

ROSMALEN EO 

JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*



KINDEROPVANG 't Goudvisje

DAAR WIL JE HEEN!



DE LEUKSTE KINDEROPVANG

Wij bieden een vertrouwde omgeving waarin de natuur centraal staat en je kind alle ruimte krijgt om op ontdekkingstocht te gaan. Gespecialiseerde medewerkers die samen kijken hoe onze opvang het beste aansluit op jouw wensen, inspelen op de bijzondere behoeften van jouw baby, talenten herkennen en jouw kind op een positieve manier uitdagen. Samen maken we bijzondere herinneringen!

KINDEROPVANG, PEUTEROPVANG & BSO

ROSMALLEN, EMPEL & BERLICUM • WWW.GOUDVISJE.NL • 073 - 522 16 70

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"



Masters of LXRY | 020-8511450 | info@lxry.nl | www.lxry.nl

Een sterkere band met

Hanneke Gouw studeerde af als orthopedagoog, maar kwam daarna in de gehandicaptenzorg terecht. Hier miste ze het werken met kinderen en dan met name baby's. Baby's vindt ze namelijk het leukste wat er is en daarom is ze een opleiding gaan doen voor babymassage en later ook baby- en kindercoaching. Hieruit ontstond anderhalf jaar geleden haar eigen bedrijf: Kinderpraktijk Amare.

“WERKEN MET
BABY'S VIND IK HET
ALLERLEUKSTE
WAT ER IS.”

jouw baby

BRUISENDE/ZAKEN

BABYMASSAGES

Tijdens een babymassage versterk je de band tussen jou en je baby. Ook kunnen de massages helpen bij veelvoorkomende klachten, zoals krampjes en slecht slapen. Bij reguliere babymassages leer je in een traject van 5 lessen hoe je jouw baby het beste kunt masseren. Deze sessies vinden plaats aan huis en je krijgt een cursus op maat. Zo leer je in een vertrouwde omgeving wat het beste werkt voor jouw kindje.

Uniek bij Kinderpraktijk Amare zijn de massages tijdens de kraamtijd. Tijdens een sessie voor en één na de bevalling leer je hoe je jouw baby al vanaf dag 1 goed kan masseren.

BABY- EN KINDERCOACHING

Als nieuwe ouder is het logisch dat je met allerlei vragen zit. Het kan dat je baby huilt, maar je niet weet waarom. Of dat je jouw baby beter wilt leren begrijpen. Met babycoaching, biedt Hanneke antwoorden op jouw vragen. Samen met jou bekijkt ze wat voor jullie het beste werkt en vooral wat voor jullie goed voelt. Kinderen vanaf 6 jaar kunnen bij Amare terecht voor kindercoaching. Tijdens de sessies helpt Hanneke kinderen om hun kwaliteiten, talenten en mogelijkheden te ontdekken.

JE GEBORTE IN KAART

Wist je dat de manier waarop een baby geboren wordt veel invloed heeft op het gedrag? Deze theorie is gebaseerd op de prenatale psychologie. Hanneke merkte bij haar eigen zoon dat hij moeite had om alleen gelaten te worden. Dankzij 'Geboorte in Kaart' ontdekte ze dat de oorzaak hiervan lag bij de geboorte. Hierdoor kon ze actief aan de oorzaak werken en het probleem oplossen.

Elk traject bij Kinderpraktijk Amare wordt compleet op maat ingericht. Jouw vragen, wensen en problemen staan centraal. Benieuwd hoe Hanneke jullie kan helpen? Neem eens contact op via 06-305 452 73 voor een gratis telefonische intake.

NIUWSGIERIG GEWORDEN?

KIJK EENS OP WWW.KINDERPRAKTIJK-AMARE.NL!



Eigenaresse: Hanneke Gouw
Jagersingel 18 Rosmalen
06 30 54 52 73
info@kinderpraktijk-amare.nl
www.kinderpraktijk-amare.nl





8



30



31



win

12



18



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/rosmalenbruist

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 grootste 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 De Maashorst Bruist en 's-Hertogenbosch 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...

KIES DE
TREND DIE
BIJ JOU
PAST

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.



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

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.



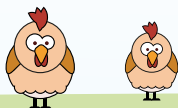
ZOETE LIEVE GERRITJE, UNIEKE KINDEROPVANG VOOR IEDER KIND

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




**ZOETE LIEVE
GERRITJE**

Kinderdagverblijf - Peuteropvang - Buitenschoolse opvang



MULTIDISCIPLINAIRE ONDERSTEUNING

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

DIT STAAT ER OP HET MENU VAN ZOETE LIEVE GERRITJE:

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

IN SAMENWERKING MET


IEDEREEN DOET MEE


KINDERPRAKTIJK
ERGO-THERAPIE - FYSIOTHERAPIE - LOGOPEDIE

Cappuccino

vlaaien - gebak
taartjes - bonbons
broodjes - koffie

7 dagen in de week
voor u geopend!

De Driesprong 7 - 8 Rosmalen
073 690 00 70

www.delekkerstevlaai.nl



*Probeer daar
maar eens van
af te blijven!*



Cappuccino, een gezellige plek om een overheerlijke cappuccino of een kopje koffie te drinken. Maar dat is niet het enige wat wij te bieden hebben. Cappuccino heeft namelijk een overheerlijk assortiment bonbons met de meest gevarieerde vullingen van zacht en romig tot knapperig en krokant. De vulling van onze bonbons is een stevige of zachte romige chocolade met verrassende combinaties. Maar ook voor een supervers belegd broodje of echte Limburgse vlaaien ben je hier aan het juiste adres.

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

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!

Share-Fit Niet zomaar een sportschool

Wij zijn sportstudio Share-Fit, de gezelligste van de regio. Wij bieden het beste op het gebied van sport en een gezonde levensstijl. We hebben een groot lesaanbod, van spinning tot dans, en van kickboksen tot HIIT-trainingen. Vanaf maart sport je bij ons op de nieuwste apparaten!

Benieuwd naar het les
aanbod? Lees dan verder!

**WINTER
ABONNEMENT**

Profiteer nu van ons winterabonnement!

Januari, februari en maart all-in sporten voor maar € 85,-

Of kom 2 maanden all-in sporten voor maar € 70,-

- ✓ 2 of 3 maanden onbeperkt sporten
- ✓ Onbeperkt groepslessen volgen
- ✓ Onbeperkt gebruik maken van onze fitness
- ✓ Share Fit-app met toegang tot:
 - Trainingsschema's (ook zonder app)
 - 2000+ voorbeeldoefeningen
 - Meedoen aan uitdagingen
 - Voortgang bijhouden
 - Blogs

- ✗ Geen inschrijfkosten
- ✗ Geen pas-kosten





BodyFit

Wil jij afvallen en je leefstijl verbeteren? Heb je al verschillende programma's geprobeerd die niet hebben gewerkt? Dan hebben wij je antwoord: BodyFit. Al honderden mensen gingen je voor...

Met het Body-Fit programma ga je 12 weken aan de slag met je coach om jouw persoonlijke doel te behalen. Je komt wekelijks bij je coach die je weegt en meet. Met deze gegevens maken wij een voedingsplan waarmee je meteen aan de slag kunt. Tevens helpt je coach je door het soms lastige proces heen en kun je met al je vragen ook bij je coach terecht.

- Iedere week een meting
- Iedere week een gevarieerd, op maat gemaakt voedingsschema
- Workshops (voeding, training, gedrag)
- Tijdens je programma; gratis gebruik maken van onze sportfaciliteiten
- Tijdens je programma; gratis Share Fit-app



Personal training

Werk je liever 1 op 1 aan je doel? Dan is dit programma perfect voor jou!

Samen met onze personal trainer Jari ga je aan de slag om jouw doel te behalen. Dit doen we met een speciaal voor jouw gemaakt trainingsschema en voedingsplan. Elke week gaan we aan de slag om alles uit de training te halen om steeds een stapje dichterbij je doel te komen.

- Gezond voedingspatroon
- Elke week een meting
- Elke week een nieuw voedingsplan
- Tips and tricks voor uit eten of een feestje
- Elke week een training
- Toegang tot online platform

**NEEM NU EEN GRATIS PROEFLES!
JE PLANT HET IN VIA
WWW.SHARE-FIT.NL**

Take off plan

Afvallen? Spiermassa vergroten? Op gewicht blijven? Start het jaar goed met ons Take Off 10 weken-plan.

Met dit plan wordt je begeleid op het gebied van voeding en training. In groepsverband ga je onder begeleiding van een personal trainer aan de gang met onze, speciaal hiervoor ontworpen, trainingsschema's.

- Voedingsplan via onze app. Deze kun je zelf personaliseren naar jouw behoeftes. Natuurlijk is dit altijd onder supervisie van onze coaches.
- Wekelijkse metingen en coaching (individueel)
- 1x per week trainen met jouw groep.
- Toegang tot online platform (Share Fit-app PRO-functie)
- Speciale mannen- en vrouwengroepen



Share Fit

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

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.



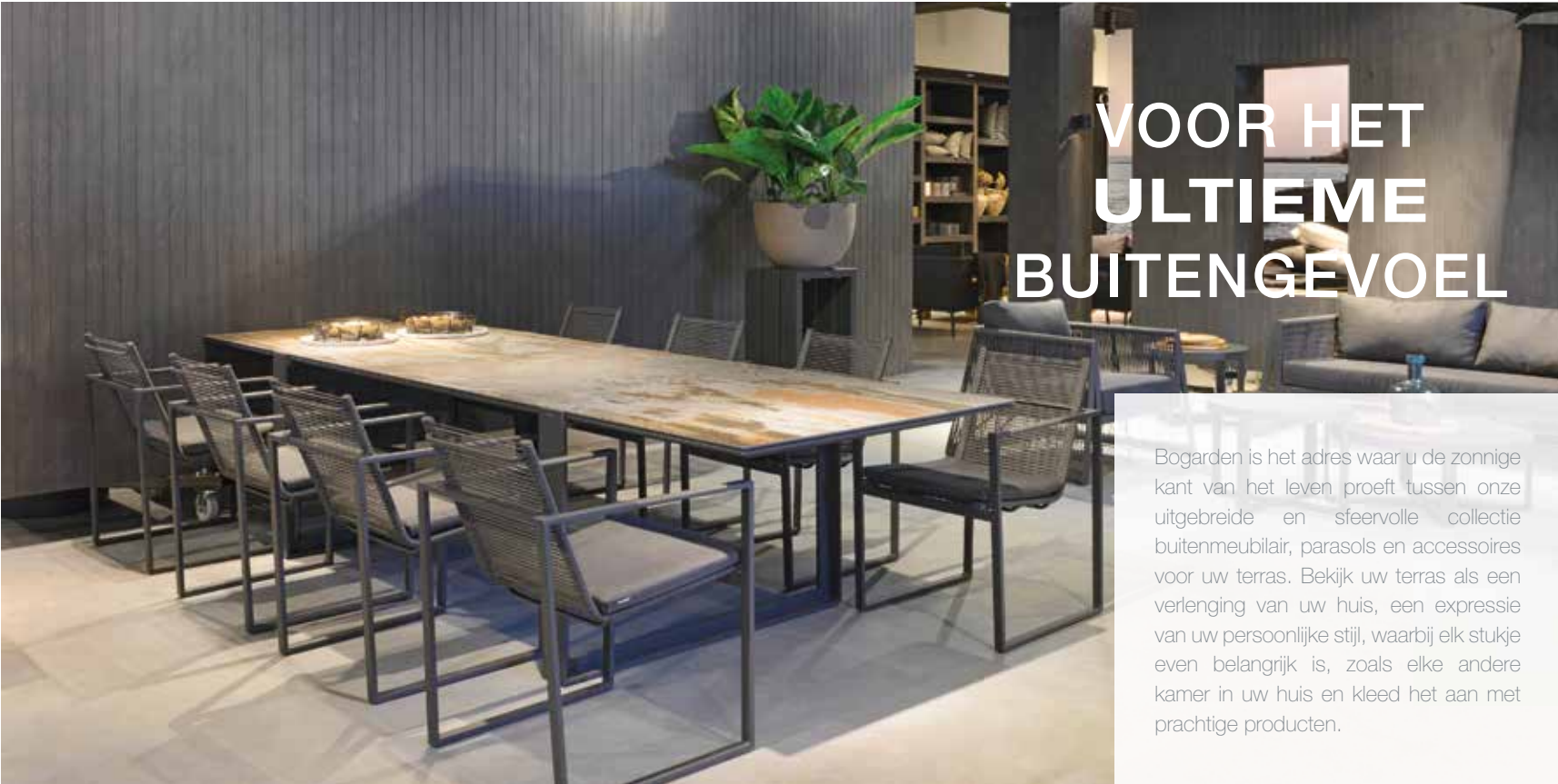
BINNEN/BUITEN

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.



VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

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



BOGARDEN.NL

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



Bedrijfsweg 7 | Oosterwijk | The Netherlands | T +31 (0)13 521 64 64 | E mail@bogarden.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!*





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

Binnenkort hebben wij ook 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.

kortingsbon!

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u

€ 5,00 korting

op de reguliere dagentree!

Alleen geldig op de badkledingdagen op dinsdag 31 maart 2020, dinsdag 28 april 2020 en op dinsdag 26 mei 2020 en niet geldig i.c.m. andere acties/kortingen.

Geldig voor 1 persoon.



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

Knip uit en neem mee!

COLORS @HOME **MEIJER**
interieurspecialist

WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES BIJ JOU THUIS!

Voor elke stijl Raamdecoratie

WAT PAST BIJ JOUW STIJL?

- Vouwgordijnen
- Verticale jaloezieën
- Blinds
- Rolgordijnen
- Multishades
- Duettes
- Plisse's
- Shutters
- Folds
- Horizontale jaloezieën

Prins Bernhardplein 12 Nuland | 073 532 4767 | info@meijernuland.nl | www.meijernuland.nl



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

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.

Te koop bij Juwelier Schute: **War Child-Bracelet**

Vanuit een diep verlangen een verschil te maken in het leven van kinderen in oorlog, bundelden designer Bas Verdonk en Marco Borsato hun krachten. Uit deze samenwerking ontstond het idee voor 'de War Child-Bracelet'.



Geboren uit vriendschap

De War Child-Bracelet is een initiatief waarbij verschillende vrienden van War Child de komende jaren eigenhandig unieke bedels zullen ontwerpen. Zij treden in de voetsporen van Marco, die de eerste bedel voor de armband ontwierp – in het teken van vrede, liefde en muziek.

Het verhaal achter de armband

De War Child-Bracelet verbindt en kan letterlijk en figuurlijk een band voor het leven zijn. De geschakelde armband vertelt het aangrijpende verhaal van kinderen in oorlog én symboliseert de kracht van vriendschap.

De Sterling zilveren schakels van de armband worden onderbroken door drie volledig stalen schakels. Ooit was dit staal onderdeel van een AK47. Nu, omgesmolten tot sieraad, dragen de schakels symbolisch bij aan steun voor kinderen in oorlog. Deze transformatie laat zien dat kinderen die hebben geleden onder geweld met de juiste steun een mooie toekomst tegemoet gaan.

**OMARM JIJ DE WAR CHILD-BRACELET?
DEZE ARMBAND IS TE KOOP BIJ
JUWELIER SCHUTE**

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



brasserie
la Porte

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

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

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

Kinderen hebben nog veel te leren en elke leeftijd brengt andere ontwikkelingstaken met zich mee. Leren doen kinderen vooral door te spelen en door in interactie te zijn met anderen. We helpen onze kinderen onder andere met het leren van sociale interacties. We leren ze om samen te werken, om samen naar oplossingen te zoeken en hoe ze voor zichzelf kunnen opkomen.

Help mij zodat ik het zelf kan!

Kinderen zijn in eerste instantie afhankelijk van ons, maar we willen ze natuurlijk stimuleren om onafhankelijk te worden. Het einddoel is: "Ik kan het zelf!" Wij, ouders en professionals, zijn de aangewezen personen om kinderen hierin te begeleiden en om ze hierin te laten groeien. Elk kind is anders en ontwikkelt zich op zijn of haar eigen wijze. Kijk altijd naar wat bij jouw kind past; waar zijn of haar behoeftes liggen om zich verder te ontwikkelen. Het is belangrijk om realistische verwachtingen te hebben, verwachtingen die je kind ook echt waar kan maken.



Als je je kind wilt stimuleren in zijn of haar ontwikkeling ga je een stapje verder dan wat ze al kunnen: de zone van naaste ontwikkeling. Als je kind bijvoorbeeld al erg goed is in samen spelen, maar het erg moeilijk vindt wanneer het andere kind met precies hetzelfde wil spelen, kun je jouw kind daarbij helpen. Je helpt door het samen te doen en door te benoemen wat je ziet: "Vind jij die auto ook zo mooi en wilde jij er ook graag mee spelen?" "Hoe kunnen we dit nou oplossen?" Kinderen zullen je vaak verrassen met de creatieve oplossingen die ze bedenken... Dus laat je verrassen!

Wees als volwassene helpend en ondersteunend voor je kind. Hoe fijn is het voor je kind dat als hij of zij het even niet meer weet er iemand is die daarbij helpt en ondersteunt. Dat jij je kind leert hoe hij of zij de situatie een volgende keer kan aanpakken en dat jij je kind de volgende keer ook uitdaagt om dit te doen.

Wanneer je jouw kind na een tijdje hoort vragen aan het andere kind: "Mag ik daar dadelijk ook mee spelen?" Kun je hier met een glimlach naar kijken en terugdenken aan de momenten waarop jullie dit samen oefenden.

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



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 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.

Mario's
Vloeren
The Art of Flooring

Dé specialist voor trapbekleding!

Ook uw adres voor pvc-, tapijt en marmoleum-vloeren, raamdecoratie en trapbekleding.

Openingstijden
Ma en do gesloten
Di - wo 9.30u-13.00u
Vrijdag 9.30u-20.00u
Zaterdag 9.30u-16.00u

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

Nu ook:
**Brow
shaping**

STYLING, VERVEN EN
HENNA BROWS

Maak
snel je
afspraak!

Nail it
NAGELSTUDIO

Lisa Robbins

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

BRUIST

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

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Soms gaat het leren even niet zo lekker.

Dat heeft iedereen wel eens. Het gaat bijvoorbeeld minder goed, omdat je de stof van een bepaald vak moeilijk vindt, of er kunnen problemen thuis zijn die je afleiden. Vind je het moeilijk om je er na schooltijd toe te zetten huiswerk te maken? Dat is niet erg. Daarom is er studie- en huiswerkbegeleiding van StudieJunk in Rosmalen. Wij helpen je om van die onvoldoende een voldoende te maken!

Heeft uw kind moeite met het inplannen van het huiswerk en het gestructureerd leren voor toetsen? Snapt uw kind niets van dat ene lastige vak en wil het hier hulp bij? Krijgt ú stress van het huiswerk van uw zoon of dochter? Kan uw kind beter studeren in een rustige omgeving? Er zijn verschillende mogelijkheden waarop we een leerling kunnen begeleiden.

Wij bieden de volgende diensten:

- Studiebegeleiding
- Studieplek
- Toetsweekbegeleiding
- Bijlessen
- Examenbegeleiding



Bij StudieJunk worden de diverse begeleidingsvormen op alle niveaus en voor alle leerjaren aangeboden. Met de verschillende diensten die er worden geboden zijn de begeleiders van StudieJunk in staat om de leerlingen zowel vakinhoudelijk als op persoonlijk gebied te ondersteunen. Het doel is uiteindelijk altijd om de leerling te trainen zelfstandig verder te kunnen gaan.

**Kijk voor meer informatie op
www.studiejunk.nl**



www.studiejunk.nl | 06-10990020 | info@studiejunk.nl



**Kitty Wolf is al 15 jaar
'poepdokter'.**

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

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42
www.coloninbalance.com

WIST JE DAT...

- **Colon in Balance iedereen een heel gezond, gelukkig en liefdevol 2020 wenst?**
- Zij sinds 21 oktober in Nuland is gevestigd?
- Zij al 15 jaar dé darmexpert is in combinatie met haar eigen ontwikkelde Emotional Release Methode?
- Dit ervoor zorgt dat juist de reiniging op een veel dieper niveau plaatsvindt?
- Deze behandeling werkt bij 70% van al je lichamelijke klachten zoals: obstipatie, migraine, menstruatieklachten, vermoeidheidsklachten, prikkelbaar darm syndroom, spastische colon, misselijkheid, huidklachten, niet kunnen afvallen, hoge bloeddruk, schimmelinfecties, slecht slaapritme en ook psychische klachten als depressie, geïrriteerdheid en lusteloosheid?
- Je online kunt reserveren via www.coloninbalance.com?
- Je tot 1 februari 15% korting krijgt op een kuurbehandeling bestaande uit 3 behandelingen?

Voor wie nog niet weet wat darmspoelingen zijn....

Darmspoeling is het badden van je lichaam van binnen. Gefilterd warm water gaat met een hele lichte druk via een toevoerslang op een canule (buisje) je lichaam in via je kringspier en daar voel je helemaal niets van. Op het moment dat je aandrang voelt, verlaat het water met oude fecaliën (poepresten) je lichaam. Via een afvoerbuïs stroomt het rechtstreeks naar de riolering, dus je ruikt, hoort en ziet niets. In 45 minuten is dit een proces waarbij steeds opnieuw het schone water naar binnen gaat en afvalwater naar buiten.

Aan het eind van de behandeling krijg je nog een halve liter water met goede bacteriën binnen die de eerste aanmaak van je darmflora helpt te herstellen. Juist doordat de flora verstoord is, hebben heel veel mensen darmklachten. Door een goede reiniging en aanvulling van goede bacteriën help je het lichaam weer in balans te komen.

Kijk voor meer uitleg op mijn website www.coloninbalance.com of bel met 06-52 06 36 42. Ik sta je graag te woord tijdens het telefonisch spreekuur tussen 15.00-16.00 uur (met uitzondering van woensdag).



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 32 • 5249 PA Rosmalen • 06 - 122 063 46
info@nonstraatje.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



NIEUW BIJ MS MORE

Voetreflextherapie!

Wat is VoetreflexPlus? Het is een natuurgeneeswijze waarbij de behandeling is gericht op de totale mens, waarin lichaam, geest en emotie een eenheid vormen. Op de voet kan het hele lichaam weerspiegeld worden. Alle delen van het lichaam, zoals organen, klieren, gewrichten en spieren hebben hun eigen plek op de voeten. Dit noemt men de reflexzones.

Voetreflex Plus kan ingezet worden bij een diversiteit aan klachten, een aantal voorbeelden zijn:

- Hoofdpijn
- Rugklachten
- Hormonale klachten
- Burn-out
- Spijsverteringsklachten
- Kinderen die moeite hebben met veranderingen

Voetreflexzone therapie is een veilige methode, die niet alleen naar de klachten (de symptomen van de verstoring) kijkt, maar probeert de oorzaak te ontdekken. Door inzicht te krijgen in welke gebieden de onbalans zich manifesteert en de klachten bij de bron aan te pakken, wordt het zelf genezende vermogen van het lichaam gestimuleerd.

Om kennis te maken met onze therapeute en de behandeling heeft Ms More een aanbieding! Je ontvangt nu € 10,- korting op de eerste behandeling, deze is normaal € 55,- maar nu voor € 45,-!

Bij een aanvullende verzekering wordt de behandeling geheel of gedeeltelijk vergoed. Informeer hiervoor bij uw zorgverzekeraar.



Therapeute Christine

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

Je bent van harte welkom!

ms more!
beauty / nails / permanent makeup

Burgemeester Godschalxstraat 39
Den Bosch (Empel)

073-2110010
info@msmore.nl
www.msmore.nl

**BREED
ASSORTIMENT
EN EEN
GOEDE SERVICE**



Welcom bij Nuij

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

denbosch@welcombijnuij.nl

Welcom bij Nuij

De Driesprong 31A
5241 TJ Rosmalen
073 521 07 98

rosmalen@welcombijnuij.nl

welcom

dé onafhankelijke
telecomspecialist



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

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



Haar is onze *passie*

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

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

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

Haarmode **Peter van Wanrooy**

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

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



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.

Mode

VOOR IEDERE
VROUW

Onze sale start op 7 januari!



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

BOETIEK
GAYA

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



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 

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

Kom dan naar
Tandarts
STEENBERGEN

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

Tot ziens!
We hopen u binnenkort te mogen verwelkomen.



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

Een bezoek aan de tandarts zorgt ervoor dat ziekten en afwijkingen aan het gebit zoveel mogelijk worden voorkomen. Voor uw gezondheid adviseren wij uw gebit twee keer per jaar te laten controleren om te voorkomen dat u klachten krijgt.

Tandarts nodig?

Tijdens deze controle worden uw eigen tanden en kiezen, maar ook kronen en/of bruggen en prothese, uw tandvlees; eigenlijk de gehele omgeving in de mond onderzocht op slijtage en aanstaande ongemakken door plaque. Ook wordt met u de mondverzorging doorgenomen, omdat een goed onderhoud van het gebit een must is voor uw gezondheid. Een ontsteking in uw mond, hoe klein ook, kan namelijk elders in het lichaam voor problemen zorgen.

Altijd in overleg

Mocht tijdens deze controle blijken dat uw gebit een extra behandeling behoeft, dan bespreken wij dit eerst met u alvorens te starten. Wij leggen u ook de kostenspecificatie voor.

Een kleine behandeling zoals een gebitsreiniging kan meestal tegelijk met de periodieke controle worden uitgevoerd. Tandarts Steenbergen probeert voor u kosten en tijd te besparen door zoveel mogelijk (be)handelingen in één afspraak te plannen. Heeft u klachten die u wilt laten behandelen tijdens de controleafspraak, geeft u dat dan tijdig aan ons door, zodat voor u extra tijd kan worden gereserveerd.

In onze praktijk kunnen we veel voor u betekenen.

Neem contact op voor een vrijblijvende afspraak.



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

VERBOUWINGS LEEGVERKOOP

3000 M²
WONEN
& SLAPEN

Plaats maken

Plaats maken

Plaats maken

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 - Karpotten - 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 Plaats maken Plaats maken

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



Gastvrij genieten

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

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



Onsz Gereij

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



Dit wil jij ook!

CREËER EEN MOOIE OPEN LOOK
MET JOUW EIGEN WIMPERS!

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

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



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

KEEP CALM
AND LET
#YOLO
WORK THEIR
MAGIC

After the Storm

Geïnspireerd op de natuur

Een uitzonderlijk zware storm in januari 2018 zorgde niet alleen voor problemen... het heeft Corina Rietveld geïnspireerd tot het maken van een nieuwe collectie sieraden. Bekapt met een grote tas en een snoeischaar is ze op pad gegaan om de mooiste afgewaaide takken te verzamelen. Deze takjes in de knop heeft ze verwerkt tot een serie handgemaakte sieraden. De takjes zijn afgegoten in zilver waarbij de structuur mooi bewaard is gebleven.

Het resultaat:
unieke sieraden
met een natuurlijk
karakter.



Corina Rietveld Jewelry
Westeind 6 Rosmalen | 06-24509399
info@corinarietveld.nl | www.corinarietveld.nl

Het dak eraf!

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

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



FeestDj.nu
Dj's & Entertainment

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

MEER DAN ALLEEN HAAR

**NU OOK EEN
BOUTIQUE BIJ
DE KAPSALON**

MY JEWELLERY
BIBA
AMBIKA
EN MEER

VOLG JE ONS AL
OP FACEBOOK &
INSTAGRAM?
@LOKZKAPPERS_BOUTIQUE

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

Kerkwijk 9

5258 KA Berlicum

073-6896791

www.lokz.nl

“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

**coach
caro**

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

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



SAMEN STELLEN WE EEN
SCHEMA OP DAT **HET**
BESTE VOOR JE WERKT

Op weg naar een
gezonde leefstijl

Lindy van Lijssel is voedingsdeskundige en (personal)trainer. Zij helpt mensen niet alleen met afvallen, maar staat hen ook bij als het bijvoorbeeld gaat om het verkrijgen van meer energie, het afrekenen met een depressie, het tegengaan van lichamelijke klachten, het aanpassen van hun leefstijl of de uitdaging om simpelweg meer te gaan bewegen.

Dus: heb je een drukke baan en daardoor weinig tijd, maar wil je wel trainen? Of heb je een stok achter de deur nodig om ervoor te zorgen dat je toch gaat trainen om je lichaam in conditie te brengen of te houden? Dan is personal training van Lindy van Lijssel echt iets voor jou!

Blijvend resultaat

De trainingen vinden plaats bij je thuis of op locatie. “De begeleiding wordt persoonlijk afgestemd op de eigen wensen en doelen, met als uitgangspunt een gezond en blijvend resultaat”, aldus de altijd enthousiaste en energieke Lindy. “Daarvoor hoef je echt niet de hele dag alleen maar sla te eten en continu te sporten. Ook met kleine aanpassingen en een goed voedings- en bewegingsschema kom je al een heel eind.”

Voedingsadvies

Als het gaat om voedingsadvies stelt Lindy op maat gemaakte voedingsadviezen op, zodat iedereen zijn

eigen doel kan bereiken: “Geschikt voor een ieder die verantwoord wil afvallen, beter wil presteren of van bepaalde klachten af wil komen.”

Bootcamp

De bootcamptrainingen van Lindy zijn erg populair en vinden plaats op de Nulandse heide. “Bij deze uitdagende full-body training wordt het gehele lichaam gebruikt. We combineren hardlopen, kracht oefeningen en interval waarbij je tussen de 800 en 1000 calorieën per training verbrandt en waardoor je snel afvalt en spieren opbouwt.”





DE NIEUWE CORSA

Edition uitvoering voor

€ 17.999

Opel Private Lease

€ 269/mnd

Voorzien van o.a.

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

Er is al een nieuwe Corsa vanaf **€ 16.999**



Nu in de showroom! De nieuwe Opel Corsa! Dé stadsauto die klaar is voor de toekomst dankzij motoren met baanbrekende prestaties, verbluffend design en een afwerking met hoogwaardige materialen. Kom snel langs en ervaar hoe verfrijnd, sportief en innovatief de nieuwe Corsa is.

Van Mossel