

ROSMALEN EO 

MEI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

BRUIST

**Groen
wonen**
is de trend

10 mei
Moederdag



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

SHARE FIT NULAND

GEBRUIK JIJ DE SHARE-FIT APP AL?

Wist je dat wij online lessen en voeding aanbieden in deze rare vervelende tijd. Speciaal via onze Share-Fit app. Wij zitten niet stil en willen graag onze leden helpen om hun doelen te behalen. Daarnaast kunnen onze leden kosteloos onze materialen (groepsles materialen) lenen. **Wil jij onze app ook?** Stuur dan je gegevens door via de website en vraag naar de mogelijkheden.

Zodra wij weer open mogen, ontvangen wij jullie heel graag in onze hypermoderne, nieuwe sportstudio met alle nieuwe materialen. Buiten de nieuwe krachtlijn zijn er ook nieuwe spinningfietsen en xco's. De afgelopen weken zijn wij druk bezig geweest om Share-Fit toch door te laten draaien en alles een nieuwe look te geven. Ook wij zitten niet stil maar werken volgens de richtlijnen van het RIVM.

Wij hopen jullie te zien als alles weer open mag!



Share Fit

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

Op zoek naar **MAATWERK?**

De keuze is reuze

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

Rechtstreek uit de fabriek

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

Ben jij op zoek naar maatwerk raamdecoratie?

En wil je graag van A tot Z geholpen worden door een specialist? Robin komt graag vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.

ROBIN HELPT JE GRAAG!

RAAMDECORATIE
STRIJBOSCH

Ondernemer: Robin Strijbosch
Breeakkers 28 Den Bosch | 073-2032692 | 06-10090795
info@raamdecoratie-strijbosch.nl | www.raamdecoratie-strijbosch.nl

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie_strijbosch

**‘WIJ DENKEN
ALTIJD MEE
MET DE KLANT’**





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 - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

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. Rosmalen 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.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-11087563

We leven momenteel in een onzekere tijd. Niemand die precies weet hoe lang deze crisis gaat duren en wat ons nog allemaal te wachten staat. En juist daarom is het belangrijk om positief te blijven en vooruit te kijken.

Bruisende lezer,

Dat is dan ook precies wat wij doen. Stilstaan is wat ons betreft geen optie en dat kan ook helemaal niet, want we willen dat jullie ook deze maand (en de komende maanden) gewoon kunnen genieten van een mooi magazine dat we speciaal voor jullie hebben samengesteld. Precies zoals jullie van ons gewend zijn!

Gelukkig denken de vele ondernemers met wie wij bij Bruist samenwerken er net zo over. Ook zij kijken vooruit naar de toekomst en zijn klaar voor de tijd na corona als het dagelijks leven weer zijn normale vormen aanneemt. Vandaar dat je ook in deze nieuwste editie van Bruist weer een aantal inspirerende verhalen van bruisende ondernemers kunt lezen. En dat niet alleen, we hebben namelijk nog veel meer voor je in petto! Wat? Blader verder en lees het zelf!

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.

EEN BEETJE
GROEN BRENGT
JE BADKAMER
TOT LEVEN



Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

Badkamerproof planten

Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

Stand of hangend?

Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

Wil jij ook wat groen in je badkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hierover kan adviseren.

ons kindbureau

Verbindt opvang met onderwijs

kinderopvang in Rosmalen,
's-Hertogenbosch en Vlijmen

Ons Kindbureau biedt dag- en buitenschoolse opvang en peuterarrangementen. Kinderen van 0 tot 14 jaar kunnen terecht op 8 locaties in Rosmalen, 's-Hertogenbosch en Vlijmen. Wij doen er alles aan om expert en autoriteit te zijn in een doorgaande ontwikkellijn van het kind. Daarom werken we nauw samen met onderwijs en ouders. Samen beheersen we de kunst van optimaal opgroeien!

Als ouder ben je niet de enige die zich bezighoudt met de ontwikkeling van je kind. Naast thuis, brengen kinderen namelijk enorm veel tijd door op school en op de opvang. Ook leraren, pedagogisch medewerkers en andere medewerkers van kindcentra (kc) hebben een grote rol in de opvoeding en ontwikkeling van ieder kind.

Wij zijn uw partner. We staan náást de ouders en andere verzorgers waar het gaat om de ontwikkeling. Daarbij is oog voor de behoefte van ieder kind, maar ook voor de behoeften van de ouders. We denken mee, adviseren en ontzorgen waar dat kan. We zijn volwaardige partners in het opgroeiproces van je kind.

Verbinding is hierbij een sleutelwoord. Verbinding tussen ouders, kinderen, school en opvanglocaties. Maar ook verbinding met andere partners die betrokken zijn bij de ontwikkeling, zoals verenigingen, gemeente en zorgpartijen.



**KINDER-
OPVANG**
VAN 0-14 JAAR

Kies de locatie die bij jullie past

tienzclub

Chillen na een lange schooldag

wittering.nl
educatie en ontmoeting

Leren en groeien van binnenuit

DE VLECHTER

Ontwikkeling van A tot Z

De Grote Wielen

Niemand is zoals jij!

de Sprong

Vraag het de kinderen!

AAN DE LANEN

De wereld ontmoeten is ons motto!

h kindcentrum de hoven

Ontwikkel jezelf en groei samen

Kindcentrum **DE SPRINGPANK**

Aandacht voor de aard van ieder kind

win

SPECIAAL VOOR HEM

De verzorgende scrub van Bulldog geeft het gezicht een oppepper terwijl het op milde wijze alle dode huidcellen verwijdert. De scrub bestaat uit eerlijke ingrediënten en alle producten worden met grote zorg en integriteit geproduceerd.
bulldogskincare.com



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

BRUIST Deals



Stay home and stay safe

LEZERSACTIE

Maak deze maand kans op 1 van de 20 streamingcodes voor jouw favoriete serie van lumiereseries.com

We blijven massaal thuis om het coronavirus onder controle te krijgen. Daarom verloot BRUIST 20 streamingcodes voor vier verschillende series. Zo komen we die extra tijd wel 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. #LUMIERE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**#STAY HEALTHY**

De Drinking Vinegars van Lima zijn verfrissend, verkwikkend en heilzaam voor het lichaam.

Bovendien zijn ze vegan, 100% biologisch en bevatten ze geen toegevoegde suikers. Perfect 's ochtends vermengd in een glas koud water of kruidenthee voor een gezonde start van de dag. Of gebruik de Vinegars in een vinaigrette voor bij een salade.
www.limafood.com

**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.**

**LEZERSACTIE**

Maak kans op 1 van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

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

Tickets blijven geldig!



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.**

**WAAN JE OP VAKANTIE**

Een stralend én beschermd gezicht deze zomer dankzij Hawaiian Tropic. De Silk Hydration Air Soft Face Lotion is niet vetteg, voedt en hydrateert de huid tot 12 uur lang. En dankzij de heerlijke tropische geur waan je je gelijk op vakantie. Deze face lotion is verkrijgbaar in factor 30 vanaf € 18,99.
www.hawaiiantropic.com



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 lichaamsaanpassing. De zonerig 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:



MEER DAN ALLEEN HAAR

DITJES/DATJES

Bij LOKZ kunt u terecht voor een totale beleving onder 1 dak. Kom langs of maak online een afspraak.

HAIR BAR

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.

BROW BAR

Wij zijn ook gespecialiseerd in wenkbrauwen. Er wordt geepileerd met draad en geverfd met henna. Ook kunt u ons terecht voor een permanent make-up behandeling doormiddel van de hairstroketeknik.

LASH BAR

Sinds kort kun je bij ons ook terecht voor wimperextensions one by one. Dit zijn kunsthaartjes die 1 voor 1 op uw eigen wimperhaartjes worden geplaatst. Afhankelijk van het gewenste effect kun u kiezen tussen verschillende lengtes, diktes en krullen. Ook bent u bij ons bij het juiste adres voor wimperlifting. Hierbij worden enkel de natuurlijke wimperhaartjes gelift. De wimpers lijken hierdoor optisch langer, waardoor je een wijder ogende

Verder hebben we ook een leuke boutique met sieraden, kleding en accessoires.

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



MEI ACTIE!!

WIMPEREXTENSIONS
ONE BY ONE, NIEUWE SET
NU €49,95

WIMPERLIFTING
NU €39,95

VOLG JE ONS AL
OP FACEBOOK &
INSTAGRAM?
@LOKZKAPPERS_BOUTIQUE

Lokz
ambian & style

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 10 mei is het weer **moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.



Corona in de verloskundigenpraktijk

Het coronavirus heeft een grote impact op de beleving van de zwangerschap en de voorbereidingen naar de bevalling. Door alle maatregelen gaat het er dan ook heel anders aan toe in de verloskundigenpraktijk.

“In de provincie Noord-Brabant geldt code rood, waardoor we alleen ‘minimum care’ kunnen leveren”, vertelt Esther Zeeuwe. Kwaliteit van zorg blijft voorop staan, maar met beperkt fysiek contact. “De consulten vinden zo veel mogelijk plaats via beveiligd videobellen. Alleen voor noodzakelijke controles zoals bloeddruk meten, controle van de groei van de buik en luisteren naar het hartje van de baby komen vrouwen, zonder partner, naar de praktijk. Slechts de termijnecho bij 11 weken en de 20-weeken echo zijn geïndiceerd, de andere echo's komen te vervallen. Bij een bevalling dragen we indien nodig beschermende kleding als er sprake is van een verdenking van besmetting met het coronavirus, ook bij kraambedcontroles.”

Voor ieders veiligheid

“Het wekelijks overleg tussen de verloskundigen onderling vindt plaats via videobellen in plaats van fysiek aan tafel. Het is voor ons allemaal heel erg wennen. Normaal staan we juist altijd graag dicht bij onze cliënten, het gaat ons aan het hart dat we nu noodgedwongen veelal op afstand moeten werken. Alles om de veiligheid van onze cliënten en onszelf te waarborgen. Gelukkig zijn we het als verloskundigen gewend om te gaan met stressvolle situaties. We maken er met z'n allen het beste van!”

belle vie
verloskundigenpraktijk

www.belle-vie.nl

073 - 521 07 64

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

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

Even iets meer
op afstand

COLORS @HOME MEIJER
interieurspecialist

WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES BIJ JOU THUIS!

Voor raam of deur Horren op maat

WAT PAST BIJ JOUW STIJL?

- op maat gemaakt
- voor deuren
- voor ramen
- ook voor draaikiëpramen
- met speciaal pollengaas

**20%
KORTING**
HORRENCOLLECTIE
VAN KEJE

Geldig van
11 t/m 24 mei

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



HET NIEUWE TUIINMEUBELMERK

POWERED BY BOREK



**SIT
RELAX
EN YOI**

**夏
NATSU**

Japans voor zomer. Nooit meer winter. Deze comfortabele modulaire serie heeft een oriëntaals lijnenspel in de teak inlays van de side- en coffee table.



融和 YUWAA

Japans voor fusie. Diverse materialen zijn gecombineerd in deze serie met de juiste dosering. De kunst van het weglaten, modern met een vleugje oriëntaals.



木 KI

Japans voor boom. Deze serie heeft kenmerkende ronde spijlen die als twijgen aan elkaar lijken te zijn geknoopt. Met comfortabele kussens voor het optimale zen-gevoel.

Inspired by Relaxation

Deze collectie van Nederlandse bodem is ontworpen met de achterliggende gedachte dat relaxen niet alleen goed moet zijn, maar ook mooi. Het zijn stuk voor stuk Europese ontwerpen met een vleugje Oosterse mystiek, met Japan als inspiratiebron. Zoals geschreven staat YOI voor 'goed', maar ook voor goed vertoeven, een beetje zen met comfortabele en zacht aanvoelende bekleding. In de collectie zijn moderne combinaties van materialen gebruikt, zoals aluminium, rope en teakhout. YOI tuinmeubelen zijn stuk voor stuk aantrekkelijk geprijsd en hebben een subliem zitcomfort.

Het is uiteraard geen toeval dat de volgende Olympische Zomerspelen in (Japan) Tokio plaats zullen vinden en dat YOI als derde tuinmeubel-label afkomstig uit het Borek-huis wordt geïntroduceerd. Alle series van YOI hebben namen in het Japans, afkomstig uit de natuur.

Voor de YOI verkooppunten, zie vermelding op yoi-furniture.com.



Ingeborg vertelt hoe zij de corona-lockdown heeft ervaren vanuit het ondernemersoog. Gezondheid is het belangrijkste en het virus is verschrikkelijk voor de getroffen mensen en hun families.

Ik huil maar ik lach

Jeetje wat een rollercoaster aan emoties... de laatste weken voor de lockdown waren we al met halve bezetting aan het werk en desinfecteerde we elke werkplek na behandeling. We hadden al stoelen tussen de klanten uitgehaald om zo de 1,5 meter afstand te kunnen bewaren. Maar ik merkte dat door de media en klanten de meiden ook steeds banger werden voor het virus.

Toen kwam Rutte met de woorden dat we dicht moesten. Eerst een kleine opluchting omdat ik niet meer wist hoe ik de positiviteit in het team moest bewaren na alle mediaverhalen. Ik werkte de laatste weken vaak 's nachts door om de volgende dag weer open te kunnen. Je deed maar wat... er waren geen regels en niemand wist eigenlijk wat er van je verwacht werd. Toen kwam de lockdown. Ik voorzag een groot onderhoud in de salon en ook de afzuigventilatie heb ik extra laten uitbreiden. Ik had de hoop na twee weken weer beetje bij beetje aan de gang te kunnen, maar helaas. Nu ik dit schrijf is het 20 april. Morgen het verlossende woord. Ik denk dat we open mogen onder maatregelen. Buikpijn heb ik... slapeloze nachten... Ik heb tien meiden in dienst en ben al zes weken gesloten. De kosten gaan door. Het pand, de elektra, de abonnementen en de salarissen. Ook moet je investeren om überhaupt open te mogen. Oké, je krijgt wat steun vanuit de regering maar geloof me, dat is een druppel op een gloeiende plaat.

En dan... als we open mogen... dan mogen we vast niet met het hele team werken zoals we gewend zijn. Ik heb al een noodrooster: langer open en in ploegen om toch zoveel mogelijk alle uren kwijt te kunnen. Ik verwacht in de eerste weken veel drukte maar hoe gaat het daarna? Hoe wordt het uitgevapatroon van mensen als ze hun baan hebben verloren in deze periode? Kan ik alle meiden in mijn team een baan blijven geven? Een hoop onzekerheden maar 1 ding is wel zeker; Ik huil maar ik lach...en ik heb super zin weer mijn passie te mogen delen. Mooi haar maken.

Liefs Ingeborg



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

FIT BLIJVEN YOGA VOOR THUIS



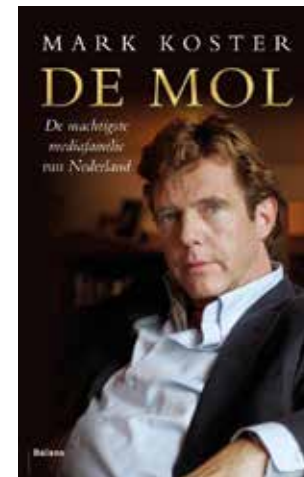
Als je de hele dag thuis moet blijven, is het ook wel verstandig om fit te blijven. Waarom niet beginnen aan yoga? Het voorkomt dat je de hele dag alleen maar op die stoel zit of in die bank hangt. En je kunt het zo zwaar maken als je zelf wil. Je bent even helemaal bezig met je lichaam en geest, zonder afleiding van je smartphone of tablet. Er zijn volop oefeningen die vrij simpel thuis te doen zijn. Je krijgt er sterkere spieren van en vergroot er je flexibiliteit mee, je vermindert je stress, leert te ontspannen en vannacht zul je heerlijk slapen.

Kijk voor oefeningen om thuis te doen op www.freshhh.nl/bewegen/ yoga-oefeningen-thuis

BOEKJE LEZEN DE MOL

John, Linda en Johnny de Mol zijn overal. Zij zijn de grote spelers van de entertainment-industrie. Maar waar komt het enorme succes van de familie eigenlijk vandaan? Hoe werden de De Mols opgevoed? Wat drijft hen? Hoe zijn ze geworden wie ze nu zijn? Op zoek naar antwoorden op deze vragen dook Mark Koster in de familiegeschiedenis. In dit fascinerende en onthullende familie-epos schetst hij hoe een hyperambitieuze familie via netwerken, werkklust en zakelijk opportunisme haar dromen wist waar te maken en nu al decennialang bepaalt wat wij aan nieuws, muziek en vermaak krijgen voorgeschoteld.

DE MOL ligt nu in de boekhandel.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZILVEREN VLEUGELS



Net als Faye begint te denken dat de rust in haar leven is teruggekeerd, wordt ze plotseling weer in het nauw gedreven. Ze is in het buitenland een heel nieuw leven begonnen; haar ex-man Jack zit in de gevangenis en haar bedrijf Revenge is waanzinnig succesvol. Maar vlak voordat Revenge in de VS gelanceerd gaat worden, wordt het bedrijf serieus bedreigd en is Faye gedwongen naar Stockholm terug te keren. Met de hulp van een zorgvuldig geselecteerd team van vrouwen gaat ze de strijd aan om haar bedrijf veilig te stellen en om zichzelf en degenen die ze liefheeft te beschermen. **ZILVEREN VLEUGELS van Camilla Läckberg is vanaf 28 mei verkrijgbaar.**

Mario's Vloeren

De specialist op het gebied van pvc, tapijt, trapbekleding, marmoleum en raamdecoratie!



Openingstijden

Dinsdag & woensdag

9.30 - 13.00 uur

Vrijdag 9.30 - 20.00 uur

Zaterdag 9.30 - 16.00 uur

Ook op afspraak geopend!



Mario en Nancy van den Boom

Zoekt u een specialist op het gebied van pvc vloeren, dan bent u bij Mario's Vloeren in Berlicum aan het juiste adres.

Ook voor tapijtvloeren, marmoleumvloeren, trapbekleding en raamdecoratie kunt u bij ons terecht. Door onze jarenlange ervaring en volledige inzet bent u altijd gegarandeerd van een perfect en duurzaam resultaat.

Mario's
Vloeren
The Art of Flooring

Kerkwijk 89, Berlicum

06-29065619

mariosvloeren@outlook.com

www.mariosvloeren.nl



Yellow *fever!*

Bij de maand mei denken we gelijk aan de kleur geel. Geel doet ons denken aan de zon en maakt je vrolijk. Voilà: heerlijke beautyitems om blij van te worden!

1. ICONails Gel Lacquer van Catrice, € 2,99 www.catrice.eu
2. Drink Up 10 Minute Hydrating Mask van Origins, € 23,- www.origins.eu/nl
3. Remix Cologne limited edition van 4711, € 22,50 www.4711.com
4. Hello Sunny Sun Stick Aqua SPF50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
5. Dry Touch Sun Care Cream SPF 30 Face van Clarins, € 31,- www.clarins.nl
6. Extra Balm Rinse van Bobbi Brown, € 69,- www.bobbibrown.nl

7. NATA Hand Cream 30 ml van Benamor, € 8,- www.babassu.nl
8. Rum Bar Soap van (MALIN+GOETZ), € 18,- www.retreat.nl
9. Instamud van Glamglow, € 39,90 www.douglas.nl
10. Organic Nailpolish Lemon van Kure Bazaar, € 17,50 www.shizo.nl
11. Shalimar Eau de Parfum Limited Edition 2020 van Guerlain, € 103,50 www.guerlain.nl
12. Invisible Physical Defense SPF 30 van Dermalogica, € 59,- www.dermalogica.nl

VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL



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



Een dag om *ja* tegen *te zeggen*

Je hebt JA gezegd! Op die eerste vraag dan, de vraag 'wil je met mij trouwen?'. Nu is het tijd om dat tweede jawoord te plannen: je bruiloft. Heel leuk, maar er moet ook heel wat geregeld worden.

EERST HET
BUDGET,
DAARNA HET
PLANNEN

Er zijn mensen die al van jongs af aan dromen over hun perfecte bruiloft. Het ideale plaatje zit in hun hoofd of er ligt zelfs al een compleet draaiboek klaar. Je weet maar nooit hoe snel die grote dag komt. Tegelijkertijd zijn er ook mensen die – tot het moment dat ze ten huwelijk gevraagd worden – nooit over hun bruiloft nadenken.

Trouwen in mei

Ben je net ten huwelijk gevraagd en denk je 'we trouwen gewoon even snel deze maand', dan is de kans groot dat je van een koude kermis thuiskomt. Mei is namelijk de op twee na populairste maand om te trouwen (alleen juni en september zijn populairder), dus de kans is groot dat de agenda's van de meeste trouwambtenaren al ruimschoots zijn volgepland. Misschien maar goed ook, want is het niet veel leuker om jezelf toch even de tijd te gunnen om het een en ander te regelen?

Budget

Als je je bruiloft goed aan wil pakken, valt er namelijk heel wat te regelen. Datum en locatie zijn de eerste punten op het lijstje. Je kunt nog zo'n mooie datum in je hoofd hebben, als de locatie van je dromen op die dag niet meer beschikbaar is, zul je toch echt moeten uitwijken naar een andere datum of een andere locatie. En verder: de getuigen moeten worden geregeld, de gasten uitgenodigd en het trouwpak en de trouwjurk moeten worden gekocht. Wil je alleen een huwelijksvoltrekking of ook een receptie en/of feest? En moeten daar dan de hele dag foto's van gemaakt worden door een professionele fotograaf? Of heb je een vriendin of oom die die taak ook op zich kan nemen? Et cetera, et cetera... Veel is afhankelijk van je budget, dus misschien is dat nog wel belangrijker om als eerste te bepalen. Want als jij weet wat jullie budget is, dan weet je pas echt hoe groots je uit kunt pakken.

Ga jij ook trouwen en kun je daar wel wat hulp bij gebruiken? Op www.nederlandbrui.nl vind je heel wat specialisten die je daarbij kunnen helpen.

Voorzorgsmaatregelen in onze winkel

In deze winkel zijn maximaal **6** mensen tegelijkertijd welkom.



Blijf thuis als u verkouden bent of griep heeft. Vraag familie of buren om uw boodschappen te doen.



Kom zoveel mogelijk alleen naar de winkel.



Houd 1,5 meter afstand van ons winkelpersoneel en anderen. Ook vóór de winkel.



Betaal het liefst zoveel mogelijk met pin of contactloos.



Raak alleen het product aan dat u nodig heeft.



Bij binnenkomst graag uw handen ontsmetten.



Volg altijd de aanwijzingen op van ons personeel.

We volgen de richtlijnen van het RIVM

- Na elke klant wisselen wij onze handschoenen
- De tafels en stoelen worden extra vaak schoongemaakt
- We zetten extra luchtventilatie aan
- Gereedschap (ringenbos en -stok) maken we extra schoon
- Sieraden en horloges worden na het passen extra gereinigd
- De winkel is anders ingedeeld zodat u 1,5 meter heeft als u wilt zitten of staan
- Wij hebben bij elke tafel en toonbank bescherming
- Wij prikken voorlopig geen gaatjes meer voor jong en oud
- Wij hebben voorlopig geen koopavond op vrijdag



AANBIEDING speciaal voor zorgverleners!

VERPLEEGSTERS-
HORLOGE van € 48,95
voor **€ 29,95**

*Verkrijgbaar
bij*



Actie duurt t/m 1 augustus 2020

Juwelier  Schute *Sinds 1956*

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

BABEL



Luister eens wat anders

Bij Babel kun je meer dan alleen boeken lenen. Naast boeken, workshops en cursussen kun je ook luisteren naar Podcasts, E-books en luisterboeken.

Podcasts

Ben je fan van podcasts? Ga naar www.soundcloud.com/babeldenbosch en luister naar verschillende verhalen. Leuk voor thuis en onderweg!

Luisterboeken & E-books

Ben je gek op mooie verhalen? Download dan de gratis LuisterBieb-app. Hiermee geniet je altijd en overal van de mooiste luisterboeken. Je kunt kiezen uit luisterboeken in alle genres. De luisterbieb-app download je in de Apple app-store of in de Google Play-store.

Kijk voor meer informatie op www.babeldenbosch.nl



Foto: Iris Wuijster Fotografie

Dr. Alice van der Linden

“Als cosmetisch arts vind ik het een mooie uitdaging om uw natuurlijke schoonheid te benadrukken en u een frissere uitstraling te geven. Met subtiele veranderingen kunt u 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 dat mensen de stap durven te zetten om eens langs te komen voor advies.”

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

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



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

Durft u een afspraak te maken en langs te komen voor advies?

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. Daarnaast kunnen bijvoorbeeld lippen worden verfraaid door deze wat extra volume te geven.

Zou u willen dat de structuur van de huid verbetert, (acne)littekentjes verdwijnen of beginnende huidveroudering wordt aangepakt? Dan is **microneedling** wellicht iets voor u. We maken met behulp van een speciale naaldtechniek microscopische kleine gaatjes in de huid. De behandeling stimuleert de aanmaak van collageen en elastine en verfijnt de huidstructuur. De huid wordt sterker, egaler van kleur, weerbaarder en veerkrachtiger.

Heeft u last van (steel)wratjes, fibromen, ouderdomsvlekken, pigmentvlekken of overige goedaardige huidletsels? Met de **CryoPen** kunnen deze heel gemakkelijk, pijnloos en doeltreffend worden verwijderd door middel van vrieskracht.

Bent u benieuwd wat onze behandelingen en producten voor uw huid kunnen betekenen of heeft u een plekje waarover u twijfelt of dit behandeld kan worden? Kom gerust langs voor een vrijblijvend en kosteloos adviesgesprek of maak een afspraak voor een behandeling.



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

Gevers Tuinprojecten zet de bloemetjes buiten

Van een tuin met veel terrastegels, een Engelse tuin, kunstgras of juist veel verschillende siergrassen tot complete watertuinen inclusief verlichting: Gevers Tuinprojecten verzorgt het allemaal!



Schoolstraat 30 Rosmalen | 06-36486119 | geversgroen@hotmail.com
www.geverstuinprojecten.nl

Een droomscooter voor jou!

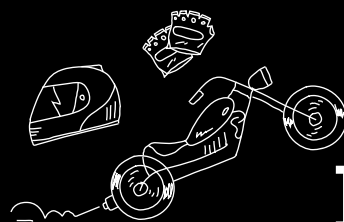
Je vindt hem bij Jasper Vos Scooters! Zowel nieuw als tweedehands.



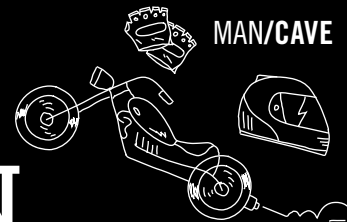
Kom gezellig
langs bij
Jasper Vos
Scooters!



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



Mannen & MOTOREN



MAN/CAVE

Wat is dat toch met mannen en motoren? En wat hebben vrouwen toch met mannen op motoren? Misschien heeft het een wel wat met het ander te maken?! Want welke man wil nou niet dat elke vrouw hem nakijkt als hij voorbijscheurt op zijn motor...



Wat hebben mannen als Marlon Brando, James Dean, Steve McQueen en - wat meer van deze tijd - Justin Bobby (uit The Hills) met elkaar gemeen, behalve dan dat vrouwen als bosjes voor ze vallen? Hun voorliefde voor motoren! Nu wil dat niet per se zeggen dat je als man altijd sexy bent met een motor. Maar het imago van een stoere motorrijder werkt zeker wel mee...

Het ultieme gevoel van vrijheid

Misschien is dat ook wel de reden waarom veel mannen van een zekere leeftijd ineens hun motorrijbewijs gaan halen... Of komt dat toch meer door al de verhalen die ze om zich heen hebben gehoord over hoe geweldig motorrijden is en het besef van 'het is nu of nooit'? Los van dat het vrouwen aantrekt, is motorrijden volgens de meeste motorrijders namelijk het ultieme gevoel van vrijheid. Je bent volledig één met je motor en terwijl de wind langs je helm suist en je het gas vol opentrekt, kun je gaan waarheen jij maar wil. Is dat niet het mooiste gevoel dat er is?!

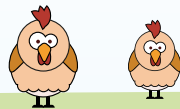
ZOETE LIEVE GERRITJE, BINNENKORT OOK IN DEN DUNGEN!

Wil jij voor jouw kind de beste opvang? Iedere dag verse warme maaltijden - geogst uit eigen moestuin - en zelf gemaakt brood, veel persoonlijke aandacht van onze vaste 'oermoeders' in een huiselijke, veilige omgeving, waarbij wij er dagelijks op uit gaan? Kom dan vrijblijvend kijken in onze huiskamers, ingericht door onze eigen styliste.




**ZOETE LIEVE
GERRITJE**

Kinderdagverblijf - Peuteropvang - Buitenschoolse opvang



Bij ons is het écht thuis komen!

Zoete Lieve Gerritje is een kleinschalig kinderdagverblijf met verticale stamgroepen (van 0-4 jaar) met maximaal 10 vaste en 2 flexibele kindplaatsen. Met warme comfortabele ruimtes, een huiselijke sfeer en veel persoonlijke aandacht van onze 'oermoeders'.
Ons motto is: een groot gezin, net zoals vroeger!

Bij Zoete Lieve Gerritje zijn wij er voor JOU! Hier kun je echt jezelf zijn!

DIT STAAT ER DAGELIJKS OP ONS MENU:

Kleinere groepen, veel individuele aandacht en rust	Huiselijke, veilige en gezellige sfeer	Heerlijke verse warme maaltijden, iedere dag!	Kinderen worden betrokken in het gehele proces, van zaaien tot de bereiding	Samenwerken met deskundigen van Unik en kinderpraktijk Kubus
Vaste oermoeders, hoger opgeleid personeel	Directe communicatie, korte lijntjes	Eigen moestuin en eitjes van onze knuffel kippen	Flexibele opvangmogelijkheden	Dagelijks erop uit

Wees er snel bij! Kom eens vrijblijvend kijken in onze huiskamers: bel 06 28 86 54 88 en bezoek onze website: www.zoetelievegerritje.net



“YES, IK MAG WEER NAAR BUITEN!”, zegt tante Kak

Na een aantal weken thuis te hebben doorgebracht, wellicht gewandeld, gefietst of toch ‘gewoon’ gewerkt, mogen we misschien binnenkort wel weer langzaam het leven hervatten met nieuwe bewuste veranderingen. We hebben veel informatie gekregen over hoe we het immuunsysteem aan moeten sterken, zeker nu.

Dat vitamine C in combinatie met D3 en zink wel heel belangrijk is en onderzocht wordt hoe dit Coronapatiënten sneller kan helpen met het genezingsproces. Wat ik aan deze informatie graag toe wil voegen is dat het o zo belangrijk is dat de darmwand de voeding ook kan opnemen!

We douchen ons (bijna) dagelijks, poetsen onze tanden gemiddeld 2 keer per dag. Maar onze darmen ledigen we gemiddeld 1 keer per 3 dagen. Je bent 1 van de gelukkigen als je 1 keer per dag kunt. Maar je eet wel 2 tot 3 maaltijden per dag. Theoretisch zou je dan ook 2 tot 3 keer moeten ontlasten. Hetgeen je eet verlaat theoretisch 24 uur later je lichaam. Dit is maar voor weinig mensen weggelegd. Dus als je 1 keer per dag kunt, houd je dus afval van 1 tot 2 maaltijden in je darmen.

Net als de tandarts die halfjaarlijks de tandplak van je tanden verwijdert, zo verwijder ik halfjaarlijks je darmplak van je dikke darmwand.

Na een goede reiniging voel je je als herboren. Je huid straalt, je bent helder van geest, je concentratievermogen is beter en je voelt je opgeluchter en slanker dan ooit. Waarom? Omdat je lichaam gezonder is geworden. Er kan 3 tot 17 kilo in de darm achterblijven. En dat zegt niets over of je dik of slank bent.

Wil je je immuunsysteem aansterken door middel van darmspoelingen en vervolgens de juiste voeding tot je nemen?

Bel voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek naar 06-52063642.
Voor een kijkje in de darm met darmplak? www.coloninbalance.com

Kitty Wolf is al 15 jaar darmexpert.

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

Bel
06-52063642

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

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

natuursteen • keramiek • straatbaksteen • sierbeton • tuindecoratie

SWANENBERG
SIERBESTRATING

ROSMALENSEDIJK 10 'S-HERTOGENBOSCH
TEL. 073 521 37 15 | WWW.SWANENBERG.NU



TOT 20% MINDER
VETCELLEN NA
1 BEHANDELING

Vetcellen? *Bevriezen maar!*

Kom je maar niet van die vetrolletjes af? Dan ben je niet de enige! Veel mensen zijn op zoek naar dé perfecte methode om plaatselijk wat vet kwijt te raken. Cryolipolyse wordt steeds vaker genoemd als dé oplossing.

Maar wat is dat dan precies, cryolipolyse? Simpel gezegd: het bevriezen van vet. Bij cryolipolyse (ook wel coolsculpting genoemd) wordt het weefsel sterk gekoeld waardoor de vetcellen afbreken en op een natuurlijke wijze door het lichaam worden afgevoerd. Deze techniek werkt plaatselijk en is met name effectief bij hardnekkig vet op de buik, de rug en de heupen.

Pijnloos alternatief

Groot voordeel van het bevriezen van vet is dat de behandeling in principe pijnloos is en dat je dus niet onder het mes hoeft. Dat maakt het tot een wat minder ingrijpend alternatief voor liposuctie. Bovendien kun je meteen na afloop van de behandeling gewoon weer verder met je dagelijkse bezigheden. Je hoeft dus geen rekening te houden met een hersteltijd. Nadeel is dat het eigenlijk alleen geschikt is voor mensen die slechts een kleine hoeveelheid vet kwijt willen. Voor mensen met heel veel overgewicht is het daardoor meestal niet de meest effectieve behandeling.

Resultaat

Verwacht niet dat je kleding meteen een stuk losser zit na afloop van een cryolipolysebehandeling. Het eerste resultaat is meestal pas na een week of drie à vier zichtbaar. Het echte eindresultaat van de behandeling laat zo'n twee à drie maanden op zich wachten. Maar het is wél blijvend, de vetcellen worden immers vernietigd en door je lichaam afgevoerd. Na één behandeling kan tot wel twintig procent van de vetcellen in het behandelde gebied verdwijnen. Tenzij je er een ongezonde levenswijze op na houdt, want dan worden er waarschijnlijk weer net zo snel nieuwe vetcellen aangemaakt. Het is dus geen wondermiddel waardoor je verder nergens op hoeft te letten! Eén behandeling is bovendien vaak niet afdoende. Hoeveel behandelingen dan wel nodig zijn, verschilt per persoon. Maar gemiddeld genomen zijn de meeste mensen tevreden over het resultaat na zo'n drie behandelingen.

Wil jij weten of cryolipolyse ook iets voor jou is? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat adressen waar je voor deze behandeling en meer advies terecht kunt.



ZIEN WIJ JOU
BINNENKORT IN ONZE
SFEERVOLLE SALON?

ms more!
beauty / nails / permanent makeup

Ms More is een laagdrempelige schoonheidssalon en nagelsalon gespecialiseerd in behandelingen voor gezicht, lichaam, handen en voeten. Maar weet je dat je bij Ms More niet alleen voor behandelingen terecht kunt maar dat wij ook een winkel hebben?

Daar verkopen we onze heerlijke en fijne verzorgingslijn van ons huidverbeteringsmerk Alpha-H Concentrated Skincare. Een uitgebreide lijn met producten voor ieder huidtype en zelfs voor de meest gevoelige huid.

JIJ GAAT DE DEUR TOCH NIET UIT ZONDER EEN MOOIE MAKE-UP? Daarom hebben wij in ons assortiment gekozen voor een natuurlijke en minerale make-up van BellaPierre. Vind je het moeilijk om te bepalen wat het beste bij jou past? Dan kun je ook een gratis make-up advies bij ons inplannen.

Haarverzorgingsproducten, föhns, stylborstels, hand- en nagelverzorgingsproducten, je vindt het allemaal in onze winkel. Ook hebben wij zeer mooie, trendy sieraden voor een betaalbare prijs, ook heel leuk om als kado te geven.

Onze dames staan klaar voor jou om je zo goed mogelijk te adviseren, dit alles onder het genot van een heerlijke

kop koffie. Om jou zo goed mogelijk te helpen en te woord te staan is het ook mogelijk om een afspraak te maken zodat wij alle tijd voor jou hebben.

WIL JE IEMAND IETS GEZELLIGS GEVEN MAAR WEET JE NIET WAT? Dan kun je ook nog kiezen voor een kadobon, uiteraard feestelijk verpakt! En we wisselen zo nu en dan met leuke styling creaties, tassen of hoedjes, je kunt het zo gek niet bedenken.



houdt je mooi

Handgemaakte sieraden



Geïnspireerd door de natuur

Vanuit haar atelier in Rosmalen werkt Corina Rietveld aan bijzondere handgemaakte sieraden. Voor haar ontwerpen laat ze zich inspireren door de natuur en bijzondere technieken. In deze sieraden zie je mooie natuurlijke elementen verwerkt in een handgemaakt sieraad.

Neem een kijkje in Corina's webshop waar je al haar mooie ontwerpen kunt bestellen.



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

Hulp voor en advies over jouw baby!

Is je baby erg onrustig of veel aan het huilen? Wil je kindje niet (door)slapen? Weet je niet meer waar je terecht kunt voor advies over de opvoeding?

Kinderpraktijk Amare is ook op afstand beschikbaar. Door middel van (video)bellen is het mogelijk om tips, adviezen en hulp bij vragen te krijgen. Samen gaan we kijken wat een oplossing voor jouw probleem kan zijn!



KIJK VOOR MEER NIEUWS, TIPS EN ADVIEZEN OP FACEBOOK OF INSTAGRAM!

  @kinderpraktijkamare



Hanneke Gouw | Jagersingel 18, Rosmalen
06 30 54 52 73 | info@kinderpraktijk-amare.nl
www.kinderpraktijk-amare.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 en 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."



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

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!*



Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep van binnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

Foto Youri Claessens



Voorlezen is een moment van ontspanning, een fijn samen zijn. Voorlezen speelt ook een belangrijke rol in een aantal ontwikkelingsgebieden. In de eerste plaats levert het voorlezen een positieve bijdrage aan de taalontwikkeling van je kind, het leert nieuwe woorden en leert deze te koppelen aan plaatjes.

Interactief voorlezen

Als je kind al wat ouder is kan je over het voorgelezen boek open vragen stellen. Hierdoor wordt jouw kind gestimuleerd om na te denken over het antwoord op de vraag en moet zinnen maken om het antwoord te kunnen geven. Ten tweede levert voorlezen een positieve bijdrage aan de cognitieve ontwikkeling; kinderen verwerken de informatie die ze horen en slaan deze op. Op een gegeven moment zie je het verhaal terugkomen in bijvoorbeeld een rollenspel. En ten derde oefenen kinderen hun concentratievermogen tijdens het luisteren.

Een 'goed' boek leert jouw kind veel over de wereld om zich heen. Een goed boek sluit aan bij de belevingswereld en het niveau van je kind. Voorlezen over een onderwerp waar je kind op dat moment, thuis of op school, mee bezig is zorgt ervoor dat je kind grip krijgt op de situatie en de wereld om zich heen. Dit biedt jou mogelijkheden om met je kind in gesprek te gaan over hoe hij of zij dit beleeft.

Wanneer je kind het boek mooi en interessant vindt zal je merken dat het steeds weer vraagt om hetzelfde boek. Dit is voor kinderen erg belangrijk, ze leren van de herhaling! Ze herkennen woorden en zinnen en op den duur gaan ze deze zelf gebruiken.

Tips voor interactief voorlezen:

- Neem de rust en de tijd om een boek voor te lezen
- Lees in een rustige omgeving, zo kan je kind zich beter concentreren.
- Kies een kort verhaal voor een jong kind, zodat je het boek ineens kan uitlezen. Naarmate je kind ouder wordt kan je een steeds langer verhaal gaan lezen.
- Beantwoord tijdens het verhaal de vragen van je kind, of stel zelf open vragen aan je kind. Zo krijg je inzicht in de belevingswereld van je kind.
- Pas je tempo aan zodat je kind alle informatie goed kan opnemen.
- Wanneer je het boek al vaker hebt gelezen kan je materialen toevoegen die in het boek voorkomen; het verhaal komt dan 'tot leven'.

Voor leuke boektips kun je op www.boekstart.nl kijken.

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



Mode

VOOR IEDERE VROUW

Onze merken:
Elsewhere - Masai - Nör - Ophilia - Sani Blu - Simclan
Vetono - Yellow Label - Zeitlos - Zilch

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

U kunt bij ons terecht
voor maat 34 t/m 46 en
voor de +lijn 46 t/m 54.



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



MOEDERDAGACTIE

Eigenlijk verdienen moeders
iedere dag een cadeau, maar
zondag 10 mei pakken we uit.
Een verzorgend product is het
ideale moederdag cadeau.
Met deze producten zal jouw
moeder helemaal blij zijn!



Bij aankoop van twee producten
uit het Estetiq assortiment, nu
maar liefst **30% KORTING** op
een behandeling naar keuze!



DECLARÉ
BEAUTY FOR SENSITIVE SKIN



MARC INBANE

CND

Alissa Brants
high essential & natural beauty



IDUN
MINERALS
& ZO



Esther
Denissen

Deken van Roestellaan 27, Rosmalen
06-42202976 | estetiq.beauty@gmail.com

Estetiq Beauty by Esther

ESTETIQ

BEAUTY BY ESTHER

IT'S BBQ-TIME!



BAVETTE



INGREDIENTEN:

VOOR 4 PERSONEN

- 600 gram bavette
- sap van 2 limoenen
- sap van 1 sinaasappel
- 2 el olijfolie
- 2 tenen knoflook, zeer fijn gehakt
- ½ tl komijnzaadjes
- ½ tl chilipeper
- peper en zeezout uit de molen



WERKWIJZE:

Meng voor de marinade alle ingrediënten door elkaar. Leg het stuk vlees in een platte schaal in de marinade en laat deze 30 minuten op kamertemperatuur marineren. Draai de bavette wel een paar keer om. Bereid de barbecue voor op direct grillen en verhit deze tot een temperatuur van 220°C.

Gril de gemarineerde bavette kort op een hete barbecue tot deze een kerntemperatuur heeft bereikt van 50°C. Laat de bavette vervolgens 2 minuten rusten onder aluminiumfolie. Snijd de bavette dwars op de draad in dunne plakken.

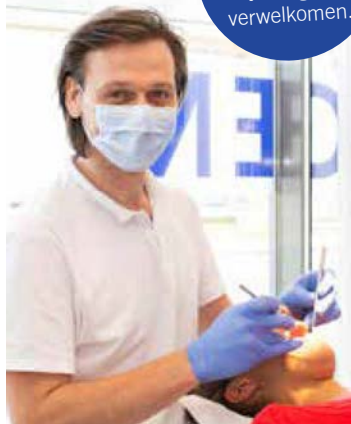
Eet smakelijk !

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

Kom dan naar
Tandarts
STEENBERGEN

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

Tot ziens!
We hopen u binnenkort te mogen verwelkomen.



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

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.



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



OPVALLEN

ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

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

Het dak eraf!

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

Heb je een feestje
in het vooruitzicht,
maar nog geen
muziek?

Neem dan voor meer
informatie over
de drive-in shows
van FeestDj.nu
contact met ons op!



FeestDj.nu
Dj's & Entertainment

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

Lindy van Lijsse

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



LINDY VAN
LIJSSEL
VOEDINGSDESKUNDIGE & TRAININGEN

Duiker 42, Oss | **06-20200627**
info@lindyvanlijssel.nl
www.lindyvanlijssel.nl

Online voedings- advies op maat

Ik stel op maat gemaakte voedingsadviezen samen zodat jij jouw doel kunt bereiken. Geschikt voor iedereen die verantwoord wil afvallen, beter wil presteren of van bepaalde klachten af wil komen. Samen stellen we een schema op dat het beste voor je werkt.

- Digitale intakeformulieren
- Wekelijks weeg/meet contact
- Voedingsschema in je brievenbus
- Telefonisch je voortgang bespreken

Ga naar www.lindyvanlijssel.nl
en meld je nu aan





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 Bookdinners.nl of via info@onszgereij.nl.



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



Onsz Gereij

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

*“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
ONLINE
GESPREK AAN
info@coachcaro.nl
06 52633681

**coach
caro**

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

Ben jij een Beauty Professional?

Dan is KUO'S Professional echt iets voor jou!!
KUO'S Professional is een gerenommeerd Spaans
cosmeticamerk. Een bijzonder merk dat zich niet alleen
richt op de huidverbetering, maar op alle aspecten van
de uiterlijke verzorging. Met KUO'S Professional is het
gebruik van meerdere merken verleden tijd.

KUO'S Professional heeft alles om een salon te kunnen
starten of uit te breiden. Denk aan: gezichts-, lichaams-,
voet-, hand-, nagel-, sport- en zonproducten!

KUO'S Professional maakt en levert producten, die uit
natuurlijke en plantaardige ingrediënten zijn ontwikkeld.
KUO'S Professional staat voor:

- Zichtbaar en langdurig resultaat
- 100% vegan
- 100% parabenenvrij
- 100% natuurlijk
- 100% dierproefvrij

KUO'S Professional is HET exclusieve merk voor
jouw salon!

Heb je interesse in ons merk of wil je het testen,
neem dan contact op met Lia, Joyce of Bianca.

Boerhaaveweg 95
3401 MN IJsselstein
www.auricskincare.nl
contact@auricskincare.nl
030-761 25 70

AURIC
SKINCARE



voor

na

Nasi goreng

Marcel en Lea's favoriet!

4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

6 eieren
peper en zout
500 gr rijst
olie
200 gr fijngesneden uien
2 teentjes gesnipperde knoflook
klein stukje gember
1 theel koriander
2 lombok (minder heet
zonder de zaadjes)
1/2 blokje trassi
400 gr restjes vlees
(schouderkarbonade, spek,
kip, ham)
garnalen
sesamolie
sambal
1 à 2 eetl ketjap
atjar tjampoer
kroepoek oedang
komkommer en tomaatjes

Maak roerei van twee eieren en wat peper en zout. Houd dit apart in een kommetje. Kook de rijst zo droog mogelijk. Alleen met goed droog gekookte rijst is lekkere nasi goreng te bereiden. Laat de rijst goed uitdampen en afkoelen. Je kunt ook rijst van de vorige dag gebruiken (dit is zelfs nog beter).

Bak in wat olie de uien, knoflook, gember, koriander, de gesneden lombok en de trassi tot de uien mooi gekarameliseerd zijn.


Voeg er het (zeer klein gesneden) vlees en de garnaatjes aan toe en fruit alles nog even door. Roer het onderste in de pan goed naar boven en voeg in kleine hoeveelheden de rijst en een snufje zout toe, tot alles goed warm en opgebakken is. Voeg het roerei toe en sesamolie naar smaak. Maak het gerecht af met een beetje sambal en ketjap.

Garneer de nasi goreng met een gebakken eitje en serveer er naar smaak atjar tjampoer, kroepoek oedang, komkommer en tomaatjes bij.

Selamat makan!

Wil je de geheime ingrediënten weten?
Mail dan naar lea@nederlandbruist.nl

Wil je een SodaStream apparaat winnen?

Maak een foto van jouw nasi goreng, deel deze op  NederlandBruist en maak kans op zo'n handig SodaStream apparaat. Eind mei wordt de winnaar bekendgemaakt.



Marcel & Lea, directeur en operationeel manager bij Bruist
Nasi goreng wordt in Indonesië als ontbijt gegeten. Het wordt dan gemaakt van restjes, die van de avondmaaltijd zijn overgebleven. Wil jij weten met welke geheime ingrediënten wij deze nasi nog specialer maken? Mail me dan en ik vertel het je.
Dan kun jij net als wij genieten van een echte Indonesische nasi goreng!

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN
Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.
Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.
Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

OPEL ASTRA EDITION 2020

Lease nú vanaf

€ 329 P/M

www.vanmossel.nl/opel



Van Mossel