

'S-HERTOGENBOSCH



JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*





WE FLOOR.YOU ADORE

WOOD!
BY VORSELAARS

HOUSE OF FLOORING

Familiebedrijf WOOD! produceert en verkoopt high-resistance, customized eikenhouten vloeren voor commerciële en particuliere projecten

WOOD!
LAB

CREATE YOUR COLOUR

We hebben een groot kleurenprogramma en dit wordt transparant gepresenteerd, maar je kunt ook je persoonlijke, unieke en betaalbare vloer laten maken in ons WOOD! L A B ®

**VLOEREN VAN DUURZAAM
HOUT IN JOUW
PERSOONLIJKE STIJL!**



Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg
013 - 206 11 00
www.woodbyvorselaars.nl

SPIRITUEEL CENTRUM HEART VISION

YOGA (WEEKENDEN) - MINDFULNESS - PARANORMALE BEURZEN - STERVENSBEGELEIDING EN AFSCHEIDSHUIS
INTUÏTIEVE ONTWIKKELING - ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

Spiritueel centrum Heart Vision is een multidisciplinair centrum waar je terecht kunt voor natuurgeneeskunde, yoga, massages, spirituele evenementen en nog veel meer. Je vindt er alles onder één dak. Al 15 jaar lang wilde eigenaresse Mandy van der Meer haar eigen spiritueel centrum openen. In april dit jaar besloot ze ervoor te gaan. In korte tijd bouwde ze haar bedrijf op en verzamelde een betrokken team om zich heen.

Ontstaan vanuit hartenvisie

Mandy begon haar spiritueel centrum vanuit haar eigen hartenvisie. Met de verschillende sessies en behandelingen wil ze mensen helpen om ook hun eigen hartenvisie te vinden. Spiritueel centrum Heart-Vision is een plek waar geborgenheid heerst. Mensen voelen zich er veilig en komen er in een transformatieproces. Je kunt er terecht om bepaalde klachten te laten behandelen, voor ontspannings- en energetische massages, maar ook voor wekelijkse yogalessen. Daarnaast verhuurt Mandy de ruimtes voor onder andere workshops en retraites.

Natuurgeneeskunde, iets voor jou?

Holistische therapie kan een uitkomst bieden bij uiteenlopende klachten. Heb jij last van vage klachten en kan de huisarts je hier niet bij helpen? Bijvoorbeeld een prikkelbare dam, hoofdpijn, vermoeidheid of fibromyalgie? Wellicht vind je bij Heart-Vision de oplossing. Op basis van jouw klachten, gaat Mandy op zoek naar de storingsfactor in het lichaam. Waar bij reguliere geneeskunde voornamelijk symptomen worden aangepakt, wordt er bij natuurgeneeskunde naar de oorzaak en het lichaam in zijn geheel gekeken.



Begin met een health check

Ben jij benieuwd of natuurgeneeskunde jou kan helpen? Maak dan eens een afspraak voor een health check. Tijdens deze intake gaat Mandy met je in gesprek om jouw situatie te bespreken en de eventuele oorzaak van jouw klachten te achterhalen. Ook meet ze je energie, zowel op fysiek, mentaal als spiritueel niveau. Op basis hiervan stelt ze een behandelplan op. Ze informeert je over wat kan helpen, maar overlegt ook wat er bij jou past en wat jij fijn vindt. Zo krijg je altijd een behandelplan op maat.

Bij Heart-Vision leer je om je bewust te worden van je lichaam en je innerlijke zelf.

Kom in actie
en doe een
health check!



8



20



24



win

12



14



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoet zien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!
Michael Thörig

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en De Langstraat Bruist.

Inhoud

Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf; maak nu een afspraak of bekijk voorafgaand onze website of bel nu: 06 8126 4333



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Onze behandelingen

- Pigment
- Overbeharing
- Acne
- Oedeem
- Huidadvies
- Littekens
- Couperose/ vaatproblemen
- Nazorg kanker
- Huidverbeterende Behandelingen
- Lasertherapie
- Peelingtherapie

Huidtherapie
Boxtel & Best

10

Geef je huid een oppepper met een peeling!

Een chemische peeling kan gebruikt worden voor verschillende huidproblemen, zoals acne, littekens, pigmentvlekken of huidveroudering. Iedere peeling heeft unieke eigenschappen in de huid, waardoor een specifiek probleem behandeld kan worden.

Daarnaast worden peelings voor bepaalde resultaten gecombineerd met andere behandelingen. Chemische peelings hebben het vermogen om de dode huidcellen te verweken, waardoor deze sneller afschilferen. Zo stimuleren we de huid om nieuwe, gezonde cellen aan te maken.

De naam 'chemische peeling' roept onbedoeld vaak angst op bij patiënten. De behandeling heeft deze naam echter te danken aan het feit dat deze een chemisch proces in de huid bewerkstelligt. Peelings zijn vloeistoffen die bestaan uit natuurlijke zuren, zoals melkzuur, salicylzuur en glycolzuur. Het zijn dus geen 'enge' chemische stoffen die op de huid aangebracht worden.

Er is onderscheid te maken tussen milde en intensieve peelings. Milde peelings geven verbetering van de huid en de klachten, maar hebben slechts een korte hersteltijd. Intensieve peelings geven zeer duidelijk resultaat, maar hebben ook een langere hersteltijd. Meestal wordt gestart met een milde peeling, indien nodig kan na één á twee behandelingen overgestapt worden op een intensievere peeling.

Na de behandeling kan de huid enkele dagen roodheid en afschilfering vertonen. Daarna voelt de huid gladder en egalier aan dan voor de behandeling.

www.huidtherapieboxtelbest.nl

11



Onze specialisten

v.l.n.r. Romy Vermeulen,
Meggie van den Broek,
Doortje Dekkers -
Putmans, Annette van
Duijnen

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Best
Oirschotseweg 28a
5684 NJ Best

06 8126 4333

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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. #SUSTOILABLE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. www.rigonidiasiago.nl/nocciolata



Bruisend het nieuwe jaar in!

BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). www.jura.com/nl



BRUIST Deals

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

LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE

Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door JouwTransformatie.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. #BOEZEMKUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

Ga voor meer informatie naar www.waterdetox.nl. Rob Pessers, 06-54605704.



Zet het alvast in
uw agenda:
dinsdag 31 maart 2020
dinsdag 28 april 2020
dinsdag 26 mei 2020

Binnenkort
hebben wij ook
badkledingdagen!

kortingsbon!

“Yes! Ook wij hebben volgend jaar badkledingdagen. Op **dinsdag 31 maart 2020**, **dinsdag 28 april 2020** en **dinsdag 26 mei 2020** openen wij onze gehele sauna voor gasten die graag in hun badkleding willen ontspannen in ons wellness centre. **Op deze drie dagen is het verplicht om badkleding te dragen.**

Geniet van onze heerlijke binnen- en buitenbaden en verschillende sauna's, zoals de berkenhoutsauna, jasmijnbeleving en de bio-sauna. Maak uw dag compleet en boek bijvoorbeeld een heerlijke relaxmassage of gezichtsbehandeling in ons beautycentre óf kom tot rust tijdens een heerlijke Hammam behandeling. Tussendoor kunt u in ons restaurant genieten van een lekker hapje en drankje.

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u

€ 5,00 korting

op de reguliere dagentree!

Alleen geldig op de badkledingdagen op dinsdag 31 maart, dinsdag 28 april en op dinsdag 26 mei 2020 en niet geldig in combinatie met andere acties/kortingen.

De  Wellness Centre
Thermen

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


Knip uit en
neem mee!

LIQUIDE
GOLD IN A
BOTTLE



Deze maand staat in het teken van ons Rescue-treatment van BHAVE.

De naam zegt het al! Rescue is een mega haar hersteller die boordevol met 100% natuurlijke bioactieve keratine zit. Het zorgt voor minder haarbreuk en sterkere punten, herstelt de elasticiteit van het haar, zorgt voor glanzender en gladder haar en vermindering van pluishaar. De Rescue hernieuwt en herstelt het haar dat van nature, beschadigd is of door chemicaliën en hitte. Ook kan het worden toegevoegd aan uw kleuring voor nog meer glans en levendigere kleuren.

Deze maand bij een intensieve Rescue-treatment (niet door de kleuring) een gratis mini rescue shampoo voor het onderhoud van uw behandeling.

Wilt u graag een gratis kleuradvies, ook dan staan wij voor u klaar en plannen graag 20 minuten voor u in!

Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum
Erasmusstraat 22 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12
info@joysforhair.nl | www.joysforhair.nl

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

'Blue monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

Wij bouwen de kast die bij je past!



Dé kastenspecialist van Midden-Brabant

Bij Hamers@Home hebben wij voor elke ruimte (en budget) een kastoplossing, of het nu gaat om een eenvoudige vrijstaande kast, een luxe inloopkast of een TV-meubel. In onze ruime showroom zie je talloze voorbeelden van woon- en slaapkamerkasten, industriële schuif- en taatsdeuren en nog veel meer. Met ons eigen team regelen wij alles voor je, van ontwerp tot plaatsen. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

Leon Hamers



RINGBAAN-ZUID 372 | TILBURG | T 013 4627420 | WWW.HAMERSTILBURG.NL

Bij BE YOU Huidinstituut werken we met de beste apparatuur en producten om de huid van onze cliënten te verbeteren. Dit kunnen intensieve behandelingen zijn, maar zeker ook in combinatie met ontspanning. Een moment voor jezelf, waar vandaag de dag door velen te weinig aandacht aan wordt besteed.

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

Huidverjonging

van binnenuit

Om deze reden wil ik graag ons nieuwe Japanse anti-aging merk Forlle`d aan jullie voorstellen. Heerlijke huidverbeterende producten met zeer ontspannen behandelingen, die de huid direct zichtbaar een waanzinnig mooie boost geven. You will love it!

Forlle`d Bekroond met een Nobelprijs

Als één van de eersten in Nederland mogen wij met dit exclusieve Japanse anti-aging merk werken. Forlle`d brengt de Nobelprijs winnende technologie van verkleining van de werkstof hyaluronzuur en platinum tot uiting. Hieraan voegen zij ook nog geïoniseerde essentiële mineralen toe om werkstoffen diep in de huid te brengen en te laten opnemen. Uniek en ongeëvenaard.

De behandelingen en de producten van Forlle`d zijn het enige product wereldwijd dat zo diep onze huid in kan gaan. Dit zorgt voor directe huidvernieuwing en verjonging.

Waarom wij als huidspecialisten hier blij van worden?

Omdat de werkstoffen dieper de huid in komen, worden onze levende huidcellen (die onder in onze huid liggen) van betere kwaliteit, ze worden gezonder. Dit zorgt voor een mooiere, vollere huid met een gezonde uitstraling! Dit is huidverbetering en huidverjonging van binnenuit.



Benieuwd naar wat wij voor jouw huid kunnen betekenen?

Maak dan telefonisch of online via www.beyouhuidinstituut.nl een afspraak, voor een kosteloze huidscan.



Eigenaresse: Lian de Bresser
Moleneindplein 2 Vught | 073 - 656 656 1
info@beyouhuidinstituut.nl
www.beyouhuidinstituut.nl

6 dagen per week geopend | Gratis parkeren voor de deur



Wordt 2020 jouw jaar?

Het nieuwe jaar is begonnen. Is 'meer tijd voor jezelf creëren' ook een van jouw goede voornemens? Denk dan eens aan een cursus of lidmaatschap bij Babel.

Workshops

Bij Babel vind je cursussen en workshops in elke denkbare discipline. Leer bijvoorbeeld fotograferen, acteren, dansen, een muziekinstrument bespelen of ga voor een hoge dosis ontspanning tijdens onze yoga lessen.

Word lid van Babel

Lezen wordt gezien als dé nummer 1 'momentje voor jezelf'-activiteit. Voor maar €24,- per jaar heb je de beschikking over ontelbaar veel boeken, tijdschriften, luisterboeken en e-books.

Kijk voor meer informatie op www.babeldenbosch.nl



DAGJE UIT

IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhal in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachtrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld.

Kijk voor meer informatie op www.ijsbeelden.nl

FILMPJE KIJKEN

DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaaï.

Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf?

Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.

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

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie_strijbosch



“WIJ DENKEN ALTIJD MET DE KLANT MEE”



HOME SLEEP HOME

SWISSFLEX BOX

Elegant ontwerp ontmoet de onverslaanbare en bekeerde Swissflex Bridge®-technologie met de unieke, zelfinstellende lichaams-aanpassing. De zonering in de Swissflex Bridge® veersuspensie is in lijn met de matras en het bed past zich als een schaduw aan uw lichaam aan.

INTERACTIEF OPHANGCOMFORT

De gepatenteerde Swissflex-lattenbodemtechnologie bridge® volgt de menselijke wervelkolom dankzij de ergonomische vorm en past zich geheel automatisch en individueel aan het lichaam aan, ongeacht postuur, gewicht en slaaphouding. De zones zijn afgestemd op de matras.

FLEXIBILITEIT TOT AAN DE RAND

De bridge®-moduleketen ligt dankzij de binnenframe-constructie aan de uiteinden van de latten en garandeert een ongeëvenaard hoge vering over het hele ligvlak.



DE REVOLUTIE BEGINT BIJ DE BASIS

Je vindt het comfort van Swissflex bij:

Uni-Bridge 22 lattenbodem



SF Hybrid 26 matras

swissflex
Finest sleep technology.


Koos Kluytmans



En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 www.ysl.com

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 www.douglas.nl

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 www.lancome.nl

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 www.essence.eu

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- www.debijkorf.nl

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 www.weleda.nl

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 www.bourjois.com/be-nl

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 www.debijkorf.nl

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 www.essie.nl

In harmonie!



Praktijk Gele Ster

Tessa van Dongen
06 - 28 94 81 77
 tessa.van.dongen@gele-ster.nl
www.gele-ster.nl
 f Praktijk Gele Ster

Tessa van Dongen zette in 2007 haar Praktijk Gele Ster op. Vanuit deze praktijk biedt zij sociaal-pedagogische hulp, zowel aan volwassenen als kinderen. Bijvoorbeeld in het passend onderwijs.

Daarnaast geeft zij daarnaast unieke mindfull meditatie trainingen en individuele coachingsessies met als doel mensen bewuster te maken van hun eigen denkpatroon en handelen en aan te moedigen stappen te zetten naar verandering. **Met de gele ster als wegwijzer!**

TRAININGEN

Op meerdere momenten in het jaar kun je in de praktijk de door Tessa zelf ontwikkelde training volgen, zowel individueel als in groepsverband. Deelname aan de cursus bevordert het contact met lichaam en geest. Het ontwikkelt je bewustzijn, vergroot je zelfkennis en zelfvertrouwen. Verbetert de concentratie en geeft rust, ontspanning en vermindert angst en stress. Je leert beladen emoties te integreren en jezelf emotioneel te voeden met onvoorwaardelijke liefde.

KWALITEIT

Gedurende haar loopbaan als sociaal-pedagogisch hulpverlener kwam Tessa steeds vaker oog in oog te staan met haar 'hooggevoeligheid'. Deze eigenschap heeft

zij van valkuil tot bijzondere kwaliteit weten te transformeren.

"In de coaching van hooggevoelige kinderen begeleid ik hen in het leren herkennen, erkennen en omgaan van en met hun hooggevoeligheid. Ik zie mezelf als een nuchtere dienstverlener met veel wetenschappelijke kennis en een sterk intuïtief vermogen. Deze kwaliteiten zet ik in om mijn missie om mensen te leren vanuit hun hart te leven in plaats van uit de waan van de dag, uit te dragen."

Voor wie meer wil weten over de diensten binnen Praktijk Gele Ster of op zoek is naar groei in bewustzijn, neem gerust contact op!

**OP ZOEK NAAR GROEI IN BEWUSTZIJN?
 NEEM GERUST CONTACT OP!**

Belastingen én particulieren

“Leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker.” De slogan van de Belastingdienst, we kennen hem allemaal. Hoe ‘makkelijk’ de Belastingdienst het ook wil maken, het is niet leuk en het is zeker niet zo makkelijk.

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. Is dit bij jou nu ook het geval? De Brabantse Boekhouder kan je hierbij helpen.

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor;

- Aangifte inkomstenbelasting
- Verzoeken voorlopige teruggaaf
- Erfbelasting en schenkingsrecht
- Alle fiscale vragen
- Bezwaar- en beroepschriften
- Daarnaast kan ik ook je aanvragen/wijzigingen van de toeslagen verzorgen.



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

Kan ik
je helpen?
Neem contact
met mij op!



Marisca Smits - Van Gent

Afvallen met normaal eten

hoe doe je dat?

Het nieuwe jaar is weer begonnen. Voor veel vrouwen de reden om te gaan lijnen. Misschien voor jou ook wel. Omdat je lekkerder in je vel en kleding wil zitten. Met een streng dieet raak je de kilo's makkelijk kwijt. Maar helaas komen ze daarna razendsnel weer terug. Vaak nog meer kilo's dan je bent afgevallen.

Je lichaam wil de strijd met een dieet niet aangaan. Het heeft juist de goede voedingsstoffen nodig die uit de meeste diëten worden gehaald. Lightproducten, pillen, poeders, shakes en heel weinig eten doen je lichaam geen goed.

Wil je blijvend van je kilo's af, dan is de focus verleggen naar het eten dat je voedt in plaats van vult de oplossing. Weer leren hoeveel eten je echt nodig hebt en wat een goede balans is tussen kiezen voor je gezondheid en genieten. Met een voedingspatroon dat voor 80% bestaat uit gezonde keuzes is er voldoende ruimte om te blijven genieten van het eten en drinken dat minder goed voor je is.

Mijn tip voor jou om weer lekkerder in je vel en kleding te zitten is, leg de focus op het eten dat gezond voor je lichaam is. Leer weer luisteren naar je lichaam. Ben niet te streng, gun jezelf af en toe iets lekkers, dan volgt het gezonde gewicht vanzelf.

Gezond Afvallen draait om ETEN en niet om diëten.

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, bruijst van energie, straalt en bereikt je ideale gewicht.




CLAUDIA VESTERS

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

Nieuw jaar... nieuw *haar!*

Ken je dat? Je loopt langs een spiegel, ziet je eigen spiegelbeeld en denkt: ik zou weleens wat anders met mijn haar willen... Maar wat? Dan wordt het hoog tijd om jezelf een nieuwe look aan te laten meten!

Er zijn weer heel wat trends gespot waar je aan mee zou kunnen doen. Zo doen we dit jaar qua haartrends een stap terug in de tijd, terug naar de jaren tachtig, de tijd van de 'gordijnpony's', de krullen en de opgeknipte kapsels in laagjes. En ook het bobkapsel is terug van eigenlijk nooit weggeweest. We zagen deze look de afgelopen jaren al in diverse varianten en dit jaar kiezen we voor een iets langere bob (de 'lob') met een scherpe afwerking.

Lekker rommelig

Doe jij je haar het liefst elke dag in een rommelige knot? Dan hebben we goed nieuws voor je. Jij bent dit jaar super trendy! Op de catwalks zagen we in ieder geval bij heel wat shows modellen lopen met een (of zelfs twee) 'messy bun'. Een trend die wij alleen maar toe kunnen juichen, want supermakkelijk te maken en het staat eigenlijk bij iedereen leuk.

Vlechten maar

Is zo'n rommelig kapsel toch niet helemaal jouw ding, dan kun je ook kiezen voor vlechten. Van mini-vlechtjes tot twee strakke 'Greta Thurnberg' vlechten, het kan allemaal dit jaar. Hetzelfde geldt voor een (super)korte 'pixiecut', een 'extreme' zijdscheiding, een grote strik of ander accessoire in je haar, de wetlook, een krullende pony en het 'wafeltjeshaar' dat we nog kennen uit de jaren negentig.

Als je haar maar goed zit...

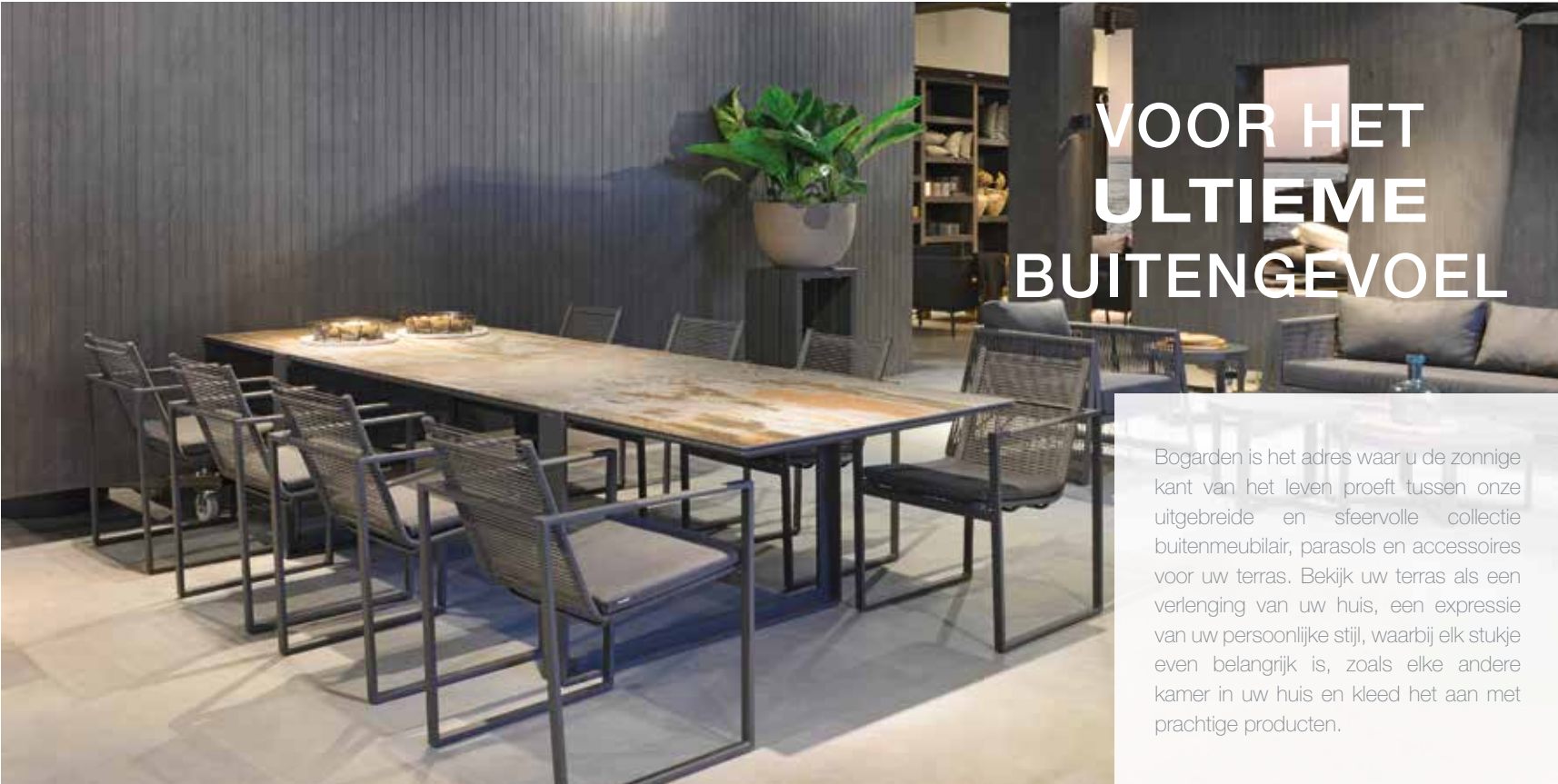
Heel leuk natuurlijk, al die trends, maar of het ook bij jou en de vorm van je gezicht past, is een tweede... Een goede kapper kijkt daar gelukkig altijd naar voor hij of zij de schaar in je haar zet. Informeer dus altijd even wat die van jouw ideeën vindt en laat je adviseren!

Wil jij je haar ook laten knippen volgens de laatste trends?
Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een kapper in jouw regio.



HAVE
A GOOD
HAIR DAY!





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

**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

STIJLVOL ALLURE

Zijn je ogen de spiegels van je ziel; spiegels zijn de ogen van je huis. Ze vergroten letterlijk je leefwereld doordat de kamer optisch verruimd wordt. De ronde ATYM CIRCUM heeft een houten rand en zacht gekleurd glas dat de kleuren van jouw interieur onderstreept. Gun jezelf dit stijlvolle stukje allure en hang één grote op een saaie muur of combineer verschillende maten met elkaar. Voor de prijs hoeft je het niet te laten...
Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

MEIJSWONEN

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

SPIEGELS ATYM CIRCUM BLACK, ROSÉ, AMBER OF TAUPE

70
cm

90
cm

110
cm



**Carnavalswinkel
'T Oetelhuukske**
Mgr. Diepenstraat 43-Den Bosch

**DE MOOISTE OETELDONKSE JESKES,
UNIEKE EMBLEMEN, STRASS EN HEEL VEEL
HANDGEMAAKTE EPAULETTEN &
ACCESSOIRES!!**

De Oeteldonkse winkel van Den Bosch!!

oetelhuukske.nl
openingstijden zie 

FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

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



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!*





HET TEAM VAN
JUWELIER SCHUTE
STAAT VOOR U KLAAR.

KOESTEREN VAN EMOTIES

Ongelooflijk dat dit alweer het derde jaar is met ons, Tomas en Rianne Schute, als eigenaar. Jaren waarin we met veel plezier hebben gewerkt om u een fijne beleving en een goede service te kunnen geven. Elke dag opnieuw worden we blij van uw vrolijke verhalen maar ook de persoonlijke gesprekken over een verdrietige gebeurtenis zijn waardevol voor ons.

Door de jaren heen hebben we een uitgebreide collectie opgebouwd. Wanneer u onze winkel bezoekt, vindt u naast de vertrouwde merken ook collecties van enkele nieuwe ontwerpers. Sieraden, horloges, gedenksieraden, trouwringen, kinderbestek, graveren, reparaties en taxaties we zijn van vele markten thuis. Mochten we uw wens niet zelf kunnen vervullen dan proberen we u zo goed mogelijk te adviseren hoe dat wel zou kunnen.

Die verscheidenheid aan mensen en wensen maakt ons werk zo leuk en afwisselend. Met ons gehele team blijven we er hard aan werken om u bij uw bezoek zo goed mogelijk te kunnen helpen. Want sieraden zijn niet alleen mooi, maar zijn ook een symbool van liefde en genegenheid. Emoties die we moeten koesteren en waar we met respect mee omgaan.

Het team van Juwelier Schute



Sinds 1956
Juwelier  **Schute**

Achter de Driesprong 1 Rosmalen 073 - 521 88 71

HET NIEUWE JAAR BEGINT U GOED
MET EEN DETOX KUUR VOOR U HUID!



Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen om uw huid op topconditie te brengen? **Breng een bezoek aan onze salon!**



Maria Galland - La Colline - Pixi by Petra - Ted Sparks

Anne

Schoonheidssalon
exclusieve huidverbetering

Cronenakker 1 Nuland | 073-5324724 | www.schoonheidssalonne.nl

NIEUW:
OP ONZE SITE
KUNT U ONLINE
UW AFSpraak
INPLANNEN

Ik wil zeker scheiden

Hoe kan ik weer naar
de toekomst kijken?

De Scheidingsplanner helpt je graag

Als u zeker weet dat u wilt scheiden, is het goed om snel **actie te ondernemen**. U wilt immers graag weer naar de toekomst kijken en deze periode vlug achter u laten. De ervaring leert dat wanneer partijen er samen proberen uit te komen, het scheidingstraject sneller en soepeler verloopt dan wanneer u lijnrecht tegenover elkaar blijft staan. De Scheidingsplanner kan u helpen er samen uit te komen.



de Scheidingsplanner®
Plan je nieuwe toekomst!

Uden Velmolenweg 141, Uden | Veghel Prof. Oppenheimstraat 16, Veghel | Den Bosch Van Lanschotlaan 2, Vught
frankvanboxtel@scheidingsplanner.nl | 0800-7243433 | www.scheidingsplanner.nl

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.com

EET BEWUST,
EET BIOLOGISCH
OF VEGETARISCH

Bewuste keuzes maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

Maandje zonder vlees

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

Of toch biologisch

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

VERBOUWINGS LEEGVERKOOP

3000 M²
WONEN
& SLAPEN

Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken

Bankstellen - Fauteuils - Salontafels - Relaxfauteuils - Eettafels - Stoelen - Kasten - Hoekbanken - Dressoirs - Tv-meubels - Karpetten - Verlichting - Accessoires Boxsprings - Matrassen - Ledikanten - Bedbodems - Bedbodems - Bedtextiel - Linnenkasten

Kortingen tot 80%

OP=OP



Grotestraat 331 Waalwijk | 0416-33 30 17
www.magneetinterieurs.nl

Plaats maken
Plaats maken
Plaats maken
Plaats maken

Plaats maken
Plaats maken
Plaats maken
Plaats maken

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



Tout Toet
Bianca Rozendaal
Reutsedijk 7 Vught
06-37323774
info@touttoet.nl
www.touttoet.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



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

cupmaat D t/m K

Wintersale

kortingen oplopend tot wel 40%



**GRATIS
PARKEREN!**

 **FARFALLINA**
LINGERIE | BADMODE

DE GROTE CUPMATEN SPECIALIST IN NEDERLAND

Catelijnen 9 Rosmalen | 088-1122200 | www.farfallina.nl

Wat brengt januari jou?

Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière. Rammen zullen overvloeien door veel originele ideeën.

Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie. Er is een grote kans dat januari je iemand brengt met dezelfde hobby's en interesses.

Steenbok

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat. Je bent geïnteresseerd in zelfeducatie, maar Venus brengt je iemand met dezelfde interesses.

Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoetziën vol met onverwachte momenten en intense emoties.

Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk. Maak je geen zorgen.

Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn voor iedereen die geboren is onder het teken van de Maagd. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en zelfs mogelijkheden op je werk die je onmiddellijk met beide handen moet aangrijpen.

Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent, dus ga daar naar op zoek.

Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als je liefdesleven. Wees niet bang om je mening te geven en jezelf te zijn. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige genante situaties of problemen voorkomen.

Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar. Als je single bent, zal januari je waarschijnlijk een nieuwe kennis brengen.

Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je een stoot positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.



DE BESTE WENSEN VOOR 2020

BENT U AFGELOPEN JAAR EEN KEER IN ONZE ZAAK GEWEEST?

Dan mogen wij u bedanken voor een goed 2019!

In 2020 bent u natuurlijk ook weer van harte welkom in onze oude gerenoveerde villa aan de Dorpsstraat 69 genaamd Grand Café Rosmaelen.

Onze zaak is gelegen midden in centrum Rosmalen op een unieke locatie in het nieuwe winkelcentrum de 'Mael'.

Wij hopen u ook in 2020 weer te begroeten.



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

VERKOOPPLANNEN?

Afgelopen jaren is de woningmarkt zeer onrustig maar zeker fantastisch geweest. Wat gaat 2020 ons brengen? Heeft u verkoopplannen en zou u graag advies of een gratis waardebeoordeling voor uw woning of bedrijf nodig? We hebben nog talloze zoekers en willen u ook in 2020 graag komen helpen.

Bel of mail gerust voor een vrijblijvende afspraak.



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



Toe aan een massage?



WELKE
MASSAGE
KIES JIJ?

In de hectiek van alle dag vergeten we vaak even te ontspannen. Maar juist op die momenten is het extra belangrijk om even een momentje voor jezelf in te plannen. Een massage is hier uitermate geschikt voor.

Door goed voor jezelf te zorgen en je lichaam regelmatig een massage te gunnen, merk je al snel dat je er ook iets voor terug krijgt. Spieren voelen soepeler aan, stress vermindert én je krijgt meer energie. Bij CloudSeven kun je kiezen uit de volgende massages: klassieke ontspanningsmassage, hoofdmassage, nek-, rug- en schoudermassage, bindweefselmassage, sportmassage, magnesiummassage en zelfs een voetreflexmassage.

Ben je toe aan wat 'Me-time'?

Breng dan eens een bezoek aan CloudSeven Studio in Vught.

Combineer je massage met een float-sessie, zo heb je dubbele ontspanning!

Je kunt ook terecht voor een Icoone-behandeling of verwen je nagels!

CloudSeven Studio | Relax - Refresh - Recharge | Helvoirtseweg 130 Vught
073-8509446 | recharge@cloudsevenstudio.com | **www.cloudsevenstudio.nl**



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



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

"Everything an artist needs"



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

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



Rembrandt – Royal Talens.

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

detekenwinkel.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
073 59 437 66



UITVAARTCENTRUM DEN DUNGEN

Litserstraat 40 | Den Dungen

BGNU



Dag en nacht bereikbaar



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)

info@kliniekheyendaal.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendaal.nl

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

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 uitziende 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.

ONDERSCHAT 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



LUXX

Living & Lifestyle

'Ons *hotelgevoel* bij je thuis'



Stel uw
bank geheel
naar wens
samen!

UrbanSofa®
Premium Store

• Rietveldenweg 13 • 's-Hertogenbosch • www.luxxliving.nl •

LET OP: UNIEKE OPENINGSACTIE MOOI4ME DEN BOSCH EN MOOI4ME ARNHEM

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 | € 1099,00 | Bovenlip | € 79,00 |
| | | Oksels | € 99,00 |
| Wenkbrauwen | € 49,00 | Bikinilijn smal | € 99,00 |
| Grote tenen | € 39,00 | Bikinilijn breed | € 119,00 |
| Voeten compleet | € 69,00 | Onderrug | € 119,00 |
| Rondom de tepel | € 69,00 | Hele armen | € 219,00 |
| Navelstreepje | € 59,00 | Onderbenen | € 169,00 |
| Handen en vingers | € 59,00 | Bovenbenen | € 169,00 |
| Borsten vrouw | € 99,00 | Hele benen | € 250,00 |

Bovenstaande actieprijs gelden alleen voor de vestigingen van Mooi4me in Den Bosch en Arnhem. Deze actie duurt tot en met 31 januari 2020. **Bel met 0486 - 43 60 11 voor een afspraak!**

De belofte 'tot de dood ons scheidt', gaat lang niet meer voor iedereen op.



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

In de maand januari zijn er in Nederland sinds 2010 meer scheidingen dan huwelijken. Het echtscheidingspercentage ligt overigens sowieso boven de 50%. Dit blijkt uit de Nationale Echtscheidingsmonitor van Gecertificeermediators.nl die werd opgesteld met data van het CBS en Eurostat.

Nederlanders scheiden bovengemiddeld vaak

Gemiddeld worden er in Europa per 100 afgesloten huwelijken 43,4 echtscheidingen ingediend. Nederlandse stellen blijken echter volgens de meest recente Europese data echter ver boven dit gemiddelde te liggen. Per 100 nieuwe huwelijken, scheiden er namelijk 51,2 Nederlandse koppels.

In vergelijking met Europese koploper Portugal valt het echter

nog mee. Voor elke honderd huwelijken die in Portugal werden afgesloten, werden er namelijk 69 beëindigd.

Stellen wachten steeds langer met een scheiding

Getrouwde stellen zijn steeds ouder op het moment dat zij hun huwelijk beëindigen. Mannen die in 1950 in een echtscheiding verwickeld raakte, waren gemiddeld 38,4 jaar oud. De vrouwen waren iets jonger, namelijk 35,6 jaar. Mannen zijn nu gemiddeld bijna tien jaar ouder als zij scheiden (47,4jaar). Huwelijken duren daarnaast ook steeds langer voordat zij uiteindelijk beëindigd worden. In 1950 scheidden stellen na gemiddeld 11,2 jaar huwelijk. In 2017 was dit na gemiddeld 15,1 jaar.

Wil je alles goed geregeld hebben met betrekking tot jouw scheiding? Intake gesprek is altijd gratis.



Mediation en zo

06-46021973

info@mediationenzo.nl

www.mediationenzo.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.

Reutsedijk 21 Vught | 06-219 439 96
www.musicare.info

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.



Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas

Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch 073-8500945

info@mint-ydh.com | www.mint-ydh.com



Volg ons ook op instagram #mintyourdentalhygienist

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



Drijf de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

Alleen met het water

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

Nog meer voordelen

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via www.nederlandbruist.nl vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR
FLOATEN STAAT
GELIJK AAN
DRIE TOT VIJF
UUR SLAPEN

Pannûkoek

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 & Osteria-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 | www.restaurantvught.nl

70



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

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.

71

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.

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!



Solliciteren? Dat kan via onze website : www.qoqomassage.com of stuur je CV op naar recruitment@qoqomassage.com. Voor vragen bel naar : 088-8100876

Je bent moe, geïrriteerd en vergeetachtig. Je slaapt en eet slechter. Concentreren is lastiger. Fysieke klachten nemen toe. Je sleept je door de dagen heen. Je herkent jezelf niet meer. Je wordt niet begrepen.

Burnout? Hooggevoelig?

Mogelijke oorzaken: onverwerkte emoties, perfectionistisch zijn, geen grenzen stellen, groot verantwoordelijkheidsgevoel, omgevingsfactoren, extreem sporten, te veel werken, verborgen verlies, slapeloosheid, altijd bezig zijn, hoge stress, angsten, moeizaam herstellen, paranormaal begaafd zijn óf een combinatie van deze factoren.

In je lichaam kunnen op celniveau diepe (trauma) sporen achterblijven als je niet met aandacht en betrokkenheid wordt behandeld. Helaas is dáár in de reguliere gezondheidszorg onvoldoende tijd voor, met verzakelijking en afstandelijkheid tot gevolg. Dit draagt niet bij aan jouw veiligheidsgevoel en erkenning voor wie jij bent!

Ik ben er voor jou! Ik zie je. Ik hoor je. Dit werkt kalmerend op je lichaam en geest, wat belangrijk is om je veilig te voelen én je eigen kracht te ontwikkelen. Energetische Therapie draagt bij aan herstel van (trauma)sporen op celniveau in je lichaam. Daarnaast verwerf je in mijn behandeling psychosociale inzichten en help ik je jouw lichaam (weer) te voelen.

Mijn hooggevoeligheid maakt dat ik jouw blokkades kan waarnemen. Ik begeleid je en leer je jouw gevoelens te (h)erkennen en te vertalen. Je eigen kracht en vertrouwen in jezelf nemen toe. Regie over je leven keert terug.

Een mooiere start in het nieuwe jaar kun je je niet voorstellen! Toch?

COLUMN/YVONNE MIRER

Wil je in 2020 weer in balans zijn en jezelf beter leren kennen?

Neem dan contact met me op. Dan gaan we samen de uitdaging aan om een positieve relatie met je lichaam aan te gaan en te leren effectiever om te gaan met stressvolle situaties. Dan wordt 2020 jouw jaar!



Praktijk MIRER | Yvonne Mirer
Lunersingel 71 Rosmalen
06-13179592 | info@praktijkmirer.nl
www.praktijkmirer.nl

Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE
edition

Masters of LXRY 2019 bruijt!

Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen
zoeken naar
verbinding"



Onderhoud voor jezelf



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



Maak er een gelukkig
**nieuw
jaar** van!

Vergeet goede voornemens! Stel jezelf een doel voor 2020 en ga ervoor. Dat klinkt makkelijk – en dat is het ook! Het enige wat je nodig hebt is moed, doorzettingsvermogen en een hulplijn. Laat mij die hulplijn zijn en je helpen concrete doelen te stellen waarmee je van 2020 een persoonlijk succes maakt!

Vergeet voornemens. Vergeet Blue Monday. Maar vergeet niet jezelf. Maak van jouw doelen werkelijkheid en van 2020 een topjaar!

Maak van jouw
leven een
succesverhaal!

Samantha Spijkers



SPIJKERSCOACHING
Life & Loopbaancoaching

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

RIJSCHOOL
Van Heugten



**WIL JIJ OOK
AANHANGER
RIJDEN?!**

Profiteer van deze ACTIE!

**DagCursus Aanhanger
NU € 500,- INCL BTW!**

KIJK OP DE SITE VOOR MEER INFO!

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

Robert Schoemacher komt in januari!

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 en fillers kun je er terecht!

Wil je minder rimpels, vollere lippen of heb je last van bijvoorbeeld migraine of overmatig transpireren? Dan kun je voor botox en fillers bij ons in de salon terecht bij Robert Schoemacher. De bekendste Nederlandse cosmetisch arts die ook een hoop BN'ers behandelt.

**Robert komt 1 keer per maand
bij Just Be-You-Ty!
20 januari 2020 is het wéér zover!**

Wil je graag een afspraak maken? Neem dan contact met ons op, dit kan telefonisch op telefoonnummer 073- 850 64 61 of per e-mail: info@justbeyouty.nl

Voor meer informatie
over de prijzen kun
je terecht op onze
website
www.justbeyouty.nl.



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 | www.facebook.com/justbeyouty1



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!

06 - 30 923 943
www.indrukmetlef.com

Workshop Indruk met LeF 9 en 16 maart in Oss. Zie site voor info!

Leefstijlcoaching vanaf 2019 in de basisverzekering

Wilt u graag van uw overgewicht af? En speelt daarbij diabetes en/of hart- en vaatziekten een rol? Samen met één van onze leefstijlcoaches kunt u in het 2-jarige Cool programma aan de slag om uw leefstijl blijvend te veranderen. Doel: fitter en energieke van een gezonder leven genieten. **Grijp deze prachtige kans aan om langer van een gezonder leven te genieten!**



Inbeeld by Mayke

Cool
COACHING OP LEEFSTIJL

www.leefstijlcoachingdenbosch.nl



Uw voeten mijn zorg.

Wie wil dat nou niet?

Gezonde en verzorgde voeten

Daar horen gezonde en goed verzorgde teennagels bij. Het Voet Buro helpt u graag. Voet Buro is gevestigd op Fort Isabella. In deze bosrijke omgeving komt u helemaal tot rust en kunt u genieten van een heerlijke voetbehandeling en voetenspa. Ik behandel uw voeten uitsluitend met natuurlijke voetverzorgingsproducten.

Heeft u een kalk- of schimmelnagel? Informeer eens wat PACT® therapie voor u kan betekenen. Deze behandelingen vinden al geruime tijd in mijn praktijk plaats met mooie resultaten. Ik nodig u graag uit voor een kennismakinggesprek.

EEN GENIETMOMENT | AANDACHT VOOR U, EERLIJK ADVIES & TIPS.
NATUURLIJKE VOETVERZORGINGSPRODUCTEN
SINDS KORT OOK 'VEGAN' NAGELLAK.



Petra van Gruijthuijsen 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).



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

Goede service voor jou...

en jouw scooter! Wij repareren alle merken scooters, brommers en snorfietsen. De werkplaats beschikt over al het A kwaliteit gereedschap wat nodig is om je scooter te repareren of te onderhouden.



Kom gezellig langs bij Jasper Vos Scooters!

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



De
grootste
in de
regio!

Verrassend grote
speelgoed specialzaak

met de betere merken speelgoed!

Weidestraat 12 Rosmalen | 073 521 2409 | www.jovi-toys.nl | info@jovi-toys.nl

MARIO'S GLAS IN LOOD ATELIER

ontwerpt en creëert glas in lood ramen van klassiek tot modern

- gespecialiseerd in het maken van nieuwe -en het restaureren van glas in lood ramen.
- glas-in-lood inbouwen in dubbelglas.
- restauratie ter plaatse voor zowel particulieren als bedrijven.



De
mogelijkheden
zijn eindeloos!



MARIO'S
GLAS IN LOOD ATELIER

Baardenstraat 19B Vught | 06-40179178 | marioglinlood@home.nl | www.mariosglasinloodatelier.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

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

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

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!
deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door te luisteren
anoniem - dag en nacht

de luisterlijn
wij geven gehoor

Geef mij tijd.

Geef voor nieuwe doorbraken in kankeronderzoek.
Ga naar kwf.nl/doneer

Samen komen we steeds dichterbij

KWF
KANKER
BESTRIJDING

Moment van rust

Goede voornemens voor 2020?

Laat 'goed voor jezelf zorgen' er één van zijn en onderneem direct actie!

Ben je toe aan ontspanning of heb je last van vastzittende spieren? Neem dan wat tijd voor jezelf en boek een massage. Die kun je zelf online inplannen via de website of mail/app mij.

Voor € 30,00 kun je als nieuwe cliënt(e) de kennismakingsmassage van 1 uur ondergaan en zo kennismaken met mij en mijn manier van masseren.

Ria van der Lee

Massagepraktijk Moment van rust
Kempenlandstraat 9M, Vught | 06-3452582
info@moment-van-rust.nl | www.moment-van-rust.nl

Voeding:

Niets is per definitie gezond of ongezond



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

Colvenierstraat 2 Den Bosch
Theerestraat 5 Sint Michielsgestel
06-46062858
info@acupunctuurben.nl
www.acupunctuurben.nl

In mijn praktijk pas ik acupunctuur en Chinese kruiden het meest toe. Een voedingsadvies dat aansluit op acupunctuur en Chinese kruiden is een waardevolle aanvulling om blijvend uw klachten te verhelpen.

De Chinese voedingsleer gaat ervan uit dat geen enkel voedingsmiddel per definitie gezond of ongezond is. Of iets gezond of ongezond is hangt af van de persoon die het neemt en de mate waarin het genomen wordt.

Een voorbeeld hiervan is cola. Over het algemeen wordt cola als ongezond gezien vanwege de toegevoegde suikers. Mensen die tijdens een reis diarree krijgen ervaren na een cola vaak verlichting van de diarree. De cola kan gezien worden als medicijn. Het eten van tomaten wordt vaak als gezond ervaren, terwijl mensen er soms huidklachten van krijgen. Tomaten kun je in dit geval zien als vergif.

Een voedingsadvies is in de Chinese geneeswijze persoonlijk en afhankelijk van een diagnose. Bent u benieuwd wat de Chinese geneeswijze voor u kan doen? Neem dan vrijblijvend contact met me op.

Ik ontmoet u graag in de praktijk in het centrum van 's-Hertogenbosch of in Sint Michielsgestel.



Mode

VOOR IEDERE
VROUW

Onze sale start op 7 januari!



De winkel is gesloten
van 30 december
t/m 4 januari!

GAYA
BOETIEK

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



dé onafhankelijke
telecomspecialist

BREED
ASSORTIMENT
EN EEN
GOEDE SERVICE



Welcom bij Nuij

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

denbosch@welcombijnuij.nl

Welcom bij Nuij

De Driesprong 31A
5241 TJ Rosmalen
073 521 07 98

rosmalen@welcombijnuij.nl

BRUISENDE/ZAKEN

Een kavel, een woonwens, ROSCOBOUW

Gevestigd in het Brabantse Heesch, maar ook actief bij u in de regio. Heeft u een bouw perceel, dan is Roscobouw uw ideale bouwpartner die graag samen met u uw vrijstaande droomhuis wil verwezenlijken. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u gedurende het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.



Een kavel voor uw
EIGEN DROOMHUIS?
Maak een afspraak!
0412-455501

Laat je ontzorgen Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering, waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard wordt. Geen vervelende verrassingen achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent, mede door persoonlijke aandacht, regelmatig bouwoverleg en een constante bereikbaarheid van uw vaste contactpersoon.

Alles is mogelijk Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid. Kenmerkend voor Roscobouw is dat er gedacht wordt in oplossingen. De score op klanttevredenheid is erg hoog bij dit bedrijf.

Efficiënte werkwijze Naast eerder genoemde voordelen heeft Roscobouw een bijzonder efficiënte werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Roscobouw werkt behalve met eigen personeel ook samen met een vast team van onderaannemers, dat geeft u de zekerheid dat de bouw tijd prettig en voorspoedig verloopt. Uw nieuwe woning is binnen korte tijd klaar.

WIJ BOUWEN MET AANDACHT,
ALSOF HET ONZE EIGEN WONING IS



Eigenaresse: Sandra Malka en verkoopteam | Bosschebaan 64, Heesch
0412 455 501 | info@roscobouw.nl | www.roscobouw.nl

Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. **In vier uur vlieg je al naar deze ideale vakantiebestemming.**

De familie Van Lanen kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een geweldig uitzicht. Zie voor meer info www.vistabellabungalows.eu

VOEL JE THUIS!

RUST, LUXE
EN EEN ADEM-
BENEMEND
UITZICHT

BRUIST
Deal

1-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

€ 85,-
per nacht*

2-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

€ 105,-
per nacht*

PROMOCODE: **BRUIST**
RESERVEER NU VIA
WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU

* Boek voor minimaal 3 dagen.
Check de site voor meer informatie
over onze bungalows.

Calle Nestor de la Torre 4,
Maspalomas Gran Canaria
+31 (0)6 34 74 74 18
www.vistabellabungalows.eu





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 - 122 063 46
info@nonsstraatje.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



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



OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?



ADVERTEER
OOK IN
BRUIST!

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

Gaastra

Shop nu
online
met 40%
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

40% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
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

Als het leven
je laat struikelen,
maak er dan
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

“Werken vanuit je talent is het beste wat je voor jezelf kunt doen”

Voel jij je niet meer gelukkig met je huidige werk?
En wil je op zoek naar werk dat écht bij jou past?
Vraag een gratis kennismakingsgesprek aan met Coach Caro
en kom erachter of loopbaanbegeleiding iets voor jou is.

Voelt je werk niet zinvol meer en ben je toe aan een nieuwe stap in je loopbaan? Weet je niet zo goed welke richting je op wil? Coach Caro helpt je te ontdekken wat voor werk het beste bij jou past. Of hoe je met meer energie en plezier naar je huidige werk kan gaan. In 6 gesprekken en op maat gemaakte opdrachten word je uitgenodigd jezelf beter te leren kennen en te ontdekken hoe je weer gelukkig wordt in je werk en leven.

Coach Caro biedt ook begeleiding aan mensen met een burn-out. Samen, gaan we op zoek naar een nieuwe balans werk/privé. Naast loopbaancoach, is Carolina ook opgeleid als natuurcoach en mindfulness trainer, deze expertise gebruikt ze in al haar trajecten.

Carolina van Rooy

Voor meer info:
www.coachcaro.nl,
info@coachcaro.nl
06 52633681



Clarastraat 70 | 06 52633681
info@coachcaro.nl | coachcaro.nl



GRAN CASINO NULAND

Nieuw!

Zuum Bingo Center

Onze nieuwe bingomachine geeft u de spanning van een echte bingo.

Probeer hem snel en beleef de sfeer en gezelligheid van Gran Casino Nuland



GRATIS
ENTREE

VRIJDAG 31 JANUARI
VANAF 19:00 UUR



Spectaculair programma inclusief:

- Lion Dance Experience
- Aziatische dansact
- Live muziek 'Bekend van Voice of China'
- Aziatische heerlijkheden
- Loterij



Bruist wenst alle lezers een bruisend *nieuw jaar*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



SMALL GROUP - PERSONAL - OUTDOOR - PROFESSIONAL - STRENGTH - TRAINING



SUBTRAINING

NO EXCUSES

GET FIT WITH US!

SUBTRAINING - SEBASTIAAN DE RANITZ
INFO@SUBTRAINING.NL - 06.437 577 96
WWW.SUBTRAINING.NL

Viskoekjes

met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



Annemiek, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

Italiaanse

kipschotel

met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



THE NEW FORD PUMA



BESTEL DEZE KRACHTIGE SUV NÚ AL BIJ VAN MOSSEL



www.vanmossel.nl/ford/pre-order-puma

AL VANAF

€ 26.900

MEDIO JANUARI IN DE SHOWROOM

Van Mossel