ✓ E-fax-mogelijkheden
- ✓ Een probleemloze aansluiting
- ✓ Optimale serviceverlening



[WWW.VDDONKGROUP.NL](http://WWW.VDDONKGROUP.NL)  
[WWW.QCONNECTA.NL](http://WWW.QCONNECTA.NL)  
TEL: 073-5210555



# Gastvrij genieten

Kwaliteit en gastvrijheid staan hoog in het vaandel bij Onsz Gereij waar de Brabantse gezelligheid hoogtij viert. De keukenbrigade zorgt met veel creativiteit voor heerlijke gerechten, terwijl het bedienend personeel de gasten met een grote glimlach van dienst is. Iedere maand is er een ander maandgerecht voor € 14,50, kijk op Facebook voor het gerecht van deze maand. Een tafeltje reserveren kan via [Bookdiners.nl](http://Bookdiners.nl) of via [info@onszgereij.nl](mailto:info@onszgereij.nl).

Kijk voor de **laatste nieuwtjes** op de **Facebookpagina** van **Onsz Gereij**



## Onsz Gereij

Kruisstraat 38 Rosmalen | 073-8887816  
[info@onszgereij.nl](mailto:info@onszgereij.nl) | [www.onszgereij.nl](http://www.onszgereij.nl)

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

DÉ 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.

VEGAN

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

KNAPPERD

**Nieuwe workshops en cursussen dit najaar!**

Werken met glas, ambachtelijk en creatief

**Meer info:**  
[www.glasatelierliesbethkocken.nl/workshops](http://www.glasatelierliesbethkocken.nl/workshops)

GLASATELIER  
LIESBETH  
KOCKEN

Marterhage 17 Berlicum  
06-28512601  
[info@glasatelierliesbethkocken.nl](mailto:info@glasatelierliesbethkocken.nl)  
[www.glasatelierliesbethkocken.nl](http://www.glasatelierliesbethkocken.nl)



Ms More is een laagdrempelige schoonheidssalon en nagelsalon gespecialiseerd in behandelingen voor gezicht, lichaam en handen en voeten. Sinds dit voorjaar is de zaak van Sonja van Dijken, Vera Hensen en Jill van Eijk gevestigd aan de Burgemeester Godschalxstraat 39 in Den Bosch. Je bent van harte welkom!



Burgemeester Godschalxstraat 39  
Den Bosch (Empel)  
**073-2110010**  
[info@msmore.nl](mailto:info@msmore.nl)  
[www.msmore.nl](http://www.msmore.nl)

# Word ook een Alphaholic

Ms More werkt met het exclusieve en professionele merk Alpha-H Concentrated Skincare. Het is een meervoudig award winning cosmeceutical merk uit Australië dat zich specifiek richt op huidverbetering, voor zowel op de korte als lange termijn.

Alpha-H heeft alles in huis om ieder huidtype en iedere huidconditie te behandelen. Het onderscheidt zich van andere merken door de grens op te zoeken tussen cosmetische producten en cosmeceuticals.

Cosmeceuticals bevatten meer actieve ingrediënten in hogere concentraties die dieper in de huid doordringen en duurzame veranderingen aan de huid afgeven. Deze zijn effectief in de behandelingen van verschillende huidandoeningen zoals onder andere acné, pigmentatie, veroudering, rosacea en littekens.

### Welke veranderingen kan ik verwachten?

Alpha-H werkt met uitsluitend hoge percentages van de meest gewaardeerde ingrediënten zoals glycolzuur, retinol, melkzuur, hyaluronzuur, peptiden en vitamine A, B, C en E. Hierdoor kunt u merkbare veranderingen verwachten in textuur, teint, helderheid, poriegrootte, stevigheid en hydratatie.

Bent u benieuwd wat onze behandelingen en producten van Alpha-H voor uw huid kunnen betekenen? Maak dan gerust een afspraak, wij adviseren u graag over een behandeling op maat en onze producten. Want voor een optimaal resultaat is thuisverzorging minstens zo belangrijk.

**WORDT U NET ALS WIJ OOK EEN ALPHAHOLIC?!**



# BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef Luxe ontbijt | Parkeren.

€79,50  
p.p.\*

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl) met promocode BRUIST

*\*excl. lokale heffingen en op basis van min. 2 personen.*



Gun jij een kind een zorgeloze zomerdag?

Steun de HEPIE ZOMERTOUR 2019 en doneer op [www.hetvergetenkind.nl](http://www.hetvergetenkind.nl)



**Leuk, de typecursussen starten weer na de zomervakantie!**

**Kun jij al blind typen met 10 vingers? Bij Tiepiess leer je dit snel en goed op een leuke manier met wekelijkse lessen, bij jou in de buurt!**

Een goede typevaardigheid is belangrijk; het levert tijdwinst op, kost minder inspanning, zorgt voor meer productiviteit, betere prestaties en het voorkomt gewrichtsklachten. Met professionele begeleiding, betrokkenheid, positieve stimulans en gezellige, wekelijkse lessen kan iedereen perfect blind leren typen! Voor kinderen is het fijn om dit goed te leren (voor hun toekomst) maar ook zeker voordat ze naar de brugklas gaan want daar wordt bijna alle lesstof digitaal aangeboden.



**Eind augustus starten de leuke typelessen weer op veel vertrouwde en nieuwe locaties in Rosmalen, 's-Hertogenbosch, Vught en omgeving. Tiepiess kan ook een typecursus organiseren op uw school (na of onder schooltijd) of in uw bedrijf.**

[www.tiepiess.nl](http://www.tiepiess.nl) 06-50498986

## 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”



Tandarts  
**STEEBERGEN**

Medicijnstraat 120, Oss | 0412-639722 | Kruisvaardersstraat 157, Tilburg | 013-5352535

Foto's  
afdrukken  
vanuit je  
mobiel  
of tablet?



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



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

**BRUIST** Like ons op **facebook**  
www.facebook.com/RosmalenBruist



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

#### TUI at Home

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

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

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



**belle vie**  
verloskundigenpraktijk



## Belle Vie maakt echo's!

Je kunt bij Belle Vie terecht voor volledige verloskundige zorg. Naast alle controles maken wij ook echo's met het meest geavanceerde echoapparaat. Met echografie is het mogelijk om de ongeborene baby zichtbaar te maken op een beeldscherm. We maken een eerste echo rondom de 8 weken zwangerschap en bij de termijnecho rond de 11-12 weken bepalen we je uitgerekende datum. Bij de 19-20 weken maken we de SEO (Structureel Echoscopisch Onderzoek) en later nog een groeiecho en eventueel een liggingsecho. De echo's worden gemaakt op onze hoofdlocatie op de Rodenborchweg 4 in Rosmalen door een van de verloskundigen of door Hanneke Hermans, allen gecertificeerde echoscopisten.

[www.belle-vie.nl](http://www.belle-vie.nl)

073 - 521 07 64

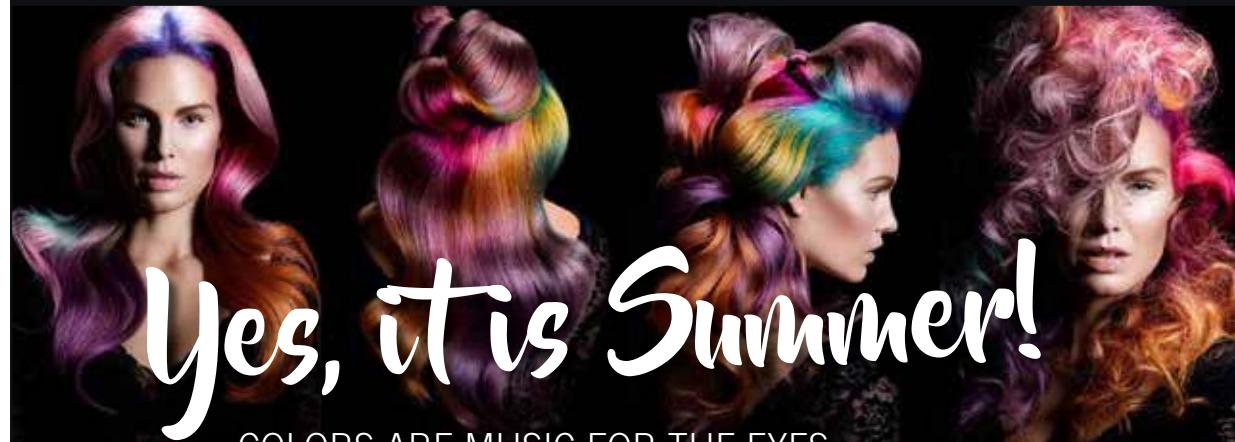
[f verloskundigenpraktijkbellevie](https://www.facebook.com/verloskundigenpraktijkbellevie)

Rosmalen • Grootte Wielen • Empel • Berlicum • Geffen • Vinkel • Nuland

Als ik  
de *waggen*  
mag geloven,  
ben ik best  
een lekker ding



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



COLORS ARE MUSIC FOR THE EYES

Y.O.L.O kapper Rosmalen is specialist in haar en kleur en is tevens gecertificeerd barber!

Wist u dat u bij een vervolgspraak altijd 10% korting krijgt!

Naast specialisme in kleur hebben wij ook visagisten die je van een mooie bruids- of feest make-up kunnen voorzien.



BELLAPIERRE  
100%  
MINERALEN  
MAKE UP!



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

# WERKT ADVERTEREN?

# ZEKER WETEN!

# BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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

**In deze nieuwe rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.** We trappen af met Inge van der Gaag die met Tandprothetische praktijk I.A. van der Gaag al jaren te vinden is in onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

*Inge van der Gaag*



#### **Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?**

Loes heeft mij heel wat jaren geleden benaderd. Ik vond haar een leuke meid en zodoende trok ze mij al vrij snel over de streep. Daarbij was ik zelf ook heel enthousiast over het magazine. Er ontstond al snel een goede samenwerking.

#### **Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?**

Ik vind het magazine inhoudelijk sterk, je stopt hem makkelijk in je tas door het formaat en je leest de stukken makkelijk weg. Daarbij is het magazine bijna overal te vinden. Dankzij de diverse onderwerpen en leuke recepten is het blad ook erg vrolijk. Het blad past goed bij mij als persoon en is erg nuttig voor mijn praktijk.

#### **Hoe vind je de samenwerking met Bruist?**

Met onze samenwerking ben ik superblij. Ik kan fijn afspraken maken, omdat ze nakomen wat ze mij beloven. Daarnaast helpt Bruist mij ook met mijn persoonlijke marketing. Een extra service waardoor ik de samenwerking nog meer waardeer.

#### **Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?**

Er zijn veel nieuwe klanten naar mij toegekomen die daarbij vertelden dat ze me hadden ontdekt via het magazine. Ook vinden veel bestaande klanten het leuk om mij in het blad tegen te komen. Al met al zorgde Bruist voor veel meer naamsbekendheid.

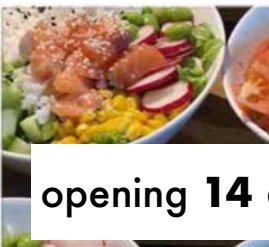
#### **Zou je Bruist aanbevelen?**

Jazeker! Zoals ik net toelicht, hebben de advertenties in de magazines van Bruist mij veel opgeleverd. Daarbij kan ik me focussen op mijn werk binnen de praktijk, omdat Bruist advertenties voor mij publiceert. Ieder zijn specialiteit: ik ben goed in protheses en Bruist in advertenties!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE  
SAMENWERKING MET BRUIST?  
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**

**HEMA ROSMALEN HEEFT IETS NIEUWS!**

# HEMA KEUKEN



opening **14 augustus 2019**

vanaf September 2019 weer nieuwe workshops

echt **HEMA**

## Platvoeten bij kinderen en volwassenen

Kinderen worden geboren met platvoeten. De eerste jaren van hun leven blijven ze platvoeten houden. Platvoeten geven stabiliteit bij het leren lopen. Naarmate kinderen ouder worden, groeit de voetboog in de juiste stand. Heeft u als (jong) volwassenen platvoeten? Dan is dit goed te behandelen. Als er sprake is van een afwijking aan de voet, kunnen er ondersteunende zolen op maat worden gemaakt. De zolen zorgen ervoor dat u ondersteuning krijgt tijdens het staan en lopen.



**HEEFT U PIJNLIJKE VOETEN?**  
Neem contact op met  
**Podotherapie**  
**Makkelijk Lopen:**  
(073) 547 00 19  
of stuur een email:  
info@makkelijklopen.nl

podotherapie  
**makkelijk lopen**  
www.makkelijklopen.nl



Maak kans op een:  
**behandeling naar keuze!**

Kies uit een manicure, gelpolish, nieuwe set kunstnagels of nabehandeling t.w.v. max. € 65,-



Prinses Margrietstraat 26  
Rosmalen  
nagelstudionailit@gmail.com  
**06-39211983**  
nagelstudionailit

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

gellak  
manicure  
verzorgen  
glitter  
verlenging  
acryl  
nagels  
design

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



70 JAAR

# Van Mossel Voordeel Zomer

Waanzinnige Privé Lease deals op: [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)



€ 189 P/M OPEL KARL



Alle vermelde prijzen zijn o.b.v. 60 mnd en 10.000 km/plj, meerprijs per km €0,06

versie 01-7/19

# Van Mossel