

ROSMALEN EO 

NOVEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food



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

Rosmalen

weer bereikbaar en mooier dan ooit

De stof is neergedaald, de gemeente is bezig met de laatste straataanpassingen rondom het centrum. Rosmalen maakt zich op voor de laatste maanden van het jaar.

Om het geheel af te ronden is de winkeliersvereniging druk bezig met de voorbereidingen van de Sinterklaas- en kerstperiode waaronder de uitbreiding van gevels met kerstverlichting. Op 24 november bezoekt de Sint het gezellige Brabantse dorp.

Een aantal winkels zijn, zoals u gewend bent, alle zondagen open, maar op **1, 15 (Kerstmarkt)** en **22 december** is alles open en is het heerlijk vertoeven in Rosmalen.

De winkeliers en horeca in het centrum heten u een warm welkom!



www.beleefrosmalen.nl



Maak kennis met zorg- en dienstverleners in Rosmalen, die actief zijn op het gebied van gezondheid, welzijn en vitaliteit.
Kom ervaren, voelen, ruiken, proeven en zien!

Wij geloven in de veerkracht van mensen én de kracht van samenwerken. Daarom maken we onderdeel uit van een netwerk dat zich sterk maakt voor preventie en Positieve Gezondheid.

Onze hulp en steun vind je dichtbij huis. Wij nemen jouw wens en behoefte als uitgangspunt en zijn gericht op het behoud van eigen regie.

Kijk op www.gezonderouterosmalen.nl voor alle deelnemers én hun speciale actie, workshop of aanbieding voor deze dag.
Dit jaar staat het JBZ met hun Health Check Box bij de Jumbo in de Vreeburgpassage.



2019

2^e
editie

OPEN DAG

ZONDAG 3 NOVEMBER 2019

van
11.00 uur - 16.00 uur

JE GEZONDHEID IS JE LIEF !

www.gezonderouterosmalen.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 BZ Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk
ACQUISITIE Michael Thörig, 06-11087563

CONTACT ROSMALEN BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 nl@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook - rosmalenbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR
 Nederland Bruist B.V.
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abbonement@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, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep, Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Gezonde route? En ook The Jeans Barn laat ons vol trots zijn onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

Veel leesplezier en geniet van de herfst!

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

Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



Wekelijks LIVE Music

In november ontvangt u bij elk bezoek aan Gran Casino een deelnemerslot.

Met deze deelnemersloten kunt u deelnemen aan de weektrekkingen op zondag waar 10 winnaars kans maken op 1.000 euro.

Elke zondag zijn de weektrekkingen om 15:00 uur met live muziek.

De Trekkingen

- Zondag 3 november
- Zondag 10 november
- Zondag 17 november
- Zondag 24 november

GRATIS
DEELNAME


GRAN
CASINO
NULAND

IN DE MAAND NOVEMBER
ELKE WEEK KANS OP

10 000

ELKE WEEK MAKEN 10 WINNAARS IN NULAND KANS OP € 1.000!



LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluismomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.
kry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.
SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.
www.lumiereseries.com



Like de **Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #MONTALBANO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.
www.harpercollins.nl



Like de **Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



Like de **Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DE VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

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 - Luxueus ontbijt - Parkeren

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode **BRUIST**

€ 79,50
p.p.*

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

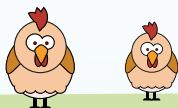
ZOETE LIEVE GERRITJE, UNIEKE KINDEROPVANG VOOR IEDER KIND

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- en FYSIOTHERAPIE - LOGOPEDIE

Dit is de 'ik-kon-dezelfde-dag-alweer-een-wasje-draaien'-reparatie-service



We hebben een eigen technische dienst en reparatie-service. Een storing meld je eenvoudig online of via de telefoon en vaak zijn de monteurs al binnen één dag bij je thuis. - Jurgen



Verstand van zaken
Ook dát is Lunenburg Service

Nuland • Duyn en Daelseweg 35
Rosmalen • Verlengde van Meeuwenstraat 2
073 532 23 32 • www.lunenburg.nu

Lunenburg

13 november is het **World Kindness Day**.
Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan?
Movember streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



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.

Toe aan rust?



Je kunt op meerdere manieren tot rust komen: wandelen in het bos of over het strand. Of met yoga, meditatie, 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!



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**



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 bij prikkeling ervoor zorgen dat we sneller gaan ademen. Hoog en snel ademen maakt ons daarom steeds gestrester. 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 recht op 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.3vitaal.nl.

Vitale groet, Manon



Over drie jaar is Babel aan de Hinthamerstraat compleet vernieuwd.
Hoe ziet jouw plek voor bibliotheek, kunst en cultuur er dan uit?
Deel je wensen, ideeën en dromen met ons en bouw mee aan Babel!

BOUWMEEAANBABEL.NL

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aangezicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.

Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan.
Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevendens laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.

EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.

SHARE FIT NULAND



Wist je dat Share-Fit meer is dan een sportstudio? We helpen mensen verder op het gebied van sport en een gezonde lifestyle.

We zijn vanaf oktober gestart met ons nieuwe **lifestyleplan After Sun**. Dit plan is de opvolger van het succesvolle Summer Ready-plan, wat we voor de zomer zijn gestart. Hierbij hebben 10 vrouwen en 7 mannen doelgericht gewerkt aan hun lifestyle en er alles aan gedaan om hun doelen te behalen, dit met succes!

Met ons After Sun 12 weken plan wordt je begeleid op het gebied van voeding en training. In groepsverband ga je onder begeleiding van een personal trainer aan de gang met onze, speciaal hiervoor ontworpen, trainingsschema's. Je krijgt een voedingsplan in onze app, deze kun je zelf personaliseren naar jouw behoeftes. Natuurlijk is dit altijd onder supervisie van onze coaches. Ook wordt je voortgang bijgehouden, dit wordt gedaan middels weeg/meet/coach-momenten.

We maken aan de hand van deze resultaten aanpassingen in je voedingsplan. Je krijgt ook toegang tot het besloten online platform (share-fit app) (PRO-functie) voor leuke weetjes en tips. In de app vind je tevens andere oefeningen, workouts en kun je ook je voortgang terug zien!

BENIEUWD GEWORDEN? In januari starten we met ons Take off Plan!
Neem een kijkje op onze website www.share-fit.nl of kom langs voor meer info!



Share Fit

Akkerstraat 34 Nuland | 073-6898654 | info@share-fit.nl | www.share-fit.nl

24



Waardevolle herinneringen voor later

Vanuit haar liefde voor dieren en haar passie voor fotografie is Eva Langens begonnen met haar bedrijf **Baas&Beest Fotografie**. In haar foto's legt ze de bijzondere band tussen baasjes en hun huisdieren vast. Gewoon thuis, in een fijne en vertrouwde omgeving. Juist dit zijn de momenten die zo herkenbaar zijn. Doordat Eva zelf een hond heeft, Loebas, weet ze hoe belangrijk huisdieren kunnen zijn. "Zelf neem ik het liefst overal mijn camera mee naartoe en leg ik zoveel mogelijk mooie momenten vast. Dat wil ik ook voor andere mensen doen."

IETS LEUKS OM NAAR TERUG TE KIJKEN

Nadat je een Baas&Beest-reportage hebt laten doen, krijg je de mooiste foto's digitaal en ook nog in een album. Hierdoor heb je iets tastbaars om er later nog eens bij te pakken, doorheen te bladeren en de kostbare momenten te herbeleven.

Maak ook eens een afspraak met Baas&Beest Fotografie!

Een origineel cadeau voor de feestdagen!



Baas&Beest fotografie

Eigenaresse: Eva Langens | 06 17 286 707

info@evalangens.com | www.baasenbeest.com

25



van der Donk Group

Een betrouwbare partner met persoonlijk advies: Van der Donk Beveiliging

De statistieken spreken boekdelen; het is zowel voor een particulier als voor een onderneming haast onvermijdelijk om vroeg of laat slachtoffer te worden van inbraak, overval of brand. Een ingrijpende gebeurtenis die niet alleen materiële en financiële schade met zich meebrengt – vooral de emotionele schade draagt u lang met zich mee.

Voor materiële schade kan men zich verzekeren, echter veel verzekeringsmaatschappijen stellen zich kritisch op bij het accepteren van een risico. Het wordt steeds vaker van u verwacht dat u preventieve maatregelen treft. Verzekeren voor emotionele schade bestaat niet, maar met het treffen van de juiste preventieve maatregelen kunnen we de kans op de emotionele gevolgen van een inbraak of brand wél minimaliseren.

Bent u slachtoffer geweest van inbraak, overval of brand? Of wilt u preventief maatregelen nemen om uzelf, uw dierbaren of personeel, uw waardevolle eigendommen en pand te beschermen? Dan heeft u behoefte aan een betrouwbare partner die u gedegen advies geeft, die met u meedenkt en de voor u perfecte oplossing biedt. Zodat u uw woning of bedrijfspand weer met een gerust hart achter kunt laten.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.VANDERDONKBEVEILIGING.NL OF NEEM CONTACT OP VIA T.: 073-5210555



WWW.VDDONKGROUP.NL
WWW.QCONNECTA.NL
TEL: 073-5210555

Kerst bij La Porte!

Nog even en dan gaan de koude winterdagen weer van start. Vanaf begin september druppelen de eerste reserveringen voor de kerstdagen alweer langzaam binnen. Ook dit jaar is Brasserie La Porte weer beide kerstdagen geopend en worden het weer twee mooie dagen. De opzet is hetzelfde als afgelopen jaar; namelijk twee rondes, zodat er voor zowel de vroege als de late eter een optie is om te komen dineren.

Chef Timothy heeft afgelopen maand het menu bepaald en ook dit belooft weer een feestje te worden. Dit jaar gaan we namelijk weer werken met een 4 gangen menu, waar voor ieder wat wils op staat. Esther gaat er op haar beurt weer voor zorgen dat het de gasten aan niets ontbreekt. Kortom, nog geen plannen voor de feestdagen en zin om lekker met familie en/of vrienden te gaan dineren...

Reserveer dan snel via 073-6894040!



Laat de feestdagen maar beginnen!

brasserie
la Porte

“KIJK OP WWW.BRASSERIELAPORTE.NL VOOR DE ACTUELE MENUKAART”

Dinsdag t/m zondag geopend vanaf 17.00 uur, Op maandag gesloten

Maaspootweg 207 's-Hertogenbosch | **073-6894040** | info@brasserielaporte.nl | www.brasserielaporte.nl



Express yourself

Voor sommigen is de maand november grauw en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl



Alles voor de moderne man

JEANS AND MORE...

Ben je op zoek naar een passende outfit in de regio Den Bosch? Dan ben je bij JeansBarn in Rosmalen aan het juiste adres.

Brede collectie

De collectie voor de moderne man is zeer compleet te noemen en varieert van boxershorts tot riemen en sokken. "Mannen kunnen hier dus terecht voor hun hele garderobe. En we hebben ook grotere maten," aldus Frans en José die het in hun zaak graag gezellig maken: de koffie staat altijd klaar! Parkeren is er bovendien gratis.



"Het team van JeansBarn voorziet je graag van persoonlijk advies"

Jeans Barn

TOPMERKEN ZOALS LTB, WRANGLER, CARS, PETROL, NO-EXCESS, NOIZE, NZA NEW ZEALAND AUCKLAND, C.O.J. DENIM, HALLYARD EN NEW STAR, PUMA, MUCHACHOMALO, LEVI'S, SLOGGI, TEN CATE, HOM EN SCHIESSER

JEANSBARN BIEDT OOK EEN **RUIME KEUZE** AAN **BEDRIJFS- EN PROMOTIEKLEDING**

De nieuwe najaarscollectie is binnen! We zien je graag!



Frans

Deken Fritsenstraat 63 Rosmalen
073-5213368
info@jeansbarn.nl | www.jeansbarn.nl



TIPS VOOR EEN STRESSVRIJ DAGMENU

- 7.30** Havermout + Havermelk ongezoet
+ 1 hand blauwe bessen
+ 1 hand bramen
+ 1 eetlepel pompoenpitten + 1 eetlepel zonnebloempitten
- 10.00** Boekweitwafel + 2 bio gekookte eieren
- 12.30** Volkorenbrood + garnaaltjes + 1 halve avocado geprakt + 1 hand groene bladgroentes
- 15.30** 1 groot glas kefir drank + 1 kiwi
- 18.00** Zuurkoolstamppot met zoete aardappel
- 20.00** Neem Brandnetel, citroenmelisse of kamille thee.
Neem een bad met magnesium sulfaat of met etherische oliën (jeneverbes, rozemarijn, tijm).
- 22.00** Ga niet later dan 22.30 naar bed.
Vermijd, onnodig medicijngebruik, roken, alcohol, koffie, zwarte thee, cacao of cola. Deze trekken een zware wissel op je reserve-energie.



MEER TIPS?
Kijk dan eens op mijn website!

Zoals bijvoorbeeld de heerlijke Zuurkoolstamppot met zoete aardappel

Ik deel dit stressvrij dagmenu zonder dat ik je iets wil opleggen of mijn ideeën als waarheid wil verkondigen. Ik hoop je een stukje balans mee te geven en een steuntje in de rug. Overleg altijd met je huisarts als je twijfelt of dit voor jou geschikt is.

CITROËN PRO AL 100 JAAR DE ALLESKUNNER



INTERNATIONAL VAN
OF THE YEAR 2019



NIEUWE CITROËN BERLINGO VAN
20 rijhulpsystemen

CITROËN JUMPY
Tot 1535 kg laadvermogen

CITROËN JUMPER
4 lengtes en 3 hoogtes



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch · Rietveldenweg 58A · 073 621 9023
Waalwijk · Zanddonkweg 2 · 0416 33 33 21
Genderen (occasion center) · Genderensedijk 11 · 0416 35 11 05

info@vosgewoongoed.nl - www.vosgewoongoed.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 Vera Hensen, Sonja van Dijken en Jill van Eijk gevestigd aan de Burgemeester Godschalxstraat 39 in Den Bosch. Je bent van harte welkom!

msmore!
beauty / nails / permanent makeup

Burgemeester Godschalxstraat 39
Den Bosch (Empel)
073-2110010
info@msmore.nl
www.msmore.nl

Wake up with make-up

Permanente make-up is dé manier om je wenkbrauwen, eyeliner of lipcontour er altijd perfect verzorgd uit te laten zien.

Geen opvallende, onnatuurlijke lijnen, maar subtiel aangebrachte schaduw of haartjes geven u uiterlijk net dat beetje extra waardoor u er stralender uitziet. Op elk moment van de dag!"

Permanente make-up is het inbrengen van pigmenten in de lederhuid om zo optisch meer invulling aan het gewenste gebied te geven. Met speciaal apparaat wordt een speciale, huidvriendelijke pigmentatievloeistof ingebracht door middel van een razendsnel op en neer bewegende, ultradunne naald.

Waarom Permanente make-up?

Perfect onder alle omstandigheden, dus ook met sporten, in de sauna en met zwemmen. Het blijft altijd op z'n plaats en loopt niet uit en je gaat nooit onopgemaakt de deur uit, hoe fijn is dat!
Er zijn verschillende technieken: hairstrokes, powderbrows, lipliner, full lips en eyeliner.

**WIJ INFORMEREN EN ADVISEREN U
GRAAG WAT VOOR U HET BESTE EN
MOOISTE RESULTAAT GEEFT TIJDENS
EEN GRATIS INTAKE GESPREK.**



Parel in 't groen

Oisterwijk

Oisterwijk is een gastvrije gemeente waar altijd iets te beleven is. Dankzij de ligging midden in de natuur wordt de gemeente ook wel 'Parel in 't groen' genoemd. Breng een bezoek aan de gezellige dorpskern of maak een wandeling door de mooie natuur. En sluit de dag af met een hapje en drankje op het grootste terras van Nederland.



SHOPPEN

Je vindt in Oisterwijk een mooie mix van landelijke winkelketens, lokale ondernemers en exclusievere winkels. Van bijzondere woonwinkels zoals **KOOS KLUYTMANS INTERIEUR** tot gezellige boetiekjes als **LO-LA KINDER-KLEDING**. En wat dacht je van de prachtige delicatessenzaak **LA CUCINA**? Na een dagje shoppen in Oisterwijk kom je altijd thuis met iets speciaals. In het bruisende centrum van Oisterwijk vind je talloze leuke winkeltjes op De Lind en in de Dorpsstraat. Houd tijdens het shoppen ook zeker je ogen open voor sfeervolle zijstraatjes, want juist daar vind je de meest bijzondere winkels.

WINTERGLO'W OISTERWIJK 2019

Dit sfeervolle winterevenement vindt plaats op vrijdag 13 en zaterdag 14 december in het centrum van Oisterwijk. Net als voorgaande jaren is het centrum op deze dagen omgetoerd tot een sfeervol decor met o.a. een kerstmarkt, foodtrucks, muziek- en theateroptredens, gezellige winterterrassen en een ijsbaan. En natuurlijk zijn de winkels geopend.

CULTUUR

Oisterwijk heeft verschillende bezienswaardigheden die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Een bezoek aan de **KERKHOVENSE MOLEN** mag echt niet ontbreken als je naar Oisterwijk gaat. En iedere eerste dinsdag van de maand organiseert de levendige hotspot **LEERFABRIEK KVL** een gratis rondleiding op het terrein. Je bezoekt dan ook het 'Europees Keramisch Werkcentrum'.



BRUIST

Deal

OVERNACHTEN

Overnachten in Oisterwijk? Dat doe je natuurlijk bij **HOTEL DE LEIJHOF!** Gebruik bij het boeken kortingscode 'BRUIST' en profiteer van een mooie korting!



VERVOER

Oisterwijk ligt centraal in Noord-Brabant en is daardoor vanuit verschillende richtingen goed te bereiken. In het centrum is volop ruimte om (betaald) te parkeren. Ook heeft de stad een eigen NS-station. Reis je graag met bijzonder vervoer door de stad?



Ga dan met de **PAREL EXPRESS**, een bekende verschijning in Oisterwijk. Met deze toeristentrein rijd je langs de mooiste plekken in het centrum of door de mooie natuur.

FIETSEN EN WANDELEN

Dankzij de mooie omgeving is Oisterwijk de ideale plek om heerlijk te wandelen en fietsen. Geniet van de rust, de bijzondere natuur en al het moois dat Oisterwijk te bieden heeft. Je vindt er vele kilometers aan prachtige fiets- en wandelroutes. Bezoek bijvoorbeeld de Oisterwijkse **BOSSEN & VENNEN** of begin je wandeling bij een van de natuurpoorten. Onderweg zijn er volop mogelijkheden om te genieten van een hapje en een drankje.

CULINAIR GENIETEN

Oisterwijk is rijk aan horecazaken met elk hun eigen specialiteit. Ontdek de gezellige restaurants en ruime terrassen aan De Lind, waaronder dat van **MOOR**, één van de culinaire hotspots van Oisterwijk. Maar ook Keuken van Leer, de stoere en industriële zaak van Robèrt van Beekhoven verdient zeker een bezoekje.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Oisterwijk. JA, OOK OISTERWIJK BRUIST!



De Panhoeve
WINKEL | STYLING

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

De Panhoeve bruist!

Neem deze pagina mee voor 10% korting op één woon-accessoire naar keuze!



De Panhoeve

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

Werststeeg 25, 5258 TA Berlicum | 073 50 32 552 | 06 50 51 20 84
/depanhoeve | depanhoeve.nl | info@depanhoeve.nl

AMAZING SHOES



- Speciale handgemaakte dames en heren schoenen met bijbehorende accessoires, bijv. riemen, sokken, shirts.
- Ruim 100 modellen in huis van diverse leveranciers.
- Schoenen voor alle gelegenheden.
- Gelegenheid om je eigen schoenen samen te stellen. Voor bruiloft, jezelf, club, verenigingen of werk ;)
- Mooie combinaties voor aanstaande bruidsparen.
- POPULAIR = shoppen na sluitingstijden

OPEN

's-Hertogenbosch di t/m vrij 13 - 18, za 10.30 - 17 uur

Informeer voor
actuele informatie en
openingstijden via
onze app-service
06-19 99 97 79



Amazing shoes is onderdeel van "De Heeren Van 's-Hertogenbosch" | info@amazingshoes.nl
Hinthamerstraat 102 's-Hertogenbosch | 06 19 99 98 79 | www.deheerenvanshertogenbosch.nl



PEDAGOGISCHE COLUMN/SANDRA VAN KRIEKEN PEDAGOGISCH COACH VAN KINDEROPVANG 'T GOUDVISJE

Bijna ieder kind laat wel eens gedrag zien wat je als ouder liever niet ziet, bijvoorbeeld slaan, schoppen, bijten of krabben. Wanneer dit een enkele keer gebeurt maak je je niet snel zorgen, maar wat als dit regelmatig terug komt?

Mijn peuter doet andere kinderen pijn, wat nu?

Je kind speelt met een vriendje, hij wil met dezelfde auto spelen, maar zijn vriendje geeft dit niet af. Voor je het in de gaten hebt begint je kind te schreeuwen en zijn vriendje te slaan. Of je kind wil wat duidelijk maken, maar je begrijpt niet wat hij bedoelt. Hij draait zich gefrustreerd om en zet zijn tanden in zijn zusje die achter hem zit te spelen.

Jonge kinderen hebben nog niet de woordenschat om verbaal duidelijk te maken dat ze bepaalde dingen niet fijn vinden of dat ze iets anders bedoelen dan wat jij denkt. De manier waarop zij dit duidelijk maken is vaak door middel van zo'n fysieke uiting.



Wat kun je doen als je kind regelmatig dat gedrag laat zien?

- Observeer wat er gebeurt, als je zicht hebt op de situatie kan je wellicht inschatten waarom je kind het doet.
- Negatief gedrag is soms een letterlijke schreeuw om aandacht, want op negatief gedrag reageer je vaak direct. Probeer juist in deze situaties extra aandacht te geven als je kind positief gedrag laat zien.
- Benoem de emoties van je kind en waarom die emoties er wellicht zijn. "Ben je boos?" "Ik snap het, ik zie dat jij mij graag iets wil vertellen, maar ik begreep je niet, probeer het nog eens te vertellen".
- Leer je kind wat wel mag, zo kan hij dit in een volgende situatie toepassen. "Wilde jij ook met deze auto spelen?" "Vraag maar of jij er ook mee mag spelen".

Door te benoemen wat je ziet en te adviseren wat hij in een volgende situatie anders kan doen, stimuleer je tevens de taalontwikkeling van je kind. Je zult merken wanneer je kind beter leert praten, hij zich gemakkelijker verbaal kan uiten in situaties waarin hij eerder fysiek werd.

073-5221670 | info@goudvisje.nl | www.goudvisje.nl





Verkrijgbaar
bij



SPECIAL VOOR DE KIDS!

Op zoek naar een mooi cadeau voor een speciale gelegenheid? Of alvast vooruit denken naar de feestdagen? Bij Juwelier Schute slaagt u altijd voor een mooi kinderhorloge van bijvoorbeeld Ice Watch. U bent hier ook aan het juiste adres voor een grote collectie bedels van Piccolo.

WIJ HELPEN U GRAAG!

Sinds 1956
Juwelier Schute

Achter de Driesprong 1
Rosmalen
073 - 521 88 71

P!MPT

Wij staan 22 t/m 28 november
op de margriet winterfair.

Onze winkel is tijdens deze
fair iedere dag geopend
van 12.00 tot 18.00 uur.

www.pimpt.eu Venstraat 43A Rosmalen
Winkel open iedere zondag van 12 tot 16uur
06-19361681 (Jolanda) of 06-37684490 (Bianca)

BRUIST

Kortere dagen
zijn best fijn
als je een keer je
dag niet hebt



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Pijnklachten bij kinderen bij het sporten

Heeft uw kind wel eens pijnklachten vlak onder de knie tijdens of na het sporten? Osgood-Schlatter is een veelvoorkomende blessure bij kinderen tussen de 10 en 15 jaar die snel groeien en veel sporten. Hierbij is de pees van de bovenbeenspier die onder de knie aanhecht overbelast en geïrriteerd. Er kan op deze plek een verdikking ontstaan welke pijn doet bij aanrakingen. Naast het ontstaan van Osgood-Schlatter als gevolg van een overbelasting kan een standsafwijking van de voet of knie ook een oorzaak zijn. Laat dit door uw podotherapeut beoordelen.



HEEFT UW
KIND PIJNKLACHTEN
ONDER DE KNIE
TIJDENS OF NA
HET SPORTEN?

Neem contact op met
Podotherapie Makkelijk Lopen:
(073) 547 00 19
of stuur een email:
info@makkelijklopen.nl

podotherapie



makkelijk lopen

www.makkelijklopen.nl

LOOKING/GOOD

Beautytips voor de *winter*

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



GOED SMEREN

Smeer 's ochtends en 's avonds je huid lekker in met een extra dikke crème. Op deze manier breng je het vochtgehalte weer op peil en dat merk je! Dit bescherm laagje zorgt ervoor dat je nét even wat meer kunt hebben.

DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vriescou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalm een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.



DE NIEUWE CORSA

Edition uitvoering voor
€ 17.999

Opel Private Lease
€ 269/mnd

Voorzien van o.a.

- Active Lane Assist
- Airconditioning
- Cruise Control met snelheidsbegrenzer
- Elektrisch bedienbare ramen
- Radio met Bluetooth
- Verkeersbordherkenning

Er is al een nieuwe Corsa vanaf € 16.999



Vanaf half november in onze showroom: de nieuwe Opel Corsa! Dé stadsauto die klaar is voor de toekomst dankzij motoren met baanbrekende prestaties, verbluffend design en een afwerking met hoogwaardige materialen. Kom snel langs en ervaar hoe verfijnd, sportief en innovatief de nieuwe Corsa is.

Van Mossel

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



*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 heeft namelijk een overheerlijk assortiment bonbons met de meest gevarieerde vullingen van zacht en romig tot knapperig en krokant. De vulling van onze bonbons is een stevige of zachte romige chocolade met verrassende combinaties. Maar ook voor een supervers belegd broodje of echte Limburgse vlaaien ben je hier aan het juiste adres.

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



Dé specialist voor trapbekleding!

Ook uw adres voor pvc-, tapijt en marmoleumvloeren, raamdecoratie 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.

Kerkwijk 89 Berlicum | 06-29065619 | mariosvloeren@outlook.com | www.mariosvloeren.nl



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




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.



Achterstraat 4 Helvoirt
06-17028131
info@mooimedischsportief-denbosch.nl
www.mooimedischsportief.nl/helvoirt

Pigmentvlekken

Pigmentvlekken: de één vindt ze mooi en authentiek. De ander is ze liever kwijt dan rijk. Maar wat zijn pigmentvlekken? En hoe zijn ze te behandelen?


Pigmentvlekken zijn verkleuringen van de huid. Deze pigmentatie wordt veroorzaakt door een overproductie van melanine, het pigment dat onze huid, onze ogen en ons haar een natuurlijke kleur geeft. Door diverse factoren wordt deze overproductie, ook wel hyperpigmentatie genoemd, in gang gezet. De belangrijkste hiervan zijn blootstelling aan de zon, huidveroudering, huidbeschadiging na acne of ontstekingen, hormonale schommelingen of als gevolg van bepaalde ziekten.

Hoewel een pigmentvlek in het algemeen geen klachten geeft, kan het als ontsierend worden ervaren. In dat geval zijn er verschillende mogelijkheden om hyperpigmentatie te verminderen dan wel te laten verdwijnen. Door de grote invloed van de zon bij het ontstaan van hyperpigmentatie is het allereerst aan te raden de huid te beschermen tegen de schadelijke uv-stralen. Daarnaast zijn er ingrediënten in huidverzorgingsproducten die een bewezen werking hebben. Ook een peeling of microneedling behoort tot de behandelopties. Een peeling is een krachtige behandeling, waarmee de bovenste huidcellen en de pigmentkorrels worden verwijderd. De huid vernieuwt en verbetert, waardoor die er frisser en jonger uit ziet. Je kunt een peeling of microneedling inzetten om pigmentvlekken te verminderen, maar ook om acne-littekens en andere oneffenheden te behandelen.

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

Wilt u graag persoonlijk advies? Maak een afspraak, dan bespreken we de opties!



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



TEGEN INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE

10% korting
op een nieuwe set kunstnagels

Geniet in november met voordeel van jouw verzorgde nagels. **Wacht niet langer en maak vandaag nog een afspraak!**

Nail it
NAGELSTUDIO

Lisa Robbins



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



Kerstdiner Onsz Gereij

Geniet van ons vier gangen Kerstbuffet:

- Drie rijk gevulde soepen
- Een allerlei aan verschillende voorgerechten (warm en koud buffet)
 - Verschillende soorten vlees, vis, aardappeligerechten, groentes en salades
 - Grand dessert

Speciaal voor de kinderen zijn er bij elke gang verschillende gerechten toegevoegd.

Prijzen:

- Volwassenen € 57,50 p.p.
- Kinderen 9-17 jaar € 32,50 p.p.
- Kinderen 3-8 jaar € 17,50 p.p.
- Kinderen 0-2 jaar gratis



Reserveren verplicht, reserveren kan via www.bookdinner.nl/restaurants/rosmalen/onsz-gereij/reserveren of via info@onszgereij.nl
1ste en 2de Kerstdag: aanvang 18:00 uur, Grand dessert word gepresenteerd om 20:30 uur
Kerstavond zijn wij gesloten

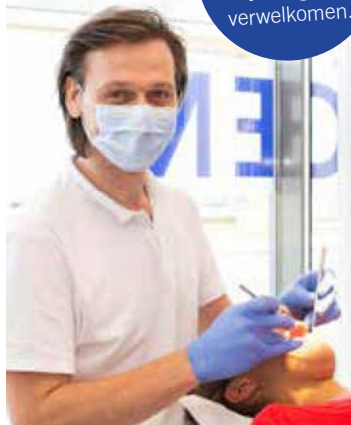
Onsz Gereij
Kruisstraat 38 Rosmalen | 073-8887816
info@onszgereij.nl | www.onszgereij.nl

In Tilburg en Oss op zoek naar een deskundige tandarts die uw gebit samen met u gezond houdt en waar u tevens voor cosmetische behandelingen terecht kunt?

Kom dan naar
Tandarts
STEENBERGEN

Wij willen u graag laten zien wat wij zoal voor u kunnen betekenen en hoe we met onze patiënten omgaan.

Tot ziens!
We hopen u binnenkort te mogen verwelkomen.



Medicijnstraat 120, Oss
0412-639722
Kruisvaardersstraat 157, Tilburg
013-5352535
www.tandarts-steenbergen.nl

Net zulke mooie tanden hebben als Sylvie Meis of Yolande Cabau? Dat kan gewoon in onze praktijk in plaats van in speciale klinieken. U hoeft niet langer een VIP te zijn om uzelf dergelijke ingrepen te gunnen.

Stralen als Sylvie?

Met de huidige technieken is de lach van een schoonheidskoningin ook voor mensen met een modaal inkomen betaalbaar geworden.

Cosmetische tandheelkunde

De lachlijn (de lijn waarbij tijdens een glimlach de bovenlip perfect lijnt met de rij tanden en kiezen van het bovengebitt) kunnen wij met diverse kleine en grote ingrepen weer regelmatig en representatief maken. Soms is het plaatsen van porseleinen kronen en/of bruggen noodzakelijk, maar steeds vaker blijkt ook met behoud van eigen tanden en kiezen een opzienbarende metamorfose mogelijk. Verkleurde en/of scheefstaande tanden en kiezen kunnen opzienbarend worden gecamoufleerd. Deze behandelingen zijn vrijwel pijnloos. Ook hebben we methodes waarbij door onzichtbaar te beugelen de tanden weer keurig in een rij komen te staan.

In onze praktijk kunnen we veel voor u betekenen. Neem contact op voor een vrijblijvende afspraak.



Reykjavik is bijna altijd het vertrek- en aankomstpunt voor rondreizen op IJsland. De meest noordelijk gelegen hoofdstad ter wereld is er een in pocketformaat: kleine huisjes, bezet met kleurige aluminium golfplaten, domineren het straatbeeld in de binnenstad.

Op citytrip naar



Het centrum is overzichtelijk en bijna alle bezienswaardigheden liggen op wandelafstand van elkaar. Denk bijvoorbeeld aan het prachtige parlement, de vele visrestaurantjes en het shoppen in Laugavegur, dé winkelstraat van Reykjavik.

GOUDEN CIRKEL

De naam geeft het al aan: dit is één van de bekendste en populairste toeristische bestemmingen op het eiland. Door de ligging dicht bij de hoofdstad is dit een prima daguitstap. De Gouden Cirkel is zo'n 300 kilometer lang en perfect op één dag te doen.

De waterval van Gullfoss op de Hvítá-rivier is één van de meest indrukwekkendste van het zuidwesten. Een val van 32 meter in twee etappes doet het water aanzwellen en met brute kracht in de diepte smakken.

Het geothermische terrein in Haukadulur doet denken aan een pokdalig maanlandschap. Hete



bronnen en borrelende modderpoelen barsten om de paar minuten uit. De eruptie begint met het pruttelen van het water, waarna een helblauwe bel ontstaat. Een fractie later ontploft de hele boel en spuit het water tot dertig meter hoog.

Het Thingvellir National Park staat bekend om zijn geschiedenis en prachtige natuur. Je loopt hier over de Mid-Atlantische Rug waar het Europese en Amerikaanse continent jaarlijks zo'n twee centimeter uit elkaar drijven. Dat verklaart de aardbevingen en vulkanische activiteit.

..... HUUR EEN AUTO
..... EN ONTDEK DE
..... PRACHTIGE
..... NATUUR VAN
..... IJSLAND



vleespakketten

van het Brandrode rund

Eerlijk vlees, heerlijk vlees.

Pakketten van het Brandrode rund variëren van 3 kilogram tot 8 kilogram en bevatten diverse soorten puur en lekker vlees.

Het vers ingevroren vlees is in de vriezer tot circa een jaar houdbaar!

Kruisstraat 52 • 5249 PA Rosmalen • 06 - 122 003 46
info@inonsstraatje.nl • vleespakketteninonsstraatje.nl

De Brandrode runderen groeien rustig in de kudde op met alleen gras op het menu. Kijk voor meer info op: vleespakketteninonsstraatje.nl



Belle Vie geeft voorlichting!

Tijdens je zwangerschap word je overladen met informatie. Wij bieden je daarom voorlichtingsavonden aan: Belle Vie is Zwanger, Belle Vie Bevalt en Belle Vie geeft Borstvoeding. Je kunt kiezen uit 3 pakketten: brons, zilver en goud, respectievelijk in 1,2 of 3 avonden. Verschillende professionals vertellen jullie wat je écht moet weten. Voor meer info en data, zie www.belle-vie.nl.

If you prefer an english version of the presentation 'Belle Vie Delivers', you can contact us: info@belle-vie.nl.

www.belle-vie.nl

073 - 521 07 64

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



Mode VOOR IEDERE VROUW

Onze merken: Aventures des Toiles - Elsewhere Masai - Nör - Ophilia - Sani Blu - Simclan - Vetono Yellow Label - Zeitlos - Zilch

Basic: Anna Montana - Kunert - Slippely - Stehmann Sieraden van Zsiska

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



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

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

45+ ontwikkelaadvies

Ben jij 45 jaar of ouder?
Werk je minstens 12 uur per week?
Loop jij al langer rond
met het idee dat je geen
energie meer krijgt van je werk?
Wil jij graag weten wat je
het liefst zou willen doen
om vitaal je pensioen te halen?

GRIJP DAN NU JE KANS!
Coach Caro staat voor je klaar!
Tot januari 2020 krijg je een
loopbaan ontwikkeltraject
vergoed door de overheid.

Carolina
van Rooy

Voor meer info:
www.coachcaro.nl,
info@coachcaro.nl
06 52622681

**coach
caro**

Clarastraat 70 | 06 52699681
info@coachcaro.nl | coachcaro.nl

Leren typen op de basisschool

Bij Angelique van Type-Uniek leren kinderen uit de groepen 6, 7 en 8 efficiënt blind typen in slechts tien tot twaalf weken. Angelique geeft typeles in groepsverband op basisscholen in de regio Rosmalen, ook wordt er typeles op locatie gegeven bij Windkracht 5, Wijkcentrum en bij Angelique thuis in huiselijke sferen.

Thuis oefenen de kinderen hun lesstof op een laptop. Het zijn mooie nieuwe onderwijsmaterialen, waar kinderen graag mee aan de slag gaan.

Een goede typecursus op de basisschool onder schooltijd is niet alleen belangrijk voor de toekomst van kinderen, maar ook tijdens de schoolcarrière kan het nu goed van pas komen.

GOED BLIND LEREN TYPEN
IS EEN INVESTERING VOOR
DE TOEKOMST!



TYPE-UNIEK

Typeses voor Kids

Coupletweg 46 Rosmalen | 06-30789989
info@type-uniek.nl | www.type-uniek.nl

DO YOU REMEMBER

Indo Dreams Music presenteert

FESTIVAL

ZA. 30 NOV - CLASSIC PARK - BOXTEL

4 BANDS - 5 ARTIESTEN

MET SPECTACULAIRE OPTREDENS VAN:

DANNY EVERETT - JAVA GUITARS UNLIMITED - EDU SCHALK

BLUE VELVET - ESTER LATAMA - SIMPLY FRIENDS

BENNY POETIRAY - TORNADO ROCKERS - PETER RYAN

ROCK A HULA GIRLS - NOL ROOS (BELANDA)

PRESENTATIE: SYLVIA ELDERS



TICKETS VOORVERKOOP € 12,50 | AAN DE KASSA € 15,00
BESTEL SNEL JE TICKETS VIA 06-50.22.06.76 - INFO@TV73.TV
FESTIVAL TIJDEN 19.00 - 01.00



INDISCHE CATERING - GRATIS PARKEREN

Alles voor een goed hondenleven!

By Jehnna is het bedrijf van Jehnna Deems, gediplomeerd voedingsdeskundige voor honden en geeft voedingsadviezen op maat.

Daarnaast verkoopt zij ook voeding en lekkere gedroogde snacks voor uw viervoeter.

Uw bestelling kan verzonden worden via de pakketdienst, gratis aan huis worden bezorgd in Den Bosch en Rosmalen op de vrijdagmiddag met haar eigen bezorgroute of u kunt uw bestelling afhalen op afspraak.

Bent u op zoek naar natuurlijke snacks of ander voer voor uw hond? Is uw hond een slechte eter? Maak een afspraak via de e-mail en kom wat proefmonsters ophalen!



Jehnna



Uw Hondenleven – By Jehnna
Schout van Ranststraat 2 Den Bosch
info@byjehnna.nl | www.byjehnna.nl

Het dak eraf!

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

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



FeestDj.nu
Dj's & Entertainment

De Grote Elst 62 Rosmalen | 073-7200844
info@feestdj.nu | www.feestdj.nu

November

Ram 21-03/20-04

De Ram toont zijn onverzettelijkheid in november. Alles wat je wil, krijg je ook. Je bent niet bang om het hard te spelen, maar als je niet oppast, kun je iemand kwetsen.

Stier 21-04/20-05

De Stier zal zijn energie moeten steken in zijn werk, waar het hem naar groot succes zal brengen. Wees voorzichtig, want de stress kan voor gezondheidsproblemen zorgen.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan rekenen op steun van de familie. Alle problemen kunnen gemakkelijker worden overwonnen als je niet de enige bent die de last moet dragen. Laat je helpen.

Kreeft 21-06/22-07

November zal een positieve periode zijn. Het wederzijdse vertrouwen tussen jou en je partner wordt sterker en sterker. Misschien is het nu het moment voor een volgende stap.

Leeuw 23-07/22-08

Je moet goed in de gaten houden hoe je tegen mensen spreekt. Want je kan iemand die je erg waardeert kwetsen. Je kunt je frustratie beter uiten in sporten.

Maagd 23-08/22-09

Neem je carrière stevig ter hand. Het geluk zal je niet in de schoot vallen, maar je kunt het wel een handje helpen. Besteed daarnaast aandacht aan iets dat je leuk vindt.

Weegschaal 23-09/22-10

Langdurige relaties zullen gedijen. Je zult de vruchten plukken van het vertrouwen dat je hebt opgebouwd. Als je klaar bent voor de volgende stap, dan is dit het juiste moment.

Schorpioen 23-10/22-11

Je had al een tijdje niet de mogelijkheid om de hele familie te bezoeken. Toon wat initiatief en organiseer een reünie. Of maak alvast plannen voor Kerstmis.

Boogschutter 23-11/21-12

De situatie in jouw gezin zal harmonieus zijn. Je kunt erop vertrouwen dat de mensen die het dichtst bij je staan een helpende hand zullen bieden wanneer je deze nodig hebt.

Steenbok 22-12/20-01

Als je nog geen tijd hebt gevonden voor een herfstschoonmaak, is november daarvoor de beste periode. Er zijn geen belangrijke veranderingen in je werk of relaties.

Waterman 21-01/19-02

Je doet je werk helemaal automatisch en jouw gedachten zijn ergens anders. Pas op voor foutjes. Breng meer tijd thuis door. Je bent de laatste tijd te vaak afwezig geweest.

Vissen 20-02/20-03

Je bent in de juiste stemming voor een feestje, dus aarzel niet en ga met vrienden of zelfs alleen. Je zult zeker iemand ontmoeten. Sporten helpt je om in vorm te blijven.

*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
073 59 437 66



UITVAARTCENTRUM DEN DUNGEN

Litserstraat 40 | Den Dungen



Dag en nacht bereikbaar

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



ESTETIQ

BEAUTY BY ESTHER

DECLARÉ W MAC MILAM CND *Acacia Beauty* IDUN SEN & ZO



Ontdek onze meest exclusieve salonbehandeling:
Anti-Aging behandeling met 24K Diamond Gold

Deze behandeling vermindert rimpels, verstevigt een verslachte huid, verlicht de huid van stress. Deze behandeling geeft een ware energieboost en brengt de huid weer terug in balans. De behandeling biedt een diepe hydratatie en de huidtonus wordt verbeterd. De cellen krijgen meer zuurstof. De huid heeft weer een frisse, jeugdige uitstraling.

Hou je van luxe, diepe ontspanning én wil je het beste voor je huid? Reserveer dan nu voor deze behandeling van 90 min. by Esther!



Deken van Roestellaan 27 Rosmalen
06-42202976 estetiq.beauty@gmail.com

Estetiq Beauty by Esther

RIJSCHOOL Van Heugten



WIL JIJ OOK
LESSEN
IN DEZE GAVE AUTO?!

Profiteer van dit
All-in ACTIE PAKKET!

35 Rijlessen á 60 minuten
1 Tussentijdse toets
1 Praktijk examen
Theorieboeken krijg je te leen.

Normaal kost dit pakket € 2.000,- ...
NU € 1.800,- !

KIJK OP DE SITE VOOR MEER INFO!

Deken van Roestellaan 47 Rosmalen
073 521 67 05
www.rijsschoolvanheugten.nl

HEMA ROSMALEN HEEFT IETS NIEUWS!

HEMA KEUKEN

Kom jij ook proeven?

- Nieuwe winterse recepten in de HEMA keuken
- Nieuwe workshops zijn bekend in de winkel!

echt **HEMA**



Haar is onze *passie*

De ultieme beleving van de perfecte geknipte coupe, je eigen stijl of juist net even heel anders!

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

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

Haarmode
Peter van Wanrooy

Striensestraat 15 | Rosmalen | 073-5219977 | www.haarmodepetervanwanrooy.nl

Gevers Tuinprojecten zet de bloemetjes buiten

Van een tuin met veel terrastegels, een Engelse tuin, kunstgras of juist veel verschillende siergrassen tot complete watertuinen inclusief verlichting: Gevers Tuinprojecten verzorgt het allemaal!



Schoolstraat 30 Rosmalen | **06-36486119** | geversgroen@hotmail.com
www.geverstuinprojecten.nl

LEKKER (EN MAKKELIJK) NAJAARSRECEPT! RIBLAP IN KETJAPMARINADE

BENODIGDHEDEN

- Riblap
- Ketjap Manis
- Ui



WERKWIJZE

Marineer de riblap met de Ketjap Manis en zorg dat deze in een bodempje Ketjap Manis ligt. Laat dit gedurende een paar uur marineren. Draai de riblap wel een aantal keer om, zodat de ketjap aan alle zijden goed in kan trekken.

Laat de riblap voor het braden een half uurtje op kamertemperatuur komen.

Verhit olie of boter in een pan en braad de riblap rondom bruin. Voeg nu de gesneden ui toe en bak deze even mee. Blus af met het restant ketjap, gemengd met heet water. Laat de riblap in 2,5 tot 3 uur lekker gaar sudderen.

Tip: Lekker met sperziebonen en aardappelpuree.

Eet smakelijk!



Vers Vleesboerderij Savelkouls
Hustenweg 8, 5236 BC Empel
www.versvleesboerderij.nl
073 - 644 61 61
info@vnb-savelkouls.nl

Een droomscooter voor jou!

Je vindt hem bij Jasper Vos Scooters! Zowel nieuw als tweedehands.



Kom gezellig langs bij Jasper Vos Scooters!



Kasteeldreef 38K 's-Hertogenbosch | 06 822 644 17 | info@jaspervosscooters.nl | www.jaspervosscooters.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**



CREËER EEN MOOIE OPEN LOOK MET JOUW EIGEN WIMPERS!

Dit wil jij ook!

Geef je wimpers een boost met wimperlifting!

Door je eigen wimpers een mooie krul te geven en te verven creëer je van je eigen wimpers een open frisse look. Geen extensions meer die je wimpers alleen maar doen uitvallen!

Bij YOLO Kappers is Daphne is onze specialiste hierin. Je kan een afspraak bij haar maken op donderdag, vrijdag en zaterdag!



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

KEEP CALM AND LET #YOLO WORK THEIR MAGIC



Al 5 jaar op de nieuwe locatie!

Zicht & Zo

Onderdeel van Kerf Brillen BV

Vierde Morgendreef 10 Den Bosch | 073 641 6612

www.zichtenzo.com

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

indruk met LeF

Indruk met LeF helpt je naar een treffende eerste indruk, zoals bijvoorbeeld bij jouw sollicitatiegesprek.

Kledingstijladvies, kleuranalyse, imagocoaching en workshops

Neem contact op met Lieke!

Personal Shop Event
27-30 nov
Workshop
18 en 25 nov
Zie site voor info!

06 - 30 923 943
www.indrukmetlef.com



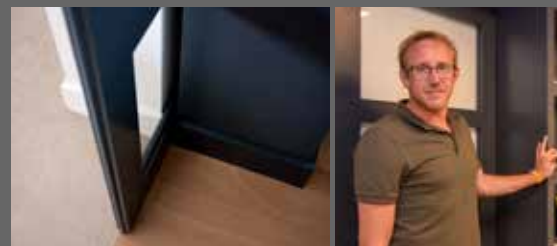
BAJTZ
tasty time

Voor de allerlekkerste to go hapjes:
koffie | ijskoffie | thee | smoothies |
vers belegde broodjes | worstenbroodjes |
tosti's | wraps | panini's | donuts | wafels |
chocola | snoep | room softijs

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



MODERN



DEEL JE WOONKAMER IN TWEËN

Met een Ensuite, de separatiewand in de woonkamer, deel je een woonkamer in tweeën. De Ensuites zijn verkrijgbaar in vier verschillende varianten zoals deze MODERN UITVOERING.

INTERESSE? Neem contact met ons op of vraag een prijsindicatie op via de site! Paul helpt je graag!

Ensuite

We make you feel at home!

Eigenaar: Paul Ligtoet
Nijverheidsweg 8 Oosterwijk | 013 – 521 06 33
info@ensuite.nl | www.ensuite.nl



Kitty Wolf is al 15 jaar 'poepdokter'.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Als sportlerares heeft zij niet lang gewerkt. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidsvlak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut, is zij begonnen in haar eigen praktijk. Al 15 jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en Europa.

COLUMN/KITTY WOLF

PRAKTIJK VOOR DARMSPOELINGEN

WAAR UW GEZONDHEID BEGINT

Vanaf 21 oktober jongstleden zijn de deuren geopend van Colon in Balance in Nuland. Eigenaresse Kitty Wolf heeft al 15 jaar een succesvolle praktijk in Berkel-Enschot. Zij gaat haar expertise nu in Nuland voortzetten.

Op donderdag 14 november 2019 zijn de deuren geopend voor iedereen om eens vrijblijvend een kijkje te nemen en te luisteren naar wat darmspoelingen voor uw gezondheid kunnen betekenen. U bent vanaf 10.00 van harte welkom en mocht overdag niet lukken, ook vanaf 19.30 bent u welkom. Op die dag wordt er tweemaal een lezing gegeven over darmspoelingen. De eerste lezing begint om 11.00 uur en de tweede lezing begint om 20.00 uur.

Koffie, thee of water staat voor u klaar.

Graag tot 14 november 2019!



14 EN 15 NOVEMBER 2019 13.00 t/m 21.00 uur



FABRIEKS-VERKOOPT

WAALWIJK - TORENSTRAAT 6

JASSEN VANAF € 79

TRUIEN VANAF € 39

BODYWARMERS VANAF € 59

HOODIES VANAF € 39

EXCLUSIEF: AANMELDEN VIA HELLO@NAUTICFASHION.ONLINE

**VOORRAAD
ca. 50.000
STUKS!**

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42

www.coloninbalance.com

Jon van Eerd speelt

HERRIE IN DE KEUKEN

Harrie Vermeulen is terug en dit keer wel op een heel bijzondere manier! In de spiksplinternieuwe, gierend absurde komedie HERRIE IN DE KEUKEN, - geschreven door Jon van Eerd - vliegen, de petten, snorren en pruiken door het theater.

Krankzinnig en dubbelzinnig spelen zes acteurs meer dan veertig rollen!



Foto: Lesley Poels

Een dolkomisch verhaal

Als eigenaren van een noodlijdende snackbar proberen Harrie en zijn compagnon hun armzalige eten aan de man te brengen. De zon begint te schijnen als de valse eigenaresse van de aangrenzende tattooshop een oplossing biedt. Met haar 'ingrediënten' kan Harrie zijn snacks veel goedkoper aanbieden. Ondanks het feit dat Harrie een vermoeden heeft dat het geen zuivere koffie is, gaat hij met haar in zee. Als de Keuringsdienst van Waren zich meldt voor een controle, vreest Harrie dat zijn illegale praktijken aan het licht komen. Maar dan doet hij een schrikbarende ontdekking!

Puur vermaak

Jon van Eerd vertelt vol enthousiasme over de theatershow: "Ik heb enorm veel zin om het theater weer in te gaan! We gaan de gasten vermaken met een gezonde dosis humor, zodat ze de problemen uit het dagelijkse leven even helemaal vergeten. Het wordt net een minivakantie. Kortom: een avondje puur genieten!"

Kijk jij ook uit naar een hysterisch leuke avond?

Wacht niet langer en bestel vandaag nog kaarten voor een show bij jou in de buurt. Jon voegt hier graag nog het volgende aan toe: "Of het nu gaat om een grote of kleine zaal, wij voelen de sfeer moeiteloos aan en zullen hier gepast op inspelen. Eén ding is zeker: het wordt elke voorstelling weer lachen, gieren en brullen!"

Vanaf november is Jon te zien in theaters door heel Nederland. Kijk op www.pretpakhuis.nl.



"HERRIE IN DE KEUKEN WORDT DE VETSTE KOMEDIE VAN HET JAAR!"



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](https://www.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

De perfecte haarkleur

BLOND, BRUIN, ZWART OF... WELKE HAARKLEUR GAAT HET WORDEN? WANNEER JE TWIJFELT OF DIE KLEUR DIE JE GEWELDIG VINDT OOK BIJ JE GEZICHT STAAT, MOET JE AL REKENING HOUDEN MET HET VOLGENDE.



Heb ik een koele, een warme of toch een neutrale ondertoon? Er is een testje om je ondertoon veelal zelf te bepalen.

Kijk naar je polsen en kijk welke kleur aders je hebt. Zijn ze blauw, dan heb je een koele ondertoon. Zijn ze groen, dan heb je een warme ondertoon. Wanneer ze blauwgroen zijn heb je een neutrale ondertoon.

- Wanneer je een koele ondertoon hebt of roodheid in het gezicht kan een asblonde tint de roodheid verminderen.
- Bij een warme ondertoon staat een warme bruintint waardoor je gezicht een warme uitstraling krijgt.
- Bij een neutrale ondertoon staat warmrood mooi waardoor je huid gaat stralen.

Twijfel je nog steeds of de haarkleur bij je gezicht past, vraag je kapper om advies.



'Ons hotelgevoel bij je thuis'

Breng voor een goed advies een bezoek aan Marciano's Haarstyling in Engelen. Je kunt daar rekenen op vakmanschap, kwaliteit en passie voor het kappersvak.



Zonneweide 18 Den Bosch | 073-8882899 / 06-15439983
www.marcianoshaarstyling.nl



www.luxxliving.nl

LUXX
Living & Lifestyle

Rietveldenweg 13, 's-Hertogenbosch

MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**

74



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl

75

Wereldrecord
opgieten!
Zaterdag
14 december
**KOOP NU
UW TICKETS!**

Wellness Centre De Thermen gaat voor een wereldrecord!

Op zaterdag 14 december 2019 gaan wij, Wellness Centre De Thermen, een wereldrecord zetten!

Onder toezicht van een IRSG (International Records Support Group) inspecteur gaat saunameester Ivo in een tijdsbestek van 12 uur, 12 opgietingen van 30 minuten geven. Om 11.00 uur zal Ivo starten met zijn eerste opgieting en om 22.30 uur zal de laatste opgieting plaatsvinden.

SPECTACULAIRE AFSLUITING

Bij het behalen van het wereldrecord laten wij dit natuurlijk niet ongezien voorbijgaan. Wij sluiten deze dag gezamenlijk af met een heerlijk glas champagne en een spetterende vuurwerkshow.

WILT U HIER BIJ ZIJN?

Koop dan nu uw VIP-ticket voor € 29,95 en u bent 14 december 2019 gegarandeerd van een plek in de saunacabine tijdens één van de opgietingen van Ivo.


MET HET VIP-TICKET:

- krijgt u (1 p.) toegang tot Wellness Centre De Thermen in Rosmalen op 14 december 2019 tijdens het zetten van het wereldrecord.
- krijgt u 2 consumpties (keuze uit bier, wijn en frisdrank).
- krijgt u aan het einde van uw bezoek een leuke goodiebag mee naar huis.
- mag u één opgieting van de wereldrecordpoging bijwonen. Deze dient u vooraf te reserveren, vol=vol.

VIP-tickets á € 29,95 kunt u kopen bij ons aan de receptie of via webshop.dethermen.nl.

Volg onze Social Media kanalen om op de hoogte te blijven van alle acties.  



Hoff van Hollandlaan 4, 5243 SR Rosmalen
073-5220716 | info@dethermen.nl
www.dethermen.nl  facebook.com/dethermen