

'S-HERTOGENBOSCH



DECEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

# BRUIST

Met leuke  
cadeautips en  
Bruist Deals

Vier deze  
*feestmaand*  
met Bruist



Wil jij jouw huid op een natuurlijke wijze verbeteren en laten stralen? Ga dan eens langs bij **Be You Huidinstituut in Vught**. Dit is meer dan zomaar een schoonheidssalon. Het instituut richt zich op natuurlijke en intensieve verbetering van de huid.

**"EEN MOOIE HUID.  
NU, STRAKS  
EN LATER."**

# Krijg weer die natuurlijke en mooie glow

Het doel? De cellen weer gezond maken en zorgen voor blijvende huidverbetering. Samen met haar team aan huidspecialistes, een huidtherapeute, een permanente make-up specialiste en cosmetisch arts verwelkomt eigenaresse Lian de Bresser je graag bij haar huidinstituut.

## Grondige huidanalyse

Voordat de huidspecialisten van Be You Huidinstituut aan de slag gaan met een behandeling, vindt er altijd een grondige huidanalyse plaats. Er wordt gekeken hoe de huid ervoor staat en wat de conditie ervan is. Met speciale apparatuur wordt er goed naar de conditie van de huid gekeken, zowel de binnen- als buitenkant. Op basis hiervan wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld. Deze uitgebreide huidscan is volledig kosteloos.

## Verbeter je huid van binnen en buiten

De huid is vaak een spiegel van onze binnenkant. Daarom krijg je bij Be You Huidinstituut een persoonlijk voedingsadvies om een gezonde huid van binnenuit te stimuleren. Ook zijn er supplementen beschikbaar, bijvoorbeeld collageen wat zorgt voor verjonging van de huid. Daarbij wordt er met apparatuur, luxe en semi-medische huidproducten ook van vanaf de buitenkant gewerkt aan huidverbetering.

## Hoe wil jij jouw huid verbeteren?

Je kunt bij Be You Huidinstituut terecht voor diverse hulpvragen. De behandeling is altijd persoonlijk en op maat. Heerlijk ontspannen met wel de mooiste resultaten.

Je kunt bij Be You Huidinstituut terecht voor een mooie huid:

- Met minder rimpels en lijntjes
- Met minder verslapping
- Zonder onzuiverheden en acné (vergoeding zorgverzekering mogelijk)
- Met een gezonde uitstraling
- Zonder zichtbare poriën
- Zonder pigmentvlekken
- Zonder haartjes
- Met permanente make-up
- Met make-up op minerale basis

**Benieuwd naar de conditie van jouw huid? Kom langs voor een kosteloze huidscan!**



Eigenaresse: Lian de Bresser  
Moleneindplein 2 Vught | 073 - 656 656 1  
info@beyouhuidinstituut.nl  
[www.beyouhuidinstituut.nl](http://www.beyouhuidinstituut.nl)

6 dagen per week geopend | Gratis parkeren voor de deur



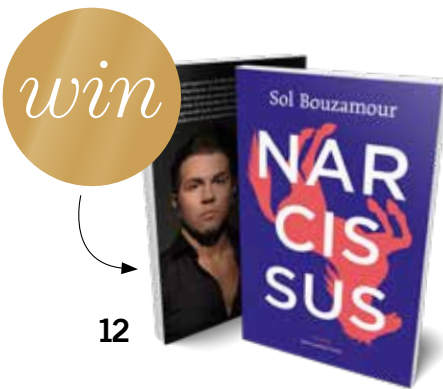
Kras en maak op  
Eerste en Tweede Kerstdag  
kans op

€ 9.000!

Bij elk bezoek aan Gran Casino Nuland  
van 6 t/m 24 december  
ontvangt u een kraskaart

Voorwaarden op [grancasino.nl](http://grancasino.nl)





# Inhoud



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Mirjam Kuus  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BZ** Yvonne Wesling  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk  
**ACQUISITIE** Michael Thörig, 06-11087563

**CONTACT 'S-HERTOGENBOSCH BRUIST**  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl  
 Like ons op Facebook - 's-Hertogenboschbruist

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

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](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 's-Hertogenbosch Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



**ADVERTEREN?**  
 Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
 06-11087563

Kunnen jullie er ook zo van genieten, die heerlijke decembermaand? Buiten mag het dan misschien wat koud zijn, binnen is het een en al warmte wat de klok slaat. De feestdagen staan weer voor de deur, een tijd die de meeste mensen – net als wij zelf – doorbrengen met degenen die ze liefhebben. Samen op de bank genieten van een mooie kerstfilm, of een heerlijke winterse wandeling maken. Wat ons betreft kunnen die dagen niet lang genoeg duren...

## Bruisende lezer,

Maar december is meer dan alleen de maand van Kerstmis, het is bijvoorbeeld ook de maand van WereldLichtjesDag. En voor ondernemers is het ook gewoon een maand waarin weer (keihard) gewerkt moet worden. Nog even snel die laatste meters maken voor ze vol frisse moed aan het nieuwe jaar kunnen beginnen. Zo ook Praktijk Mirer en Be You Huidinstituut Vught die je maar al te graag wat meer vertellen over hun werkzaamheden. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Voor nu rest ons nog slechts een ding: al onze lezers ontzettend fijne feestdagen en alvast een heel bruisend 2020 toewensen. Geniet van deze feestelijke maand, geniet van alle mensen om je heen en – niet te vergeten – geniet van dit mooie magazine!

Tot volgend jaar,  
**Michael Thörig**

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

## DE VOORPRET

## Het leukste aan

kerst

BRUIST WENST  
IEDEREEN FIJNE  
FEESTDAGEN

Hoewel Kerstmis maar twee dagen duurt, staat vaak de hele maand december in het teken van gezelligheid, vrienden en familie. Weken voor kerst beginnen we al met de voorpret. We versieren ons huis, bedenken wat we gaan eten en gaan kerstshoppen. Heerlijk! Met deze tips geniet jij nog meer van die gezellige decembermaand.

## BEGIN MET DE KERSTVERSIERING

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstferen.

## KIJK EEN KERSTFILM

Breng wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

## MAAK EEN WINTERSE WANDELING

De winter in Nederland is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw?

## SLA AAN HET KERSTBAKKEN

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse christmas cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!



Met veel succes combineert Yvonne Mirer haar 30 jaar Psychosociale ervaring met Energetische Therapie. Zij staat voor; **aandacht, compassie, holisme** en heeft **vertrouwen** hoog in het vaandel. Je bent welkom voor de zoektocht naar je oorsprong en je persoonlijke ontwikkeling.

# Als je lichaam niet wil... Maar jij wel!

## NATUURLIJK PROCES

Het werken met energie wordt vaak bestempeld als 'zweverig'. Dat is het beslist niet. Denk maar eens aan dieren. Ondanks dat zij niet letterlijk met elkaar spreken, voelen zij van elkaar aan wat er aan de hand is. Dit is bij mensen niet anders. Echter in de 'waan van de dag' vergeten we hoe we hiernaar moeten luisteren en handelen. Als Hoog Sensitief Persoon kan Yvonne versturende energieën bij mensen voelen en beïnvloeden. Zo kan ze antwoorden geven op de vraag waar jij mee zit, om vervolgens aan de slag te gaan met het opheffen van blokkades.

## AANDACHT, COMPASSIE, HOLISME, VERTROUWEN

Yvonne gebruikt vertrouwen als basis tijdens een behandeling. Dit vertrouwen ontstaat bij de ervaring dat jij je gezien, gehoord en serieus genomen voelt. Alleen dan kun jij je openstellen voor de toekomst en/of ervaringen die zich eerder niet lieten kennen.

Het is een ontdekkingstocht naar jouw talenten en drijfveren die je innerlijke kracht op de voorgrond brengen. Je geest en lichaam komen in balans en je energieniveau stijgt. Rust, ontspanning en regie over je eigen leven nemen weer toe. Dit alles ontstaat door het leren herkennen van gevoelens en emoties in je lichaam en het vinden van de juiste woorden die niet eerder gezegd konden worden. Je kunt nu onnodige ballast loslaten.

**Bij Praktijk MIRER is iedereen welkom voor advies. Jij dus ook! Wacht niet langer en neem vandaag nog contact op; Dan zit je snel weer lekker in je vel!**

WIL JE EINDELIJK VAN AL  
JE KLACHTEN AF?  
BEL OF MAIL YVONNE!

**ENERGETISCHE THERAPIE  
IS EEN EEUWENOUDE  
NATUURLIJKE  
BEHANDELWIJZE  
VAN ZIEKTEN EN  
AANDOENINGEN.**





### BEAUTY AWARD WINNER

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. Daarnaast heeft MGC Derma aan al haar producten CBD toegevoegd, de nieuwste trend in de beauty-industrie.  
[www.mgcderma.nl](http://www.mgcderma.nl)

### DEENS DESIGN

Angulus staat voor kwaliteit en een tijdloos Scandinavisch design waarbij de fit en comfort bovenaan staan. Ieder seizoen kenmerkt de collectie zich door de fijnste leersoorten en duurzame materialen. Ook de crêpezool, gemaakt van zeer hoogwaardig rubber, is iconisch voor Angulus.

[www.angulus-schoenen.nl](http://www.angulus-schoenen.nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

win

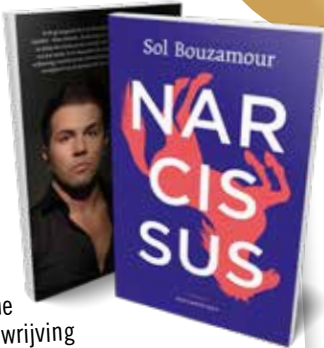
# Wij pakken uit!

IN DECEMBER

## LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua - die zich voordoeft als Israëliër - Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.



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

### NUDE GLAS

De ontwerpen zijn simpel, maar prachtig door eenvoud. De mooie glazen, karaffen, kannen en olieflesjes worden gemaakt van loodvrij kristal. Het glaswerk is hierdoor heel helder waardoor de kleuren van drank goed tot hun recht komen. Er is zelfs al een keer glaswerk genomineerd voor de Duitse design awards. Nude is simple, simple is beautiful. **Meer informatie op [eu.nudeglass.com](http://eu.nudeglass.com)**



## LEZERSACTIE

Maak kans op één van de Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Ruik ook in december het voorjaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met de Peach Blossom Body Wash van O'right.

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



## LEZERSACTIE

Maak kans op een cadeaubox met producten van Previa, speciaal voor krullend haar.

Behandeling voor krullend haar met verzorgende en conditionerende werking. Een extra dosis hydratatie en voeding in een formule die krullen niet verzaart.



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

### COMPLIMENTEN GEGARANDEERD!

Colette Sol Shoes is een jong Nederlands label. Elk paar schoenen wordt op ambachtelijke wijze gemaakt van exclusief leer. Een groot deel van de opbrengst gaat naar de Colette Sol Foundation die verschillende vrouwenprojecten ondersteunt. [www.colettesol.com](http://www.colettesol.com)



# De Brabantse Boekhouder **stelt orde op zaken**

## Wat hou je **netto** over?

Begin van het voorjaar, valt de welbekende blauwe envelop weer op de mat. Het is weer tijd om de spannende aangifte te doen. Alles is ingevuld, maar je moet het wel nog even controleren?

### “Controleren?”

"Dat is vaak waar het om gaat bij veel mensen, het blijft lastig, want je hebt geen idee waar je naar moet kijken en dat is niet zo gek, want ook de belastingregels worden continu gewijzigd en uiteindelijk wordt het er dan toch niet makkelijker op", aldus Marisca Smits, de Brabantse boekhouder.

### Boekhouding zelf (blijven) doen of uitbesteden?

"Veel van mijn collega IB ondernemers willen de boekhouding vaak zelf doen, dit is meestal om kosten te besparen. Vaak komen veel ondernemers hiermee in de knoei en blijkt het achteraf toch een lastiger taak te zijn dan

gedacht. Ondernemers lopen hiermee toch geld mis, mede door onvoldoende fiscale- en boekhoudkundige kennis. Het is ook erg belangrijk dat jij als ondernemer kan doen waar jij goed in bent.

Hiermee bespaar je tevens je kostbare tijd, die jij aan ook wel andere belangrijke zaken kan besteden."

### Wil je meer informatie?

**Neem vrijblijvend contact op met Marisca of neem een kijkje op de site.**



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

**Kan ik  
je helpen?  
Neem contact  
met mij op!**

Haalderen 10 Den Bosch  
06-52673345  
info@debrabantseboekhouder.nl  
[www.debrabantseboekhouder.nl](http://www.debrabantseboekhouder.nl)



## SAAR (15) VOELDE ZICH EENZAAM, MAAR NU NIET MEER

“Op school werd ik gepest. Ik hoorde nergens bij en voelde me vaak alleen. Ik vroeg me af waarom ze me niet leuk vonden. Mijn klasgenoten zeiden dat ik te druk was. Het maakte me verdrietig. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik dacht dat het beter was als ik er niet meer zou zijn. Toen ik dat tegen mijn mentor vertelde, schakelde ze hulp in. Ook stelde ze voor naar Join us te gaan.”

Saar vertelt: “Ik zag er tegenop om te gaan, bang dat ik er niet bij zou horen. Niets was minder waar. Vanaf de allereerste avond hoor ik erbij en kan ik mezelf zijn. Bij Join us leer ik geen moeite te doen voor mensen die me niet accepteren. Ik zoek nu juist mensen op die bij me passen. Op school ben ik bevriend geraakt met een klasgenootje. Ik zag dat ze vaak alleen was en heb haar opgezocht. Het klikt enorm! Ik voel me veel beter nu.”



In Nederland voelt 3 tot 14% van de jongeren zich chronisch eenzaam. Stichting Join us zet zich in voor deze jongeren en helpt hen sociaal sterker worden.

Voor meer informatie:  
[www.join-us.nu](http://www.join-us.nu)

De M is de meest verkochte **chocoladeletter**.

Elke 2e zondag van december is het **WereldLichtjesDag**.

Over de hele wereld steken mensen om 19.00 uur **kaarsjes** aan ter nagedachtenis van overleden kinderen.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood?

Op het eerste brood hoort **poedersuiker**, op het andere niet.

13 december is het **Paarse Vrijdag**, de dag waarop je door het dragen van de kleur paars je **solidariteit** kunt tonen met homo- en biseksuele, lesbische en transgender jongeren.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.

**Tweede kerstdag** is ontstaan doordat het dienstpersoneel op eerste kerstdag moest werken. De volgende dag waren ze vrij en kregen ze eten mee voor de familie. Uit die traditie is **het kerstpakket** ontstaan.

De ultieme kerstverlichting is natuurlijk gewoon een **sterrenhemel**.

# Verwen jezelf of je geliefden

KaJa  
TEKENWINKEL

Shop online op [detekenwinkel.nl](https://detekenwinkel.nl) of kom naar onze sfeervolle winkel in Vught voor persoonlijk advies.



"Everything  
an artist needs"

KaJa Tekenwinkel  
Vlasmeersestraat 39-41  
5261 TB Vught  
073 657 9992



“WIJ DENKEN ALTIJD MET DE KLANT MEE”



# Op zoek naar **MAATWERK?**

## De keuze is reuze

Raamdecoratie Strijbosch levert alles op het gebied van interne raambekleding. Denk hierbij aan overgordijnen, inbetweens, vouwgordijnen, houten jaloezieën, aluminium jaloezieën, plissés/duettes en rolgordijnen. Je vindt bij Raamdecoratie Strijbosch een ruim assortiment aan maatwerk, waarbij je de ruime keuze hebt uit diverse materialen.

## Rechtstreek uit de fabriek

Alle producten zijn rechtstreeks afkomstig van de fabriek. Dit scheelt veel in de levertijd. Zo wordt alle raamdecoratie binnen 3 tot 4 weken geplaatst, waar het normaal eerder 7 tot 10 weken duurt. Daarbij is het ook gunstig voor de prijs. Er zijn geen tussenpartijen die geld opeisen, waardoor je verzekerd bent van lage prijzen.



Ben jij op zoek naar maatwerk raamdecoratie? En wil je graag van A tot Z geholpen worden door een specialist? Robin komt graag vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.

ROBIN HELPT JE GRAAG!



RAAMDECORATIE  
STRIJBOSCH

Ondernemer: Robin Strijbosch  
Breeackers 28 Den Bosch | 073-2032692 | 06-10090795  
info@raamdecoratie-strijbosch.nl | [www.raamdecoratie-strijbosch.nl](http://www.raamdecoratie-strijbosch.nl)

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie\_strijbosch



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 AMSTERDAM LIGHT FESTIVAL



Tot 19 januari worden tijdens het Amsterdam Light Festival de grachten in Amsterdam opgesierd door de beste lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur ziet u de mooiste projecties langs de rivier de Amstel of langs de schitterende grachten in het centrum. Via meerdere routes is het festival varend, fietsend en wandelend te beleven. U kunt dit op eigen gelegenheid doen of door een tour te boeken bij één van de official partners van het festival. Deze bieden zowel fietstours als wandeltochten met gids aan. Alle kunstwerken zijn de gehele periode verlicht en u kunt stemmen op uw favoriete kunstwerk.

**Kijk voor meer informatie op**  
[www.amsterdamlightfestival.com](http://www.amsterdamlightfestival.com)

## FILMPJE KIJKEN APRIL, MAY EN JUNE

Als de ernstig zieke moeder van April, May en June, drie halfzussen met drie verschillende vaders, zich realiseert dat ze niet lang meer te leven heeft, roept ze haar dochters naar huis. Ze kan dit leven pas met een gerust hart verlaten als ze weet dat er goed gezorgd zal worden voor haar autistische zoon Jan. Maar dan merken de zussen dat ze de laatste jaren nogal van elkaar en hun broer vervreemd zijn. De vier zullen elkaar opnieuw moeten leren kennen, willen ze elkaar tot steun zijn in de moeilijke tijd die komt.

**APRIL, MAY EN JUNE draait vanaf 19 december in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



## BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels doorheb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

**LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via [www.loselkesudokuop.nl](http://www.loselkesudokuop.nl)**

# AFRIKA MUSEUM

BERG EN DAL

t/m 18 jaar  
**ENTREE**  
€1,-

21, 22 EN 23 DECEMBER

# LICHTAVONDEN

BankGiroLoterij

Gelderland levert je mooie streken... [gelderstreken.nl](http://gelderstreken.nl)  
De Veluwe | Regio Arnhem Nijmegen | Rivierland | Achterhoek

AFRIKAMUSEUM.NL

# 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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*





# Golden days!

December is zo'n maand met een gouden randje. De maand van glitter & glamour, gezellige feestjes en cadeaus. Maar oh jee, wat moeten we dit jaar weer geven? Get inspired!

1. Flowerbomb Eau de Parfum Limited Edition Christmas 2019, € 124,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Kneipp Beauty Geheim douche foam, € 8,49 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
3. Le Male Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, € 92,35 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Crème de Corps Whipped van Kiehls, € 16,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. False lashes all the jingle ladies van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
6. Palette Only You van Ici Paris, € 10,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Cellglow Luminous Tint Concentrate van Helena Rubinstein, € 119,99 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
8. Ambiance Trigger Pomander 500 ml, € 59,- van Zenology [www.zenology.com](http://www.zenology.com)
9. Time Hand Cream van Ici Paris, € 5,55 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Soap & Glory Make Your Smooth Box van Boots, € 5,99 [www.boots.com](http://www.boots.com)
11. Festive Bauble van Molton Brown, € 18,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Palet Goldenland van Guerlain, € 78,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

# BOREK HAUTE COUTURE

Borek, de haute couture voor tuin en terras, bestaat 42 jaar als familiebedrijf in parasols en buitenmeubilair. Wat in 1977 begon, is de afgelopen vier decennia uitgegroeid tot een sterk en internationaal befaamd merk. Anno 2019 is Borek niet meer weg te denken uit toonaangevende winkels met outdoor furniture. Ambachtelijk en comfortabel, kwaliteit en duurzaamheid zijn daarbij onze speerpunten. Gerenommeerde Nederlandse ontwerpers hebben mede aan de basis van het succes van Borek gestaan. De vaak minimalistische designs zorgen steeds weer voor een maximaal resultaat. De ruime aandacht voor uitstraling, beleving, kwaliteit en service is te bewonderen in de showroom van 1200 vierkante meter in Oisterwijk.



De parasols en buitenmeubelen van Borek hebben een elegante, eigentijdse klasse. De vormen en stijlen zijn zowel functioneel als esthetisch en zorgen voor een harmonieuze uitstraling. Borek blijft steeds de creatieve grenzen verleggen om kwalitatief hoogwaardige en pure producten te creëren. Producten die zorgen voor ultiem zitcomfort en perfecte schaduw. Een ontwerp is pas af als de optimale samenhang is bereikt met het buitenleven.



Sinds 1977 werkt Borek nauw samen met vooraanstaande ontwerpers, zoals Marcel Wolterinck, Bertram Beerbaum, Remy Meijers, Hugo de Ruiter, Eric Kuster en Frans van Rens en dit resulteert elk seizoen weer in uiterst smaakvolle buitenmeubelen en bijpassende parasols. Iedere lijn, iedere contour, elk materiaal is gekozen om de gebruiker het ultieme 'genieten' en 'ontspannen' te bieden, met de tuin als centraal middelpunt.

## VOOR TUIN & TERRAS



### BOREK CHEPRI BY HUGO DE RUITER

Meubelen beschouw ik als een derde huid. Net als kleding moeten meubelen goed zitten en bij je passen. Je interieur en invulling van je terras vormt een karaktervolle signatuur van wie je bent. Mijn meubelen zijn dynamisch in vorm en gebruik. In mijn ontwerpen start ik met de beleving en het ontwerpen van zitideeën. 'Form follows life' is daarbij mijn credo. Een meubel moet zich aanpassen aan de gebruiker en het dagelijks leven volgen, van een moment voor jezelf tot een gastvrij samenzijn met vrienden. Met actief zitcomfort overdag en lekker lazy in de avond. CHEPRI, een landmark op uw terras!



### MAJINTO, RISE AND SHINE BY STUDIO BOREK

Succes laat zich zelden voorspellen, dat geldt echter niet voor de Majinto stoel van BOREK! Voor deze collectie is een unieke en innovatieve vlechttechniek toegepast. Tezamen met de fraaie brons-bruine framekleur krijgt deze stoel zijn stralende look. Die wordt nog verder versterkt door een subtiele glans. Het aluminium onderstel garandeert een stabiele zit en door de open, handgevlachten, brede belt oogt Majinto toch luchtig. Geen wonder dat Majinto de rijzende ster is in de Borek-collectie en zich graag laat aanschrijven. Op de terrassen van de prestigieuze golfbaan Bernardus in Cromvoirt is de Majinto ook te bewonderen.





# IN GEUREN & KLEUREN

Onze nieuwste collectie van Baobab huisparfums heeft een krachtige naam: Totem. De mondgeblazen glaskunstwerken hebben ieder een eigen design en specifieke geur. Deze Black Pearls totem bijvoorbeeld. Het sculptuur is bezaaid met iriserende confetti en verspreidt een parfum van zwarte rozen en gember. De Totems zijn allemaal mooi en ruiken heerlijk fris of juist zwoel zinnenprikkend. Da's nog eens iets anders dan een flesje aftershave onder de kerstboom! Kom ze gerust eens bekijken en besnuffelen. Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

**TIP!**  
Een mooi  
cadeau voor de  
feestdagen

## MEIJSWONEN

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

## Beleef de kerstsfeer in de gezellige Hanzestad

Wil jij deze winter nog een leuk dagje weg plannen? Denk dan eens aan Zutphen. De stad heeft een prachtig historisch centrum met eeuwenoude monumentale panden, hippe en eigentijdse winkels en fijne koffie- en lunchplekjes. Alles op loopafstand van elkaar! Laat je deze winter verbazen door het betoverende Zutphen!



### SHOPPEN

In het sfeervolle centrum van Zutphen vind je eigentijdse shops en originele boetiekjes. Let tijdens het winkelen ook eens op de mooie gevels in de straten en steegjes. De stad is rijk aan vele oude panden. De historische binnenstad staat in contrast met de moderne winkels. Dit maakt shoppen in Zutphen tot een beleving waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Op onze website [www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.nl) vind je diverse bruisende ondernemers uit Zutphen en omgeving die je alles kunnen vertellen over hun bedrijf. Breng hen zeker een bezoekje als je in de buurt bent.



34

### NOTEN & ZO

Aan Noten & Zo loop je niet zomaar voorbij. Zodra je de winkel nadert, komt de geur van versgebrande noten je tegemoet. Je koopt er ook authentieke Italiaanse pasta, verse olijven en er is zelfs olijfolie van de tap. Je vindt er dus alles voor een gezellig avondje met vrienden of familie. [www.notenzenzo.nl](http://www.notenzenzo.nl)

### CULTUUR

Als je een dagje naar Zutphen gaat, kun je niet om de Walburgiskerk heen. Het klassieke interieur neemt je eeuwen mee terug in de tijd. Vanaf 13 december is één van de grootste kerken van ons land in kerstsferen gehuld. Minstens vijftien organisaties laten zich van hun beste kant zien door middel van een door hen versierde kerstboom. Tijdens het Sprookjesfestival en op 15 december kan de kerk in sprookjesachtig licht worden bezocht.

### SPROOKJESSTAD

Op zondag 15 december verandert de binnenstad van Zutphen in een sprookjesboek. Op vele plekken in de stad kom je sprookjesfiguren tegen, zoals Sneeuwwitje, Doornroosje en Belle en het Beest. Geniet tijdens het kerstshoppen van de magie van Sprookjesstad Zutphen.

# Zutphen



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 Zutphen. JA, OOK ZUTPHEN BRUIST!



### STADS- WANDELING

Doordat Zutphen kleinschalig is, verken je de stad het beste te voet. Slenter door de hippe winkelstraten, ontdek het historische centrum en laat je verrassen door de vele

bijzondere steegjes en hofjes. Wandel op eigen houtje door de stad of kies voor een van de vele themawandelingen of een stadswandeling met gids.



### BEREIKBAARHEID

Zutphen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. De trein stopt praktisch in het centrum. Kom je met eigen vervoer? Er is volop parkeergelegenheid en je kunt je auto tot vlak bij de winkels parkeren. Je fiets stal je gratis in de bewaakte fietsstalling onder het NS-station. Zutphen is trouwens de perfecte uitvalsbasis voor een fietstocht. Vanuit het centrum stap je zo op de pedalen voor een mooie tocht door de omgeving.

### WINTERS DAGJE ZUTPHEN

Deze winter is er van alles te beleven in Zutphen. Wat dacht je van een unieke tocht door de stad met een historische paardentram, een beklimming van de Wijnhuizenstoren voor het allermooiste uitzicht over Zutphen en kerstshoppen in de gezellige winkelstraten. Na een dagje in de frisse buitenlucht warm je op met een glühwein of warme chocomel op een van de gezellige markten.



35

## De zonwering-specialist bij uitstek!

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

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



De laatste trends op zonwering gebied!

Openingstijden

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



# December actie!

Just Be-You-Ty is geen 'gewone' schoonheidssalon, maar een Health- en Beautysalon. Samanta, Jikke en Marèse zijn ervaren en zorgen er samen voor dat jij de salon op en top verlaat. Denk daarbij aan kappersbehandelingen, ontspannende en huidverbeterende gezichtsbehandelingen, pedicuren, manicuren, tandenbleken, microdermabrasie, Quadrivas-therapie en zelfs voor botox/fillers!

Het einde van het jaar komt in zicht. Een ideaal moment om uit te pakken met een spraakmakende actie:

**WANNEER?**

De hele maand december 2019

**WAT?**

25% korting op alle kleurbehandelingen naar keuze.

24/7 online je afspraak maken op het moment dat het jou uitkomt, snel en simpel op [www.justbeyouty.nl](http://www.justbeyouty.nl). Alle afspraken worden per e-mail of telefonisch bevestigd. Je kunt de afspraak natuurlijk ook telefonisch maken: 073-850 64 61. Dus wil jij er op en top uitzien tijdens de feestdagen, maak dan snel je afspraak!

MAAK VANDAAG  
NOG EEN  
AFSPRAAK!  
VOL=VOL



Just Be-You-Ty  
BEAUTY & HEALTH

Ondernemers: Samanta, Jikke en Marèse | Graafseweg 68 's-Hertogenbosch | 073 850 64 61  
info@justbeyouty.nl | [www.justbeyouty.nl](http://www.justbeyouty.nl) | [www.facebook.com/justbeyouty1](http://www.facebook.com/justbeyouty1)

# Masseur gezocht!

Kom jij ons team versterken en ben jij:



**Energiek?**  
**Flexibel inzetbaar?**  
**Beschikbaar in avonden en weekenden?**  
**En klaar voor een nieuwe uitdaging?**

## Werken bij QoQo Massage Clinics?

### Wat bieden wij?

- Groeimogelijkheden op basis van je competenties en ambities;
- Systematische training als top technisch specialist en/of manager;
- Een progressief salarissysteem op basis van je kwaliteiten en competenties;
- Een gevarieerde baan waar geen elke dag hetzelfde is;
- Een fijne werksfeer, met gratis snacks en fruit, maandelijks gratis massage (werknemers zijn onze grootste troef);
- Pensioenregeling bij vast dienstverband;
- Financiële bijdrage voor professionele opleiding relevant voor de strategische ontwikkeling van ons bedrijf.

**Solliciteren?** Dat kan via onze website : [www.qoqomassage.com](http://www.qoqomassage.com) of stuur je CV op naar [recruitment@qoqomassage.com](mailto:recruitment@qoqomassage.com). Voor vragen bel naar : 088-8100876



### Wie zoeken wij?

Je zit vol enthousiasme en begint de dag met een glimlach. Je staat er voor open om een nieuw vak aan te leren en werkt goed samen in teamverband. Je bent flexibel inzetbaar, daarnaast ook beschikbaar in de avonden en weekenden.

QoQo Massage Clinics richt zich op de toekomst en op jou, zie jij jezelf hierin terug? Solliciteer direct!

# Ja maar...

Ja maar, morgen ga ik echt beginnen...  
Ja maar, in december kom ik toch altijd aan...  
Ja maar, er ligt gewoon veel te veel lekkers in de winkels deze maand...

Ja maar wat als het je wél lukt?

Voor veel mensen zijn de feestdagen de moeilijkste dagen van het jaar. Er zijn gewoon teveel verleidingen. Het fijne is dat je lichaam haarfijn aangeeft wat het nodig heeft, ook wanneer je voldoende hebt gegeten.

Het enige dat je deze decembermaand hoeft te doen om voor jezelf het verschil te maken is bewust gaan luisteren naar wat je lichaam je wil vertellen. Heb je een vol gevoel, stop dan met eten. Vol is vol. Je maakt het jezelf makkelijker door je porties wat kleiner te maken. Geef iedere dag groene groenten de hoofdrol en de rest een bijrol.

Met deze kleine aanpassingen ga je voor jouw lichaam het grote verschil maken.

**Wil je in 2020 echt jouw goede voornemens waarmaken en je hormonen voor je laten werken, neem dan contact met mij op. Dan gaan we van 2020 het jaar maken waarin je jouw gezonde gewicht gaat bereiken!**

COLUMN/CLAUDIA VESTERS

Zijn jouw hormonen uit balans?

Zit je nu niet lekker in je vel, ben je moe, gaat afvallen moeizaam? Voel je je opgejaagd, kom je niet uitgerust uit bed, heb je last van eetbuien, vaak een kort lontje? Baal je van je buik, die lovehandles, dan is de kans groot dat jouw hormonen uit balans zijn.

Met mijn programma Vrouw in Balans leer ik je hoe je met gezonde, normale voeding uit de supermarkt je hormonen weer in balans komen. Je zit weer lekker in je vel, bruis van energie, straalt en bereikt je ideale gewicht.



CLAUDIA VESTERS

info@claudiavesters.nl  
06-23476435  
[www.claudiavesters.nl](http://www.claudiavesters.nl)

# Snelle feestelijke look!

Het einde van het jaar komt in zicht en de feestdagen staan voor de deur. Heerlijk, die gezellige avonden, maar het kan ook veel cadeau-, kleding- en make-upstress opleveren. Wij helpen je met een snelle feestelijke look.

*Your hair is the crown, that you will never take off!*

*See you soon @joysforhair*

## De feestmaand staat weer voor de deur.

In de decembermaand verzorgen wij voor u een leuk verwen pakket bij 'Joys for Hair'. Bij aankoop van een cadeaubon met een minimale bestedingswaarde van € 25,- ontvangt u twee mini's verzorgingsproducten t.w.v. € 20,- cadeau!

Om er een nog groter feest van te maken, ontvangt de klant, die de cadeaubon besteedt in de januarimaand, **10% korting op een product naar keuze.**

Ons team staat klaar om u te laten stralen tijdens het kerstdiner. Alvast prettige feestdagen gewenst!

Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum  
Erasmusstraat 22 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12  
info@joysforhair.nl | [www.joysforhair.nl](http://www.joysforhair.nl)



## GEZELLIG ETEN MET FAMILIE

Vier jij eerste kerstdag met een familielid? Met een classic look zit je helemaal goed. Het ziet er mooi uit, maar is niet té opvallend. Geef je classic look een extra feestelijke touch met een Strobing Stick. Strobing is een vrij simpele techniek waarbij je highlighter aanbrengt op die delen van je gezicht waar het licht van nature op terecht komt, zoals je jukbeenderen, neusbrug, kin en wenkbrauwbot.

## FEESTJE MET VRIENDEN

Bij tweede kerstdag hoort een feestje met vrienden. Je look mag iets spannender zijn dan op dag één. Ga bijvoorbeeld voor smokey eyes die je ogen extra laten opvallen. Gebruik hiervoor mooie oogschaduw met lichte en donkere tinten en vergeet ook de glitters niet!

## HAPPY NEWYEAR PARTY

Op oudjaarsavond maak je een statement met mooie donkere make-up. Denk hierbij aan een mooie lipstick in een diepe, donkere kleur. Wedden dat deze avond alle ogen op jou gericht zullen zijn?

Met deze tips zie jij er gegarandeerd op je allerbest uit tijdens de feestdagen. Welke look ga jij uitproberen?

# DE FEESTDAGEN STAAN WEER VOOR DE DEUR!

AL ENIG IDEE WAT JIJ JE GASTEN VOOR GAAT SCHOTELN?

DENK AAN EEN WINTER BBQ MET GERIJPT TOMAHAWK OF  
GA GEZELLIG GOURMETTEN!

IETS ANDERS?

INFORMEER NAAR DE MOGELIJKHEDEN OF NEEM EEN KIJKJE OP  
ONZE NIEUWE WEBSHOP!



GEEF TIJDIG  
JE BESTELLING DOOR!



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

Brief van Villa Pinedo:



## “Aan alle gescheiden ouders van Nederland



Harriët van der Struijk is mediator.  
Zij biedt een luisterend oor en  
begeleiding bij echtscheidingen,  
familiezaken, nalatenschappen en  
arbeidsconflicten.

Met deze brief willen wij jullie laten weten hoe wij  
ons voelen. ‘Wij’ zijn de 70.000 kinderen per jaar  
die op een dag te horen krijgen dat hun ouders uit  
elkaar gaan. Op die dag stort onze wereld in. Alles  
wat veilig en vertrouwd was wordt ineens anders.

Veel van ons moeten verhuizen, naar een andere school,  
wennen aan jullie nieuwe liefdes en in het ergste geval één  
van de ouders heel erg missen. En dat doet pijn.

Dus mogen we jullie een paar dingen vragen?

- Laat ons alsjeblift geen kant kiezen
- Maak geen ruzie waar we bij zijn
- Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen ons
- Geef ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie
- Luister echt naar wat we te zeggen hebben
- Geef ons de ruimte om van jullie allebei te houden
- Vergeet niet dat jullie samen voor ons hebben gekozen

Een scheiding voelt als een veilig huis dat ineens helemaal verbouwd wordt.  
Muren eruit, nieuwe vloerbedekking, ander behang. Eerst is het één grote  
puinhoop en dan komt er heel langzaam iets moois tevoorschijn. Laat ons rustig  
mee verven en vraag ons wat we van het uitzicht vinden. Zo bouwen we met  
jullie samen aan een nieuw huis. Een plek waar wij ons weer THUIS voelen.”



06-46021973  
info@mediationenzo.nl  
www.mediationenzo.nl

**Daarom is een goed overleg door middel van Mediation zo belangrijk.  
Een scheiding regelen is niet altijd makkelijk en zeker een emotionele  
fase, duidelijkheid bij wat er geregeld dient te worden kan helpen om  
een vechtscheiding te voorkomen. Ik help jullie graag!**



MONZARIO  
since 1989

*That Monzario feeling!*



*Since 1956*  
Juwelier  Schute  
Rosmalen

Achter de Driesprong 1, Rosmalen  
073-5218871 • [www.juwelierschute.nl](http://www.juwelierschute.nl)

[WWW.MONZARIO.COM](http://WWW.MONZARIO.COM)

Dé ideale plek om lekker te genieten van deze tijd van het jaar met 'een heerlijk glas' op het mooiste plekje midden in de natuur tussen Vught en Den Bosch. Daar vind je namelijk Pannûkoek en Osteria Ciao Bella.

## Pizza's in Pannûkoek!

Sinds kort buiten een volledig vernieuwde website, naast pannenkoeken ook échte traditionele Italiaanse pizza's (by Osteria) in Pannûkoek. "De keuze voor ons Pannûkoek & Pizza-concept is bewust gemaakt", aldus Laurens, "omdat we tegelijkertijd de keuken en beleving in de Osteria naar een hoger niveau willen tillen en het ongedwongen karakter van Pannûkoek willen behouden."

Binnenkort iets te vieren? Pannûkoek is dé plek voor het vieren van verjaardagen, (kinder)feestjes, kraamborrels en trouwerijen. Ook na sluitingstijd de ideale locatie voor het organiseren van een besloten feest.

## Ciao Bella bewust en duurzaam ondernemerschap

We kopen direct in bij lokale boeren op Sicilië. We werken het liefste samen met partijen die duurzaam ondernemen. Het is een bewuste keuze om de bereiding van onze gerechten te splitsen in een keuken op Sicilië om zo veel mogelijk het authentieke Siciliaanse karakter en receptuur te behouden. Wil je écht vergaderen in de natuur? Op dinsdag tot en met zondag open je vanaf 9 uur je laptop en spreek je af voor een kop koffie en lunch in Osteria Ciao Bella. Of boek onze vergaderzaal.



Reutsedijk 4 Vught  
06-42727276 (Kirsten) | 06-41983995 (Laurens)  
[www.pannukoek.nl](http://www.pannukoek.nl) | [www.restaurantvught.nl](http://www.restaurantvught.nl)



## Huidkanker

**29 oktober 2019  
in het nieuws:  
'Het aantal patiënten  
in Nederland met  
huidkanker neemt in een  
dusdanig hoog tempo  
toe, dat de druk op  
ziekenhuizen te groot  
lijkt te worden. Er komen  
jaarlijks 70.000 nieuwe  
gevallen bij.'**

**Romy Vermeulen**  
h u i d t h e r a p e u t



'Het kenniscentrum stelt dat de huidkankerzorg op de schop moet om de druk op de ziekenhuizen te verlichten. Die dreigt de aankomende jaren anders te gaan toenemen. Een betere samenwerking tussen dermatologen en huisartsen zou noodzakelijk zijn. Ook zou er een nationaal preventieplan moeten komen om de stijging van het aantal huidkankergevallen af te remmen (Nu.nl, 2019).'

### Maar wat kan een huidtherapeut op het gebied van huidkanker betekenen?

Een huidtherapeut kan patiënten leren hoe ze de huid regelmatig kunnen controleren op verdachte moedervlekken of verkleuringen. Zo moet je extra bedacht zijn op het ontstaan van nieuwe moedervlekken, bestaande moedervlekken die veranderen van grootte en/of kleur en jeukende of pijnlijke moedervlekken. De huidtherapeute kan dit uitleggen aan de hand van de ABCDE-methode. Mocht je twijfelen over een plekje, ga dan altijd naar de huisarts.

Met een verwijzing van de arts kunnen huidtherapeuten pigmentvlekken verwijderen, zodat er uit dat plekje geen huidkanker kan ontstaan. Ook in het nazorgtraject van huidkanker kan de huidtherapeut ondersteunend zijn. Denk hierbij aan littekenbehandeling, camouflage therapie voor kleurverschillen in de huid en het verwijderen van haren in een transplantatiegebied.

**Wil jij je huid zo goed mogelijk beschermen?**

**Vraag advies bij je huidtherapeut!**

06 8126 4333 | [info@huidtherapieboxtelbest.nl](mailto:info@huidtherapieboxtelbest.nl) | [www.huidtherapieboxtelbest.nl](http://www.huidtherapieboxtelbest.nl)



Olifant, buffel, neushoorn, luipaard en leeuw

# Spot jij de *Big*

De Big Five zien tijdens een reis door Afrika, staat het ook op jouw bucketlist? Bij ons wel! Het kan echter knap lastig zijn om deze dieren in het wild tegen te komen. Wij hebben een aantal tips opgesteld om de kans te vergroten deze vijf dieren tegen te komen.



De term Big Five komt uit de tijd van de 'big game' jagers. Tot deze groep behoorden de vijf lastigste, grote wilde dieren om op te jagen. Tegenwoordig wordt er gelukkig vooral nog met de fotocamera op de dieren gejaagd. De Big Five bestaat uit de olifant, neushoorn, buffel, leeuw en luipaard en heeft de naam te danken aan de grootte en gevaarlijkheid van de dieren.

## Wildpark kiezen

De keuze voor het juiste wildpark is essentieel als je de Big Five wilt zien. Deze dieren zijn namelijk niet in alle wildparken aanwezig. Geloof ook niet zomaar alles wat reissites beloven. Prachtige accommodaties zijn leuk, maar geven geen garantie om de dieren te zien. Vanuit je accommodatie ga je met een safarivoertuig op pad om de dieren te zoeken. Doordat de dieren gewend zijn aan de auto's kun je vaak heel dichtbij komen.

Kies voor een gebied waar alle kampen en lodges actief betrokken worden bij het natuurbehoud en bescherming van de dieren. Om je kansen op het spotten van de Big Five te vergroten, boek je bij een organisatie waar rangers

# Five?



en parkscouts in contact staan met het hoofdkwartier. Zij hebben een goede kijk op waar de dieren zich bevinden, wat de kans om ze tegen te komen flink vergroot.

## In de buurt van water

Vaak is de beste plek om de Big Five en andere wilde dieren te spotten in de buurt van water. Water is immers nodig om te overleven, vooral in de winter wanneer het

schaars is. Ga daarom eens op zoek naar de dieren in de buurt van rivieren en waterpoelen.

Zelfs met deze tips is er geen garantie dat je alle dieren van de Big Five gaat zien, maar de kans is wel stukken groter. En wanneer je dan echt oog in oog staat met een van deze wilde dieren, is dat een ervaring om nooit meer te vergeten!

• BEN JIJ AL OP  
• SAFARI GEWEEST?  
• HET IS EEN  
• VERSLAVING DIE  
• NOOIT VERVEELT

# Ik verkoop geen haren, maar **een gevoel**



**BRENG OOK EEN BEZOEK AAN DÉ STUDIO  
OP HET GEBIED VAN HAIREXTENSIONS!**

Uiteraard kun je bij BY WENDYS ook terecht voor knippen en kleuren, maar de studio is gespecialiseerd in het zetten van hairextensions, ideaal om het haar voller en/of langer te maken. "Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar ons toe.

We werken uitsluitend met de hoogste haarkwaliteit Great Lengths-extensions, de meest geavanceerde apparatuur en de nieuwste inzettechnieken. Alles om het haar er zo natuurlijk mogelijk uit te laten zien."

**BY WENDYS**  
HAIR ARTISTS

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



*Wendy Heijmans*

## Dans met je hart en je voeten zullen volgen!



Voet Buro is een praktijk voor Voetverzorging. Petra werkt met mooie natuurlijke producten en geeft voeten de aandacht die ze nodig hebben.

**Ga de feestmaand in met een heerlijk verwenmoment voor de voeten met onder andere:**

- Voetbehandeling
- Voetenspa met o.a. dode zee producten
- Kopje thee
- Lakken van de teennagels OPI nagellak incl. potje

Na het voetverwenmoment ontvangt u een mooi voetverzorgingsproduct.

**Wij wensen u fijne feestdagen!**



Petra van Gruijthuisen is met Voet Buro gevestigd in een mooie bosrijke omgeving op het voormalige kazerneterrein Fort Isabella te Vught.

U bent van harte welkom in de praktijk voor een goede voetbehandeling (eelt, likdoorn, ingegroeide teennagel) of voor een mooie voetenspa. De combinatie is een weldaad voor uw voeten (voetbehandeling & voetenspa).



Reutsdijk 7 Vught  
06-81922707 | info@voetburo.nl  
**www.voetburo.nl**

Het perfecte recept voor een eigentijdse en hippe eetgelegenheden? Dan tover je toch gewoon een oude Ford-garage die kwaliteit hoog in het vaandel had staan om tot toprestaurant? Jean Paul ter Maat deed het met zijn prachtzaak **Garage Pompen & Verlouw** aan de Parklaan in Den Bosch. Een pareltje voor de stad en vooral voor liefhebbers van design, relaxte achtergrondmuziek en lekker eten!

# Culinaire hotspot

**GARAGE POMPEN & VERLOUW**  
ONDERHOUD DE CONTACTEN EN  
SMEERT DE SMAAKPAPILLEN

Parklaan 27G Den Bosch | 06-19963602  
info@garagepompenenverlouw.nl  
www.garagepompenenverlouw.nl

52

## Haal jij wel het beste uit jouw glimlach?

Er zijn veel verschillende redenen om naar een mondhygiënist te gaan. Bijvoorbeeld als u een wit en stralend schoon gebit wenst (bleken), last heeft van rokersaanslag/tandsteen, regelmatig nieuwe gaatjes krijgt, een beugel draagt, zwanger bent, lijdt aan hart- en vaatziekten/diabetes, maar ook aan het bestrijden van slechte adem of bloedend tandvlees. Een mondhygiënist **voorkomt** en **bestrijdt** tandbederf en tandvleesaandoeningen.

Er is geen verwijzing nodig voor de mondhygiënist en afhankelijk van uw tandartsverzekering, krijgt u een vergoeding voor een behandeling.

“De tandartsstoel hoeft **niet eng** te zijn als je regelmatig bij **Mint** op bezoek komt!”



**Mint Your Dental Hygienist**

Eigenaresse: Melek Atas

Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch 073-8500945

info@mint-ydh.com | [www.mint-ydh.com](http://www.mint-ydh.com)



Volg ons ook op instagram #mintyourdentalhygienist

53

NU NIEUW IN NIJMEGEN: ONBEPERKT DEFINITIEF ONTHAREN VANAF € 69,00

## Onbeperkt definitief ontharen met IPL

Deze unieke actie houdt in dat u éénmalig het bedrag betaalt. Daarna kunt u **onbeperkt** gebruik maken van deze behandeling, zonder verder bij te hoeven betalen, uw leven lang.

**Profiteer dus van deze actie en bel met 0486 - 43 60 11 voor een afspraak!**

Hele lichaam	€ 1.299,00	Bovenlip	€ 119,00
Wenkbrauwen	€ 69,00	Oksels	€ 149,00
Grote tenen	€ 49,00	Bikinilijn smal	€ 129,00
Voeten compleet	€ 89,00	Bikinilijn breed	€ 169,00
Rondom de tepel	€ 79,00	Onderrug	€ 159,00
Navelstreepje	€ 89,00	Hele armen	€ 249,00
Handen en vingers	€ 79,00	Onderbenen	€ 219,00
Borsten vrouw	€ 129,00	Bovenbenen	€ 219,00
		Hele benen	€ 369,00

# Online zichtbaarheid wat is het precies?

In deze tijd van leven is het bijna niet meer voor te stellen dat bedrijven niet op social media aanwezig zijn... Maar ja, als je dan toch die Facebook-pagina hebt, wat moet je er dan mee?

Online zichtbaarheid is belangrijk! Of je nu producten of diensten aanbiedt, het is belangrijk dat men weet WIE je bent en WAT je doet. Door berichten te plaatsen op de kanalen die voor jou relevant zijn, kan je starten met een band tussen je potentiële klant en je bedrijf.

Hij/zij kan wennen aan jou en je bedrijf en meegenomen worden in jouw wereld van producten en/of diensten.

Wist je dat men gemiddeld 7 contactmomenten binnen 18 maanden nodig heeft om daadwerkelijk een klant van je te worden? En die contactmomenten bestaan uit een e-mail tot een telefoontje en alles daar tussenin.

Stel nou dat je met jouw (strategisch geplaatste) berichten al een paar van die contactmomenten meepakt? Alleen maar door online meer zichtbaar te zijn...

**Wil je hier nu meer over weten?**

**Neem contact met me op, dan drinken we samen een kop koffie en kan ik je vertellen hoe ik je kan helpen!**



Heb jij een snelgroeiend bedrijf en kan je wel wat hulp gebruiken? Bij Anne van Ando Support ben je aan het juiste adres. Zij werkt als Virtual Assistant en ondersteunt ondernemers bij dagelijkse werkzaamheden. Zodoende ben je minder tijd kwijt aan nevenactiviteiten en kan jij je volledige richten op de ontwikkeling van je onderneming. **Ondersteuning of een sparringpartner nodig? Neem vandaag nog contact met Anne op.**



ando  
 support.

Repelweg 63 Vught  
 06-28252149  
 info@andosupport.nl  
 www.andosupport.nl

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



Kliniek  
Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel  
en persoonlijk: dat is Kliniek  
Heyendaal. Een begrip als het gaat  
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons  
iedere dag bezig met professionele  
behandelingen om mensen hun  
zelfvertrouwen terug te geven.

### Onze behandelingen

#### Borstvergroting ▶

- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie

We hopen je  
binnenkort te mogen  
verwelkomen!  
Plastisch chirurg  
Frans Straten



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

# Borst- vergroting?

**Een borstvergroting behoort tot één van de  
meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek  
Heyendaal. Frans Straten is met zijn ruim 20 jaar  
ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.**

### Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na  
zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de  
borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk)  
verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd  
bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel  
hebben. Heb je hier last van of voel je er onzeker  
door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift  
overwegen. Een borstvergroting is mogelijk  
vanaf een leeftijd van 18 jaar.

### Overweeg je een borstvergroting?

Tijdens een persoonlijk consult met  
onze plastisch chirurg worden je  
wensen uitgebreid besproken en al je  
vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met  
onze consulente voor het  
inplannen van een vrijblijvend  
en kosteloos consult via  
024 - 845 05 06 of door  
middel van ons contact-  
formulier op onze website.

**Betrouwbare  
en betaalbare  
plastische chirurgie.**

Voor meer info  
024 - 845 05 06

info@kliniekheyendaal.nl | 024 - 845 05 06 | [www.kliniekheyendaal.nl](http://www.kliniekheyendaal.nl)

# Gezonder & sterker haar **voor mannen**

Ken je dat gevoel dat je haar soms droog en futloos voelt. Je kapsel ziet er dof uit. Je hebt je vast weleens afgevraagd hoe al die tv-persoonlijkheden altijd een mooi natuurlijk en gezond uitzijende dos haar hebben? Met deze tips heb je voortaan altijd een perfecte dos haar.



## GEBRUIK EEN GOEDE SHAMPOO!

Shampoo's die je in de supermarkt koopt bevatten veel synthetische en kunstmatige stoffen. Deze zorgen ervoor dat je haar niet op de juiste manier wordt gevoed. Kwalitatieve en natuurlijke shampoo zorgt voor een goede voeding voor een natuurlijke glans.

## ONDSCHAT DE WAARDE VAN EEN CONDITIONER NIET.

We geven het als mannen niet graag toe, maar hier hebben de vrouwen toch echt een punt. Een conditioner is echt enorm belangrijk als het gaat om de juiste voeding voor je haar.

## AF EN TOE EVEN NIETS

Het is heel belangrijk om je haar zo nu en dan eens een dagje te laten 'luchten'. Dat houdt in dat je gewoon even een dagje geen wax, gel of wat dan ook in je haar smeert. Let mother nature do her work and enjoy.

## VEEL BEWEGEN STIMULEERT JE HAARGROEI.

Sporten zorgt ervoor dat je lichaam sterker wordt. Je zou denken dat dit niets uitmaakt voor je haar. Als je lichaam gezond en in conditie is, dan beïnvloedt dat ook de gezondheid en conditie van je haar.

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.marcianoshairstyling.nl](http://www.marcianoshairstyling.nl)



# Wat heb jij gedaan met je tijd?

2019 is bijna voorbij. Wat heb jij gedaan dit jaar? Wat heb jij gedaan met je tijd? Het is niet dat je te weinig tijd hebt. Misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Misschien kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen.

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan? Hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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



## Kerst bij Jack's

Het team van Jack's nodigt je graag uit om samen met ons kerst te komen vieren.

We serveren een avontuurlijk 6-gangen kerstmenu, waarvan we de gerechten door het hele restaurant tegelijk serveren voor die echte, gezellige kerstsfeer.

....

Jack's Foodbar is geopend tijdens kerstavond, eerste en tweede kerstdag vanaf 17:30 uur, aanvang diner 18:30 uur.



Brede Haven 7  
's-Hertogenbosch



## Reserveren?

Een tafel reserveren kan enkel telefonisch.

Bel met 073 - 73 702 73

## Meer informatie?

[www.JacksFoodbar.nl/kerst](http://www.JacksFoodbar.nl/kerst)

# Zorg goed voor jezelf!

**De dagen worden korter, de blaadjes vallen van de bomen, het is bijna winter. Kijk je naar de natuur dan lijkt het of er in de winter niet zo veel gebeurt. Het is kaal, koud en stil. Eigenlijk gebeurt er heel veel. De natuur herstelt zich. Neemt rust. Doet nieuwe krachten op om in de lente weer op te kunnen bloeien.**

Best gek eigenlijk dat het deze maand voor veel mensen juist een hele drukke tijd is. De feestdagen staan voor de deur. Vaak moet op het werk nog van alles af voor het einde van het jaar. We haasten ons naar het einde van het jaar toe.

Juist nu is het belangrijk goed voor je lichaam en je geest te blijven zorgen. Gun jezelf een moment voor jezelf en sta even stil, neem rust. Iedereen doet dat op zijn of haar eigen manier. Zoek een manier die bij jou past. Ga bijvoorbeeld een stuk wandelen of lekker in bad. Kruip op de bank met een goed boek. Verwen jezelf met een saunabezoek of boek een massage. Je lijf en je hoofd zullen je dankbaar zijn!

Wanneer is het voor jou hersteltijd en neem je even rust?  
Wanneer kom je tot jezelf en doe jij nieuwe krachten op?

**Je bent in ieder geval van harte welkom in mijn praktijk voor jouw rust- en herstelmoment.**

JE BENT  
VAN HARTE  
WELKOM!

Jacky



Burg. Loeffplein 70 E-F Den Bosch | **06-18463434**  
[info@jackybekers.nl](mailto:info@jackybekers.nl) | [www.jackybekers.nl](http://www.jackybekers.nl)



## Praktijk voor muzikles & persoonlijke ontwikkeling

MusiCare verbindt muzikles met persoonlijke ontwikkeling door onze speciaal ontwikkelde "MusiCare Methode". Deze methode zorgt ervoor dat de muzikles wordt gegeven op een manier die het best bij jou past. Al onze coaches zijn naast coach ook uitvoerend muzikant met veel podiumervaring. Ze zijn er voor jou, zodat jij het beste uit jezelf kunt halen.

Muziek maken is voor ons meer dan alleen een instrument bespelen. Door het maken van muziek leer je jezelf en de wereld om je heen beter kennen. Of je nu wilt leren piano spelen, liedjes schrijven, beter omgaan met je AD(H)D, bij MusiCare zorgen we samen dat jij je doel behaalt. MusiCare is voor iedereen vanaf 2 jaar.

### Wij bieden naast de leukste muzieklessen ook:

- Twee keer per jaar een MusiCare Live
- CD-opnames van je eigen geschreven songs
- Begeleiding en optredens voor podiumbeesten
- Verschillende extra workshops, uitstapjes, kinderfeestjes en groepslessen
- Muzikles bij jou op school
- Muziektherapie

### Wij bieden:

- Snelle plaatsing
- Korte opzegtermijn
- Voldoende parkeer-gelegenheid
- Kindvriendelijke ruimte en wachtruimte



**Vanaf januari starten er weer een aantal super leuke cursussen:**

### ■ V-Kids

Kinderkoor V-Kids heeft de ambitie om de Kinderen voor Kinderen van het zuiden te worden. Tijdens de wekelijkse lessen schrijven en zingen ze hun eigen liedjes, nemen ze een CD en videoclip op en treden ze regelmatig op.

### ■ Muzikale zoektocht

Tijdens 8 muzieklessen op maat ga je: verschillende instrumenten uitproberen, allerlei muziekstijlen ontdekken en ervaren hoe jij het best een instrument leert (voor kinderen van 4 t/m 8 jaar).

### ■ Koren voor volwassenen

**Happy Hart Koor:** een hardcore a capella koor voor mannen met ballen en/of baarden.

**Koor Don Bleu:** voor vrouwen (18+) die altijd al een keer hebben willen zingen in een groep. Ervaring is niet nodig.

**Meer informatie en aanmelden kan door te mailen naar [kim@musicare.info](mailto:kim@musicare.info).**

Reutsedijk 21 Vught | 06-219 439 96  
[www.musicare.info](http://www.musicare.info)

# Innerlijke rust en balans

Room for Healing combineert verschillende oosterse en westerse healing technieken als voetreflexologie, triggerpointmassage, meridiaanmassage en cupping, met als doel de balans tussen lichaam en geest te herstellen en het zelfhelend vermogen van het lichaam te stimuleren.

### Uiteenlopende klachten

Lichamelijke klachten staan meestal niet op zichzelf. Vaak komt de oorzaak ergens anders vandaan dan waar de klacht zich uit. De behandelingen zijn erop gericht om het lichaam weer in balans te brengen en pijnklachten op te lossen.

U kunt terecht bij Room for Healing voor stress release, energieherstel maar ook voor pijnklachten. Room for Healing is gevestigd op Fort Isabella gelegen tussen Den Bosch en Vught, makkelijk bereikbaar met vrije parkeergelegenheid.



**Zoek jij een effectieve ontspanningsmassage en een oplossing bij pijnklachten? Room for Healing kan helpen!**

Tineke Trompert



Tineke Trompert | Fort Isabella | Reutsedijk 7 Vught  
**06-12 11 81 02** | [info@roomforhealing.nl](mailto:info@roomforhealing.nl) | [roomforhealing.nl](http://roomforhealing.nl)



# Het kattencafé van Den Bosch

Deze unieke lunchroom en shop mag u niet missen naast uw dagje winkelen, stadswandeling of vaartocht over de Binnendieze. Een heerlijke plek om zen te zijn voor koffie, lekkers, katje op schoot, heerlijke lunch of high tea.



Volg ons ook op Facebook en Instagram!

Of je nu komt om een feestmaand-cadeautje te kopen, te socializen met lunch, je hoofd leeg te maken, te daten of op zoek bent naar vrijwilligerswerk... Inclusief 7 katjes die er wonen is het helemaal af! Een machtig mooie combinatie van heerlijk eten, gezelligheid, een drankje, winkeltje en helende kattenliefde! Kom jij ook vertoeven onder het genot van een heerlijke lunch, huisgemaakte cheesecake of luxe verzorgde high tea op reservering?

## De feestdagen staan weer voor het 'kattenluikje'.

Wees verzekerd van een plekje voor je lunch, high tea, sinterklaas of 2e Kerstdag door via onze website te reserveren maar ook binnenlopen is mogelijk voor deze fijne belevenis. Iedereen is welkom; jong & volwassen, mobiel of ergens in beperkt, kattenliefhebber of openstaande om een nieuwe want van jezelf te ontdekken. Kom onze schatten bewonderen, knuffelen en met ze spelen, zij geven je een flinke dosis kattenliefde maar verlangen ook naar jouw aandacht!

## Openingstijden

Donderdag en zondag	12.00 - 16.00
Woensdag - zaterdag	10.00 - 18.00 Reserveringen
Woensdag - zaterdag	11.00 - 18.00 Binnenkomers

Tot gauw / Meow



Orthenstraat 31 's-Hertogenbosch | 06 - 10 97 60 86  
info@kattenparadijismispoes.nl | [www.kattenparadijismispoes.nl](http://www.kattenparadijismispoes.nl)



Foto: Iris Wuijster Fotografie

## Dr. Alice van der Linden

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

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

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



Achterstraat 4 Helvoirt  
06-17028131  
info@mooimedischsportief-denbosch.nl  
[www.mooimedischsportief.nl/helvoirt](http://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.

**Dr. 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.

# 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

Gerechten en snacks uit de Moluks/ Indische keuken.  
Dagvers, ambachtelijk bereid en vooral overheerlijk!

*Waar heb jij zin in?*



Rijsttafel

*Kleine Toko*  
BY ESSIE  
UIT DE MOLUKS/ INDISCHE KEUKEN

Burgemeester v. Houtplein 25  
Vlijmen | 06-57149470  
info@kleinetoko.nl | www.kleinetoko.nl

Ook aan huis via thuisbezorgd.nl

Bruist wenst alle  
lezers fijne  
*feestdagen*



SUIKERVRIJ  
KOEMELKVRIJ  
LACTOSEVRIJ  
GLUTENVRIJ

**cake**  
HOMEMADE

- IK ZAG WEL HOE JE NAAR ME CAKE -

Een  
traktatie  
voor ieder  
moment  
van de dag!

CAKE Homemade staat voor  
100% pure, gezonde en  
lekkere cake. CAKE is vrij  
van suikers, kunstmatige  
kleur- en smaakstoffen en is  
koemelk vrij. CAKE bestaat  
uit bewuste, mooie, pure,  
voedzame en verantwoorde  
voedingsstoffen, die ons  
lichaam energie geven.

De basis van ons assortiment  
bestaat uit 3 varianten;  
de bananecake,  
chocoladecake en de  
marmercake. Uiteraard is het  
ook mogelijk om de CAKE aan  
te passen aan uw persoonlijke  
wensen.

CAKEHOMEMADE.NL  
06 43 75 77 96



# VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

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



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

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



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

# 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

## Een andere kijk op schoonheid

Als je het eenmaal geprobeerd hebt, ben je om: de holistische skincare en beauty behandelingen van Tout Toet. Huidverbetering, vitaliteit en balans met de kennis van de 5 elementen, welke gebaseerd zijn op de Traditionele Chinese Geneeskunde.

### Wil jij op een natuurlijke manier je schoonheid versterken?

Als je energiepatroon niet in balans is, stuurt je lichaam waarschuwingssignalen die in de huid en in de reflexzones van het gezicht, zichtbaar worden. Door de energetische werking van de Phyto5 producten worden de energiebanen die corresponderen met de bijbehorende organen in balans gebracht volgens de 5 elementenleer (Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water).

Door het creëren van innerlijke balans, verbeteren ook de huidfuncties met zichtbaar resultaat. De unieke combinatie van de producten en de op maat samengestelde behandelingen

bieden een harmonieuze balans tussen nieuwe energie, innerlijke rust en huidverbetering. Ritmische massagetechnieken verbeteren de circulatie, verhogen de bloed- en zuurstoftoevoer, verbeteren de elasticiteit van je huid en stimuleren de celvernieuwing. Daarnaast stimuleren we de reflexpunten en pakken we energieblokkades in je lichaam aan.

- Unieke Chinese filosofie – bijzonder krachtig resultaat
- Energetisch en plantaardig
- Voelbaar energie – zichtbaar balans
- 3000 jaar Oosterse wijsheid – Zwitserse betrouwbaarheid
- Stimuleert de energetische functies volgens de 5 elementenleer



**Tout Toet**  
Bianca Rozendaal

Reutsedijk 7 Vught  
06-37323774  
info@touttoet.nl  
[www.touttoet.nl](http://www.touttoet.nl)



vleespakketten

van het Brandrode rund

Het heerlijkste vlees  
voor de feestdagen  
zoals short rib, côte de boeuf, jodehaas,  
picanha en longhaas.

Probeer ook eens onze pakketjes  
van ± 1 kg en stoofpakketjes van ± 1,5 kg.

Eerlijk vlees, heerlijk vlees.

De Brandrode runderen  
groeien rustig in de kudde op  
met alleen gras op het menu.  
Kijk voor meer info op:  
[vleespakketteninonsstraatje.nl](http://vleespakketteninonsstraatje.nl)

vleespakketten  
In ons  
straatje

Kruisstraat 52 • 5249 PA Rosmalen • 06 - 122 083 46 • [info@inonsstraatje.nl](mailto:info@inonsstraatje.nl)

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](mailto:denbosch@welcombijnuij.nl)

Welcom bij Nuij

De Driesprong 31A  
5241 TJ Rosmalen  
073 521 07 98  
[rosmalen@welcombijnuij.nl](mailto:rosmalen@welcombijnuij.nl)

'Ons *hotelgevoel* bij je thuis'

RESTAURANT  
LE MÉRIDIEN  
Dinerbon  
cadeau

LUXX  
Living & Lifestyle

Extra open: 22 december & Tweede Kerstdag

• Rietveldenweg 13 • 's-Hertogenbosch • [www.luxxliving.nl](http://www.luxxliving.nl) •

Bodega  
DE UNIE

ZONDAGS  
KIPPETJE



Op houtskool gegrilde kippetjes met de beroemde 'mojo' van Jos de Stip!

Heerlijk sappig!

IEDERE ZONDAG  
VANAF 16.00 UUR

Blijf op de hoogte van onze evenementen via Facebook!

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

## 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**  
Typeles voor Kids

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

## HÉ LEUKE MUTS!

Wist u dat Hoedzo naast een grote herenafdeling ook een damesafdeling heeft? Met veel hoeden, petten, handschoenen, sjaals en meer. Voor de kou maar ook voor speciale gelegenheden. Of omdat u zomaar gewend bent om een leuk hoofddeksel te dragen. Het maakt uw outfit natuurlijk helemaal compleet. **KOM EENS GEZELLIG LANGS IN ONZE WINKEL!**



**hoedzo.nl**

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

Loop eens een keertje bij ons binnen en sta versteld van ons assortiment.



# Dé makelaar in Vught en omgeving

Als geboren en getogen Vughtenaren kennen we de woningmarkt in Vught en omstreken als geen ander.

Op zoek naar een betrouwbare makelaar voor begeleiding bij aan- en verkoop van een woning of taxatie? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!



073 657 90 47  
info@veenemamakelaardij.nl  
www.veenemamakelaardij.nl

## December aanbieding

**ONTVANG  
€ 5,- KORTING**

OP EEN NIEUWE SET GEL OF  
ACRYL NAGELS OF OP EEN  
NIEUWE SET GELPOLISH

Maak  
snel je  
afspraak!

**Nail it**  
NAGELSTUDIO

Lisa Robbins



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

**SNEL,  
MAKKELIJK  
ÉN VERS**

Openingstijden:  
ma gesloten  
di-zo  
13.30 - 21.00

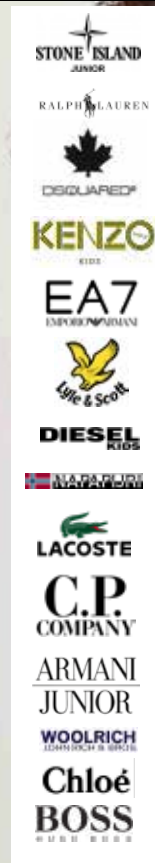
**FRESH  
PASTA**

Orthenstraat 40 's-Hertogenbosch 073-7505977

# Lo La

## Exclusieve Baby- en Kindermerkkleding

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



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

up to 50%

# SALE

RIJSCHOOL  
Van Heugten



WIL JIJ OOK  
AANHANGER  
RIJDEN?!

Profiteer van deze ACTIE!  
DagCursus Aanhangervan  
NU € 500,- INCL BTW!

KIJK OP DE SITE VOOR MEER INFO!

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

# Licht

in de donkere dagen

De decembertijd is aangebroken en terwijl jij de druk voelt om van de feestdagen een weergaloos succes te maken - alles perfecter dan perfect, uiteraard - voel je de hete adem van 2020 al in je nek. Zoveel te doen, zo weinig tijd!

## Zoveel moeten!

Wil jij meer tijd overhouden? Minder stressen en meer genieten? Meer zelfwaardering?

Geef jezelf coaching cadeau! Dan maken we samen al je donkere dagen weer licht.

Maak van jouw  
leven een  
succesverhaal!

Samantha Spijkers



SPIJKERSCOACHING  
Life & Loopbaancoaching

Petrus Dondersplein 8D Sint-Michiëlsgestel | 06-20250189  
info@spijkerscoaching.nl | www.spijkerscoaching.nl

# 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](http://WWW.BRASSERIELAPORTE.NL) VOOR DE ACTUELE MENUKAART"

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

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



# 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.

Gratis dus!

Carolina  
van Rooy

Voor meer info:  
[www.coachcaro.nl](http://www.coachcaro.nl),  
[info@coachcaro.nl](mailto:info@coachcaro.nl)  
06 52622681

**coach  
caro**

Clarastraat 70 | 06 52699681  
[info@coachcaro.nl](mailto:info@coachcaro.nl) | [coachcaro.nl](http://coachcaro.nl)



# Maak MENSEN blij met bloemen!



Stacey Liebrechts:  
"Wij adviseren  
u graag!"

  
**FLORISTA**

Plein 1B/C Vlijmen | 073-6898982

Facebook: Florista Bloemen, Planten en Decoratie

# OVER THE TABLE

The Table is onderdeel van ChocolEd & pastry. Daar waar Edwin zijn liefde voor chocolade wil uitdragen is er ook nog steeds de liefde voor de keuken.

Daarom is er The Table. Waar we private dining aanbieden, waar we eten op een andere manier benaderen dan je normaal gewend bent in een restaurant. Dit zie je al in de omschrijvingen van het menu. Het menu dat we om de twee maanden veranderen. Wat meegaat met de seizoenen.

Waar passie, kennis en kunde, opgedaan bij verschillende toprestaurants, worden vertaald in verrassende gerechten.



**The Table** | Brabantshoeven 200 Rosmalen  
06-28774482 | [www.the-table.nl](http://www.the-table.nl)



## MENU DECEMBER 2019

- Afrappen met avocado en waterkers
- Zag 2 beren broodjes smeren
- 'BOEM'kool
- 'er uit zien als een verzopen kat'
- Gepekelde eidooier
- Down rUNDER
- Say Cheese
- Happy ending
- Langzame koffie en ChocolEdjes

### DINER

Menu €45 (5 gangen)  
Bijpassend  
wijnarrangement + €35

Menu €55 (6 gangen) \*  
Bijpassend  
wijnarrangement + €30

Menu €65 (7 gangen) \*\*  
Bijpassend  
wijnarrangement + €35

**Benieuwd naar het menu van de volgende maand? Neem een kijkje op de site!**

# The Perfect Gift



EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR OP  
[SODASTREAMSTORE.NL](https://www.sodastreamstore.nl)

sodastream®

## THE GORGEOUS GIFT YOU FEEL GOOD GIVING

Ook tijdens de feestdagen kun je bewust duurzaam bezig zijn. De Limited Gold Edition is de glamoureuze uitvoering van ons vertrouwde bruiswatertoestel, de Spirit. De stijlvolle witte uitvoering en de bijbehorende herbruikbare fles zijn tijdelijk beschikbaar met gouden of roségouden kleuraccenten. Lekker voor het feestgevoel en tevens goed voor het milieu.

Geef je iemand de SodaStream Gold Edition cadeau, dan help je hem of haar met het besparen van duizenden plastic wegwerpflessen. Met SodaStream maak je van kraanwater namelijk in een handomdraai verfrissend bruiswater, een fruitig drankje of een knallende cocktail!



Zin in een bruisende, feestelijke cocktail?  
Kijk voor alle recepten op [sodastream.nl/recepten](https://www.sodastream.nl/recepten)

Help mee aan een wereld zonder wegwerpplastic!



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 30%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**30% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
RESERVEER NU VIA  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE

De een vindt het heerlijk om tijdens de feestdagen lang in de keuken te staan, de ander moet er niet aan denken. Hoor jij bij die laatste groep? Dan is dit makkelijke kerstmenu dé oplossing voor jou.

# Zalmcarpaccio met roomkaas

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

200 gr gerookte zalm (in dunne plakjes)  
rasp en sap van 1 citroen  
50 gr pijnboompitten, licht geroosterd  
paar takjes dille, fijngehakt  
2 eetl naturel roomkaas  
zwarte peper en zeezout  
4 eetl olijfolie  
handjevol waterkers  
zakje knoflookcroutons  
1 eetl kappertjes

Leg de plakjes zalm mooi op een bordje. Besprenkel de zalm met het citroensap, hierdoor gaat de zalm 'garen'. Doe de citroenrasp in een kom. Hak 30 gram pijnboompitten fijn en roer deze samen met de dille door het sap. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de zalm met een beetje olijfolie en bestrooi met een klein beetje peper en zout. Leg een mooie schep van het roomkaasmengsel in het midden van de zalm. Verdeel wat waterkers, de knoflookcroutons, de kappertjes en overgebleven pijnboompitten eroverheen.



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

## OEPS, DE KALKOEN IS NOG BEVROREN.

Leg hem in de verpakking (of een plastic zak) in een pan met koud water. Vervang het water ieder half uur.



## GEEN DEEGROLLER BIJ DE HAND?

Vlees kun je plat-slaan met een pan. Om iets uit te rollen is de (wijn)fles je beste vriend.



86

## SCHIJFJES CHAMPIGNON NODIG

voor je kerstgerecht? Je snijdt ze eenvoudig met een eiersnijder.



VERS APPELSAP nodig voor je recept? Bevries een appel, laat hem weer ontdooien en je knijpt de zachte appel eenvoudig leeg.

# Varkenshaas met spek en appel

2 PERS - 25 MIN + 25 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

300 gr varkenshaas  
1 eetl honing  
1 theel mosterd  
1 theel tijm  
7 plakken ontbijtspek  
2 appels  
snuf kaneel

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de honing met de mosterd en de tijm en wrijf de varkenshaas hiermee in. Wikkel het ontbijtspek om de varkenshaas en verhit een koekenpan. Bak de varkenshaas circa 5 minuten rondom aan tot het spek iets knapperig is. Leg het geheel vervolgens in een ovenschaal. Snijd de appels in plakjes en bestrooi ze met een beetje kaneel. Verdeel de appels rondom het vlees. Zet de schaal nog 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, afhankelijk van de dikte van de varkenshaas. Deze mag nog iets rose zijn van binnen.



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

## ZELF DIKKE FRITES MAKEN?

Snijd een aardappel met een appelsnijder en je hebt precies het juiste formaat.



VERSE MUNTBLAADJES haal je eenvoudig van het takje als je het takje door de gaatjes van een rasp trekt.



87

## IETS TE VEEL ZOUT?

Voeg dan een klontje suiker toe om de smaak te maskeren. Of kook een aardappel mee, het zetmeel neemt het zout op.



ROOMBOTER VOOR HET KERSTONTBIJT TE HARD? Snijd dunne plakjes met een dunschiller. Die smeert je eenvoudig uit op je broodje.



# GARAGE SALE



**VOORDEEL OP VOORRAADAUTO'S TOT WEL € 8.000**

**Van Mossel**