

'S-HERTOGENBOSCH



MAART 2020 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

Ga jij voor
standaard?

Hoera, het
is bijna
lente!



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

**“EEN MOOIE HUID.
NU, STRAKS
EN LATER”**

Krijg weer die

natuurlijke en mooie glow

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

Grondige huidanalyse

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

Verbeter je huid van binnen en buiten

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



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

6 dagen per week geopend | Gratis parkeren voor de deur

Hoe wil jij jouw huid verbeteren?

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

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

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

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



Ervaar **het echte Ibiza** bij **HOTEL GARBI**

Hotel Garbi, het viersterrenhotel aan Playa d'en Bossa, het populaire strand van Ibiza. 'Garbi' betekent letterlijk 'zuiver'. Het hotel heeft dan ook een hippe, moderne en frisse uitstraling. Je hebt keuze uit standaardkamers, superior, suite en premium suite met bubbelbad en uitzicht op het strand. Met ons gezin verblijven wij er twee weken.

Je kunt kiezen voor half board. Dat wil zeggen inclusief ontbijt en diner. Ondanks dat het hotel volgeboekt is, merk je de drukte niet. Dit geeft een zeer relaxed gevoel en het personeel is overal supervriendelijk. Bij het zwembad zijn er genoeg bedden. Tevens zijn er tweepersoons Bali bedden te huur inclusief Cava Sangria.

Garbi Chill Out Lounge en tevens restaurant, ligt aan het strand en heeft een spectaculair uitzicht op zee. Tijdens de lunch genieten wij van geweldige gerechten. Een populair gerecht is de Poke Bowl. Daarnaast heeft dit restaurant een aparte bar voor

cocktails maar ook gezonde smoothies. In de avond is er live muziek of speelt er een DJ.

Het hotel heeft een Spa en gasten kunnen gratis gebruikmaken van het binnenzwembad en sauna. Daarnaast biedt het hotel ook diverse schoonheidsbehandelingen, yoga en massages. Hotel Garbi is verder de perfecte uitvalsbasis om de rest van het eiland te verkennen. Discotheken zoals Ushuaia en Hi Ibiza zijn op loopafstand te vinden.

Wij hebben ontzettend genoten van ons verblijf bij Hotel Garbi. Het is dus zeker een aanrader.

Marcel, Lea, Tessa & Lidiano



BRUISEND/BEZOEK

**KOMENDE ZOMER ZIJN
WE WEER VAN DE PARTIJ!**



Kijk voor meer informatie op www.hotelgarbi-ibiza.com

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007



8



24



55



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid van Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling
EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 's-Hertogenbosch 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.**



Het is bijna zover... de winter gaat weer plaats maken voor de lente! En hoewel maart de buienmaand bij uitstek is, merk je aan alles dat we weer richting de warmere maanden van het jaar gaan. Heerlijk! Wat ons betreft kan dat voorjaar niet snel genoeg zijn intrede doen.

Voor veel mensen vormt het voorjaar dé aanleiding voor een grote schoonmaak in huis. Maar ook om het interieur eens goed onder de loep te nemen. Wordt het niet weer eens tijd voor wat nieuws?

Bruisende lezer,

Voor iets anders dan anders? Dan kan maatwerk de oplossing zijn voor jou. Een kast of bijvoorbeeld deur op maat zorgt namelijk gegarandeerd voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Daarover vertellen we je dan ook graag wat meer.

Zo blijven we je elke maand verrassen met de meest inspirerende verhalen. Met de lente in onze kop bruisen wij weer van de ideeën, net als alle ondernemers die ook deze maand weer hun verhalen met je delen. Zoek dus een heerlijk plekje in het (bijna) voorjaarszonnetje, sit back, relax en geniet van deze nieuwste editie van Bruist.

Michael Thörig

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

12



18



Inhoud

'Op maat gemaakt'

Deuren, je kunt ze in verschillende soorten en maten kopen. Standaardmaten welteverstaan. Maar wat nou als jouw huis geen standaard deurmaten kent? Of als je gewoon iets anders dan anders wilt? Maatwerk is het antwoord!

Vooral in oudere woningen willen de deurmaten nog weleens afwijken van wat tegenwoordig als standaard wordt beschouwd. Maar ook in modernere huizen met hoge plafonds is er allesbehalve sprake van standaardmaten. In dergelijke gevallen ontkom je er bijna niet aan om de hulp in te schakelen van een maatwerkspecialist die voor jou een deur op maat maakt.

Uniek & persoonlijk

Groot voordeel daarvan is dat je de deur volledig af kunt stemmen op jouw wensen. Niet alleen de maat is immers aan te passen, maar ook het volledige uiterlijk van de deur. Het materiaal, de kleur, het deurbeslag, wel of geen glas (en wat voor glas). Je kunt het eigenlijk zo gek niet bedenken of er is vast wel iemand die het voor je kan maken. Maatwerk zorgt voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Dat is dan ook meteen de reden waarom veel mensen toch voor deuren op maat kiezen terwijl ze gewoon een huis hebben met standaardmaten.

Kasten op maat

En dat geldt niet alleen voor maatwerkdeuren, maar eigenlijk voor al het maatwerk in je woning. Zo kiezen ook steeds meer mensen voor maatwerkkasten die bijvoorbeeld perfect in die ene hoek in de woonkamer passen, of onder dat schuine dak in de slaapkamer, of in die nis in de gang, om maar wat voorbeelden te noemen. Helemaal nu kleiner wonen de trend lijkt te zijn, geven maatwerkkasten niet alleen een unieke touch aan je interieur, maar zorgen ze er ook nog eens voor dat je optimaal gebruik maakt van de beschikbare ruimte.

Prijskaartje

Een belangrijke afweging is (tenzij maatwerk echt noodzakelijk is) of je er dat extra geld voor over hebt. Vaak hangt er namelijk wel een iets hoger prijskaartje aan een maatwerkdeur of -kast. Maar heb je dat er voor over, dan is maatwerk altijd een meerwaarde voor je interieur.

Ben jij ook op zoek naar maatwerk voor in jouw huis?
Op www.nederlandbruiist.nl vind je altijd wel een maatwerkspecialist in jouw regio.

MAATWERK
ZORGT VOOR EEN
UNIEKE TOUCH

Waardevolle herinneringen voor later

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

IETS LEUKS OM NAAR TERUG TE KIJKEN

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

Maak ook eens een afspraak met Baas&Beest Fotografie!

ALTIJD EEN ORIGINEEL CADEAU!

Baas&Beest fotografie
Eigenaresse: Eva Langens | 06 17 286 707
info@evalangens.com | www.baasenbeest.com

WIL JE GRAAG MAKKELIJKER AFVALLEN?

Op het gebied van afvallen en bewegen zijn er aanbieders genoeg. Maar wij gaan juist net een paar stapjes verder. Bij ons kun je niet alleen terecht voor voeding en beweging maar juist ook voor vetreductie en huid- en figuurcorrectie. Door de inzet van verschillende behandelingsmethoden kunnen we de puntjes op de 'i' zetten. Met onze jarenlange ervaring weten we dat dit de kracht is van blijvend resultaat. Dus we helpen je niet alleen met aanpassingen van jouw leefstijl maar bekijken alles in zijn geheel. Alleen op deze manier bereik je het gewenste resultaat maar het allerbelangrijkste: blijvend resultaat! Want dat is het enige dat bij ons telt.



All Body Den Bosch
Rompertsebaan 54 | Den Bosch
073 614 42 20 | info@allbody.nl
www.allbody.nl

Boek dan onze nieuwste behandeling: **de infraroodtunnel!** Lekker liggen, heerlijk ontspannen en genieten van de helende warmte van infrarood om je heen, terwijl je gelijktijdig tot 800 kcal kunt verbruiken.

Wat levert het jou op?

- In 40 minuten tot 800 kcal verbruiken
- Mooiere huid
- Plaatselijk vet verliezen
- Omvang verminderen
- Spier- en gewrichtspijn verminderen
- Detoxen
- Heerlijk ontspannen
- Betere nachtrust

Hoe vaak moet dit?

We bieden deze behandeling los of in een arrangement van 8 keer aan. Het is afhankelijk van wat het gewenste resultaat is, hoeveel behandelingen er nodig zijn.

Wat kost het?

Een losse behandeling kost € 45,-. Boek je een tunnelarrangement dan krijg je 8 behandelingen voor € 336,-

Voor alle mogelijkheden ga je naar www.allbody.nl of bel je 073 614 42 20

RESULTAAT
BEGINT
HIER!





HAUTE COUTURE

Stolichnaya Vodka vormt de basis voor de heerlijkste cocktails voor alle seizoenen. De Haute Couture wordt gereserveerd met Stoli Cucumber, dry white vermouthe en komkommersliertjes op een spiesje. Voor wie het graag wat zoeter heeft, is de 'Strike A Pose' een aanrader. Dit is een lekkere mix van Stoli Vodka met vers limoensap, siroop en verse limoen. Enjoy! www.stoli.com



LEKKER PITTIG

Al sinds 1994 brouwt de Scheldebrouwerij heerlijke karaktervolle biertjes. Probeer eens het heerlijke biertje Oosterstout. Dit pittige biertje kent een zoete smaak door karamel. Ideaal voor op een terrasje tijdens de eerste zonnestralen!

www.scheldebrouwerij.com

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.

Het voorjaar hangt in de lucht!

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op luxeuze huidverzorgingsproducten van MGC Derma

Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruik gemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.



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

KLAAR VOOR ROKJESDAG

Dit voorjaar introduceert Wilkinson een nieuw lid uit haar Intuition-familie: de Intuition Complete. Dit roze scheermes speciaal voor vrouwen heeft vijf Skin Perfect-mesjes en een slanke scheerkop, waardoor je nu nog makkelijker bij de lastig bereikbare plekjes komt. Zo zijn jouw benen, oksels en intieme delen in een handomdraai spring ready! www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



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

LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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

MANNEN MET BAARDEN

Het Britse mannenmerk Bulldog biedt een ruim assortiment aan mannelijke verzorgingsproducten. Mannen met baarden vinden het wel zo fijn om hun baard goed te verzorgen. Bulldog heeft een 2 in 1 shampoo die aloë vera, kamille olie en groene thee extracten bevat. Zo kun jij met een frisse en verzorgde baard de deur uit. www.bulldogskincare.com



DE NIEUWE CITROËN C3 NOG MEER **KARAKTER EN COMFORT**

- Vernieuwd design en nóg meer personalisatie voor bestseller van Citroën
- Ultiem comfort met nieuwe Advanced Comfort Seats en 12 rijhulpsystemen
- State-of-the-art connectiviteit met Connect Assist, Connect Nav en Connect Play
- Binnenkort te bestellen en leverbaar vanaf medio juni

Citroën heeft het doek getrokken van de nieuwe C3. De bestseller van het merk, waarvan sinds de introductie van de derde generatie in 2016 al meer dan 750.000 exemplaren zijn verkocht, krijgt een nog expressiever design en biedt meer comfort, personaliseringsmogelijkheden en connectiviteit dan ooit tevoren. Citroën opent binnenkort de orderboeken en de eerste exemplaren arriveren medio juni in Nederland.

De succesfactor van de charismatische C3 is de unieke combinatie van kenmerkend Citroën design en onovertroffen comfort. De stijlvolle hatchback heeft niet alleen de harten gestolen van design- en comfortbewuste rijders, maar is met zijn lage exploitatiekosten en ruime interieur ook een vaste waarde voor bedrijven en fleetowners. De nieuwe C3 bouwt verder op de succesformule en biedt de nieuwste features uit het Citroën Advanced Comfort® programma.



VOS
Gewoon goed.

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

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl



De nieuwe C3 komt deze zomer naar Nederland. De prijzen en specificaties worden binnenkort bekendgemaakt.



LITTLE TROPHY
THE NETHERLANDS



WIST JE DAT?
Little Trophy symbool staat voor
het dragen van een trofee?
Perfect als cadeau!




WIST JE DAT?
Een Little Trophy duurzaam
en in beperkte oplage van
max. 200 stuks uitgebracht wordt!



ZACHT & WARM
Deze shawl is perfect bij je
winter garderobe. De shawl is
luchtig, zacht en warm.
Be Victorious,
90% Modal / 10% Kasjmier,
€ 219,-
www.littletrophy.nl

Handgetekend!



f [littletrophyofficial/](https://www.facebook.com/littletrophyofficial/)  [littletrophy_official/](https://www.instagram.com/littletrophy_official/)

1 maart is in Nederland nationale complimentendag.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Oudere huizen kennen vaak geen standaardmaten,
maatwerk is daarvoor de oplossing.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere gelijkheid en economische zelfstandigheid.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak
'maartse buien en aprilse grillen'.

21 maart is het weer zover: het is **lente!**

Met een maatwerkkast kun je invulling geven aan loze ruimtes
waardoor je de beschikbare ruimte **optimaal benut**.

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.

Lammetjesmaand is een van de vele bijnamen van de maand maart.

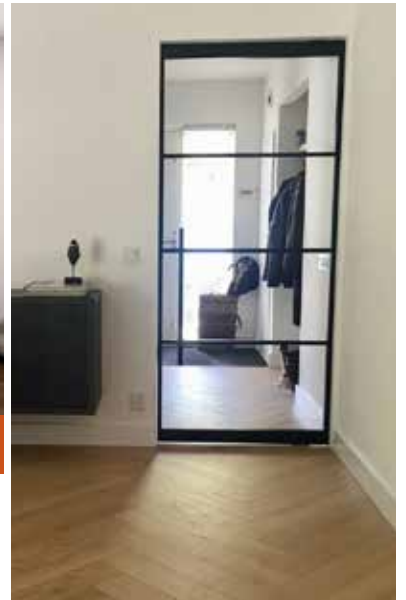
Wij bouwen de kast die bij je past!



Dé kastenspecialist van Midden-Brabant

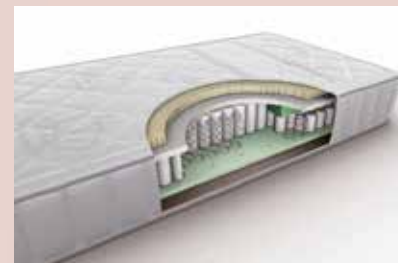
Bij Hamers@Home hebben wij voor elke ruimte (en budget) een kastoplossing, of het nu gaat om een eenvoudige vrijstaande kast, een luxe inloopkast of een TV-meubel. In onze ruime showroom zie je talloze voorbeelden van woon- en slaapkamerkasten, industriële schuif- en taatsdeuren en nog veel meer. Met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

Leon Hamers



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

De allerhoogste eisen



auping

MATRASSEN

Door heel goed te kijken en te luisteren naar jouw persoonlijke eigenschappen en voorkeuren, leveren we matrassen voor een zo goed mogelijke nachtrust. Betrouwbaar, duurzaam en persoonlijk. Want iedereen is n et even anders.

TOPMODEL VIVO

Matras Vivo, verrijkt met alle opties, is d e keus voor wie de allerhoogste eisen stelt. Ventilatie en ligcomfort zijn optimaal; met 5 zones in het hart van deze matras plus een ondersteunende schouderzone en een aparte soepele heupzone.

De Auping Vivo matras is uitstekend geschikt voor mensen die houden van comfort en die duurzaamheid belangrijk vinden.

DROMEN KOMEN UIT

Je vindt het comfort van Auping bij:



Koos Kluytmans

SPIRITUEEL CENTRUM HEART VISION

Spiritueel centrum Heart Vision van Mandy van der Meer is een multidisciplinair centrum waar je terecht kunt voor natuurgeneeskunde, yoga, massages, spirituele evenementen en nog veel meer. Je vindt er alles onder één dak.

Spiritueel centrum Heart-Vision is een plek waar geborgenheid heerst. Mensen voelen zich er veilig en komen er in een transformatieproces. Je kunt er terecht om bepaalde klachten te laten behandelen, voor ontspannings- en energetische massages, maar ook voor wekelijkse yogalessen. Daarnaast verhuurt Mandy de ruimtes voor onder andere workshops en retraites.

Natuurgeneeskunde, iets voor jou?

Holistische therapie kan een uitkomst bieden bij uiteenlopende klachten. Heb jij last van vage klachten en kan de huisarts je hier niet bij helpen? Wellicht vind je bij Heart-Vision de oplossing. Op basis van jouw klachten, gaat Mandy op zoek naar de storingsfactor in het lichaam. Waar bij reguliere geneeskunde

voornamelijk symptomen worden aangepakt, wordt er bij natuurgeneeskunde naar de oorzaak en het lichaam in zijn geheel gekeken.

Begin met een health check

Ben jij benieuwd of natuurgeneeskunde jou kan helpen? Maak dan eens een afspraak voor een health check. Tijdens deze intake gaat Mandy met je in gesprek om jouw situatie te bespreken en de eventuele oorzaak van jouw klachten te achterhalen. Ook meet ze je energie, zowel op fysiek, mentaal als spiritueel niveau. Op basis hiervan stelt ze een behandelplan op maat op.

Kom in actie
en doe een
health check!



DAGJE UIT

HISWA BOAT SHOW 2020



De HISWA Amsterdam Boat Show is het grootste evenement van Nederland op het gebied van watersport, lifestyle en recreatie. Of je nu op zoek bent naar een nieuwe boot (tot circa 10 meter), onderdelen of accessoires, informatie zoekt voor een bootvakantie, alles wilt weten over de mooiste recreatiegebieden, liefhebber bent van klassieke schepen of zelf een aantal watersporten wilt uitproberen, de HISWA Amsterdam Boat Show is the place to be voor iedere (potentiële) watersportliefhebber! Van 11 tot en met 15 maart vormt de RAI in Amsterdam weer het podium voor 50.000 m² aan watersportplezier. **Kijk voor meer informatie en het bestellen van kaarten op www.hiswarai.nl.**

FILMPJE KIJKEN

ESCAPE FROM PRETORIA

In hun strijd tegen de apartheid verspreiden Tim Jenkin (Daniel Radcliff) en Stephan Lee (Daniel Webber) illegale ANC-pamfletten onder de Zuid-Afrikaanse bevolking. Ze worden op heterdaad betrap en veroordeeld tot een jarenlange gevangenisstraf. Eenmaal onder de vleugels van politiek activist Denis Goldberg besluiten ze samen met medegevangene Alex Moumbaris om een ingenieus plan te bedenken om te ontsnappen. Al snel blijkt de uitvoering een stuk ingewikkelder dan gedacht en moeten er nog vele hindernissen genomen worden...

ESCAPE FROM PRETORIA draait vanaf 19 maart in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE NOBELE AUTIST



Zittend aan het ziekenhuisbed van haar autistische zoon overdenkt een moeder het leven van haar kind. Hij ligt in coma en het is onzeker of hij weer bij bewustzijn zal komen. Ze denkt aan zijn geboorte, zijn jongste jaren en herinnert zich het geluk van het fietsen op de tandem en de ontbijtjes in bed, maar ook de wanhoop, het onbegrip en de angst voor escalaties. Hij dwong haar te focussen, hij liet haar de wereld zien door zijn ogen, zonder zich te laten misleiden door sekse, status, huidskleur of handicap. **DE NOBELE AUTIST van Romana Vrede is vanaf 3 maart verkrijgbaar in de boekhandel.**

Relaxen samen met je kindje



“HET IS EEN
UITJE VOOR
OUDER EN KIND”

De Rosmalense Michelle Verzandvoort ging met haar dochtertje regelmatig naar een Baby Spa elders in Brabant. Geïnspireerd door de weldadige effecten besloot ze er zelf een te openen in Berlicum. “Het fenomeen is overgewaaid uit Azië en inmiddels in opkomst in Nederland”, vertelt Michelle.

WORK-OUT

“Bij het floaten drijft je baby uiterlijk 30 minuten in een drijfring in het water. Uiteraard is de moeder of vader er samen met mij voortdurend bij zodat er niets kan gebeuren. Door de tegendruk van het water geeft floaten verlichting bij krampjes en obstipatie, maar ook bij reflux en overstrekken. Het is echt een work-out voor je baby, die een half uur intensief beweegt. Dat versterkt de botten en de spieren en helpt je kindje ontspannen. Na afloop zijn de kleintjes vaak zo moe dat ze daarna dieper en langer slapen.”

TOTALE ONTSPANNING

Ook een Shantala babymassage behoort tot de mogelijkheden. “Deze van oorsprong Indiase lichaamsmassage kan helpen bij o.a. darmkrampjes, obstipatie, reflux en overstrekken, en draagt bij aan een goede hechting met je kind.

Een baby vindt het 't fijnst om door papa of mama gemasseerd te worden, dus ik doe het voor op een pop waarna de ouder het nadoet. Het mooie is dat je zo technieken leert die je ook thuis kunt toepassen.”

GENIETEN

“Natuurlijk letten we goed op de signalen van je baby. Als hij of zij er genoeg van heeft, stoppen we gewoon. Sowieso mag je 20 minuten voor je afspraak al komen, zodat je kindje even kan wennen aan de omgeving. **Daarna is het vooral een kwestie van samen genieten!**”



Nederhof 3b, Berlicum | 06-41767164
info@bubbelsbabyspa.nl | www.bubbelsbabyspa.nl
f Bubbels Baby Spa
Bubbels Baby Spa is alleen geopend op afspraak.

VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL



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





Lentekriebels

Kun je ook niet wachten tot het voorjaar komt en heb je nu al lentekriebels? Met deze producten laat je de lente gewoon lekker eerder beginnen en stap je straks helemaal voorbereid dit heerlijke seizoen in.

1. Clay And Glow Mask, € 26,50 www.clayandglow.com
 2. Hydrate & Recharge Shampoo van JOHN FRIEDA®, € 10,99 www.etos.nl
 3. Classique Pin-up Eau De Parfum Limited Edition van Jean Paul Gaultier, € 107,05 www.douglas.nl
 4. ROUGE G Lipstick van Guerlain, Shade € 34,- en Case, € 22,- www.guerlain.nl
 5. MutinyTM Squalane-Based Alternative Lip Balm van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl
 6. kissed by mist front van essie, € 9,99 www.essie.nl
 7. Foamie Conditioner Bar, € 4,95 www.etos.nl
 8. Cleve Clay Bag van Cowboysbag, € 149,95 www.cowboysbag.com/nl
 9. La Vie est Belle Intesément van Lancôme, vanaf € 80,14 www.lancome.nl
 10. Roselift Collagène Jour van Payot, € 79,- www.payot.com
 11. Sea Horse Plankton Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
 12. CHOOSE YOUR Glow! highlighter palette van essence, € 4,99 www.essence.eu

KaJa Tekenwinkel geeft het leven

kleur

“KLANTEN WAARDEREN HET **PERSOONLIJKE ADVIES** DAT ZE HIER KRIJGEN”

Katinka Schutte - van Berkel begon in 2001 een lijstenmakerij in Vught. Vier jaar geleden werd die succesvolle zaak uitgebreid met een tekenwinkel. Met KaJa Tekenwinkel geeft zij haar werkzame leven kleur: “Het is heel erg druk. Daarom heb ik zelf weinig tijd om te aquarelleren: mijn favoriete bezigheid als het gaat om tekenen en creatief bezig zijn. Maar het runnen van de winkel en het adviseren van klanten geeft me ook veel voldoening.”

Katinka bouwde in de loop der tijd al een aardig vaste klantenkring op: “Klanten waarderen het persoonlijke advies dat ze hier krijgen. Er zijn er maar weinig die naar een rek lopen en pakken wat ze nodig hebben. Vaak zoeken ze bijvoorbeeld een speciale kleur of iets anders specifiek. Het assortiment bestaat enkel uit kwaliteitsproducten van topmerken uit het midden- en topsegment.”

Doorontwikkeling

De hoogwaardige lijstenmakerij (waar alles op maat wordt gemaakt) vergt ook veel aandacht van Katinka, maar de doorontwikkeling van de

tekenwinkel heeft nu eerste prioriteit: “Je kunt hier terecht voor alle mogelijke kunstenaarsbenodigdheden, ook als je pas net bent begonnen met bijvoorbeeld schilderles. We zijn met name gespecialiseerd op het gebied van aquarelleren en tekenen. En daarnaast hebben we ook een ruim aanbod in olie en acrylverf”

Sfeervol

Katinka is trots op haar winkel die veel karakter heeft en vooral heel lekker ruikt: “De bijzondere geurtjes doen

veel klanten terugdenken aan hun schooltijd. Verder is de winkel volgens mij heel persoonlijk en sfeervol ingericht. Ik sta 100% achter alles wat er te koop is. Daarbij komt dat wij altijd uitgebreid advies geven en uitleggen waarom en waarvoor klanten bepaalde producten het beste kunnen gebruiken. Dat is heel belangrijk.”

TIP KaJa Tekenwinkel heeft ook een webshop. Kijk eens op: www.detekenwinkel.nl



Vlasmeersstraat 39-41 Vught
073-6579992
 info@detekenwinkel.nl
 www.detekenwinkel.nl
 www.kajakunstenlijsten.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!*





DO IT
YOURSELF!

Nieuwe kleren? *Maak ze gewoon zelf!*

‘Do it yourself’, oftewel DIY, is hipper dan ooit. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zelf dingen te maken. Zo ook kleding. Want waarom kleding kopen als je ook zelf unieke kleding kunt maken?

Misschien zie je bij het zelf maken van kleding meteen het beeld van je moeder of oma achter de naaimachine voor je. Vroeger was het namelijk veel normaler om zelf je garderobe te maken. Een trend die nu weer een ware opmars beleeft, mede doordat duurzaamheid steeds belangrijker wordt.

Oefening baart kunst

Zelf kleding maken is daarnaast ook gewoon ontzettend leuk. En helemaal niet zo moeilijk als je misschien denkt. Als je met een simpel patroon begint en de lat in eerste instantie niet te hoog legt, zul je zien dat je het naaien al snel onder de knie krijgt. Oefening baart kunst! Mits je goede patronen hebt natuurlijk, maar die zijn tegenwoordig heel eenvoudig online te vinden, in speciale tijdschriften en natuurlijk bij handwerk winkels. Keuze genoeg, dus er zit vast wel een patroon naar jouw wens bij. En het leuke is: je kunt dit nog helemaal eigen maken door de stof (en

de furnituren) die je kiest. In één kleur of met een vrolijk printje, maar net wat jij mooi vindt.

Unieke kleding op maat

Het lijstje benodigdheden om voor de eerste keer aan de slag te gaan, is gelukkig ook niet heel uitgebreid. Natuurlijk heb je het patroon en geschikte stof nodig en ook een naaimachine is handig, tenzij je alles met de hand wilt doen. Daarnaast is het zeker ook aan te raden om een goede stofschaar aan te schaffen, eventueel een klein schaar, patroonpapier, garen, spelden en naalden, kleermakerskrijt en een meetlint. En dan ben je er eigenlijk al wel. Natuurlijk heb je nog tal van andere gadgets, maar die kun je wellicht beter in een later stadium aanschaffen. Eerst maar eens zien of dat zelf kleding maken ook echt iets voor jou is. Is het antwoord daarop ‘ja’? Dan loop jij binnenkort in unieke kleding, geheel op jouw maat gemaakt.

Wil jij ook zelf kleding (leren) maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld een ondernemer in jouw regio die je hierbij kan helpen.

BABEL

Studeren en werken in een inspirerende omgeving

Bij Babel maak je, lid of geen lid, gratis gebruik van studie- en werkplekken. Even een verloren uurtje inhalen of juist een dag flink doorhalen, individueel of samen met je projectgroepje, het kan allemaal. En ben je toe aan een break? Misschien staat er iets lekkers voor je op de kaart van Babel Eten & Drinken.

Hinthamerstaat 72 & 74

Of je nu graag in stilte werkt of wat levendigheid juist wel prettig vindt, we hebben een grote diversiteit aan werkplekken op nr. 72 & 74! Deze zijn gratis en hoeven niet gereserveerd te worden. Daarnaast heb je WiFi en de (digitale) informatiebronnen van de bibliotheek tot je beschikking.

Wil je studeren of werken? Kom dan naar Babel!

Kijk voor meer informatie op www.babeldenbosch.nl



JIHAAA!



DE LEDEREN COLLECTIE IS WEER AANGEVULD. Met volop lederen hoeden van Barmah. Maar ook zomermodellen, lederen petten, flatcaps caps en Hatteras-modellen van verschillende merken. Maak je outfit helemaal compleet. KOM EENS GEZELLIG LANGS IN ONZE WINKEL!



hoedzo.nl

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

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

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 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

SEIKO PROSPEX SPB103J1



Verkrijgbaar
bij

Sinds 1956
Juwelier  Schute

Achter de Driesprong 1 | Rosmalen
073 - 521 88 71

VANAF HEDEN WEER
OP VOORRAAD!



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.

Een droomscooter voor jou!

Bij Jasper Vos Scooters vind je zowel nieuwe als tweedehands scooters. Bij de aankoop krijg je deskundig advies en word je vriendelijk geholpen door Romy en Robin.

EEN SCOOTER OP MAAT

Heb jij in de winkel een mooie scooter gezien, maar wil je die graag in een andere kleur? Of wil je bepaalde onderdelen anders hebben? Dat kan! Het is mogelijk je scooter geheel naar wens te laten bouwen.

ONDERHOUD EN REPARATIE

Schade aan je scooter? Bij Jasper Vos Scooters kun je deze laten taxeren en repareren. Daarnaast kun je er ook terecht voor onderhoud. Ook hierbij kun je altijd rekenen op de allerbeste service. Hoe groot of klein een reparatie ook is, je bent altijd welkom in de werkplaats. Er is ook een haal- en brengservice, waarbij je scooter wordt opgehaald voor reparatie wanneer deze bijvoorbeeld niet start.

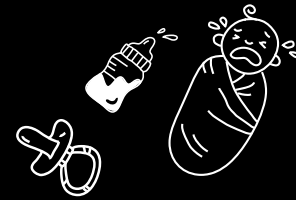


Kom gezellig langs bij Jasper Vos Scooters!

Eigenaresse
Romy van Vliet

Jasper Vos Scooters

Kasteeldreef 38K 's-Hertogenbosch | 06 82 26 44 17
info@jaspervosscooters.nl | www.jaspervosscooters.nl



HELLUP... ik word vader!



MAN/CAVE

Stress! Dat is voor veel mannen de eerste fase als ze horen dat ze voor het eerst vader gaan worden. Want HELLUP, hoe doe je dat, een goede vader zijn? En hoe help je de moeder van je kind door die negen maanden heen?



Wees gerust, je bent niet de eerste die in paniek raakt en zeker ook niet de laatste. Er komt ook heel wat op je af, maar gelukkig heb je (in de meeste gevallen) een paar maanden om aan het idee te wennen en om je voor te bereiden op de grote dag.

Babykamer

Be prepared! Wacht dus niet tot het allerlaatste moment met het afmaken van de babykamer, maar zorg dat die ruimschoots op tijd klaar is. Een kindje kan nu eenmaal wat eerder komen dan gepland en als die kleine er eenmaal is en je druk bent met luiers verschonen, dan heb je echt geen tijd (en zin) meer om nog al die klussen te moeten doen.

De zakelijke kant

Wat ook belangrijk is, is de 'zakelijke kant' van het krijgen van een baby. Het regelen van kraamverlof en ouderschapsverlof, maar zeker ook het erkennen van het kind, mochten jullie niet getrouwd zijn. Zorg dat je ook dat soort dingen op tijd geregeld hebt. Maar het allerbelangrijkste is nog: geniet! Je wordt immers maar één keer voor het eerst vader.



OMDAT
**GEZOND HAAR
START MET
EEN GEZONDE
HOOFDHUID!**



Tegenwoordig komen er veel problemen voor met betrekking tot de hoofdhuid. Denk hierbij aan jeuk, schilfers, psoriasis, haarzwakte en haaruitval. Veel mensen schamen zich hiervoor en slaan het kappersbezoek dan maar over. ZONDE! Bij ons bent u van harte welkom, wij werken met het product MEDICEUTICALS speciaal voor haar- en hoofdhuidproblemen. Ook hebben wij de mediscoop, een microscoop die de hoofdhuid 200x vergroot waardoor we het probleem goed kunnen zien en zo de juiste diagnose kunnen stellen. Daardoor kunnen we snel van start gaan met de voor u geschikte hoofdhuidtherapie.

Wij nemen hier graag ruim de tijd voor zodat wij u goed kunnen informeren over uw hoofdhuidproblematiek, dus bel eerst even voor een afspraak.

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

Belastingen én particulieren

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

Begin van het voorjaar, valt de welbekende blauwe envelop weer op de mat. Het is weer tijd om de spannende aangifte te doen. Alles is ingevuld, maar je moet het wel nog even controleren? “Controleren?” Dat is vaak waar het om gaat bij veel mensen, het blijft lastig, want je hebt geen idee waar je naar moet kijken en dat is niet zo gek, want ook de belastingregels worden continu gewijzigd en uiteindelijk wordt het er dan toch niet makkelijker op. Is dit bij jou nu ook het geval? De Brabantse Boekhouder kan je hierbij helpen.

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor;

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

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



Huidtherapie Boxtel & Best

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

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



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie
Boxtel & Best

Onze behandelingen

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

Overbeharing of ongewenste haargroei

Ongewenste haargroei kan zich op het hele lichaam voordoen. De kleur en dikte van de ongewenste haren verschillen per persoon.

Een haar doorloopt tijdens een haarcyclus verschillende fases; de groeifase, overgangsfase en rustfase. Tijdens de groeifase worden nieuwe cellen aangemaakt, waardoor de haar groeit. Tijdens de overgangsfase laat de haar los van de wortel. Tijdens de rustfase is de haar los en gaat deze in de loop der tijd uitvallen. Daarna herhalen de drie fasen zich, waarbij de duur van de totale haarcyclus verschilt per gebied en per persoon.

Gepigmenteerde haren kunnen met een ontharingslaser (Diode, Alexandrite en Nd:YAG) behandeld worden. De behandeling is alleen effectief op de haren die zich in de groeifase bevinden, omdat de warmte dan onder in het haarzakje de cellen kan vernietigen.

Met de ontharingslaser kan een lichtbundel met een specifieke golflengte in een zeer hoge concentratie geproduceerd worden. De energie die vrijkomt wordt geabsorbeerd door het pigment in de haren en omgezet in warmte. Deze warmte vernietigt de haarwortel, zodat hier geen nieuwe haar uit kan groeien. In korte tijd kunnen grote oppervlakten behandeld worden, omdat de laser meerdere haren tegelijk aanpakt. Een permanente vermindering van de haargroei kan al gerealiseerd worden met een aantal behandelingen.



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

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

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Best
Oirschotseweg 28a
5684 NJ Best

06 8126 4333



WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

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



CREATE YOUR COLOUR

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

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



Michel Vorselaars

Bekend van



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

De strijd tegen *ongewenste haren*

Veel mensen hebben last van ongewenste haargroei, oftewel haargroei op plekken waar ze dat liever niet zouden hebben. Iets waardoor sommige mensen zich onzeker kunnen voelen. Maar gelukkig ook iets waarvoor diverse oplossingen zijn.

De ernst van het probleem verschilt van persoon tot persoon. De een heeft slechts enkele ongewenste donshaartjes terwijl de ander last heeft van opvallende, dikkere en donkere haren. En of het haar dan ook daadwerkelijk ongewenst is, hangt ook weer van de persoon af. De een kan er prima mee leven, de ander schaamt zich erdoor.

Scheren

Is de haargroei echt extreem en wil je ervan af, dan is het aan te raden om een afspraak te maken bij je huisarts die je vervolgens kan doorverwijzen naar een specialist. In de wat minder extreme gevallen kun je vaak zelf de strijd tegen de haren aangaan. Daarvoor bestaan verschillende methodes waarvan scheren nog wel de bekendste (en meest gebruikte) is. Nadeel hiervan is echter dat de haren snel terug groeien en dan meestal hard en stug aanvoelen. Niet de meest geschikte methode dus voor alle plekken op je lichaam...

Waxen

Als alternatief kiezen veel mensen voor waxen. Voordelen hiervan zijn dat het haar langer wegblijft, dunner terugkomt en je ook geen last hebt van scheerbultjes. Bovendien hoeft je het niet per se zelf te doen, maar kun je ook naar een salon gaan om je professioneel te laten waxen. Nadelen zijn dat waxen niet geheel pijnloos is en dat je ook een iets grotere kans hebt op ingegroeide haren dan bij scheren.

Laseren

Andere 'oplossingen' zijn bijvoorbeeld het gebruik van ontharingscrèmes, epileren, bleken en harsen. En natuurlijk het permanente alternatief: laseren, waarvoor tegenwoordig steeds meer mensen kiezen. Bij het laseren worden de cellen van de haarwortel zo beschadigd dat er geen haar meer kan groeien, oftewel: het resultaat is meestal blijvend. Laseren werkt echter niet altijd even goed bij mensen met blond of rood haar. Zij kunnen dus beter voor een van de andere oplossingen kiezen.

Heb jij ook last van ongewenste haargroei? Kijk dan eens op www.nederlandbruist.nl. Hier vind je vast wel een specialist in jouw regio die je van je probleem af kan helpen.

LASEREN IS
MEESTAL PERMANENT,
MAAR WERKT NIET
BIJ IEDEREEN





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

De zonwering-specialist bij uitstek!

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



De laatste trends op zonwering gebied!

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



Kliniek Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

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

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

Onze behandelingen **Borstvergroting ▶**

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

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



Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)

Borstvergroting?

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

Wanneer een borstvergroting?

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

Overweeg je een borstvergroting?

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

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



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.
 Voor meer info
 024 - 845 05 06

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



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

LUXX Living & Lifestyle richt zich op de doelgroep van mensen tussen de 25 en 50 jaar die in het middensegment op zoek zijn naar aparte en unieke meubels en laagdrempelig interieuradvies. De prachtige zaak met een showroom van ruim 800 vierkante meter onderscheidt zich van woonboulevardwinkels door het exclusievere aanbod, maar dan wel tegen betaalbare prijzen.

STEL UW BANK GEHEEL NAAR WENS SAMEN!

Topmerken

Paul en Suzanne stellen hun regelmatig wisselende collectie zelf samen en werken daarbij samen met diverse topmerken en dealers. Zo is LUXX Living & Lifestyle 'premium dealer' van Urban Sofa, de grootste in Noord-Brabant. Qua merken kun je er terecht voor exclusieve meubels van bijvoorbeeld Richmond Interiors, PTMD, By-Boo, Eleonora, Sevn en MySons.

Warm onthaal

Bij LUXX vindt u de mooiste meubelen voor een 'Luxury', landelijk of industrieel interieur. Ze hebben een voorliefde voor bijzondere interieurs. Daarom kiezen ze voor meubelen en sferen die net even anders zijn. Stijfjes is de sfeer bij LUXX Living & Lifestyle ook allerminst, want als je de zaak in Den Bosch binnenstapt, kun je rekenen op een warm onthaal. Kijk gerust lekker rond en op het moment dat u behoefte heeft aan informatie of advies is het personeel u graag van dienst.

Wandbekleding

Naast prachtige meubels voor uw woonkamer, vindt u er ook exclusieve wandbekleding: van natuursteenstrips tot houten panelen en van glas- en roestverf tot lederen wandtegels.

U ziet het: LUXX Living & Lifestyle doet het net even anders. Laat u verrassen en breng snel een bezoek aan de showroom!

LUXX
Living & Lifestyle

Met LUXX Living & Lifestyle heeft Den Bosch er sinds ruim een jaar een bijzondere woonwinkel bij. Eigenaren Paul en Suzanne hebben veel ervaring in deze branche en tillen het niveau met hun nieuwe zaak nog een stapje hoger.

*Net
even anders*

LUXX Living
Rietveldenweg 13
Den Bosch
073-6218033
info@luxxliving.nl
www.luxxliving.nl

GRATIS PARKEREN EN
GEMAKKELIJK BEREIKBAAR
NABIJ DE OPRIT A59



Praktijk voor muzikles & persoonlijke ontwikkeling

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

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

Wij bieden naast de leukste muzieklessen ook:

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

Wij bieden:

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



Vanaf januari zijn er weer een aantal super leuke cursussen gestart:

■ V-Kids

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

■ Muzikale zoektocht

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

■ Koren voor volwassenen

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

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

Meer informatie en aanmelden kan door te mailen naar kim@musicare.info.

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



TOUT TOET

DÉ
SCHOONHEIDSSALON
VAN VUGHT
GEVESTIGD OP HET
HISTORISCHE TERREIN
FORT ISABELLA.

Fort Isabella is de stadse groene schakel tussen 's-Hertogenbosch en Vught. Daar vind je omarmende natuur die bescherming en rust biedt. De ideale plek om bij te komen van alle hectiek en je huid de beste zorg te geven.

EVEN ALLE AANDACHT
VOOR JEZELF.

LOOP NAAR BUITEN
ENVOEL JE MOOIER
DAN OOI!

TOUT TOET

TOUT IS 'ALLES' IN HET FRANS.
ALLE AANDACHT VOOR JOUW TOET - GEZICHT EN HUID.

Met pure producten, eerlijk advies, doeltreffende behandelingen en veel tips voor een gezonde huid én lichaam.



BIANCA ROZENDAAL

MAAK EENVOUDIG ONLINE EEN AFSpraak

Reutsedijk 7 VUGHT | 06 37323774 | info@touttoet.nl | www.touttoet.nl

U VINDT ONZE VESTIGINGEN IN GRAVE, NIJMEGEN, DEN BOSCH EN ARNHEM

DEFINITIEF ONTHAREN MET IPL

Kies uit iedere zone één lichaamsdeel om te laten ontharen. Aantal behandelingen afhankelijk van uw haargroei. **Bel met 0486 - 43 60 11 voor een afspraak!**

Zone S, kies uit:

of bovenlip
of bikinilijn smal
of kin
of teen
of voet
of bilnaad
of wenkbrauwen
of navelstreepje

5 beh. nu € 75
10 beh. nu € 125

Zone M, kies uit:

of gezicht
of oksels
of onderarmen
of bikinilijn breed
of schouders
of borst

5 beh. nu € 99
10 beh. nu € 150

Zone L, kies uit:

of onderbenen
of bovenbenen
of buik en borst
of hele armen
of bovenrug en
schouders

5 beh. nu € 150
10 beh. nu € 250

Zone XL, kies uit:

of hele benen
of hele rug

5 beh. nu € 220
10 beh. nu € 375



Maak kennis met de mondhygiënist in de week van 16 t/m 22 maart!

Kom langs voor persoonlijk
advies op 18, 21 en 22 maart
van 11.00 tot 18.00 uur
bij Etos Pensmarkt in
's-Hertogenbosch.

Voor de kinderen hebben
we een leuke actie, dus
tot ziens bij de Etos!




Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas

Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch 073-8500945

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

 Volg ons ook op instagram #mintyourdentalhygienist

Week van
de mond
hygiënist

16 - 22
maart
2020



Is het roos of **uitdroging van de hoofdhuid?**

We krijgen vaak vragen wat zijn die rode plekken of schilfers op mijn hoofd? Het jeukt zo en heel mijn kleren zitten ermee onder, ik heb roos! Kan daar niks aan gedaan worden?

MEDISCOPE

Wanneer we de hoofdhuid goed bekijken of een diagnose stellen met de Mediscope zien we steeds vaker, dat het geen roos is maar juist een uitdroging van de hoofdhuid. Dan is een antiroos-shampoo niet de beste keus om te gebruiken. Dus vraag altijd na bij je salon wat het nu daadwerkelijk is en wat je het best kunt gebruiken.

Salons die met Mediceuticals werken, kunnen ook in het bezit zijn van de Mediscope. Ook Marciano's haarstyling is in de unieke gelegenheid om een professionele diagnose te maken van de hoofdhuid en het haar. Tevens krijg je een deskundig advies.

Dus heb je last van haaruitval, dunner wordend haar, roos, droge hoofdhuid, vette hoofdhuid of een gevoelige hoofdhuid? Maak een afspraak of bel voor een diagnose met de mediscope!



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



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



Onderhoud *voor jezelf*



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

Uiteenlopende klachten

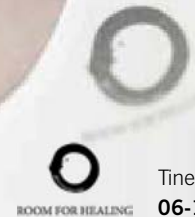
Lichamelijke klachten staan meestal niet op zichzelf. Vaak komt de oorzaak ergens anders vandaan dan waar de klacht zich uit. De behandelingen zijn erop gericht om het lichaam weer in balans te brengen en pijnklachten op te lossen.

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



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

Tineke Trompert



Tineke Trompert | Fort Isabella | Reutsdijk 7 Vught
06-12 11 81 02 | info@roomforhealing.nl | roomforhealing.nl



Mindfulness Training & Coaching

We neigen er naar om met onze denkkeest in het verleden te verkeren, te fantaseren over de toekomst of ons bezig te houden met oordelen over onszelf, anderen of situaties. Dit doen we op de automatische piloot. Aandacht brengt je terug in het moment, het hier-en-nu. Aandacht kan getraind worden, net als alle andere vaardigheden.

Tessa van Dongen heeft de unieke Aandacht Methode Harmoni3® voor Emotioneel-, Mentaal- en Fysiek evenwicht, persoonlijk doorleefd en professioneel ontwikkeld met als missie:

Individuele en collectieve bewustzijnsverruiming.

Door het trainen van de aandacht word je bewust van je lichaam, gedachten, gevoelens en 'automatische' patronen, zonder te oordelen. Met aandacht kun je bewust kiezen om hier in mee te gaan of om dit te doorbreken. Door (on)bewuste overtuigingen en (emotionele) patronen te herkennen en te doorbreken, creëer je meer innerlijke ruimte en rust om bewust te antwoorden en de juiste keuzes te maken die bij je passen.

Leer te STOPPEN om te kunnen KIJKEN en VOELEN wat er gebeurt om vervolgens bewust en gewenst te HANDELEN.

Deze unieke zelfontwikkelde training bevordert het contact met lichaam en geest. Het ontwikkelt je bewustzijn, vergroot je zelfkennis en zelfvertrouwen.

Verbeterd de concentratie en geeft rust en ontspanning en vermindert angst en stress. Leert je beladen emoties te integreren en om jezelf emotioneel te voeden met onvoorwaardelijke liefde.

Bewust en aandachtig leven maakt je leven interessanter, levendiger en plezieriger.



De training start 2x per jaar: in januari en september

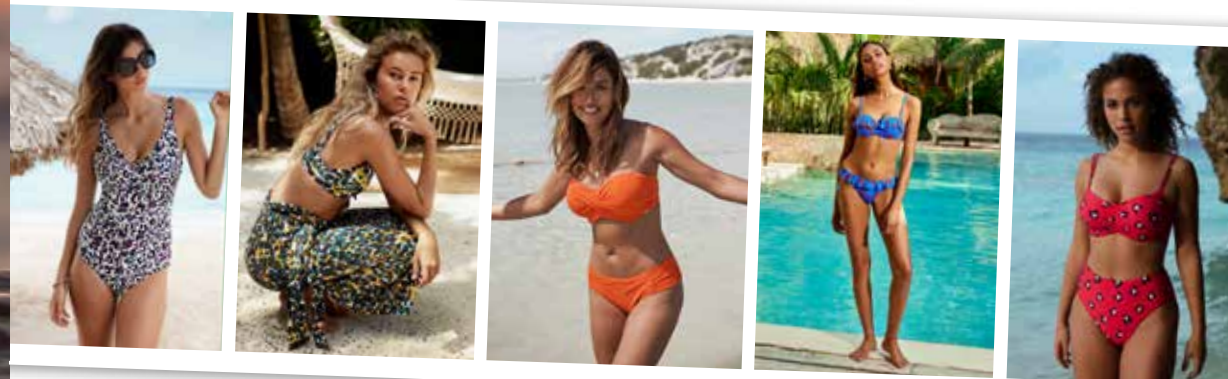
Vind je nooit je juiste cupmaat bij het winkelen? Dan kun je terecht bij Farfallina, met alle persoonlijke aandacht die je als vrouw verdient.

De nieuwste

Badmode

is 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!



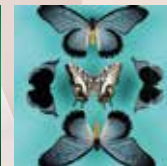
DE GROTE CUPMATEN SPECIALIST IN NEDERLAND
Catelijnen 9 Rosmalen | 088-1122200 | www.farfallina.nl

SPANNENDE BLIKVANGERS

Stukje geschiedenis. In het midden van de vorige eeuw werd door een aantal avant-garde kunstenaars (van wie je de namen Karel Appel, Constant en Corneille kent) de CoBrA groep opgericht. Het Franse woord avant-garde betekent letterlijk 'voorhoede'; ze maakten gedurfde kunst waarmee ze hun tijd ver vooruit waren. Cobra Art Company heeft niet voor niets dezelfde naam gekozen. Het Nederlandse familiebedrijf brengt een gelimiteerde collectie werken van internationale fotografen en kunstenaars, die bijzondere materialen als liquid gloss, metaalverf, plexiglas en hars combineren. Vernieuwend en vaak een tikkeltje spannend. Ruil een dagje museum eens in voor een bezoek aan onze winkel en bewonder hun werk. Wie weet vind je de ultieme finishing touch voor je interieur! Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

MEIJSWONEN

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



Pannûkoek

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

Pizza's in Pannûkoek!

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

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

Ciao Bella bewust en duurzaam ondernemerschap

We kopen direct in bij lokale boeren op Sicilië. We werken het liefste samen met partijen die duurzaam ondernemen. Het is een bewuste keuze om de bereiding van onze gerechten te splitsen in een keuken op Sicilië om zo veel mogelijk het authentieke Siciliaanse karakter en receptuur te behouden. **Wil je écht vergaderen in de natuur?**

Op dinsdag tot en met zondag open je vanaf 9 uur je laptop en spreek je af voor een kop koffie en lunch in Osteria Ciao Bella. Of boek onze vergaderzaal.

Osteria Ciao BELLA



Reutsedijk 4 Vught
06-42727276 (Kirsten) | 06-41983995 (Laurens)
www.pannukoek.nl | www.restaurantvught.nl

Partneralimentatie



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



Mediation en zo

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

Als je gaat scheiden dien je een hoop te regelen, bijvoorbeeld 'partneralimentatie'. Ik kan je als mediator daarbij helpen en tot een goede oplossing komen.

Misverstanden:

Samen met elkaar spreek je partneralimentatie af, er zijn richtlijnen maar veel hangt ook af van jullie toekomstplannen. Immers wie blijft in het huis en waar wonen de kinderen? Of heb je co-ouderschap? Ik schakel een financieel expert in en gezamenlijk overleggen we hoe hoog de partneralimentatie wordt. Immers, kinderalimentatie is verplicht. Partneralimentatie niet. Het zelf allemaal berekenen is een ingewikkelde zaak.

Allereerst kom je er pas voor in aanmerking als je niet (volledig) in je eigen onderhoud kunt voorzien.

Je hoeft niet per se getrouwd te zijn, na het verbreken van een geregistreerd partnerschap of samenwonen kun je ook partneralimentatie afspreken.

Ook goed om te weten: als degene die recht heeft op alimentatie een bijstandsuitkering aanvraagt, dan kan de gemeente hiervoor aankloppen bij de ex-partner.

Daarom is het altijd een goede oplossing om een scheiding te regelen via een mediator. Een intakegesprek is altijd gratis.



De
grootste
in de
regio!

Verrassend grote
speelgoed speciaalzaak
met de betere merken speelgoed!

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

Voor een op en top behandeling

Just Be-You-Ty is geen 'gewone' schoonheidssalon, maar een Health- en Beautysalon. Samanta, Jikke en Marèse zijn ervaren en zorgen er samen voor dat jij de salon op en top verlaat. Denk daarbij aan kappersbehandelingen, ontspannende en huidverbeterende gezichts-behandelingen, pedicuren, manicuren, tandenbleken, microderma-brasie, Quadriwas-therapie, botox en fillers en sinds januari 2020 ook TC Lipolyse-behandelingen!

NIEUW IN DE SALON TC LIPOLYSE!

- Gericht afslanken op specifieke plaatsen
- Met één kuur kan al 3 tot 10 cm omvangsverlies gerealiseerd worden. In combinatie met meer bewegen en de juiste voeding kan dit oplopen tot 20 cm (buikomvang).
- Veilige temperaturen; 6° C, dus geen vriezen!
- Behandeling van grote oppervlaktes m.b.v. speciale wraps
- Armen, benen, buik en onderkin
- Versneld afvoeren van afvalstoffen en snel omvangverlies d.m.v. Thermo Contrast Therapie

Prijzen:

Proefbehandeling € 79,- | Losse behandeling € 119,-
Kuur van 3 behandelingen € 299,-
Kuur van 6 behandelingen € 549,-

Voor meer
informatie kun
je terecht op
www.justbeyouty.nl
maar bellen of
mailen kan ook!



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@inonsstraatje.nl • vleespakketteninonsstraatje.nl

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



Just Be-You-Ty
BEAUTY & HEALTH

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

Weetjes over het *'zwarte goud'*

Wij Nederlanders blijken een van de grootste koffiedrinkers ter wereld te zijn. Uit onderzoek blijkt namelijk dat we gemiddeld 2,4 koppen koffie per persoon per dag drinken, wat neerkomt op gemiddeld ruim 260 liter per persoon per jaar.

En zo zijn er nog heel wat andere leuke koffie-weetjes. Wist je bijvoorbeeld dat koffie meer aroma's bevat dan wijn en dat je het best een glas water kunt drinken voor je aan je kopje koffie begint? Dat zou ervoor moeten zorgen dat je smaakpapillen worden gereinigd, waardoor je die aroma's beter proeft.

Nog een bakkie?

58% van de Nederlanders drinkt hun eerste kopje koffie al voor acht uur 's ochtends. Volgens onderzoek zou je echter beter kunnen wachten tot negen uur. Dan zou het effect van de cafeïne het optimaalst zijn. Behoeftte aan nog een bakkie? Wacht daar dat minstens anderhalf uur mee, zodat de cafeïne zijn werk kan doen. Drink je te snel je kopjes koffie achter elkaar, dan zorgt dat ervoor dat je onrustig wordt in plaats van geconcentreerd, wat waarschijnlijk eigenlijk je bedoeling was.

Afknapper

Wist je trouwens dat gelovigen pas veel later koffie mochten drinken dan niet-gelovigen? Koffie kreeg namelijk pas in de zestiende eeuw de zegen van de paus. Daarna konden gelovigen ook genieten van het 'zwarte goud', zoals koffie ook wel genoemd wordt. Het grappige is dat uit onderzoek is gebleken dat het door veel mensen tijdens een date als afknapper wordt ervaren als hun date geen koffie drinkt. Dit omdat koffiedrinken wordt gezien als iets gezelligs en sociaals.

Vooraf blijven drinken

Nog een leuk koffieweetje: koffie is de op één na meest verhandelde grondstof ter wereld. Alleen aardolie staat hoger in deze lijst. Dagelijks zijn er wereldwijd namelijk zo'n 25 miljoen boeren en arbeiders (verdeeld over ruim vijftig landen) bezig met de productie van koffie. Vooral veel koffie blijven drinken dus, anders raken heel wat mensen hun baan kwijt!

Heb je na het lezen van dit artikel zin gekregen in een heerlijk kopje koffie? Op www.nederlandbruist.nl staan tal van lekkere koffie-adresjes in jouw regio.

KOFFIE IS
GOEDGEKEURD
DOOR DE PAUS

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

Voel je weinig energie?
Voelt je werk niet meer zinvol?
Wil je het anders, maar weet je niet hoe? Weet je niet meer hoe je nu verder moet in werk en leven?

NEEM DIE BELANGRIJKE STAP IN JE LOOPBAAN!

Bij burn-out klachten en het vinden van een nieuwe balans werk/privé zet Coach Caro haar expertise als natuurcoach en mindfulness trainer in.

Carolina van Rooy

VRAAG EEN GESPREK AAN MET CAROLINA

info@coachcaro.nl
06 52633681

coach
caro

Carolina van Rooy | 06 52633681
info@coachcaro.nl | coachcaro.nl



Ben je ook altijd lang verkouden in de winter?

Houd je 's zomers vaak vocht vast?
Heb je last van overbelaste spieren of een blessure?
Wil je van die zware vermoeide benen af?
Heb je last van eczeem of 'gewoon' van stress?

Maak dan eens een afspraak voor een MLD-behandeling (Manuele Lymfedrainage)

Je komt tot rust, je lichaam ontspant, vocht en afvalstoffen worden afgevoerd en je weerstand wordt verhoogd.



Ria van der Lee

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



Frank van Boxtel

Scheiden gaat gepaard met veel emoties. Het liefst wil je zo snel mogelijk door met je leven, maar eerst moet je nog afspraken maken over allerlei zaken.

Kom je er alleen niet uit of vind je het gewoon fijn om je tijdens het scheidingsproces te laten bij staan door een onafhankelijke, betrouwbare begeleider met kennis van zaken? Dan kun je een beroep doen op De Scheidingsplanner Uden/Veghel/Den Bosch.

Waarom de Scheidingsplanner?

- ✓ Begeleiding van begin tot eind
- ✓ Oplossings- en toekomstgericht
- ✓ Met financieel en fiscaal advies
- ✓ Informele wijze en heldere taal
- ✓ Oog voor de emoties
- ✓ Inclusief juridische afwikkeling



Er zijn echter bepaalde zaken die ik liever anders zie

U bent al begonnen aan het vormgeven van uw nieuwe leven. In het begin voelt het wankel maar na een tijdje blijkt dat u, met alle bagage die u uit eerdere relaties hebt meegenomen, ook beter weet wat u wel en niet wilt.



De Scheidingsplanner helpt je graag

Hopelijk zijn u en uw ex-partner op speaking terms. Na de periode van verandering komt er meer lucht en vrijheid. Uw leven wordt niet meer gedomineerd door de echtscheiding en u krijgt uw eigen leven terug. Dat geeft rust en u voelt zich beter.

Bij het maken van afspraken tijdens het scheidingstraject heeft u zo goed mogelijk proberen voor te stellen hoe uw nieuwe leven er uit zou zien. Nu zijn er toch bepaalde zaken die u liever anders zou willen zien.

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

DAGELIJKS
GEOPEND VAN
10:00 - 02:00

GRAN CASINO NULAND



Kom naar Gran Casino Nuland en geniet van live entertainment, leuke acties en laat u culinair verrassen door onze koks.

De hapjes en drankjes zijn altijd gratis voor onze spelende gasten

GRAN CASINO NULAND | RIJKSWEG 25 | 5391 LH NULAND
VAN 10:00 – 02:00 UUR GEOPEND | GRANCASINO.NL | GRATIS TOEGANG | VANAF 21 JAAR | SPEEL BEWUST



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.

mooi **medisch** sportief
rimpelinspuitingen

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

Een natuurlijke look met Botox® en fillers, dat kan!

Veel mensen denken dat de functie van botox en fillers bij het verminderen van rimpels hetzelfde is. Niets is echter minder waar.

Botox® remt de overdracht van prikkels van de zenuw naar de spier en wordt gebruikt voor het vervagen van dynamische rimpels op plaatsen in het gezicht waar de mimiek sterk is, zoals bij de frons, het voorhoofd en rondom de ogen. Botox® vult dus niks op. Fillers zijn injectables op basis van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof met als functie vocht vasthouden. Met fillers kunnen lijntjes worden opgevuld, waardoor deze vervagen of verdwijnen. Het wordt ook gebruikt voor het herstel van volume, zoals de wangen, jukbeenderen en traangoten (wallen). Daarnaast kunnen bijvoorbeeld lippen worden verfraaid door deze wat extra volume te geven.

Helaas zijn er in de media verschillende slechte voorbeelden van (overmatig) gebruik van Botox® en fillers. Gelukkig kunt u ook behandeld worden zonder er ‘nep’ uit te zien. Ik streef ook niet naar rimpelloze gezichten zonder mimiek, maar juist om u een frisse uitstraling te geven en scherpe lijnen en schaduwen te verzachten. Een ander zal zeggen dat u er goed uitziet zonder te zien dat u behandeld bent.

Nieuwsgierig geworden en spreekt deze visie u aan?
Maak gerust een afspraak voor een gratis en vrijblijvend adviesgesprek.



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk 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



Dé makelaar in Vught en omgeving

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

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

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



Behandeling Heeft u het altijd koud?



**Praktijk voor Acupunctuur
& Chinese Kruiden
Ben Schellekens**
Colvenierstraat 2 Den Bosch
Theerestraat 5 Sint Michielsgestel
06-46062858
info@acupunctuurben.nl
www.acupunctuurben.nl

Neem geen genoegen met kou in het lijf!
Acupunctuur en Chinese kruiden bieden u een doeltreffende behandeling om van de kou af te komen.

De symptomen die bij kou horen:

- koude lichaamstemperatuur, handen, vingers, voeten en tenen
- vaak plassen dag en tijdens nacht
- zwakke knieën en pijnlijke onderrug
- laag libido
- astma en kortademigheid

Kou in het lichaam ontstaat vaak door een combinatie van factoren:

- koude buiten
- koude dranken en voeding
- een lage verwarmende Yange-energie van het lijf waardoor de koelende Yinne-energie de relatieve overhand heeft

Wilt u meer informatie over de behandeling van kou of heeft u een andere hulpvraag, neem dan vrijblijvend contact met me op.

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

Leefstijlcoaching vanaf 2019 in de basisverzekering

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



Inbeeld by Mayke

COOL
COACHING OP LEEFSTIJL

www.leefstijlcoachingdenbosch.nl

BRUIST

Lekker
niksen
heet tegenwoordig
opladen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

EEN NIEUW BEGIN

Maart is begonnen en voor je het weet doet de lente haar intrede. Het voorjaar staat symbool voor een nieuw begin, ook voor jou!

Want alles om je heen maakt zich klaar voor een nieuwe start – de hele natuur vernieuwt zichzelf. Waarom zou jij dan achterblijven? Verandering vraagt moed en wilskracht. Wil jij wel maar weet je niet hoe? Ik kan je vast op weg helpen! Op weg naar jouw nieuwe begin.

**Maak van
jouw leven een
succesverhaal!**

Samantha Spijkers



SPIJKERSCOACHING
Life & Loopbegeleiding

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



**Kliniek
Heyendaal**

Cosmetische Plastische Chirurgie

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

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

Onze behandelingen

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

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



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

Neus- correctie?

De wens om een neuscorrectie te laten doen komt meestal voort uit ontevredenheid over de vorm van de neus. Dit kan leiden tot minder zelfvertrouwen. De vorm van de neus is immers zeer bepalend voor het uiterlijk en ligt daardoor emotioneel gevoelig.

Met behulp van een neuscorrectie wordt de vorm van de neus verbeterd en op uw wensen afgestemd. Vaak is een kleine verandering van de neus al voldoende. Of het nu gaat om een neustipcorrectie, uw neus laten corrigeren of een neusverkleining, wij informeren u zo goed mogelijk over de verschillende mogelijkheden.

Neuscorrectie behandeling

Een neuscorrectie, ook wel rhinoplastiek genoemd, is een chirurgische ingreep waarbij de plastisch chirurg delen van het benige kraakbeen gedeelte of delen van het tussenschot (septum) verandert om zo de neus meer in balans te brengen met de rest van het aangezicht.

Overweeg je een neuscorrectie?

De voordelen bij Kliniek Heyendaal zijn dat we korte wachttijden hebben, dat er een zeer gespecialiseerd team voor je klaarstaat dat garant staat voor kwaliteit en veiligheid, dat er een diagnose en een persoonlijk behandelpun opgesteld kunnen worden en dat je mee kunt beslissen in de planning.

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

**Betrouwbare
en betaalbare
neuscorrectie.**

Voor meer info
024 - 845 05 06

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

cake

HOMEMADE

SUIKERVRIJ
KOEMELKVRIJ
LACTOSEVRIJ
GLUTENVRIJ

- IK ZAG WEL HOE JE NAAR ME CAKE -

Een traktatie voor ieder moment van de dag!

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

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

CAKEHOMEMADE.NL
06 43 75 77 96

- (SPORT)BLESSURE?
- STRESS?
- ONVERKLAARBARE LICHAMELIJKE KLACHTEN?
- HOOGGEVOELIG?

Het maakt niet uit welke klachten je hebt. Energetische Therapie heeft altijd invloed op het hele menselijke systeem. Dus óók op je fysieke lichaam!

Als je lichaam niet wil, maar jij wel!

Het fysieke lichaam, de chakra's en de auralagen staan namelijk in voortdurende wisselwerking met elkaar. Energetische Therapie zorgt er voor dat de in de cellen opgeslagen spanningen worden losgelaten, blokkades afnemen en het zelfhelend vermogen toeneemt.

Psychosociale Coaching ondersteunt de zoektocht naar je oorsprong en je persoonlijke ontwikkeling. Het draagt bij aan bewustwording en maakt de verbinding tussen lichaam en geest compleet.

Yvonne Mirer combineert succesvol haar ruim 30 jaar Psychosociale ervaring met Energetische Therapie. Zij staat je bij met liefde en daadkracht, met zachtheid en doortastendheid.

Yvonne staat voor; aandacht, compassie, holisme en heeft vertrouwen hoog in het vaandel.

WACHT NIET LANGER!
BIJ YVONNE BEN JE IN VEILIGE EN
VERTROUWDE HANDEN.

COLUMN/YVONNE MIRER

Wil je van je lichamelijke klachten af en weer lekker in je vel zitten?

Neem dan contact met me op. Dan gaan we samen de uitdaging aan om je lichaam tot herstel te bewegen. Of je geest te leren een positieve relatie met je lichaam aan te gaan, zodat je effectiever met stressvolle situaties kunt omgaan.



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

MARIO'S GLAS IN LOOD ATELIER

ontwerpt en creëert glas in lood ramen van klassiek tot modern

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



Bij inlevering van de advertentie: **15% KORTING** op een workshop en op MAAC Glaskunst.



MARIO'S
GLAS IN LOOD ATELIER

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

AANBIEDING BEAUTY COLLAGEEN KUUR

**Boek nu een behandeling € 49,-
of een complete kuur voor € 229,-**
Je ontvangt een beautyproduct kado bij boeking van de kuur.

Anne

Schoonheidssalon
exclusieve huidverbetering

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

NIEUW:
OP ONZE SITE
KUN JE ONLINE
EEN AFSpraak
INPLANNEN

Uw voeten mijn zorg.

Wie wil dat nou niet?

Gezonde en verzorgde voeten

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

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

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



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

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



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

NulandKeukens

Keukens & Interieurs



Dealer van o.a.

Quooker

Miele
IMMER BESSER

BORA



Wat gaat **maart** ons brengen?



Vissen

In maart wordt het echt tijd om prioriteiten te gaan stellen.

Ram 21-03/20-04

Je kunt goed nieuws verwachten. Eindelijk begin je te bloeien. Voorkom te veel fantasie en blijf met beide benen op de grond.

Stier 21-04/20-05

Geen wonder dat je in een goed humeur bent. De sterren hebben een zeer sterk en positief effect op jou. Maak er goed gebruik van en geniet van jouw dag.

Tweelingen 21-05/20-06

Denken betekent nog geen weten. Onthoud dit goed. Het is geen goed idee om een gevecht te beginnen als je de gegevens niet hebt geverifieerd of onderbouwd.

Kreeft 21-06/22-07

Als mensen in jouw omgeving niet actief zijn, wees dan niet bang om alleen te gaan sporten. Jij hebt een tempo dat bij jou past. Misschien ontmoet je wel een nieuwe sparringpartner.

Leeuw 23-07/22-08

Wanneer je over straat loopt, moet je je ogen openhouden. Je weet nooit wanneer je een interessant persoon tegenkomt. Het zou beslist jammer zijn als je die mist.

Maagd 23-08/22-09

Na een tijdje zul je zien dat het leven leuk is. Misschien heb je de afgelopen dagen te veel moeite gedaan voor je werk of andere verplichtingen. Zet je zorgen opzij, ontspan.

Weegschaal 23-09/22-10

Het is volkomen normaal dat je soms niet weet wat je wilt, of dat jij je niet zeker voelt. Maar je moet altijd proberen het op te lossen.

Schorpioen 23-10/22-11

Mensen rondom jou spreken erg positief over je. Je hebt de laatste tijd echt geprobeerd om een goede vriend te zijn. Nu word je beloofd met nieuwe contacten.

Boogschutter 23-11/21-12

Het feit dat je dingen vergeet, is niet zo erg. Dat overkomt ons allemaal, wees alleen voorzichtig dat je geen belangrijke gebeurtenis mist.

Steenbok 22-12/20-01

Gebeurt het van tijd tot tijd dat je een revolutionair idee hebt, maar dat je het niet kunt formuleren of realiseren? Dat zal nu veranderen. De sterren wensen je het beste.

Waterman 21-01/19-02

Als het niet mogelijk is om de ernst van de situatie in te schatten, neem dan geen overhaaste beslissingen. Vooral nu moet jij je niet haasten.

Vissen 20-02/20-03

Vissen hebben veel werk en familie-activiteiten waardoor ze geen tijd overhouden voor andere dingen. In maart wordt het echter tijd om prioriteiten te gaan stellen.

Grote *garnalen* met ras el hanout en groenten

2 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 g biologische garnalenstaarten
(diepvries)
olijfolie
2 koffielepels ras el hanout
4 grote tomaten
200 g spinazie
1 dl room
peper en zout

Houd de diepgevroren garnalen onder stromend water en maak ze los van elkaar. De garnalen mogen nog bevroren zijn, maar ze mogen niet meer aan elkaar kleven. Zet een pan op het vuur met een scheut olijfolie. Bak de (nog diepgevroren) garnalen gedurende ongeveer 2 minuten. Strooi er twee koffielepels ras el hanout over en bak nog eens 2 minuten.

Snijdt intussen de tomaten in plakjes. Haal de garnalen uit de pan, ook al zijn ze nog niet helemaal gaar, en leg ze op een bord. Leg de tomatenplakjes in de pan met het aanbaksel; dat geeft een lekkere smaak. Zet een deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten stoven.

Roer de tomaten om en leg er de spinazie op. Giet de room erbij, zet het deksel opnieuw op de pan en laat ongeveer 3 minuten stoven. Roer de groenten door elkaar en kruid met peper en zout.

Leg de garnalen op de groenten en laat nog even doorkoken zodat alle smaken, maar ook de gele kleur van de ras el hanout, zich vermengen. Serveer in een mooie pan.



Manuela, media adviseur bij Bruist

Ook een groot fan van garnalen? Dan is dit gerecht echt jouw ding. Heerlijke garnalen om van te smullen, op smaak gebracht met ras el hanout. Dit gezonde recept maak ik zelf vaak klaar. En het fijne is dat je er maar een minimum aan ingrediënten voor nodig hebt en het is weinig werk. **Snel, gemakkelijk en superlekker!**

Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in een stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door een van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



Blox zoekt professionele samenwerkingen door geheel Nederland

Wij staan open voor een samenwerking met stylisten, architecten en luxe meubelwinkels. Graag willen wij samen met u dit unieke modulaire Blox concept op de kaart zetten.



Maak geheel vrijblijvend een afspraak in ons Blox innovation office. Wij komen ook graag bij u langs om de mogelijkheden van dit unieke Blox dealerconcept vrijblijvend toe te lichten. **Neem daarvoor contact op met:**
Pierre de Wit +31 (0)6 580 61 339
René van de Pol +31 (0)6 580 61 319



BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

OPEL ASTRA EDITION 2020

Lease nú vanaf

€ 329 P/M

www.vanmossel.nl/opel



Van Mossel