

ROSMALEN EO 

FEBRUARI 2020 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.ROSMALENBUIST.NL

BRUIJST

*Planten en
bloemen,*
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw
valentijn
zijn?



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

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

BEX
THEATER
NEJ



AVONDJE FILM

Kijk voor het aanbod op www.beneluxtheater.nl

Met gratis drankje na afloop | aanvang 20:00u

NEIL DIAMOND MEMORIES

Tribute show

Vr. 6 maart | aanvang 21:00u



GUIDO WEIJERS

Masterclass GELUK

Za. 7 maart | aanvang 20:15u

KINDERTHEATER LEJO

Poppentheater met blote handen en houten ogen

Zo. 8 maart | aanvang 14:30u



PATER MOESKROEN

De Reservebelgen

Vr. 20 maart | aanvang 20:15u

KINDERTHEATER AUGUST GREENE

De Laatste Magische Zonnestraal

Wo. 25 maart | aanvang 15:00u



NIET SCHIETEN

25 jaar lust en leed

Do. 7 mei | 20:15u

RAPALJE

Celtic Folk Music

Za. 9 mei | aanvang 20:15u



BENELUXTHEATER

Den Durpsherd, Kerkwijk 61, 5258 KB Berlicum

073 737 0259 | 073 503 2016 | kaartverkoop@beneluxtheater.nl | info@beneluxtheater.nl | www.beneluxtheater.nl

Een unieke carnavalsoutfit voor jong en oud



Ben je op zoek naar een leuke carnavalsoutfit? Loop dan eens binnen bij 't Oetelhuukske. Deze carnavalswinkel heeft veel handgemaakte spullen die je niet snel ergens anders zult vinden. "We focussen heel bewust op rood-wit-geel, jassen en kielen, daar ligt onze kracht", aldus eigenaresse Marjolein Kerste.

De winkel van 325 m² staat bomvol en nodigt uit om lekker uitgebreid rond te snuffelen. "We hebben alle strass-applicaties van Strassberry, evenals allerlei epauletten en emblemen; de laatste niet alleen van de Oeteldonksche Club maar ook naar eigen ontwerp." Ook hoeden en sieraden in Ibiza-stijl, Knillis-beelden, Oeteldonks bier, Oeteldonkse stroopwafels en zelfs pakjes en sjaaltjes voor honden mogen niet ontbreken. "Nieuw dit jaar zijn de mooie kieljassen, daarmee zie je er net wat gekleeder uit dan met een gewone kiel."

OP MAAT

"Vanaf 39,95 euro koop je bij ons opgepimpte colberts, maar je kunt ook je eigen jasje meenemen naar onze winkel en ter plekke kijken waarmee je deze op wilt leuken. De emblemen zetten we er desgewenst tegen betaling op en strass-applicaties brengen we gratis aan. Wat je ook wilt, we kunnen bijna alles op maat maken doordat we kunnen putten uit een schat aan stoffen, linten en andere materialen. Steeds meer mensen uit omliggende dorpen weten ons bijvoorbeeld te vinden om hun Brabantjas op te pimpen."



"HET IS DRUK
MAAR OOK HEEL
GEZELLIG!"

HET GOEDE DOEL

't Oetelhuukske zet zich tevens in voor het goede doel. "We verkopen dit jaar onder andere emblemen voor Stichting Hartekind, de opbrengst gaat naar kinderen met een hartafwijking." Marjolein zit nog vol nieuwe ideeën. "In het carnavalsweekend verkopen we bijvoorbeeld speciaal carnavalsgebak. We willen de mensen blijven verrassen."

TOPDRUKTE

Op het moment dat we Marjolein spreken, zit ze tot over haar oren in het werk. "Het is keihard werken maar gelukkig vind ik het nog steeds ontzettend leuk om te doen. Na de carnaval hebben we een weekje vrij om even bij te taken, daarna gaan we vol energie weer aan de slag voor het nieuwe seizoen!"



Carnavalswinkel

'T OETELHUKSKE

**MGR. DIEPENSTRAAT DEN BOSCH
06-20278465 | WWW.OETELHUKSKE.NL**



12



61



23

Inhoud

COLOFON



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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus
THEMATEKSTEN Maaïke 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 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.**



Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Vier het leven en vier de liefde!
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.

WONEN
TUSSEN HET
GROEN

Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.

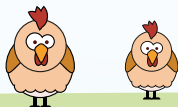
ZOETE LIEVE GERRITJE, UNIEKE KINDEROPVANG VOOR IEDER KIND

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

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 navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

www.sustOILable.com



**50% KORTING MET DEZE
BRUIST**



**SHOP JOUW
GAASTRA
MODE MET
PROMOCODE
BRUIST**

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties

**WHERE STYLE MEETS
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

www.livinroom121.be

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
mooie, sterke rugzak
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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

Verwen jouw valentijn!

win

LEZERSACTIE

**Maak nu kans op een
Paradise PINK kussen
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #PINK KUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

www.mgcenterma.nl

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
Peach Blossom Smoothing
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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



BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht. 1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht* 2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht*

**€ 85,-
p. nacht***

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en reserveer met promocode **BRUIST**

HOME SLEEP HOME



Uni-Bridge 22 lattenbodem

SF Hybrid 26 Wool wash matras

SF Hybrid 26 Pure wash matras

Uni-Bridge 22_95 RF lattenbodem

Elegant ontwerp ontmoet de onverslaanbare en bekoonde 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:

swissflex
Finest sleep technology.


Koos Kluytmans

Cappuccino

vlaaien - gebak
taartjes - bonbons
broodjes - koffie

7 dagen in de week
voor u geopend!

De Driesprong 7 - 8 Rosmalen
073 690 00 70
www.delekkerstevlaai.nl



**Probeer daar
maar eens
af te blijven!**



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

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

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

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikveldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

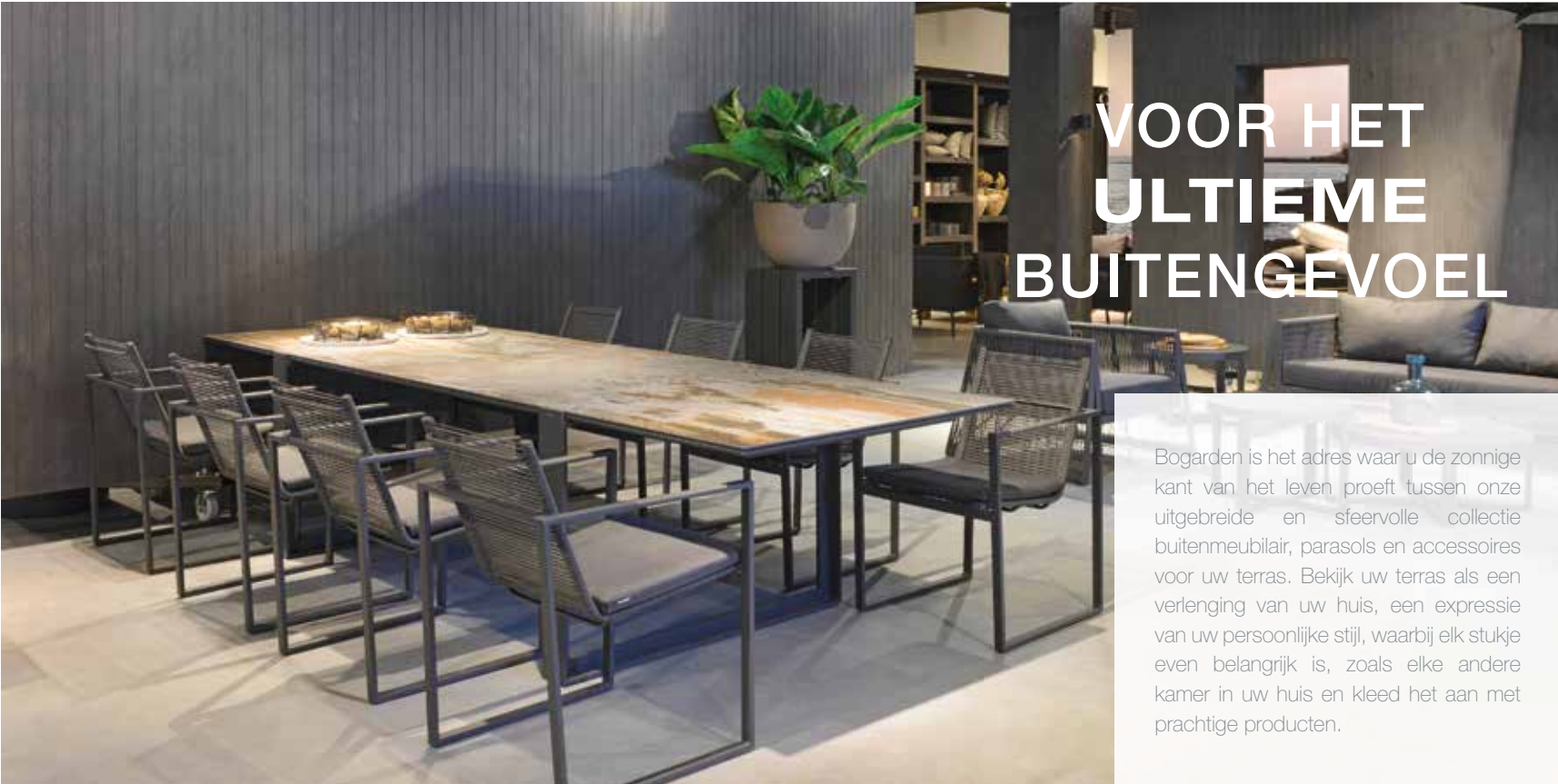
De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethist**, deze steen symboliseert moed en klasse.

Rode rozen staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij de **impact van kanker**.



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

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 waar jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

Leon Hamers



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

BABEL

IK
WIJ
ROBOT

3 t/m 8
februari



Kijk voor meer informatie op www.babeldenbosch.nl

DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop.

Meer info op www.delftblues.nl

FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.

THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

Wij hebben de mooiste meubelen

in regio Waalwijk, Drunen en Kaatsheuvel



24

Magneet Interieurs heeft de mooiste banken, tafels, kasten, stoelen, hoekbanken en relaxfauteuils in de regio Waalwijk, Drunen en Kaatsheuvel.

Of je nou toe bent aan vernieuwing van je interieur of gaat verhuizen naar een groter huis waardoor je je interieur moet aanvullen, bij Magneet Interieurs in Waalwijk ben je aan het goede adres. We horen graag wat je woonwensen zijn en geven je graag advies en tips op het gebied van woninginrichting, ons specialisme.

Kom gerust eens langs in onze showroom.

**“Gratis advies en persoonlijke begeleiding”
Camiel Klerx**



25

Magneet Interieurs neemt jou alles uit handen als het gaat om interieur!

Bent je toe aan een ander interieur? Magneet Interieurs is jouw specialist op het gebied van wonen, slapen, vloeren en raamdecoratie.

MEUBELEN

SLAPEN

VLOEREN

RAAMDECORATIES



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

Gaastra

Shop nu
online
met 50%
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode **BRUIST!**



BRUIST
Deal

50% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

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



All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- www.iciparisxl.nl

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 www.legavenue.eu

3. Showergel van de Hema, € 4,- www.hema.nl

4. Kalan, € 210,- www.parfumerie.nl

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 www.rimmellondon.nl

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 www.essie.nl

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 www.ysl.com

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 www.loreal-paris.nl

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 www.essence.eu

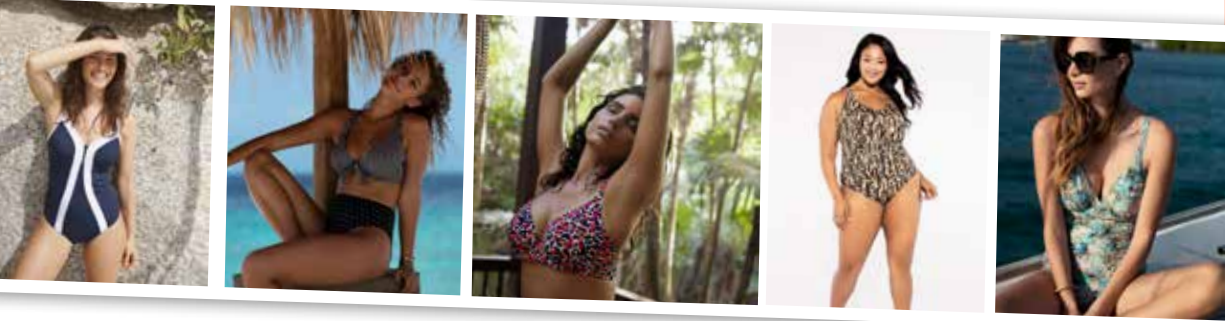
11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 www.douglas.nl

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 www.soliver.nl

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

De nieuwste
Badmode
komt langzamerhand binnen!

cupmaat
D t/m K



In badmode die goed past voel je je zelfverzekerd. Daarom heeft Farfallina de leukste en hipste series, speciaal voor grote cupmaten.

Shop bij ons je favoriete bikini, tankini of badpak en je bent klaar voor strand of zwembad!

**GRATIS
PARKEREN!**

 **FARFALLINA**
LINGERIE | BADMODE

DE GROTE CUPMATEN SPECIALIST IN NEDERLAND

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

30

Kom met uw huisdier naar Nuland



Nothing brings people
together like *laffe huisdieren*

www.dierenklinieknuland.nl

31



ALL YOU
NEED IS
LOVE!

Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

DE KRACHT
VAN PERFECTE
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

NEDERLANDS DANS THEATER

Sometimes, I Wonder

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

Creativiteit

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

Tot het allerlaatste moment

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via www.ndt.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

Litsersstraat 40 | Den Dungen



Dag en nacht bereikbaar

Voor elke stijl een vloer!



WAT PAST BIJ JOUW STIJL?

- Tapijt
- Karpetten
- PVC Vloeren
- Vinyl
- Marmoleum
- Laminaat

Bijvoorbeeld deze vloer van
Moduleo (Sierra Oak)

SEIKO PROSPEX SPB103J1



VANAF HEDEN WEER
OP VOORRAAD!



Bij de Seiko Prospex herenhorloge is een prachtige combinatie gemaakt van het edelstaal van de kast met het geweldige edelstaal voor de band. Dit model is voorzien van een kwalitatief prima en automatisch uurwerk. Het glas van dit horloge is hardlex en het horloge is 20 ATM (duiken) waterdicht. **Vergeet ook niet te kijken naar de kleur groen van de wijzerplaat van deze Seiko Prospex Automatic SPB103J1 Diver!**

Verkrijgbaar
bij

Sinds 1956
Juwelier  **Schute**

Achter de Driesprong 1 | Rosmalen
073 - 521 88 71



MINDER STRESS MEER IN BALANS!

Haptotherapie

Met haptotherapie leer je opnieuw luisteren en handelen naar jouw behoeften én gedachten. Zo ontwikkel je inzicht in je vaste patronen en overtuigingen. Met als resultaat meer ontspanning en meer gevoel voor jouw kracht en mogelijkheden!

Je grenzen aangeven

Mis je de subtiele signalen van je lijf, of is het moeilijk om je grenzen aan anderen duidelijk te maken? Dan loop je risico op bijvoorbeeld stress, somberheid of burn-out klachten. De actief-ontspannen behandelingen bij 2STROOM Haptonomie in Praktijk zijn gericht op je hele mens-zijn. Zo praten we niet alleen, we doen ook lichamelijke ervarings-oefeningen. Ben je benieuwd of haptotherapie iets voor je is, vraag dan nú een introductiegesprek aan!



2STROOM &
haptonomie in praktijk

www.2STROOM-haptonomie.nl
Stadsboerderij Eyghentijds Rosmalen

Alles voor *een goed hondenleven!*

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

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

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

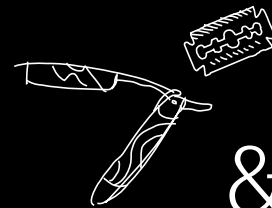
Bent u op zoek naar natuurlijke snacks of ander voer voor uw hond? Is uw hond een slechte eter? Maak een afspraak via de e-mail en kom wat proefmonsters ophalen!



Jehnna



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



GEKNIPT & geschoren



MAN/CAVE

Ging je voorheen 'gewoon' naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de 'old school' barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: 'the barber experience'!

Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.

schuts
podothérapie



Problemen met
lopen en bewegen?
Laat ons meedenken
voor een mogelijke
oplossing.

Pijnvrij bewegen?

**Ervaart u ook last tijdens bewegen,
sporten en werken?**

Wij zijn gespecialiseerd
in de behandeling van voetklachten
en pijn aan de enkels, knieën, heupen en rug.



een stap verder zetten

Neem vrijblijvend contact met ons op.

Schuts Podotherapie Groote Wielenlaan 85, 5247 JH Rosmalen
www.podothepieschuts.nl - info@podothepieschuts.nl - 0413-310237
Locaties Heeswijk-Dinther, Berlicum, Vinkel, Rosmalen/Groote Wielen

Gaat jouw kind zorgeloos, stralend door het leven?

Het grote verschil tussen
volwassenen en kinderen is
dat kinderen moeilijk kunnen
uitdrukken wat er aan de hand is.

Ze hebben namelijk alleen de 'klacht'
om te laten zien dat ze uit balans zijn.
Kinderen hebben echter al enige tijd
problemen voordat ze problemen gaan
veroorzaken. Vaak uit zich dat in het
zich niet prettig voelen, ze kunnen
'druk' of 'agressief' worden. Ze
zonderen zich af of vragen juist veel
aandacht.

Herken je dit bij jouw kind, neem
gerust vrijblijvend contact op.
Zodat we er samen voor kunnen zorgen
dat jouw kind weer verder kan.



Syl's Clarity

Sylvia Sliphorst | Energetisch coach/voetreflextherapeut
Zuster Gertrudosingel 58, Rosmalen
info@sylsclarity.nl | www.sylsclarity.nl



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

VERKOOPPLANNEN?

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

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

KOM EENS KIJKEN IN ROSMAELEN

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

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



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

VBO MAKELAAR



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

Bij de voorbereiding van je bruiloft heb je veel aan je hoofd, de bruidskleding, een sfeervolle locatie, bijpassende muziek en de vraag: **wie past er op de kinderen tijdens de ceremonie, receptie en/of het feest?**

DE OPLOSSING?
Sabine de Nanny!

www.say-yes-to-the-nanny.nl
sabinehoevenaars@hotmail.com
06 - 37 65 45 44

**Een persoonlijk
cadeau of een
origineel
relatiegeschenk?**

Glasatelier Liesbeth
Kocken maakt er een
uniek kunstwerk van!

GLASATELIER
LIESBETH
KOCKEN

Marterhage 17 Berlicum
06-28512601
info@glasatelierliesbethkocken.nl
www.glasatelierliesbethkocken.nl

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 u 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



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@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



You deserve some me-time!

Toe aan wat tijd voor jezelf? Breng eens een bezoek aan CloudSeven Studio in Vught. Je kunt hier terecht voor een floatsessie, diverse massages maar ook je nagels worden hier volop verwend!

Floaten

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

Massages

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. Ervaar pure ontspanning en rust tijdens een ontspanningsmassage maar ook een bindweefselmassage of voetreflexmassage behoort tot de mogelijkheden.

Nailbar

Bij CloudSeven leggen we je graag in de watten. In dit geval gaat het om extra aandacht voor je handen en nagels. De focus ligt op een ontspannen moment voor uzelf. Bij CloudSeven hebben we diverse behandelingen voor je handen en nagels, zoals een spa manicure, het zetten van builder gel/powergel nagels of mooi gelakte nagels met gellak. Wij zorgen ervoor dat je weer met verzorgde handen de deur uit gaat.

**Even wat extra aandacht voor jezelf, hoe fijn is dat?
Team CloudSeven staat voor je klaar!**



VOOR ECHTE
ONTSPANNING!

Claudia de Laat:
"Eén uur floaten staat gelijk
aan vijf uur slapen."



Mode VOOR IEDERE VROUW

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

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

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



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

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

Kom tot rust in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

Alleen maar voordelen

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

Als herboren

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.



ZWEET
DE STRESS
VAN JE AF

RIJSCHOOL
Van Heugten



WIL JIJ OOK
AANHANGER
RIJDEN?!

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

KIJK OP DE SITE VOOR MEER INFO!

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

Winterse maaltijden

Weinig tijd maar wil je toch gezond eten?
Wij hebben de lekkerste maaltijden al voor je
klaar gemaakt. Zodat jij binnen no-time kan
genieten van de heerlijkste winterse
maaltijden in diverse smaken!



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



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

Wij geven jouw **handen** een prachtige, glanzende
en **verzorgde look!**

Er is geen betere finishing touch dan een set perfect afgewerkte
acrylnagels of gelnagels. Deze kunstnagels van acryl of gel
kunnen aangebracht worden met of zonder verlenging van je
eigen nagels en in alle denkbare kleuren. Baal jij ook zo van je
gebroken, gescheurde of korte nagels?

Dan zijn kunstnagels de perfecte oplossing! Acrylnagels zijn sterke, betrouwbare en
mooie kunstnagels waar je wekenlang plezier van hebt. Je nagels zien er niet alleen
verzorgd uit, maar breken bovendien niet meer af en je natuurlijke nagels kunnen onder
je kunstnagels doorgroeien. Gelnagels zijn sterke, maar flexibele en natuurlijk ogende
kunstnagels en zijn de perfecte oplossing voor wanneer je je eigen nagels wilt versterken
of verlengen, of ze gewoon extra mooi wil maken.

Jouw kunstnagels of natuurlijke nagels worden gelakt met een gellak van O.P.I. of Pink
Gellac en heeft een lang houdende kleur met intense hoogglans. Gellak draagt als een
gel, maar voelt en ziet eruit als nagellak! Heb je geen tijd om je nagels telkens opnieuw
te lakken? Of wil jij je op vakantie geen zorgen maken over je nagellak? Gan dan voor
gellak, ook ideaal voor bruidjes.

Jouw favoriete kleur blijft minimaal 2 weken
perfect glanzend zitten. Gellak is ook ideaal
op je teennagels, voor een mooi verzorgd en
longlasting eindresultaat.

Tevens hebben wij de mogelijkheid om
bij ons een tafel of stoel te huren.
Informeert u naar de mogelijkheden, wij
vertellen jou er graag over.



OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?



**ADVERTEER
OOK IN
BRUIST!**

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



CREËER EEN MOOIE OPEN LOOK
MET JOUW EIGEN WIMPERS!

Dit wil jij ook!

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

Bij YOLO Kappers is Daphne 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**

Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

Vind jij de liefde in **februari**?

Ram 21-03/20-04

Hoewel februari een hectische periode is voor de Ram, moet je de mensen in jouw omgeving niet vergeten. Laat stress geen invloed op jouw gezondheid en rust hebben.

Stier 21-04/20-05

Februari kan een emotionele verandering brengen, maar dit is geen groot probleem voor de Stier. De mening van anderen deert je niet.

Tweelingen 21-05/20-06

Een vriendelijke en sympathieke houding verzekert je van een zeer succesvol februari. Familie- en liefdesrelaties blijven zonder moeite harmonieus.

Kreeft 21-06/22-07

Het wereldbeeld van de Kreeft is realistisch. In het geval dat iemand hem kwetst, zal hij zijn gevoelens voor zich houden. Hij deelt zelfs zijn liefdesgevoelens met niemand.

Leeuw 23-07/22-08

Je kunt een neergang ervaren in je privéleven, maar in je carrière zul je het goed doen. In het gezelschap van geliefden kom je tot andere gedachten.

Maagd 23-08/22-09

In relaties zal de Maagd de neiging hebben om eerder haar hart te volgen dan haar hoofd. Op zo'n moment zul je kwetsbaar zijn, dus kijk uit bij wie je jouw hart openstelt.

Weegschaal 23-09/22-10

Je moet niet verlegen zijn om een helpende hand te bieden als iemand je nodig heeft. Je zult vertrouwen van deze persoon krijgen en later voor jouw actie worden beloond.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt heel veel energie en je besteedt je vrije tijd aan sporten en het verbeteren van je conditie. Je wilt niet nadenken over werk, dus stel belangrijke beslissingen uit.

Boogschutter 23-11/21-12

Februari brengt een goede bui en optimisme met zich mee. Dankzij deze positieve energie heeft de Boogschutter veel interessante ideeën.

Steenbok 22-12/20-01

Als je lange tijd alleen bent geweest, is het misschien moeilijk om weer aan relaties te wennen. Je was rust gewend, maar je zult al snel merken dat het de moeite waard is.

Waterman 21-01/19-02

Je wordt geconfronteerd met een belangrijke beslissing die jouw hele carrière kan beïnvloeden. Weeg zorgvuldig alle opties en doe niets overhaast.

Vissen 20-02/20-03

Laat je door niemand iets aanpraten. Je weet alleen zelf het beste wat je wilt en wat goed voor je is, dus geef niet toe en houd vast aan zekerheden en stereotypen.

Waterman
Je wordt
geconfronteerd
met een
belangrijke
beslissing.

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!*





Zwanger? Kom naar Belle Vie!

Het krijgen van een baby is een hele speciale gebeurtenis in je leven. Zwanger zijn is een leuke en spannende, maar soms ook een emotionele periode. Tijdens de zwangerschap willen wij je begeleiden en voorbereiden op de periode dat je baby geboren gaat worden.

belle vie
verloskundigenpraktijk

www.belle-vie.nl

073 - 521 07 64

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

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

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

Jouw zoon of dochter heeft een vriend of vriendin uitgenodigd om te komen spelen. Leuk! In no-time staat het hele huis op z'n kop. Ze trekken alles uit de kast om vervolgens buiten te gaan spelen.

Opruimen met kinderen

Ook opruimen moet je leren. Als je aan kinderen vraagt of ze even op willen ruimen kun je niet verwachten dat de kamer er gelijk weer spik en span uit ziet. Met kleine stappen leer je kinderen opruimen.

- Houd het vooral simpel: Geef korte en simpele opdrachten, zoals: "Zet al je boeken maar in de kast."
- Help met opruimen. Kinderen leren vooral door het kopiëren van jouw gedrag.
- Maak het gezellig! Zing samen een opruim lied.
- Plan vaste opruimmomenten, bijvoorbeeld voordat je aan tafel gaat om te eten.
- Wil je met wat nieuws spelen? Leg je het andere dan weer terug in de kast?
- Maak er een wedstrijdje van: "Wie kan in 10 minuten het meeste opruimen?"

Naast dat je huis er weer netjes uit ziet is opruimen ook functioneel voor de ontwikkeling. Bukken, pakken, kruipen, lopen, ontwijken... Opruimen is topsport!

Al deze verschillende bewegingen zijn een grote motorische uitdaging. Het sorteren van speelgoed, soort bij soort of kleur bij kleur is ook nog eens goed voor de cognitieve ontwikkeling. Met andere woorden: een win-win-win situatie voor jou en je kind.

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



BANAAN ruchten
NGO
uzebeke
IRT

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

 *Vers bereid ijs*
Since 1996

Chocolade
FAIRTRADE & BIOLOGISCH

La Vittoria

IJs & Chocolade Dorpsstraat 57 Rosmalen

**Foto's
afdrukken
vanuit je
mobiel
of tablet?**



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



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



Al 5 jaar op de nieuwe locatie!

Zicht & Zo

Onderdeel van Kerf Brillen BV

Vierde Morgendreef 10 Den Bosch | 073 641 6612

www.zichtenzo.com

**Lig je te
piekeren?**

Ik luister...



Irene

één van onze 1.500 vrijwilligers

Bel

0900-0767

of chat via deluisterlijn.nl

Praten lucht op!
anoniem - dag en nacht



de luisterlijn
wij geven gehoor

**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
recht kunt?**

Kom dan naar
Tandarts
STEENBERGEN

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

Tot ziens!
We hopen u
binnenkort
te mogen
verwelkomen.



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

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

Stralen als Sylvie?

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

Cosmetische tandheelkunde

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

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



Liefde,
je moet ervan
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

LOKZ staat ervoor uw persoonlijkheid te behouden in uw kapsel. Hierbij is het belangrijk dat er gekeken wordt naar uw eigen, natuurlijke haar. Bij LOKZ besteden we daar professionele zorg aan, zodat vorm en kleur een harmonieus geheel worden.

20 december 2019 bestaat LOKZ alweer 4 jaar. Wat begon als een kapsalon, is nu uitgebreid tot een totale beleving onder 1 dak. LOKZ is veel meer dan alleen haar. Wij zijn namelijk ook gespecialiseerd in wenkbrauwen. Er wordt geepileerd met draad en geverfd met henna. Ook kun je bij ons terecht voor een permanent make-up behandeling doormiddel van de hairstroketekniek. Verder vind je bij LOKZ tal van leuke sieraden, kleding en accessoires.

NIEUWS

We hebben een nieuwe collega in ons team. Sarah van Vliet heten we van harte welkom. Zij is jarenlang werkzaam geweest bij Magnifiek kappers in Rosmalen en gaat bij ons een nieuwe uitdaging aan. Sarah is gespecialiseerd in creatieve kleuringen en heeft ook de barberschool afgerond.

Ik zou zeggen, kom langs bij LOKZ Fashion & Hair in Berlicum en maak kennis met de totale beleving van haar, wenkbrauwen fashion.



VOLG JE ONS AL
OP FACEBOOK &
INSTAGRAM?
@LOKZKAPPERS_BOUTIQUE

Fashion & Hair
Lokz

De Panhoeve
WINKEL | STYLING

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

De Panhoeve bruist!

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

De Panhoeve

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

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

VERRAS JE VALENTIJN MET EEN BEHANDELING BIJ ANNE!



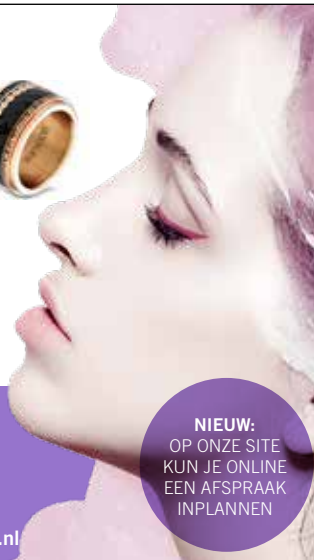
We hebben mooie nieuwe behandelingen en fijne boosters. Ook de mooie collectie van Ted Sparks is bij ons te koop en de nieuwe collectie van IXXXI is op voorraad. **Of geef een cadeaubon voor een behandeling naar keuze cadeau!**

Anne

Schoonheidssalon
exclusieve huidverbetering

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

NIEUW:
OP ONZE SITE
KUN JE ONLINE
EEN AFSpraak
INPLANNEN



Hyperhidrosis

COLUMN/MOOIMEDISCHSPORTIEF

We doen het allemaal: zweten. Zweten is een normale lichaamsfunctie, waarmee overmatige warmte aan het lichaam wordt onttrokken. Door verdamping van het zweet wordt de huid afgekoeld. Het zweten neemt toe bij lichamelijke inspanning, emoties of bij het eten van sterk gekruid voedsel.

Bij sommige mensen is er sprake van overmatig zweten van oksels, handen en/of voeten, dat men hiervan hinder ondervindt in het dagelijkse leven. Wanneer zweten als onaangenaam wordt ervaren, spreken we over hyperhidrosis. De oorzaak van hyperhidrosis is meestal niet bekend. Veel mensen gebruiken deodorant om de geur te verdoezelen of antitranspirant om het zweten plaatselijk te remmen. Indien dat niet voldoende is, kan gekozen worden voor Botox-injecties. Botox blokkeert de zenuwuiteinden van de zweetklier. Door de zenuwblokkade houden de zweetklieren op met het aanmaken van zweet. Het gunstige effect van botox op de zweetsecretie kan tot 6 maanden aanhouden.

Bent u benieuwd wat Mooi Medisch Sportief Helvoirt voor u kan betekenen? Kom gerust langs voor een vrijblijvend adviesgesprek.



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 huidandoeningen en migraineklachten.

mooi medisch sportief
rimpelinspuitingen

Achterstraat 4 Helvoirt
06-17028131

info@mooimedischesportief-denbosch.nl
www.mooimedischesportief.nl/helvoirt



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



dé onafhankelijke telecomspecialist

BREED ASSORTIMENT EN EEN GOEDE SERVICE



Welcom bij Nuij

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

Welcom bij Nuij

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

Laat zieke en gehandicapte kinderen lachen, ontspannen & genieten.



Doneer en steun!
Elke euro maakt verschil.



www.cliniclowns.nl

Geef voor nieuwe doorbraken in kankeronderzoek.

Ga naar kwf.nl/doneer

Samen komen we steeds dichterbij



HEMA ROSMALEN HEEFT IETS NIEUWS!



HEMA KEUKEN



echt HEMA



ook in februari 2020 weer nieuwe workshops

CASANOVA
GEBRUIKTE
CHOCOLADE ALS
AFRODISIACUM

Chocolade en de *liefde...*

Het kan je bijna niet zijn ontgaan. Nu Valentijnsdag voor de deur staat, liggen de winkels weer vol met allerlei lekkernijen gemaakt van... chocolade. Waarom is dat eigenlijk? Wat maakt chocolade tot het ware bewijs van de liefde?

Daar zijn heel wat verklaringen voor. Zo maakten de Azteken al een drankje van cacao, honing en vanille dat ze xocolat noemden (later veranderde dit in chocolat). Een echte liefdesdrank, meenden zij, want het drinken ervan zou de passie aanwakkeren. Het verhaal gaat dan ook dat de koning van de Azteken, Montezuma, speciaal een kop xocolat dronk voor hij naar zijn harem ging. En ook Casanova zou chocolade hebben gebruikt als afrodisiacum, net als de Marquis de Sade.

Wetenschappelijk verband

Nog steeds wordt chocolade door veel mensen geassocieerd met de liefde. Een associatie waar winkeliers in februari maar al te slim op inspelen. Maar bestaat er ook daadwerkelijk een verband? Jazeker! In chocolade zit namelijk om te beginnen theobromine, een stof die zorgt voor een ontspannen gevoel. Daarnaast bevat het ook fenylethylamine, ook

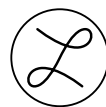
wel 'liefdespeptide' genoemd, wat je lichaam eveneens aanmaakt als je verliefd bent. Of je ook daadwerkelijk echt opgewonden raakt van chocolade, is de vraag, maar alle kleine beetjes helpen, toch?!

Lekker én gezond

En als het dan niet die stofjes zijn die de verliefdheid aanwakkeren, dan doet het krijgen van een chocolade cadeautje van je grote liefde ongetwijfeld al genoeg op zich. Wie zwijmelt er immers niet van geluk na het krijgen van zo'n heerlijk geschenk? Mocht die liefde nu uiteindelijk toch niet helemaal uitpakken zoals je had gehoopt, dan heb je in ieder geval nog die chocolade om jezelf lekker mee te verwennen. Daar hoeft je je dan echt niet schuldig over te voelen. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat het zelfs goed voor je is om dagelijks een klein stukje (pure) chocolade te eten. Goed voor je humeur én voor je gezondheid!

Wil jij je geliefde ook verrassen met een heerlijk chocolade valentijnscadeau? Of heb je zelf gewoon zin in chocolade? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een ondernemer die je hierbij kan helpen.

EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT



**Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.**

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis, kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: BRUIST

**RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk**

**Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt**

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen
exclusief lokale heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl



Groeten uit Oisterwijk



Mario's Vloeren
The Art of Flooring

Dé specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie, 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



TUI
Discover your smile

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

TUI at Home

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

> WWW.TUIATHOME.NL/MIRIAM-VANEEKELEN
Rosmalen > Tel. 06 46801543 > miriam.van.eekelen@tui.nl



LEKKERE EN MAKKELIJKE MAALTIJDEN VOOR IN FEBRUARI (EN DUS CARNAVAL) 😊

BROODJE SHOARMA



PULLED PORK



ERWTENSOEP



OOK LEKKER MET EEN PITABROODJE!



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

Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)
1 portobello
60 gr walnoten
1 ui
2 eetl olijfolie
peper en zout
1 knoflook teentje
80 gr volkoren risottorijst/
zilverviesrijst (ongekookt)
50 ml droge witte wijn
300 ml tuinkruidenbouillon
10 gr gehakte peterselie
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



Loes, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

Runderreepjes met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli
1 ui
stukje verse gember, 2 cm
1 teentje knoflook
80 gr volkoren noedels
Frylight bakspray
250 gr runderreepjes
1 dl kippenbouillon (tablet)
1 eetl sojasaus
1 theel sesamolie
half Spaans pepertje
peper en zout
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



BEREIK IS ALLES

 423 KM 100% ELEKTRISCH 8% BIJTELLING



Bezoek onze website vanmosselvoorraad.nl/opel voor het actuele aanbod!

Van Mossel