

'S-HERTOGENBOSCH



DECEMBER 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

Kerstsfeer
brengt licht
in donkere
tijden

Inspirerende
cadeautips en
mooie lezersacties



Pure moments of happiness tijdens de feestdagen

Ho ho ho... voor je het weet staan de kerstdagen voor de deur! Hét cadeaumoment om jouw geliefden te verrassen. Maar denk ook aan je medewerkers of relaties; spreek je waardering uit en bedank ze! Hoe kan dat nou beter dan met JANZEN?



De verzorgingsproducten en huisparfums van JANZEN geven sfeer, ontspanning én zorgen voor pure geluksmomenten. De producten zijn te verkrijgen in tien unieke wereldparfums die oplopen van kruidig naar zoet. Voor ieder wat wils! Met jouw favoriete geur maak je van je huis een thuis.



De home- en bodycollectie is uiteenlopend van showerfoam tot geurstokjes. Leuk om te geven, heerlijk om te krijgen! Extra fijn: met oog voor de wereld, dus zonder parabenen, siliconen, minerale oliën, dierlijke producten en niet getest op dieren.

Shop een persoonlijk samengesteld kerstcadeau bij de JANZEN Brandstore aan de Kerkstraat 6 in 's-Hertogenbosch en verras je geliefden tijdens de feestdagen met fijne producten uit de home- of bodycollectie. Of ga jij voor een luxe giftset?



De producten van Janzen zijn de allermooiste cadeaus!



JANZEN

Kerkstraat 6, Den Bosch | info@janzen.com | www.janzen.com

The most wonderful gift of the year



Pure Moments



Loving Moments



Complete Moments

Geef een
luxe giftset
cadeau

Vanaf € 6,95
al een mooi
JANZEN-cadeau

Cadeautips

1. Body Cream: een rijke crème voor een weldadige huid. 2. Shower Foam: rijke, romige schuim voor onder de douche.
3. Shampoo & Conditioner: een verzorgend hair duo!
4. Geurstokjes: vul je huis met je lievelingsgeur. 5. Geurkaars: sfeer en licht in je interieur.

www.janzen.com



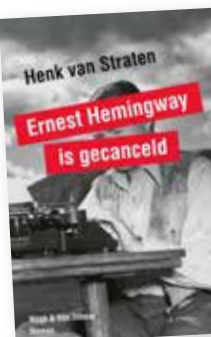
8



62



58



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 Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

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.**



Bruisende lezer,

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter het beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor je thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

Michael Thörig

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

win



12



16

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

Inhoud

BRUIST WENST
IEDEREEN **FIJNE**
FEESTDAGEN



Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstsfere.

Sla aan het kerstbakken

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse Christmas-cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!

Maak een winterse wandeling

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstsfere dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

Kijk een kerstfilm

Bring wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

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 onderscheid 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, Dôme Deco, Puur Luxury Interiors en Passe Partout.

Warm onthaal

Bij LUXX vindt u de mooiste meubels voor een 'Luxury', landelijk of industrieel interieur. Ze hebben een voorliefde voor bijzondere interieurs. Daarom kiezen ze voor meubels 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 eind 2018 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

A

INNOVATIE IN BAKLAND
Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. www.kenwoodworld.com

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbier dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. www.scheldebrouwerij.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

Wij pakken uit in december

win

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl



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

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. www.koopeenvat.com



BoBo's Box

**LEZERSACTIE**

Op zoek naar een heerlijk cadeau voor de feestdagen? BoBo's Bonbons heeft speciaal voor alle lezers van Bruist een leuke actie.

Met de code BRUIST bestel je deze box tijdelijk met gratis verzending! Deze box bevat 18 handgemaakte bonbons, 3 Bastogne fudges en 3 BoBo's Troefjes.

Bestel op www.bobosbonbons.nl | Boschstraat 66 | Breda

ALTIJD DE WIND MEE

Heerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. www.union.nl

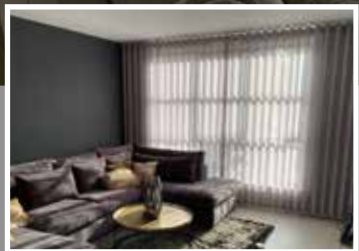




Zoek

jij MAATWERK?

'WIJ DENKEN
ALTIJD MEE
MET DE KLANT'



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



Inspiratie voor de feestdagen

Het is tijd voor nieuwe lingerie!



Leuk weetje:
onze eigen collega's
schitteren
op de beelden.
Super trots!



Hét perfecte cadeau om te geven, te krijgen of jezelf te trakteren op een mooie BH. Kom jij de nieuwste collecties van PrimaDonna, Marie Jo, Freya en Marlies Dekkers bekijken?

annadiva

Annadiva Den Bosch | Verwersstraat 62-64 Den Bosch | 073-2034039 | www.annadiva.nl

DITJES/DATJES

Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar, dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? Vergeet **koffie** en **ga voor zonlicht**. Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

Doe eens gek! 14 december is het weer tijd voor apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter oliebollen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

Kerst is de beste tijd om te pieken.

ME

BE YOU

HUIDINSTITUUT VUGHT

Ben je op zoek naar een huidinstituut in de omgeving van Vught? Met veel kennis van de huid, krachtige huidbehandelingen en intensieve semi-medische producten geeft BE YOU Huidinstituut je huid de aandacht die ze verdient. Met liefde voor het vak en oog voor jouw persoonlijke wensen. Maar vooral met oplossingen die de huid zelf haar werk laten doen, gericht op een blijvend stralend en natuurlijk resultaat.

Vanuit je huidconditie nu kijken wij naar de benodigde stappen voor een mooie huid straks en later. Iedere huid is anders en heeft een andere aanpak nodig. Hier helpen we je graag bij.



Met vriendelijke groet,

Lian de Bresser

Moleneindplein 2 Vught | 073 - 656 656 1
info@beyouhuidinstituut.nl

www.beyouhuidinstituut.nl

Uitstralen wat je van binnen voelt? Dat kan!

Natuurlijk zit echte schoonheid van binnen. Maar soms mag de natuur best een handje geholpen worden. Het is onze uitdaging om jou te laten stralen! Door een grote variëteit aan producten en behandelingen streven wij naar het optimale resultaat. Met ons team van kundige dames en vaste partner(s) voor specialistische behandelingen zorgen we ervoor dat jij stralend de deur uit gaat.

Massages: laat alles even van je afglijden

Dat een massage heerlijk ontspannend is, hoeven we jou niet te vertellen. En dat het nek- en rugklachten verlicht waarschijnlijk ook niet. Maar een massage doet meer. Het werkt pijnstillend, vermindert stress en voorkomt zelfs klachten. Voor iedereen die een druk leven leidt of gewoon op zoek is naar ontspanning.

Permanente make-up: er 24 uur per dag verzorgd uitzien

Eigenlijk willen we er elk moment van de dag goed uitzien. Tijdens het sporten, als je op vakantie bent, als je de sauna of het zwembad uitstapt en als je 's morgens overhaast de deur uit moet. Permanente make-up maakt dat mogelijk. Hierbij worden de eyeliners, lipliners of wenkbrauwen permanent aangebracht en heb je er geen omkijken naar.

ME-line: effectief behandelen van alle pigmentvlekken/hyperpigmentatie
Pigmentvlekken zijn storend en ontsieren het gezicht en lichaam. Gelukkig bieden de producten van ME-line uitkomst. Hiermee zijn zelfs de diepe en zogeheten 'moeilijke' pigmentvlekken goed te behandelen, zoals pigment ontstaan door zwangerschap, hormonen en krabben aan de huid. Dit met als resultaat een egalere en mooiere huid.

Forlle'd: exclusieve Japanse anti-aging producten

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

Voor een mooie huid. Nu, straks en later.

DAAROM
KIES JE VOOR
BE YOU

BEHANDELINGEN

- Acne
- Huidverjonging
- Anti-aging
- Pigmentvlekken
- Couperose & bloedvaatjes
- Ontharen
- Permanente make-up
- Gevoelige huid
- Injectables

BE YOU

- Gezichtsbehandelingen
- Bindweefselmassage
- Huidverstrakking
- Laserbehandelingen
- Aqua-dermabrasie
- PCA skin
- Peelings
- Mineralen make-up

KIJK OOK EENS IN
ONZE WEBSHOP

www.beyouhuidinstituut.nl



De Brabantse Boekhouder stelt orde op zaken

Ben je op zoek naar een persoonlijke, betrokken boekhouder die ook kleine ondernemingen de aandacht geeft die ze verdienen? Dan ben je bij De Brabantse Boekhouder aan het juiste adres! Geboren en getogen Bosschenaar Marisca van Gent neemt jouw financiële en administratieve werk graag uit handen zodat jij je kunt richten op datgene waar je goed in bent: ondernemen.

“Ik werk hoofdzakelijk voor zzp'ers, vof's en eenmanszaken”, vertelt Marisca. “Daar heb ik heel bewust voor gekozen. Ik vind het leuk om met de mens achter het bedrijf aan de slag te gaan en ben oprecht geïnteresseerd in hun verhaal. Verder doe ik mijn best om de drempel zo laag mogelijk te houden, iedereen moet zich bij mij serieus genomen voelen.”

■ Volledig digitaal

“Ik verzorg je boekhouding desgewenst van a tot z; van de aangifte omzet- en inkomstenbelasting tot de salarisadministratie en het opstellen van jaarrekeningen. Van tevoren maken we duidelijke afspraken over wat ik voor je ga doen, dus geen verrassingen achteraf. Ik werk bijna volledig digitaal, met moderne software. Dat is super makkelijk en bespaart ons beiden veel tijd. Ik leg bovendien alles in Jip en Janneke taal uit zodat je het ook echt begrijpt.”

■ Sparringpartner

Marisca fungeert daarnaast met plezier als sparringpartner voor de ondernemers die bij haar aankloppen. “Daar ligt mijn drive. Ik doe meer dan alleen werken met cijfertjes. Het is een uitdaging om met je mee te denken en met je mee te groeien. Samen zorgen we ervoor dat je de dromen die je hebt daadwerkelijk waar kunt maken. Het geeft veel voldoening om mijn steentje daaraan bij te kunnen dragen.”

■ No-nonsense mentaliteit

Kenmerkend voor Marisca is haar no-nonsense mentaliteit. “Ik houd van duidelijkheid, dus ik zeg eerlijk waar het op staat. Dat is misschien niet altijd leuk, maar je weet wel precies waar je aan toe bent. Daar staat tegenover dat je ook mij direct kunt aanspreken, dat vertrouwen moet er zijn aan beide kanten.”



NUCHTER,
EERLIJK EN
DIRECT



Marisca van Gent

Adriaen Willaertstraat 55,
Den Bosch | 06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl

Dé Pilates Studio

De Pilates Studio is een mooie en sfeervol ingerichte pilatesstudio in Vught. Mirjam Driessen heeft twintig jaar leservaring, een medische achtergrond en geeft vanuit passie jouw lichaam de juiste bewegingsaandacht.



Sterk en flexibel lichaam

Goed bewegen en soepel blijven is een belangrijk onderdeel om gezond en vitaal te blijven, zeker nu vitaliteit steeds belangrijker wordt.

Pilates is dé bewegingsmethodiek om lang gezond te blijven.

Wij omschrijven pilates als de meest intelligente manier van bewegen. Met pilates train je heel gecontroleerd en gefocust alle spiergroepen, ook de mindere bekende spieren. Je lichaams- en loophouding verbetert, je lichaam wordt weer soepel en je wordt sterker. Niet voor niets beoefenen veel bekende topsporters en acteurs pilates.

Groepslessen of privétraining

In onze groepslessen, voor maximaal acht personen, geven wij basis-, gevorderden-, zwangerschaps- en seniorenpilates. Wil je liever persoonlijke aandacht of heb je specifieke klachten, dan kun je ook privélessen volgen. Hierbij worden de pilates apparaten gebruikt waardoor de training meer mogelijkheden en opties geeft.

Pilates speciaal voor mannen

Omdat bij mannen de accenten net wat anders liggen, hebben wij een speciale mannenles die gegeven wordt door een mannelijke instructeur.



Mirjam Driessen / Wim Arts



DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag.

FILMPJE KIJKEN AMMONITE

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN

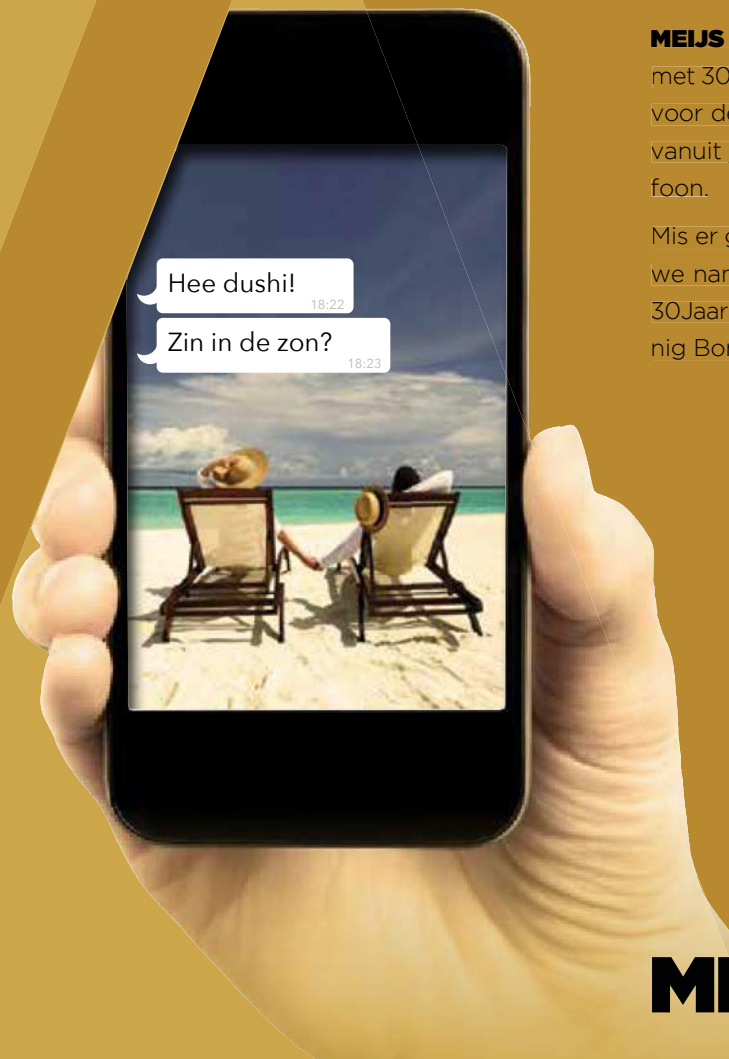


Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn 'deeltijd puberzoon' en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED
van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.

DERTIG JAAR MEIJS WONEN VIEREN WE BIJ JOU THUIS

EN WIN EEN
LUXE VAKANTIE
OP BONAIRE



MEIJS WONEN is jarig en dat gaan we vieren met 30DagenMeijs: 30 vrolijke filmpjes speciaal voor design lovers en interieurfans. Kijk lekker vanuit je luie stoel op je laptop, tablet of telefoon.

Mis er geen één! In elke aflevering verstoppen we namelijk een aanwijzing waarmee je onze 30JaarMeijsPrijs kunt winnen: een reis naar zonnig Bonaire, met verblijf in een luxe villa.

**30 DAGEN MEIJS
START VRIJDAG
18 DECEMBER
EN IS IEDERE
DAG TE ZIEN OP
MEIJSWONEN.COM
FACEBOOK EN
INSTAGRAM**



**30 JAAR
MEIJSWONEN**
— TILBURG —



XANDRES
BELGIUM

Ontvang een gratis regencape
bij aankoop vanaf 2 stuks*

*Actie geldig in onze winkel in Den Bosch
zolang de voorraad strekt.

XANDRES
VERWERSSTRAAT 9
'S HERTOGENBOSCH

WWW.XANDRES.COM



**BEAUTY
BALLOON**
& HAIR
SKIN

CELEBRATE YOUR

hair & skin

BeautyBalloon BeautyBag

Bij aankoop van 2 favoriete haar- of huid-
verzorgingsproducten, ontvang je een
BeautyBalloon BeautyBag twv. 16,95
voor 8,95! Geldig t/m 31 december.



WELKOM BIJ

**BEAUTY
BALLOON**
& HAIR
SKIN

Ieder mens bezit een individuele innerlijke en uiterlijke
schoonheid. Die willen wij graag ondersteunen. Wij kijken
goed naar jou, onze klant: gezichtscontouren, ogen, maar ook
uitstraling en huidkwaliteit. Individueel advies en samen tot een
uitgebalanceerde diagnose komen om vervolgens jouw kapsel
en huidconditie aan te passen aan je persoonlijke wensen, dat is
onze specialiteit. In onze salon in Wijchen zijn wij ook gespecia-
liseerd in het aanbrengen van permanente make-up.



SKIN
NIJMEGEN - LENT

Hertog Eduardplein 4
6663 AN Nijmegen – Lent
Telefoon: 06-26791283
Van der Valk Hotel Nijmegen – Lent



HAIR
NIJMEGEN CENTRUM

Van Welderenstraat 71
6511 MD Nijmegen
Telefoon: (024) 360 31 10



HAIR & SKIN
WIJCHEN

Elckerlycweg 20
6602 HJ Wijchen
Telefoon: 024-6419190



HAIR
DEN BOSCH

Orthenstraat 17
5211 SV 's-Hertogenbosch
Telefoon: (+31) 073-6141937
(voorheen Studio Ekstijn)

www.beautyballoon.nl

XB



Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- www.vanessasaroni.com
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- www.morphe.com
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- www.ungcosmetics.com
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- www.kiehls.nl
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- www.armanibeauty.com
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 www.oolabooshop.com

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 www.debijenkorf.nl
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 www.havaianas.nl
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- www.douglas.nl
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 www.boots.eu
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 www.essence.eu

Verwen jezelf of je geliefden

KaJa
TEKENWINKEL

Shop online op detekenwinkel.nl of kom naar onze sfeervolle winkel in Vught voor persoonlijk advies.



"Everything
an artist needs"

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

PANIS

PANISEYEWEAR.NL



Een unieke bril die niemand heeft! Sjoerd Panis kan deze ontwerpen op basis van jouw wensen. Een custommade bril voor jouw gezicht. Je bril is belangrijk. Het is het eerste wat mensen zien als ze je aankijken: een echte eyecatcher.

WIL JE EEN SPECIALE BRIL? DAN MOET JE NAAR PANIS.

De trendy en exclusieve bril bij PANIS te Oisterwijk

Sjoerd verwelkomt ons hartelijk in de winkel aan De Lind in Oisterwijk. Je voelt meteen een warm welkom. Panis staat al jarenlang bekend om z'n bijzondere collectie brillen. Exclusieve monturen met een hoog fashiongehalte.

Die thema's zie je ook terug in het interieur van de winkel: dat is anders dan bij alle andere optiekzaken. Materialen die anders zijn dan je verwacht. En gedurfde keuzes die toch heel prettig en warm aanvoelen. "We willen vooral dat jij je op je gemak voelt bij ons."

Custommade Cartier bril

Sjoerd heeft voor Lea een custommade Cartier bril gemaakt, met speciale diamantgeslepen glazen.

Een mooie, klassieke maar moderne uitstraling. Sjoerd is opgeleid in London om zelf brilontwerpen te maken. Op basis van jouw wensen en met zijn ervaring maakt hij de bril passend bij jouw gezicht.

Luxe, exclusieve zonnebrillen

Marcel heeft bij Panis een mooie Dita zonnebril uitgekozen. Het was een moeilijke keuze omdat de collectie zonnebrillen zeer groot is met mooie merken zoals Balmain, Gucci, Chanel, Maybach en nog veel meer.

Bedankt Sjoerd, wij hebben door jouw professionele en goede service onze ultieme brillen gevonden.

Met bruisende groet, *Marcel en Lea Bossers*



Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

Trend 1: Donker en warm

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

Trend 2: Natuurlijk

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

Trend 3: Fluweel

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

Trend 4: Zoals vroeger

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocomel binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EEN KERST
ZOALS WE
DIE VAN
VROEGER
KENNEN...

Met dank aan Intratun.



De kasten en industriële deuren specialist van Midden-Brabant



Helemaal van deze tijd zijn de industriële schuifdeuren, taatsdeuren en scharnierdeuren met een stoere en robuuste uitstraling. Industriële schuifdeuren op maat komen niet alleen in het interieur tot zijn recht, maar het systeem is daarnaast ook zeer geschikt voor buiten. Denk hierbij aan het 'afsluiten' van een overkapping of tuinkamer. Trek de strakke lijnen en industriële uitstraling door naar buiten en creëer ook hier een geweldige functionele blikvanger.

Leon Hamers



PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website www.mykillerbodymotivation.com en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

**"GENIET VAN WAT JE
WÈL HEBT EN DOET"**

LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.



Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP WWW.MKBMSHOP.COM

Wie wil dat nou niet?

Gezond het jaar uit

De feestdagen staan weer voor de deur. Niet echt de meest gezonde maand van het jaar. Toch kun je ervoor zorgen dat je gezond het jaar uitgaat.

Drink veel water. Water drinken is gezond, zorgt ervoor dat je een vol gevoel krijgt en is goed voor je spijsvertering. Drink bijvoorbeeld een uur voor en een uur na de maaltijd een groot glas water.

Eet rustig. Je maag stuurt pas na 20 minuten een 'ik zit vol-sigitaal' naar de hersenen. Het verlagen van je eetsnelheid helpt bij het verlagen van je energie-inname, zonder dat je er meer of minder honger van krijgt.

Blijf actief. Ook tijdens en rondom de feestdagen kun je actief blijven. Wandel elke dag een half uurtje in de buitenlucht.

Alles met mate. Het is niet erg om met de feestdagen wat meer en ongezonder te eten dan de rest van het jaar. Het gaat om het vinden van de juiste balans.

Bel me eens voor een gratis telefonisch intakegesprek. De vervolgsessies kunnen bij mij thuis plaatsvinden of in jouw eigen, vertrouwde omgeving.



“Als personal voedingscoach coach ik mensen die op zoek zijn naar een gezonder eetpatroon of graag een paar kilo willen afvallen. De weegschaal is een bijzaak. Het gaat erom dat mensen meer energie krijgen en lekkerder in hun vel zitten. De kilo's volgen dan vaak vanzelf.”



Gerstakker 7, 's-Hertogenbosch
06-30195778
info@personalvoedingscoach.nl
www.personalvoedingscoach.nl



Mannen en hun auto's... Het is en blijft een dingetje dat veel vrouwen niet kunnen begrijpen. Oké, dat een auto handig is om van punt A naar B te komen, dat snappen ze over het algemeen wel, maar verder...



Bij mannen gaat de liefde voor auto's vaak veel verder. Zo is uit onderzoek zelfs gebleken dat maar liefst één op de vijf mannen meer van hun auto geniet dan van hun partner. Twaalf procent gelooft zelfs dat hun partner jaloers is op hun auto. Niet zo vreemd als je bedenkt dat uit hetzelfde onderzoek blijkt dat één op de zeven mannen het autowassen of een ritje maken als excuus gebruikt om hun partner te ontlopen.

Dit zijn niet de enige opvallende cijfers van dit onderzoek, het gaat zelfs nog verder. Twintig procent van de mannen vergelijkt hun auto met hun eigen persoonlijkheid en omschrijft hun grote liefde (de auto dus!) als sexy en speels. Het zal je dan waarschijnlijk ook niet verbazen dat één op de vijf mannen hun auto een naam geeft en dat dit in zo'n veertig procent van de gevallen een vrouwennaam is... 'Slechts' dertig procent kiest voor een wat meer mannelijke naam en zeventien procent houdt het bij een naam die vrouwelijk noch mannelijk is. Nu zijn we toch benieuwd... Heeft jouw auto ook een naam?

Culinaire hotspot

In ons restaurant in Den Bosch kun je genieten van goede koffie en een van onze eigen gebakken taarten (de taarten van Kim), lunchen met gerechten uit de wereldkeuken en 'after-work' aperitivo, lekker genietend op het terras met het mooiste uitzicht van Den Bosch, kijkend over het Bossche Broek.

We koken met eenvoud, puur, lekker en met gezond in onze gedachten en gebruiken daarom verse ingrediënten, seizoensgebonden en waar mogelijk van lokale leveranciers. Onze menukaart is elke keer anders, dus kom langs en laat je verrassen.



Houd onze Facebookpagina in de gaten voor het laatste nieuws en onze openingstijden.

Parklaan 27G, Den Bosch
06-19963602
info@garagepompenenverlouw.nl
www.garagepompenenverlouw.nl



Alice van der Linden & Mariëlle van Gestel

"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 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 **Elan Clinics** kunt u terecht voor rimpelinspuitingen met botox of hyaluronzuur. Ook verzorgen wij anti-transpiratiebehandelingen, littekencorrecties en behandelingen tegen verschillende huidaandoeningen en migraineklachten.

elan.
clinics

Achterstraat 4 Helvoirt
06 - 170 28 131
helvoirt@elanclinics.nl
www.elanclinics.nl/helvoirt

Mooi Medisch Sportief gaat verder onder een nieuwe naam: Elan Clinics! Elan staat voor bezieling, enthousiasme en gedrevenheid. Eigenschappen die goed bij ons passen. Een nieuwe naam, een nieuwe uitstraling, maar met vertrouwde kwaliteit en persoonlijke aandacht.

Microneedling

Kent u deze huidverbeterende behandeling al?

Wij bieden medische microneedling aan, ook wel Collageen Inductie Therapie (CIT) genoemd. Dit is een zeer effectieve manier om de huid in de diepte te vernieuwen en te verstevigen. Door iedere behandeling wordt de aanmaak van collageen en elastine gestimuleerd en wordt uw huid steviger en gladder.

ELAN Clinics maakt gebruik van het eerste FDA goedgekeurde medische microneedling systeem ter wereld: de SkinPen. Hierdoor tillen we medische microneedling naar het allerhoogste niveau.

Zou u willen dat de structuur van de huid verbetert, (acné)littekentjes verdwijnen, een pigmentprobleem of beginnende huidveroudering wordt aangepakt? Dan is microneedling wellicht iets voor u. Bij microneedling met de Skinpen maken we met behulp van een speciale pen, met daarop een kop met naaldjes, microscopisch kleine gaatjes in de huid. De behandeling stimuleert de aanmaak van collageen en elastine en verfijnt de huidstructuur. Bovendien zorgt deze behandeling voor een betere opname van actieve werkstoffen ten behoeve van de huidverbetering. De huid wordt sterker, egalier van kleur, weerbaarder en veerkrachtiger.

Bent u benieuwd wat onze behandelingen en producten voor uw huid kunnen betekenen?

Kom gerust langs voor een vrijblijvend en kosteloos adviesgesprek of maak een afspraak voor een behandeling.

Drs. Alice van der Linden, cosmetisch arts
Mariëlle van Gestel, schoonheidsspecialiste



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



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 en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 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



Plekjes, vlekjes en overal haren. Wat nu?

In de praktijk beschikken we over een Gentle Max Laser (systeem met een Nd:YAG-laser en een Alexandrite-laser) en een Lightsheer Diode-laser, waardoor meerdere indicaties behandeld kunnen worden. Deze lasers zijn uitermate geschikt voor de behandeling van storende (been)vaatjes, donkere pigmentvlekken en overbeharing.

(Been)vaatjes en couperose

Met behulp van de laser kunnen grote oppervlakten worden behandeld. Met behulp van de laserpuls ontstaat warmte, deze warmte zorgt ervoor dat het vaatje wordt gecoaguleerd (dichtgebrand) en opgeruimd door het lichaam.

Donkere pigmentvlekken

Donkere pigmentvlekken kunnen behandeld worden met behulp van de Gentle Max Pro-laser. Het pigment in de huid neemt door de laserpuls de lichtenergie en de warmte op waardoor het pigment wordt afgebroken.

Overbeharing

Met de laser worden haren vernietigd door middel van een laserstraal. Het pigment in de haar neemt door de laserstraal de lichtenergie en de warmte op waardoor de haarfollikels worden vernietigd. Met deze methode kunnen meerdere haren per flits worden behandeld waardoor deze methode uiterst geschikt is voor grotere oppervlakten. Laserontharing is effectiever dan ontharing met IPL.

Neem voor meer informatie contact met ons op!



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

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

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Oirschotseweg 28a
5684 NJ Best

Nieuwstraat 6-8
5298 CL Liempde

06 8126 4333

Kerst 2020


Wilt u tijdens de kerstdagen met minimale inspanning een heerlijk kerstdiner op tafel zetten?



Bestel het La Porte kerstmenu!
Bel 073 - 689 40 40 of
e-mail info@brasserielaporte.nl

**Compleet 4 gangen
kerstmenu
€ 36,-**

Bestellen kan tot en met 20 december
Afhalen 1e kerstdag van 13.00 tot 15.30 uur
Afhalen 2e kerstdag van 13.00 tot 15.30 uur

Op  [brasserielaporte.nl](https://www.facebook.com/brasserielaporte) vindt u onze menukaarten voor Kerstmis, met ook een speciaal kindermenu!

*Uw keuzes zullen wij een week voorafgaand inventariseren.
Wilt u meer informatie, bel ons dan even.*

Maaspoortweg 207 's-Hertogenbosch
www.brasserielaporte.nl

brasserie
la Porte



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 er voor iedereen vanaf twee jaar.

Wij bieden naast de leukste muziklessen 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
 - Muziekles bij jou op school
 - Muziektherapie
-
- Snelle plaatsing
 - Korte opzegtermijn
 - Voldoende parkeergelegenheid
 - Kindvriendelijke ruimte en wachtruimte

Muziek maken op een manier die bij jou past? Dat kan!

Stel je voor... je wilt graag muzikles. Die muzikles moet leuk zijn en aansluiten bij jou. Wat denk je van onderstaande superleuke cursussen?

▪ V-Kids

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

▪ Muzikale zoektocht

Tijdens acht muziklessen op maat ga je verschillende instrumenten uitproberen, allerlei muziekstijlen ontdekken en ervaren hoe jij het best een instrument leert (voor kinderen van vier tot en met acht jaar).

▪ Koren voor volwassenen

Happy Hart Koor: een hardcore a-capellakoor 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 voor een proefles? Mail naar kim@musicare.info.



musicare 
gespecialiseerd in jou

Praktijk voor muzikles & persoonlijke ontwikkeling

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

ONTSPAN EN JE
KUNT DE WERELD
WEER AAN



Take a *break!*

Als je last hebt van onzekerheid, angst of stress in deze tijd, dan ben je zeker niet de enige. Ook al is het normaal dat je deze gevoelens ervaart, het is toch belangrijk om voldoende rust te pakken. Juist nu...

Geef jezelf dus eens een pauze cadeau, die heb je wel verdiend. Helemaal in december, de maand waarin het traditioneel draait om samen genieten. Zorg er om te beginnen voor dat 'thuis' een leuke plek is. Een gezamenlijke brainstorm levert vaak leuke ideeën op die alle huisgenoten ontspannend en gezellig vinden. Maar afwisseling tussen tijd samen en tijd voor jezelf zal je extra goed doen.

Even pauze

Bewegen helpt tegen stress. Ga heerlijk een dag naar zee of naar het bos. Zolang je afstand van anderen bewaart, kun je lekker de buitenlucht in voor je dagelijkse portie beweging. Tegelijk ook prima voor de broodnodige vitamine D! Wandelen, fietsen, dansen, springen op de trampoline... Ben je lekker uitgewaaid óf niet in de stemming om de kou in te gaan? Kruip dan lekker met een goed boek en een kopje thee op de bank. Hoe je invulling geeft aan dit

momentje van rust, is geheel aan jou. Het is immers jouw cadeautje voor jezelf. Zet je telefoon op stil en geniet van die welverdiende rust. Morgen mag je weer verder en je zult merken dat het na zo'n pauze ineens weer een stuk soepeler gaat.

Lekkerder in je vel

En dat is niet het enige voordeel. Door voldoende ontspanning zie je er namelijk ook nog eens jonger en stralender uit. Bovendien ben je vrolijker, wat ook een positieve uitwerking heeft op de mensen om je heen. Lukt het je om wat voor reden dan ook nu echt even niet om jezelf een hele dag pauze cadeau te doen, elke dag een moment voor jezelf van minimaal een half uur heeft ook al nut. Doe dat ene half uur niets wat moet, maar alleen dingen die jij echt leuk vindt. Je zult zien dat je ook daardoor al beter functioneert, lekkerder in je vel zit en weer het gevoel hebt dat je de wereld aankunt.

Lukt het jou niet om uit jezelf dat moment van rust te pakken?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers in jouw regio die je daarbij kunnen helpen.



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 87a, Berlicum
06-29065619
mariosvloeren@outlook.com
www.mariosvloeren.nl



COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

2020 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar gaan we naartoe en waar staan we nu?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

“Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.”

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2021. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

www.michaelpilarczyk.nl

Leuk cadeautje voor de feestdagen

NU OOK BIJ ONS:
VELE BEKENDE
GEUREN IN EEN
ANDER JASJE
VANAF € 14,94



Kom langs
en kies jouw
favoriet!

Nail it
NAGELSTUDIO

Lisa Robbins



Prinses Margrietstraat 26 Rosmalen
nagelstudionailit@gmail.com
06-39211983 | [f](#) [nagelstudionailit](#)

BRUIST

De ultieme
kerstverlichting is
natuurlijk een
sterrenhemel



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

ASSERTIEVER DOOR AANDACHT & ACCEPTATIE

Deze kerst wordt er eentje
à la corona, waarschijnlijk...

Het zijn echter niet de situaties waarin we
belanden die ons vormen, maar juist hoe
we daarmee omgaan!

Ik coach vrouwen die klaar zijn met zich
onzeker voelen naar een assertiever leven,
zodat zij altijd weten wat zij waard zijn en
elke situatie vol zelfvertrouwen aankunnen.
Dus ook een mogelijke corona-kerst.

Bel, mail of app me voor een gratis
kennismakingsgesprek
of bezoek mijn website.

Op weg naar
jouw nieuwe
begin.

Samantha Spijkers



SPIJKERSCOACHING
Assertiever door Aandacht & Acceptatie

Petrus Dondersplein 8D Sint-Michielsgestel | 06-20250189
info@spijkerscoaching.nl | [www.spijkerscoaching.nl](#)

COLUMN/AMANDA

Rouwbegeleiding, een steuntje in de rug

We zijn bijna aan het einde van een bizar jaar met veel angst, onzekerheid, verdriet, verlies en rouw. Het was een jaar waarin ik met Sweet Goodbyes door rouwbegeleiding gelukkig veel steun heb kunnen geven. En door Access Bars (hoofd)behandelingen hebben mensen ook verlichting ervaren.

Ik vermoed dat het einde van 2020 niet ook het einde van de onrust en rouw zal zijn. Maar in 2021 sta ik wederom voor u klaar. Als betrokken mens en professioneel rouwbegeleider. En daarnaast zal ik mijn kennis over 'de wereld van rouw en verlies' blijven delen door webinars en online trainingen over omgaan met rouw door zowel volwassenen als kinderen.

Kijk voor informatie hierover regelmatig op mijn website [www.sweetgoodbyes.nl](#).

Het verdriet laten we beetje bij beetje los, maar de liefde nooit. Een beetje hulp is vaak al voldoende, rouwbegeleiding kan net dat steuntje in de rug zijn.

En ik help u graag.

Heb je een dierbare verloren en blijf je hierom rouwen? Of kom je niet voorbij je verdriet na een andere vervelende gebeurtenis? Voel je de behoefte aan ondersteuning om de draad weer op te pakken? Dan kan rouw- en verliesbegeleidster Amanda van den Hurk je daarbij helpen.

Sweet Goodbyes | 06-15200481 | [www.sweetgoodbyes.nl](#)





Mode VOOR IEDERE VROUW

Onze merken

Elsewhere - Kenny S - Masai - Ophilia - Sani Blu
Simclan - Vetono - Yellow Label - Zeitlos - Zilch

Basic

Anna Montana - BF-jeans - 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

Fijne kerstdagen & een gelukkig nieuwjaar

La Miat is de plek waar u kunt
genieten van een gezellige sfeer,
vriendelijke gastvrijheid en de delicate
en originele Thaise smaak.

La Miat betekent passie voor details

Kom en ervaar met elkaar en probeer het beste Thaise eten in de stad.

Speciale december aanbieding

€ 5,- extra korting bij inlevering
van deze advertentie.

Bent u nieuwsgierig en wilt u dit ook ervaren?
Reserveer vooraf via www.lamiat.nl.

Profiteer nu van
20% korting
bij afhalen en
10% korting bij
bezorging

La Miat

ลาไม๊ต

THAI RESTAURANT

Wij bieden ook afhaal- en bezorgdiensten.
Kijk op www.lamiat.nl voor menu en meer details.
Schoolstraat 34 • Rosmalen • 073 822-0823
Gratis parkeren voor de deur
Ma & di gesloten - wo t/m zo 16.00-22.00 uur.

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.

Just Be-You-Ty
BEAUTY & HEALTH

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

Samanta, Jikke en Marèse
Graafseweg 68,
's-Hertogenbosch
073 850 64 61
info@justbeyouty.nl
www.justbeyouty.nl
f justbeyouty1

Quadrivas Therapy

Samanta staat in de salon klaar om jou te voorzien van een
therapeutische en intensieve Quadrivas-massage. De therapie
spreekt je lichaamseigen kracht aan zodat het lichaam zijn normale
functioneren weer op kan pakken. De Quadrivas Therapy kan bij
zeer verschillende aandoeningen worden ingezet, maar wij
behandelen voornamelijk vrouwen die last hebben van lipoedeem,
vasculaire insufficiëntie, (plaatselijk) overgewicht en chronische pijn.



Quadrivas



Beauty



Hair



TC Cryo



Fillers



OMDAT GEZOND HAAR START MET EEN GEZONDE HOOFDHUID!

MEDICEUTICALS



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 tweehonderd keer 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

Markant Zonwering is dé specialist uit Den Bosch in zonwering, rolluiken, veranda's en aanverwante productgroepen.

ZONWERING

ROLLUIKEN

VERANDA'S

In onze sfeervolle en complete showroom in Den Bosch met uitgebreide presentaties kunt u op uw gemak onze gehele collectie bekijken. Hier kunnen wij u optimaal adviseren en zoeken we samen met u naar de beste oplossing. Indien gewenst komen we bij u thuis de situatie bekijken.

Bel voor meer informatie naar **073 641 97 34** of stuur een e-mail naar info@markantzonwering.nl
Ons team zal uw vraag dan zo spoedig mogelijk beantwoorden.

 **markant**
ZONWERING, ROLLUIKEN & BUITENLEVEN BV

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

Manfred van Erp

Voor een comfortabel
**binnen- en
buitenleven**

Markant zonwering heeft een ruime collectie rolluiken.

Rolluiken hebben veel voordelen. Ze zijn isolerend, weren de zon, het vocht en het geluid, ze verduisteren, zijn inbraakvertragend en zorgen voor privacy. Kom onze ruime collectie rolluiken eens bekijken in 's-Hertogenbosch.

Bezoek onze ruime showroom voor informatie en prijzen.



Sparkle and shine



L057 ring 0.54ct. H SI diamant **2.299,-**
L055 klapporringen 2x 0.165ct. H SI diamant **1.265,-**

Created to shine
Unique brilliance



Luxe diamanten ring
Met 0,40 crt. SI1/W
van 1875,-
voor 1495,-

Sinds 1956
Juwelier  **Schute**

Achter de Driesprong 1, Rosmalen | 073 - 521 88 71
www.juwelierschute.nl |  Juwelier Schute |  juwelierschute

Autorijden was nog

nooit zo leuk



GA VOOR DE NIEUWE CITROËN C3

De nieuwe Citroën C3 tilt het design van compacte auto's naar een geheel ander niveau. Met zijn kleurrijke accenten en optionele opvallende Airbumps is het de perfecte stadsauto waarmee u gegarandeerd hoofden zult laten draaien. U kiest zelf in welk thema u uw auto uit laat voeren. Ontdek wat er allemaal achter dit frisse, nieuwe uiterlijk schuilt.

De nieuwe Citroën C3 is een bijzonder charismatische persoonlijkheid. De energieke look-and-feel gaat veel verder dan het design. Het dynamische karakter van de auto past bij elke gebruiker. Ga vol frisse energie op weg en laat u verbazen.

Parkeren is nooit meer een probleem

Er zijn tal van high-tech opties om uw auto mee uit te breiden. Het 3D-navigatiesysteem is voorzien van spraakherkenning, met de dodehoekbewaking mist u nooit meer een motorrijder in uw dode hoek en de achteruitrijcamera maakt fileparkeren een eitje. Met de optionele ConnectedCAM legt u gemakkelijk al uw

rijervaringen vast. Zo kunt u die prachtige bergrit ook na de vakantie nog herbeleven en komt de camera daarnaast ook van pas als u in een ongeval belandt.

De nieuwe Citroën C3 is de ideale stadsauto

Met een lengte van minder dan vier meter is de nieuwe Citroën C3 een bijzonder praktische auto om door drukke gebieden te manoeuvreren. Ondanks zijn geringe lengte hoeft u echter geen concessies te doen in interne ruimte. De bagageruimte heeft een indrukwekkende inhoud van maar liefst 300 liter. Kleinere spullen kunt u met gemak kwijt in het brede dashboardkastje met een inhoud van 6,25 liter.



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldendweg 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



BLOEZEN.NL

De specialist in zakelijke
damesoverhemden

Een passende bloes voor elke gelegenheid
Persoonlijk advies - 30 dagen retourrecht

MARCIANO'S HAARSTYLING/HAARTIPS

Gezonder & sterker haar **voor mannen**

Ken je dat gevoel dat je haar soms droog en futloos voelt? Je kapsel ziet er dof uit. Je hebt je vast weleens afgevraagd hoe al die tv-persoonlijkheden altijd een mooi, natuurlijk en gezond uitzienende dos haar hebben. Met deze tips heb je voortaan altijd een perfecte dos haar.



GEBRUIK EEN GOEDE SHAMPOO!

Shampoos die je in de supermarkt koopt bevatten veel synthetische en kunstmatige stoffen. Deze zorgen ervoor dat je haar niet op de juiste manier wordt gevoed. Kwalitatieve en natuurlijke shampoo zorgt voor een goede voeding en een natuurlijke glans.

ONDSCHAT DE WAARDE VAN EEN CONDITIONER NIET.

We geven het als mannen niet graag toe, maar hier hebben de vrouwen toch echt een punt. Een conditioner is echt enorm belangrijk als het gaat om de juiste voeding voor je haar.

AF EN TOE EVEN NIETS

Het is heel belangrijk om je haar zo nu en dan eens een dagje te laten 'luchten'. Dat houdt in dat je gewoon even een dagje geen wax, gel of wat dan ook in je haar smeert. Let mother nature do her work and enjoy.

VEEL BEWEGEN STIMULEERT JE HAARGROEI.

Sporten zorgt ervoor dat je lichaam sterker wordt. Je zou denken dat dit niets uitmaakt voor je haar. Als je lichaam gezond en in conditie is, dan beïnvloedt dat ook de gezondheid en conditie van je haar.

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



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





SUBTRAINING

ALLEEN OF SAMEN SPORTEN

BLIJF IN BEWEGING!

WWW.SUBTRAINING.NL
INFO@SUBTRAINING.NL
06.437 577 96

Wanneer je in een korte tijd intensief beweegt behaal je goede resultaten met niet al te veel inspanning. Door slechts een halfuurtje tot een uur te bewegen kun je al profiteren van geweldige effecten. Even je mindset veranderen, je voelt je gelukkiger, je stress wordt minder, je beschermt je lichaam tegen ziektes en aandoeningen en bouwt aan een betere weerstand. Resultaat: je voelt je mooier, fitter en gezonder en echt, dat bereik je sneller dan je nu misschien denkt.

En nu we toch meer vanuit huis werken hebben we meer momenten om te sporten. Laat het ons weten wanneer jij of jullie kunnen. **JUST DO IT!**

PERSONAL - OUTDOOR - PROFESSIONAL - STRENGTH - TRAINING



Heeft u vragen over de overheid? Wij helpen u verder in de Bibliotheek.

- DigiD
- AOW
- Inburgering
- Zorg
- Verkeersboetes
- Belastingen & toeslagen
- Werk & uitkering
- Rijbewijs
- Studiefinanciering

Iets regelen met de overheid gebeurt steeds meer op de computer via internet. Veel mensen vinden dit nog lastig. Heeft u vragen? Kom eens langs.

- U bent welkom zonder afspraak
- Het is gratis
- U hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek

 informatie
punt
digitale overheid

 HUIS73
VOOR BIBLIOTHEEK EN CULTUUR

Sit and wonder!

FORUM



CLIP



HARNINK
collection store

CLUB RELAX



Een Harvink moet je grijpen en niet meer loslaten. Oogstrelend in ontwerp, ongeëvenaard in comfort. Verwondering en verbazing strijden om jouw aandacht. Het is een meubelstuk dat zich concentreert op ontspanning en je moeiteloos laat verwonderen. Een doelstelling die sinds de oprichting in 1947 binnen Harvink wordt nagestreefd en ook in de toekomst bepalend zal zijn.

De handtekening van Harvink staat voor magnifiek meubilair. Herkenbaar als een tikje eigenzinnig, met de hand geproduceerd vakwerk. De Harvink-kunst van creëren wordt tastbaar in frame en stoffering. Handwerk dat met een timmermansoog bewaakt wordt en waar je zelf ook een aandeel in hebt!

Kijk mee, denk mee, beslis mee. Verwonder Harvink met je wensen, verwonder jezelf met de mogelijkheden en bewonder het meubel als jóuw meubel. Een Harvink-meubel wordt met zorg gemaakt!

We zijn er trots op dat we ons een 'Harvink Collection Store' mogen noemen.

Wij tonen je een ruime collectie in een herkenbare Harvink-studio. Je bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.



SLECHTE
GEWOONTES...
ZE ZIJN TE
DOORBREKEN!

Tijd voor *actie!*

Gewoontes, we hebben ze allemaal, zowel goede als slechte. De meeste zelfs zonder dat je het zelf doorhebt, want dat is nu eenmaal het ding met gewoontes: je doet ze onbewust.

En ook al zijn we ons ervan bewust dat een gewoonte niet goed voor ons is, kennelijk zit het toch in onze aard om er lang aan vast te houden. We willen wel veranderen, maar ja, dat gaat niet vanzelf en kost energie. Zo moeilijk hoeft het echter niet te zijn...

concreet en haalbaar doel, bijvoorbeeld dat je eerst het aantal sigaretten per dag wilt halveren, dan zul je sneller resultaat boeken, wat het makkelijker maakt om vast te houden aan je nieuwe gewoonte en vervolgens een nieuw doel voor jezelf te stellen.

Waarom doe je het?

Het belangrijkste bij het doorbreken van een slechte gewoonte is dat je voor jezelf helder maakt waar je het voor doet. Wil je bijvoorbeeld stoppen met roken, vraag jezelf dan af waarom dit voor jou zo belangrijk is. Pas als dat helder is en je er zelf ook helemaal achter staat, heb je een kans van slagen om die gewoonte te doorbreken. Mits je jezelf haalbare doelen stelt natuurlijk. Als jij verwacht om zonder enige hulp van de een op de andere dag te stoppen met roken, dan is dat meestal niet realistisch. Maar stel je jezelf een

Extra steun

Wat ook weleens wil helpen, is als je je omgeving betreft bij je doel. Dat kan net dat extra steuntje in de rug zijn waardoor je het wel volhoudt. Net als het vieren van successen trouwens. Als je je eerste (korte termijn) doel hebt bereikt, doe dat dan niet af als vanzelfsprekend, maar sta er bewust bij stil en geniet ervan. Dat heb je immers verdiend, want zo makkelijk is het niet om gewoontes te doorbreken. Je bent er misschien nog niet, maar de eerste stap in de juiste richting is gezet. Op naar de tweede. En ook die mag je weer vieren!

Kun jij wel wat hulp gebruiken bij het doorbreken van je slechte gewoontes?
Op www.nederlandbruist.nl vind je vast wel een ondernemer die je daarbij kan helpen.

Leren typen

op de
basisschool

Bij Angelique van Type-Uniek leren kinderen uit de groepen zes, zeven en acht efficiënt blind typen in slechts tien tot twaalf weken. Angelique geeft typeles in groepsverband op basisscholen in de regio Rosmalen, ook wordt er typeles gegeven bij Angelique thuis in huiselijke sfeer.

Thuis oefenen de kinderen hun lesstof op een laptop. Het zijn mooie, nieuwe onderwijsmaterialen waar kinderen graag mee aan de slag gaan.

Een goede typecursus op de basisschool onder en na schooltijd is niet alleen belangrijk voor de toekomst van kinderen, maar ook tijdens de schoolcarrière kan het goed van pas komen.



GOED LEREN TYPEN IS
EEN INVESTERING VOOR
DE TOEKOMST!



Types voor kids

Coupletweg 46 Rosmalen | 06-30789989

info@type-uniek.nl | www.type-uniek.nl

Smile!

Vindt u een stralende lach ook belangrijk? Bij Mint staan we voor transparante mondzorg en persoonlijke aandacht. Ook bij het bleken van uw tanden!

Maak direct
een afspraak
voor een
stralende
lach!



Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas

Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch | 073-8500945

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

Volg ons op instagram #mintyourdentalhygienist

Dankjewel 2020

NIEMAND WIST WAT 2020 ONS ZOU BRENGEN TOEN WE OP 1 JANUARI VAN DIT JAAR DE CHAMPAGNE PLOPTEN. GEKLEED IN ONZE BESTE OUTFITS EN IN GEZELSCHAP VAN FAMILIE EN VRIENDEN. TOCH WIL IK 2020 BEDANKEN.

Ik hoor je denken, 'waarom?'. Iedereen zal het met me eens zijn dat 2020 ons veel narigheid heeft gebracht. Juist deze narigheid en de beperkingen hebben me aan het denken gezet. Dingen die zo vanzelfsprekend waren, zijn dat ineens niet meer. Wat waren we verwend.

Ik maak mijn keuzes nu nóg bewuster. Ook als ik ga shoppen. Onlangs heb ik kennism gemaakt met het nieuwe label As We Are. Een tijdloos, eigenzinnig en honderd procent Nederlands damesmodelabel dat vrouwen gunt dat zij zichzelf mogen én kunnen zijn. Dit is vertaald naar een bijzondere, draagbare collectie. As We Are gaat niet mee in vluchtige trends en het hele proces vindt lokaal plaats; van bedenken tot maken. Uitgangspunten die ik veel belangrijker ben gaan vinden. Bij een bezoekje aan het atelier heb ik mezelf dan ook op een nieuwe blouse getraakteerd.

Ik gun jou deze kennismaking ook. Daarom **trakteer ik op 15% korting én gratis verzending.** Ga naar www.AsWeAre.fashion en gebruik code **HETMODEMEISJE** of bezoek het atelier.

Fijne feestdagen!



ik ben
Het Mode
Meisje

WWW.HETMODEMEISJE.NL

Puur, mals en smaakvol Vlees van de beste kwaliteit



**Diverse vleespakketten van
het blonde d'Argentine rund,
van 5 kg en 10 kg**

Wat denk je van een stoofvleespakketje voor
de koude dagen of een luxe biefstukpakket voor
de feestdagen? Voor meer informatie zie onze website

www.vleespakkettenvanonsstraatje.nl

**DECEMBER
AANBIEDING
10% KORTING**
op al onze pakketten



Het kattencafé van Den Bosch

UNIEKE LUNCHROOM MÉT SHOP!

Bij Mispoes kun je normaal gesproken terecht voor een uitstekende koffie met iets lekkers, lunch, shoppen en een flinke dosis helende kattenliefde!

Volg ons op Facebook en Instagram voor al onze creatieve oplossingen en alternatieven met betrekking tot afhalen en bezorgen, zodat jullie kunnen blijven genieten van ons lekkers en onze winkelartikelen.

Tot gauw / Meow

Plaats je
bestelling voor
cupcakes!



Wij juichen
nieuwe Facebook
en Instagram-
volgers toe!

Steun in
coronatijd onze
7 katten en
het behoud
van het enige
Kattencafe in
's-Hertogenbosch.
Dank jullie wel!



Ga naar de website voor de laatste actualiteiten en eventuele aanpassingen in openingsdagen en -tijden van onze shop en afhaal.

Orthenstraat 31 's-Hertogenbosch | 06 - 10 97 60 86
info@kattenparadijsmispoes.nl | www.kattenparadijsmispoes.nl
Wij houden rekening met uw beperkingen, rolstoeltoegankelijk, gebarentaal.

Lo La

Exclusieve Baby- en Kindermerkkleding

The thing you made out of Love, may be dressed-up with Love ❤️

CHRISTMAS SHOPPING

The most wonderfull time of the year

STONE ISLAND
JUNIOR

RALPH LAUREN

DSQUARED2

KENZO
KIDS

EA7
ESPERANZA MARIANI

Life & Scott

DIESEL
KIDS

NAPAPIZZI

LACOSTE

C.P.
COMPANY

ARMANI
JUNIOR

WOOLRICH

Chloé
BOSS



ALTIJD OPEN OP
WWW.LO-LA.NL

LO-LA EXCLUSIEVE BABY- EN KINDERKLEDING | SPOORLAAN 128, OISTERWIJK | 013-7620920 | WWW.LO-LA.NL

Ik verkoop geen haren,
maar **een gevoel**



**BRENG DAAROM EENS EEN BEZOEK AAN
DÉ STUDIO OP HET GEBIED VAN HAIREXTENSIONS!**

Uiteraard kun je bij BY WENDYS ook terecht voor knippen en kleuren, maar de studio is gespecialiseerd in het zetten van hairextensions, ideaal om het haar voller en/of langer te maken. "Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar ons toe. We werken uitsluitend met de hoogste haarkwaliteit Great Lengths-extensions, de meest geavanceerde apparatuur en de nieuwste inzettechnieken. Alles om het haar er zo natuurlijk mogelijk uit te laten zien."

BY WENDYS
HAIR ARTISTS

Rodenborchweg 28 A, Rosmalen | 073-5236513
www.wendys.nl | www.facebook.com/BYWENDYS



COLUMN/YVONNE MIRER

Trilling als medicijn

Hallo BRUIST lezer, ik ben coach/therapeut met ruim 30 jaar ervaring.

FREQUENTIES ALS HELENDE KRACHT

Wat wij vaak niet beseffen is dat **we leven in een oceaan van frequenties (trillingen)**. Er zijn frequenties die ons lichaam zwaar belasten, bijvoorbeeld; elektrosmog door 4G. Er zijn ook frequenties die onze cellen en gehele systeem voorzien van goede trillingen. Deze **versterken** ons **immuunsysteem** en **activeren** het hele **lichaam**. Zoals Energetische- en Frequentie Therapie doen.

GEZONDHEID, WELZIJN EN VITALITEIT

Bij **chronische pijn, onverklaarbare klachten of stress, slecht slapen, angst of hoog gevoeligheid** zorgt Energetische- en Frequentie Therapie ervoor dat de in de cellen opgeslagen spanningen worden losgelaten. Het zelfhelend vermogen van je lichaam wordt daarmee gestimuleerd. Je gezondheid, welzijn en vitaliteit krijgen een boost.

PSYCHOSOCIAAL EN ENERGETISCH

Ik behandel jou fysiek, psychisch, emotioneel, sociaal en spiritueel. Het succes zit in de combinatie van verschillende psychosociale en energetische methoden! We kijken samen welke methode het beste bij je past. Ik leer je een zachtmoedige relatie aan te gaan met jezelf. Ik begeleid je bij het leren herkennen van gevoelens en emoties in je lichaam en het vinden van de juiste woorden. Dit maakt je krachtiger en zelfbewuster.

UNIEK AANBOD

In december 2020 krijgen de eerste 10 klanten een **GRATIS ANALYSE**. Wil jij een analyse van je hele lichaamssysteem, zodat je weet hoe het met je gezondheid, welzijn en vitaliteit is gesteld?

Wacht dan niet langer en reageer snel!

Bij Praktijk MIRER is iedereen welkom voor advies. Jij dus ook! Wacht niet langer en neem vandaag nog contact op.

Behandeling en de coronacrisis.

De coronacrisis houdt ons in de greep met wellicht angst en onzekerheid tot gevolg. Een gehele of gedeeltelijke lockdown dreigt continu. Als mijn praktijk 'op slot' moet, dan is een **behandeling op afstand** een goed alternatief met hetzelfde effect op lichaam en geest. Energie kent geen grenzen en kan grote afstanden afleggen om jou te bereiken. Bio-Resonantie en Frequentie Therapie is dan juist een uitkomst! Er zijn veel mogelijkheden om frequentie therapie thuis te gebruiken. **Hoe? Bel of mail me voor informatie en advies.**



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

THE NEW OPEL CORSA

Nú al vanaf

€ 17.699

www.vanmossel.nl/opel



Van Mossel

COLUMN TOPSLANK VUGHT



Esther Tops is eigenaresse van TopSlank Vught waar ze mensen begeleidt bij het afvallen door middel van maaltijdvervangers. En uiteindelijk mensen begeleidt naar een gezond voedingspatroon.

Hoe blijf je *slank tijdens de feestdagen?*

Kerstkransjes, kerststol, multiple-gangendiners, oliebolletjes. Allemaal heerlijk! Maar ook allemaal bomvol calorieën en stoffen waar ons lijf en onze huid niet zo blij van worden.

Dat de feestdagen in aantocht zijn, betekent niet automatisch dat je alles maar in je mond hoeft te stoppen. Dat zou zonde zijn!

maar dat is natuurlijk geen excuus. Ga voor een wandeling of een work-out de volgende dag!

Tip 1: geef alles wat je in je mond stopt een cijfer van 1-10.

Alles beneden de 8 niet in je mond stoppen, want daar ga je niet optimaal van genieten! En vraag jezelf af of wat je in je mond wilt stoppen net zo lekker is als slank zijn of laat je het liever staan?

Tip 2: let op je porties

Neem een klein beetje van alles, zo proef je alles maar ga je niet over je grens heen.

Tip 3: blijf bewegen!

Het kan natuurlijk zijn dat je gym gesloten is,

GENIETEN VAN DE
FEESTDAGEN EN TÓCH OP
GEWICHT BLIJVEN?

Wil je voor de feestdagen nog wat kilo's kwijt?

Begin dan nu zodat je slank het nieuwe jaar ingaat. Wij kunnen je daarmee helpen met de maaltijdvervangers van Straight Away. Onder begeleiding afvallen is wel zo makkelijk en hoeft niet duur te zijn! Van 5 tot 50 kilo verliezen, wij helpen je graag!

DE FEESTDAGEN STAAN WEER VOOR DE DEUR!

AL ENIG IDEE WAT OP JOUW KERSTMENU KOMT TE STAAN?

DENK AAN EEN WINTER BBQ MET GERIJPT TOMAHAWK OF
GA GEZELLIG GOURMETTEN!

IETS ANDERS?

INFORMEER NAAR DE MOGELIJKHEDEN; KOM LANGS IN ONZE
VERNIEUWDE WINKEL OF NEEM EEN KIJKJE OP ONZE WEBSHOP!



GEEF UITERLIJK
DONDERDAG 17 DECEMBER 2020
JE BESTELLING DOOR!



Vers Vleesboerderij Savelkoul's
Hustenweg 8, 5236 BC Empel
www.versvleesboerderij.nl
073 - 644 61 61
info@vnb-savelkoul's.nl

Thuiswerken met de feestdagen?

Het is december, dus een feestmaand... Nou ja, feestmaand, het is (tijdens het schrijven van deze column) maar afwachten in hoeverre we de feestdagen met onze geliefden, familie of vrienden kunnen en mogen doorbrengen.

Wat dit hele verhaal natuurlijk ook met zich meebrengt, is het vele thuiswerken dat door zowel werknemers als ondernemers massaal wordt gedaan. De kans is daarbij aanwezig dat je het zo druk hebt dat je tijdens de feestdagen gewoon doorwerkt... En dat kan natuurlijk nooit de bedoeling zijn! Die paar dagen in december zijn toch wel echt bedoeld om met je gezin of huisgenoten door te brengen, zonder dat werk je afleidt.

Door het inhuren van een virtual assistant kan je ervoor zorgen dat al je werkzaamheden (die zijn blijven liggen, waar je niet zoveel kennis van hebt of gewoon geen zin in hebt) lekker voor de feestdagen allemaal gedaan zijn en je in januari met een schone lei kan beginnen!

Wil je weten wat ik voor je kan doen om je onbezorgde feestdagen te laten beleven, neem dan contact met me op. Drinken we een (virtuele) kop koffie en vertel ik je alles!



Heb jij een snelgroeiend bedrijf en kan je wel wat hulp gebruiken? Bij Anne van Ando Support ben je aan het juiste adres. Zij werkt als Virtual Assistant en ondersteunt ondernemers bij dagelijkse werkzaamheden. Zodoende ben je minder tijd kwijt aan nevenactiviteiten en kan jij je volledig richten op de ontwikkeling van je onderneming. **Ondersteuning of een sparringpartner nodig? Neem vandaag nog contact met Anne op.**



ando
support.

Repelweg 63 Vught
06-28252149
info@andosupport.nl
www.andosupport.nl

Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW
DIE **LEKKER POSITIEF**
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE
1M71

OGEN
GROEN/
GRIJS

LEEFTIJD
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Rogier zoekt
*de liefde van
zijn leven!*

Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme klets-kousen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mail-adres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar contact@nederlandbruist.nl

Gevulde kerstkalkoen

8 PERS. 30 MIN + 135 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 sneetjes volkorenbrood
 2 sneetjes witbrood
 1 stengel bleekselderij
 1 Golden Delicious appel
 20 g verse platte peterselie
 2 braadworsten
 1 ui
 3 tl gedroogde salie
 2 tl gedroogde rozemarijn
 1 tl gedroogde tijm
 100 g ongezouten roomboter
 75 g gedroogde cranberry's
 190 ml gevogeltefond
 1 kalkoen (ca. 2,5 kg)
 peper en zout
 braadslee en aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de korstjes van het volkoren- en witbrood en snijd het brood in blokjes van 1 cm. Doe het brood in de ovenschaal en rooster in circa 6 minuten goudbruin. Laat de oven aan.

Snijd de bleekselderij in boogjes. Schil de appel en snijd in blokjes. Snijd de blaadjes van de peterselie fijn. Verwijder het vel van de worst en snijd het worstvlees in stukjes. Snipper de ui.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de worst en de ui 5 minuten. Voeg de bleekselderij, salie, rozemarijn en tijm toe aan het vlees en bak 2 minuten mee. Schep bij het brood.

Laat de roomboter smelten. Voeg de appel, peterselie, cranberry's, fond en helft van de gesmolten boter toe aan de vulling. Verwijder het elastiek van de kalkoen. Schep de vulling in de holte van de kalkoen. Maak de holte dicht met cocktailprikkers.

Vet de braadslee in. Leg de kalkoen met de borst naar boven in de braadslee.

Schenk de rest van de boter erover. Bestrooi met peper en zout. Bak de kalkoen in het midden van de oven in circa 135 minuten gaar. Keer na 105 minuten de kalkoen om. Haal de kalkoen uit de oven en laat 15 minuten rusten onder aluminiumfolie voor het aansnijden.

Serveer de gevulde kerstkalkoen met aardappelpuree, spruitjes en stoofpeertjes.



Lea & Marcel Bossers, directie Nederland Bruist

Nu we allemaal zoveel mogelijk binnen zitten, hebben we volop tijd om met het hele gezin thuis te genieten. We brengen het huis in kerstsfeer, we spelen gezelschapsspelletjes en koken de lekkerste gerechten. Met dit recept zet jij ook vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel. Geniet van elkaar en van de gezellige decembermaand.

Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar!



PUZZELPAGINA



In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

9							
		5	9	7			3
7			1	2		4	
9	2	6					1
		2	8				
				4			3
	5	7					
4			5	1		8	
							4

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand december. De oplossing van vorige maand was **winkel**.

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



a+🐏o=l j+🐱i deur-ur

😊a=+🐏r=s 🌧-z ,

m+🐒p=k 🐱e=j+j 🐘d=k

😊-a deur-ur+z+🐱-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌫-t

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: www.shertogenboschbruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel.

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



k e d l y s n h j g l
s o n u a v w o w h q
b m o g u q u v f b o
u s a l n r b i w g m
b w g a z n z g b e g
b g a b k u c a r b o
e e k t o j u d a k o
l m l j e p e r y m b
s a g l c r g r m q r
d k m c f b r m u j t
o p r g i e k m p p q

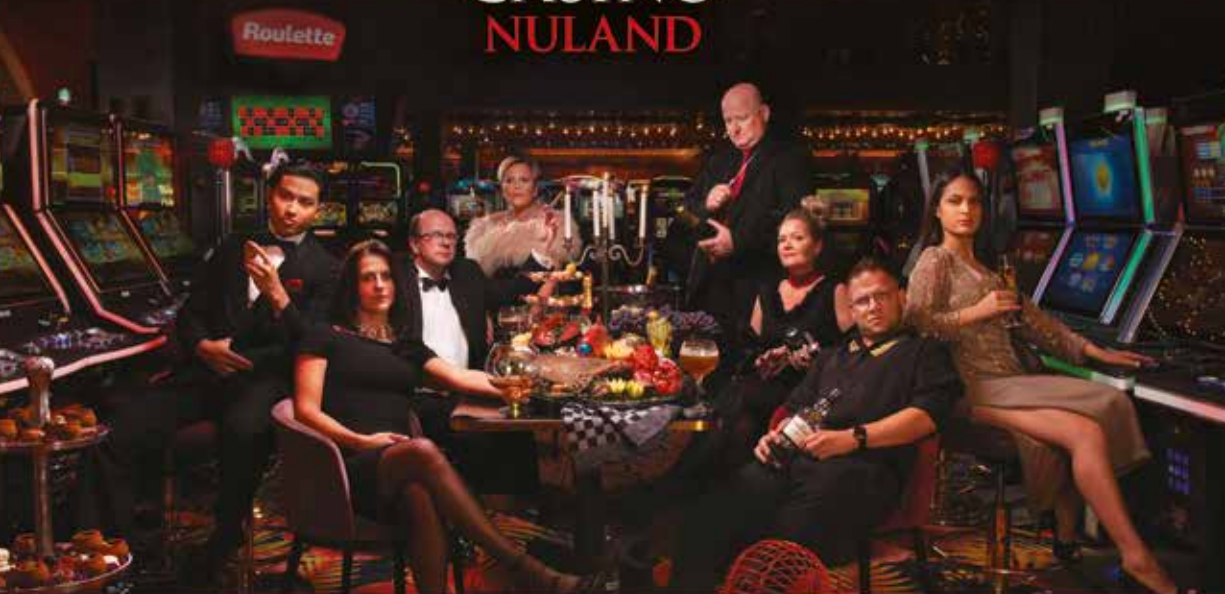
koolzuur	smaakje
gas	bruist
duurzaam	bubbels
water	gemak

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg! Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: www.shertogenboschbruist.nl



GRAN
CASINO
NULAND

GRATIS
ENTREE



GRAN CASINO IS ADEMBENEMEND EN LUXE

SPEEL MET ♥ & VERSTAND.

← HOUD 1,5 M AFSTAND! →

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