

ROSMALEN EO 

MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.ROSMALENBUIST.NL](http://WWW.ROSMALENBUIST.NL)

# B R U I S T

A man and a woman are posing against a blue background. The woman, on the left, has long blonde hair and is wearing a black leather motorcycle jacket over a black turtleneck and black leather pants. She is leaning against a blue vertical bar with her right arm. The man, on the right, has short brown hair and a beard, and is wearing a black leather motorcycle jacket over a white t-shirt and black pants. He is looking towards the woman.

*15 jaar*  
**Bruist!**

*Stef Bos*

‘Mensen hebben  
de behoefte om  
geraakt te worden’

# 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](http://WWW.GOUDVISJE.NL) • 073 - 522 16 70

**COLORS @HOME** MEIJER  
interieurspecialist

WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES BIJ JOU THUIS!

# Voor elke stijl Behang & Verf

**20%  
KORTING  
OP  
BINNENVERF**

Geldig maart '21

Prins Bernhardplein 12 Nuland | 073 532 4767 | [info@meijernuland.nl](mailto:info@meijernuland.nl) | [www.meijernuland.nl](http://www.meijernuland.nl)

# Een betrouwbare auto begint bij de juiste onderhoudsbeurt

Natuurlijk kan niet alle autopech worden voorkomen, maar met de jaarlijkse onderhoudsbeurt verkleint deze kans enorm. VOS kent het belang van deze check en heeft alles in huis om uw auto goed te onderhouden. Of de winter er nu aankomt, u van de zomer naar Zuid-Frankrijk rijdt of u een hagenieuwe Citroën bestuurt: een onderhoudsbeurt is de basis van elke goed functionerende auto.

## Voorkomen is beter dan genezen

Wacht niet totdat er vijf lampjes op het dashboard gaan branden met het controleren van uw auto. Laat deze minimaal één keer per jaar door ons nakijken en voorkom achteraf kosten die ontstaan door nalatig onderhoud. Na een grondige inspectie door onze onderhoudstechnici weet u zeker dat u weer veilig de weg op kunt. Bovendien draagt u met een jaarlijkse onderhoudsbeurt een steentje

bij aan een beter milieu. Wij zorgen er namelijk voor dat de auto aan de laatste milieueisen voldoet.

## Van olie verversen naar software updates

Bij VOS kunt u terecht voor de jaarlijkse onderhoudsbeurt van alle merken, waarbij de auto nauwkeurig wordt nagekeken. Denk hierbij aan het verversen van de olie, het uitlezen van de motor en het controleren van de remmen. Waar onze technici en monteurs vroeger vooral met hun handen in de olie zaten, zijn zij inmiddels ervaren programmeurs. VOS controleert altijd de laatste software-updates en zorgt ervoor dat u met de nieuwste versie op weg gaat.

**PLAN UW  
ONDERHOUD  
ONLINE!**

Ga naar [www.vosgewoongoed.nl](http://www.vosgewoongoed.nl)



**VOS**  
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023

Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21

Genderen (occasion center) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05

[info@vosgewoongoed.nl](mailto:info@vosgewoongoed.nl) | [www.vosgewoongoed.nl](http://www.vosgewoongoed.nl)

**HEEFT U NOG  
VRAGEN?  
WE HOREN ZE  
GRAAG!**



# 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** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**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. ©2021. 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**

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

## Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier  
**Michael Thörig**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Maashorst Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.**

# Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

## Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

## Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK  
HET POSITIEVE  
EFFECT VAN  
WANDELEN



# Jij mag er zijn...

**Ons Kindbureau biedt dag- en buitenschoolse opvang en peuter-arrangementen. 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!**

Kinderen leren zelf en in de groep van en met elkaar. Ze zijn elkaars 'eerste pedagoog'. Ze stimuleren en motiveren elkaar in hun ontwikkeling. Als je kind ouder wordt en naar school gaat wordt 'de groep' steeds belangrijker. Kinderen willen er graag 'bij horen' en passen zich aan de waarden en normen van de groep aan. Een warm groepsklimaat is erg belangrijk in de BSO leeftijd, het geeft je kind veiligheid en houvast.

## Leren en denken door te doen

Je kind heeft alles in huis om zichzelf en de wereld te ontdekken. Het uit zijn ervaringen in honderd talen (praten, dansen, zingen, verven, kleien enzovoort). In een uitdagende of uitdagende leeromgeving worden fantasie, nieuwsgierigheid en verwondering geprikkeld. Denken en leren vindt bij kinderen vooral plaats door te doen.

Onze pedagogische medewerkers geven de kinderen alle kansen om te spelen. Ze lokken spel uit door materialen en de inrichting van de groepen af te stemmen op de leeftijd en behoeftes van de kinderen. We maken bijvoorbeeld veel gebruik van 'open' spelmateriaal. Dit is materiaal waar vooraf geen doel aan gesteld is. Ze kunnen ermee spelen, onderzoeken en experimenteren.

## Kinderen leren door te spelen

Spelen is het harde werken van je kind om zich te ontwikkelen. Door kinderen de ruimte te geven om de (veilige) grenzen en mogelijkheden in hun omgeving te verkennen, leren ze de mogelijkheden van de wereld om zich heen beter kennen. In onze activiteiten gaan wij uit van welbevinden en betrokkenheid van kinderen. Eigen initiatief nemen, eigen keuzes maken en eigen inbreng hebben is belangrijk in het spel. We kijken intensief naar de kinderen en bieden activiteiten aan die aansluiten bij hun behoefte.

**ons  
kind  
bureau** kinderopvang in Rosmalen,  
's-Hertogenbosch en Vlijmen



Waar  
staan wij  
voor?



### WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

[www.lowa.nl](http://www.lowa.nl)



### OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

## LEZERSACTIE

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #SODASTREAM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

# Laat de zon maar komen!

## 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](http://www.thatso.nl).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

[www.wijnwinkellenord.nl](http://www.wijnwinkellenord.nl)



### VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

[www.kissandplay.nl](http://www.kissandplay.nl)

*Kiss & Play*  
Voor nachten vol passie



### STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijssterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. [www.union.nl](http://www.union.nl)

# Een kavel, een woonwens? ROSCOBOUW

*Benieuwd wat Roscobouw voor u persoonlijk kan betekenen?  
Maak dan een afspraak voor een oriënterend gesprek en ontdek wat er  
mogelijk is voor uw bouwplannen. Wij staan u graag te woord.*



Samen bouwen, van schets tot sleutel in vijf fases

**1 Oriëntatie**  
Samen alle wensen en mogelijkheden verkennen.

**2 Ontwerp**  
Met een architect uw eigen, unieke droomhuis creëren.

**3 Papierwerk**  
Wij regelen alle rompslomp rondom uw vergunningen.

**4 Bouw**  
Een duidelijke planning en aan de slag!

**5 Sleuteloverdracht**  
Genieten: de nieuwe woning wordt uw nieuwe thuis.

**Gevestigd in het Brabantse Heesch is Roscobouw uw ideale partner voor het verwezenlijken van uw vrijstaande droomhuis. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele, maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.**

Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen, unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid en wij denken hierbij in oplossingen.

#### **Laat u ontzorgen**

Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering, waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard blijft. Geen vervelende verrassingen

achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent.

#### **Efficiënte werkwijze**

Onze korte lijnen zorgen voor een bijzonder efficiënte en snelle werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Een team van betrokken medewerkers zorgt ervoor dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt.

**Wij bouwen met  
aandacht, alsof het  
onze eigen woning is**







# bloemen & meer!

Ben je op zoek naar een mooie bos bloemen?  
Het team van Greenstyling helpt je er graag aan.

Naast bloemen en planten kun je er onder andere ook terecht voor leuke cadeauartikelen. Denk aan geurkaarsen, badartikelen, wenskaarten en nog veel meer. Voor het mooiste assortiment kom je naar **Greenstyling!**



greenstyling  
bloemen & meer

Burgemeesters Godschalxstraat 28A 's-Hertogenbosch  
T +31 (0)73 - 611 11 74 | ☎ 06-57126624  
E bloemen@greenstyling.nl | I greenstyling.nl

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd iedereen die op de bank blijft liggen!

**Wandelen is goed** voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

**Feng shui** spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.





# BRUIST

## BESTAAT *15 jaar*

### EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."





15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

### Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

### Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

### 100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

### Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

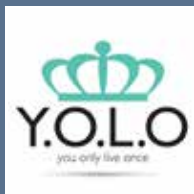
Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook  
[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) en  
[www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

# Durf jezelf te zijn!

#hair #instagood #love #fashion  
#yolo #color #yolokapper #haircuts  
#products #cool #followme  
#girl #instagramers #style #hairstyle  
#fun #festivalhair #haircoloring  
#balayage #foilage #rosmalen  
#haicare #kishaircare #beautiful  
#mermaidhair #haircolor  
#galaxyhair #awesome

Life isn't perfect  
BUT  
your hair can be!



## DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschapsarchitecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

De verkoop van tickets gaat via [www.keukenhof.nl](http://www.keukenhof.nl). Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.

## FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa. **BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

**DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.**



# TUINTREND

WAALWIJK

Mooie, comfortabele en betaalbare tuinmeubelen. Een kleurrijke collectie met oog voor detail. Designmeubelen voor ieder budget. Kom naar onze mooie showroom en laat u informeren en inspireren!



SHOWROOM WAALWIJK  
TUINTREND  
Prof. Lorentzweg 18,  
5144NP Waalwijk  
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk  
 @tuintrendwaalwijk  
www.tuintrend.nl  
+31733032999  
sales@tuintrend.nl

Guino

OUTDOOR FURNITURE  
BEACH  
7

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

# Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

## COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

## MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.



# Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

## Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING  
VOOR CORONA  
MOETEN WE MET  
Z’N ALLEN NOG  
GAAN BETALEN’



## Op zoek naar een nieuwe vloer?

Ga dan naar Mario's Vloeren, dé specialist in Berlicum!

### 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](http://www.mariosvloeren.nl)

COLUMN/DIANA HOOGENRAAD

Een massage kan je helpen om het denken even los te laten en te gaan voelen wat er in je lichaam leeft. Iets wat Diana Hoogenraad ooit zelf ervaarde en wat ze nu met anderen wil delen. Vandaar dat zij enkele maanden geleden haar eigen massagepraktijk opende: Massagepraktijk Mana.

## Tijd voor jezelf

We leven in een bijzondere tijd, we zijn misschien veel thuis maar heb je echt tijd voor jezelf? Merk jij dat je veel in je hoofd zit of regelmatig onrust ervaart?

Een massage kan je helpen om het denken los te laten en te voelen wat er in je leeft. Rust in je hoofd, voelen waar jij behoefte aan hebt en wat voor jou echt belangrijk is.

In mijn praktijk wil ik met behulp van een massage je dit moment van rust en ontspanning bieden.

Elke massage is anders aangezien ieder mens ook anders is. Ik werk vanuit een holistische visie en ga altijd eerst het gesprek aan over wat de vraag of klacht is. Ik vind het belangrijk om connectie te maken en stem samen met jou af welke massage het beste past. Of je nu komt met een vraag of puur ter ontspanning, ik sta met oprechte aandacht voor je klaar.

**Wil jij iemand anders een massagebehandeling cadeau doen?**

Op [www.massagepraktijkmana.nl](http://www.massagepraktijkmana.nl)

kun je een massage cadeaubon bestellen.

massagepraktijk  
**MANA**

De Brigantijn 24, Rosmalen | 06-51002247 | [www.massagepraktijkmana.nl](http://www.massagepraktijkmana.nl)







*Sieraden die niet alleen schitteren van buiten, maar ook van binnenuit.*


# Ontmoet Aurore

Als eerste Nederlandse sieradenmerk werkt Aurore met sieraden gemaakt van 18 karaat gerecycled goud en gezet met lab diamanten. Een nieuwe generatie sieraden.

Ze gebruiken diamanten die gemijnd worden in een laboratorium. Echte diamant dus, maar van een andere bron. De kwaliteit en eigenschappen zijn exact gelijk aan die van natuurlijke diamanten, maar ze zijn tot 20-60% voordeliger dan natuurlijke diamant. Maar de lab diamant heeft dezelfde positieve eigenschappen als diamant uit de natuur: Een prachtig schitterende steen die 100% slijtvast is!

*Aurore is verkrijgbaar bij*



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

*Sinds 1956*  
Juwelier  Schute



# Lekkere *lentegeuren*

Fris, fruitig, zwoel, sensueel of bloemig, you name it!  
Met deze geuren ruik je het voorjaar en hiervan word je meteen vrolijk! En dat is nu nét wat we nodig hebben.

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)

2. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

8. H24 van Hermès, vanaf € 75,- [www.hermes.com](http://www.hermes.com) 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl) 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)


13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- [www.celeste-parfums.nl](http://www.celeste-parfums.nl)

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

Take  
Away  
la Porte

WWW.BRASSERIELAPORTE.NL

NIUW TOEGEVOEGD  
AAN ONZE KAART:  
COMFORT FOOD SPECIALS!

Op  brasserielaporte.nl  
vindt u onze  
menukaarten.

# TAKE AWAY

Afhalen van woensdag t/m zondag van 17.00 - 20.00

## Voorgerechten

- Carpaccio Tartufo 7  
*Ossenhaas - spekyes - pijnboompitten - rucola  
parmezaan - truffel*
- Gravad Lax 7  
*Rouwe zalm - rode ui pickels - crème van dille*
- Steak Tartaar Klassiek 8  
*Klassieke Steak Tartaar - bricche - kappertjes  
rode ui - truffelmayonaise*
- Ratatouille van boschampionns 6  
*Lauwarme salade- parmezaan- groene kruiden  
walnoten*
- Duo Sashimi Zalm & Tonijn 9  
*Zalm - tonijn - wakame - soja - wasabi - sesam*
- Vega Curry Samosa 6  
*Pasteteige - Indiase kruiden - strachamajonaise*
- Eendenborst 8  
*Gerookte eendenborst - preiselbieren  
gekookte paddenstoel - pijnboompitten - balsamico*

## Maaltijdsalades met frietjes

- Salade Gravad Lax 15  
*Rauw gemarineerde zalm - rode ui pickels  
crème van dille*
- Salade Boschampionns & Geit 14  
*Lauwarme salade - geitenkaas - parmezaan  
boschampionns - groene kruiden - walnoten*
- Salade Carpaccio 14  
*Ossenhaas - spekyes - pijnboompitten - rucola  
parmezaan - truffel*
- KIDS-BOX
- Frikandelletjes/Bitterballen/Kaasloempia's 5.5
- Biefstukje/Kipfilet/Witvisje 8.5  
*met frietjes, salade, appelmoes en ketchup*

## Hoofdgerechten met frietjes en salade

- Steak Peppersaus 16  
*Kogelbiefstuk van de plaat - peppersaus*
- Chicken Teriyaki 13  
*In de oven gegaarde kip - teriyaki saus*
- Zalm Prosecco 15  
*Gebakken zalm - prosecco - limoen - groene kruiden*
- Kabeljauw alla Fiorentina 14  
*Gegaarde kabeljauw - rucola - pesto roomsaus*
- Pasta Gorgonzola 12  
*Spaghetti - roomsaus - gorgonzola - pijnboompitten  
rucola \*extra supplement malse kipstukjes €2,50*

**Comfort Food Specials!!**  
met frietjes en salade  
**12,50**

- Spareeribs 600 gram
- Chilsaus - aioli - mayonaise
- Kip van het spit
- Halve barbecue kip - gekakt - aioli
- Chicken sateetje
- Malse kipstukjes - pinasaus - gefrituurde uitjes

## Nagerechten

- Hemels Bolletje 5.5  
*Chocolade ijsbol - cacao - hazelnoot*
- Take it 'CH'Easy 5.5  
*Chesecake - meringue - roodfruit*
- Limoncello Bolletje 5.5  
*Bol met limoncello - citraensorbet - meringue*
- Chocolade Oreo 5.5  
*Chocolademousse - oreo crumble - aardbeien*

Graag telefonisch bestellen vanaf  
15.00 uur via 073 - 689 40 40

brasserie  
la Porte

**Van woensdag t/m zondag geopend voor heerlijke afhaalmaaltijden.**

Let op; u kunt uitsluitend de maaltijden bestellen van ons afhaalmenu.

Vanaf 15.00 uur kunt u telefonisch uw bestelling doorgeven en tussen 17.00 en 20.00 uur kunt u uw bestelling afhalen.

**Geef uw bestelling door via 073-6904040!**

\*Onze menukaart wisselt iedere 2 weken\*

brasserie  
la Porte

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

ESSENTIËLE EN NIET-ESSENTIËLE VETZUREN

# Hoe is het gesteld met **jouw vetzuren?**

Een van die belangrijke bouwstoffen in onze voeding zijn vetten. Vet bestaat uit verzadigde en onverzadigde vetzuren, en vormt een belangrijk onderdeel van onder andere celmembranen en hormonen.

*In de praktijk maken we onderscheid tussen essentiële en niet-essentiële vetzuren.* Essentiële vetzuren zijn vetzuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken en waarvan het dus essentieel is dat we deze via onze voeding binnenkrijgen. Niet-essentiële vetzuren daarentegen kunnen in ons lichaam zelf worden aangemaakt.

*Hierbij is de verhouding tussen omega-3 en omega-6 van belang.* Bij een tekort aan omega-3 kan een overmaat aan omega-6 juist gezondheidsproblemen veroorzaken. De beste omega-6:3 balans is een verhouding van maximaal 3:1. Helaas blijkt uit onderzoek dat bij de meeste West-Europeanen deze verhouding bij lange na niet meer gehaald wordt, soms zien we wel een verhouding van 15:1 of hoger.

## Vetzuren analyseren

Om erachter te komen hoe het gesteld is met de vetzuren en de onderlinge verhoudingen in jouw lichaam, kan een simpele bloedtest gedaan worden. Voor de analyse worden twee druppels bloed door middel van een vingerprik afgenomen.

**Benieuwd geworden naar jouw vetzuren profiel of wens je meer uitleg hierover. Neem dan gerust contact met mij op en ik vertel je er geheel vrijblijvend meer over.**

COLUMN/YOLANDA



**Met de juiste voeding, je lichamelijke gezondheid optimaliseren.**

Voeding is niets anders dan informatie voor je cellen en genen. Na iedere maaltijd past jouw lichaam zich aan op basis van de voeding die het krijgt aangeboden. Voeding kan afbreken of opbouwen, ondersteunen of irriteren.

**Wil je met de juiste balans in je voeding, je lichamelijke gezondheid optimaliseren? Ik geef je allerlei tips, om een gezond leven lekker te maken.**



 **stronghealth**  
ROSMALEN

**Praktijk voor Orthomoleculaire Voeding & Bioresonantie**

Bruggen 8-A, Rosmalen | 06-46114345  
info@stronghealthrosmalen.nl  
[www.stronghealthrosmalen.nl](http://www.stronghealthrosmalen.nl)

Dat wil jij toch ook...

# iedere morgen fit je bed uit?

Kom nu naar  
onze showroom en  
test hem uit!

Je woont in de regio Midden-Brabant en bent op zoek naar de matrassen en bedmodellen van Auping? Dan is Koos Kluytmans Interieurs in Oisterwijk het juiste adres om te bezoeken.

Al meer dan veertig jaar is Koos Kluytmans Interieurs dealer van Auping en hebben ze hier de meest uitgebreide en up-to-date collectie van Auping gepresenteerd staan in de toonzaal.

**auping**

*De Auping Original is een compleet bed met een helder ontwerp.*

De basis bestaat uit de Auping spiraalbodem en het matras. En dat is precies wat nodig is voor een goede nachtrust, zodat je de volgende dag weer fris en energiek wakker wordt. Zowel bedbodem als matras zijn ergonomisch volledig af te stemmen op jouw lichaam.



**Koos Kluytmans**



Vleespakketten van het Blonde d'Aquitaine rund  
5 & 10 kilogram



Nu ook:  
**KANT-EN-KLARE  
HACHEE ÉN  
WORSTEN-  
BROODJES**  
van onze eigen  
runderen!

Kijk op [vleespakkettenvanonsstraatje.nl](http://vleespakkettenvanonsstraatje.nl)  
voor het volledige overzicht van  
onze pakketten.

**Vlees van de beste kwaliteit**

[www.vleespakkettenvanonsstraatje.nl](http://www.vleespakkettenvanonsstraatje.nl)

Kruisstraat 52 • Rosmalen • [info@inonsstraatje.nl](mailto:info@inonsstraatje.nl)  
Jan van Schaijk 06-122 083 46 • Ellen van Schaijk 06-189 00 777

## Voorwaarden om goed te kunnen leren

Het is bij het aanleren van lesstof heel belangrijk dat je een kind uitlegt wat het nut is van de stof die ze moeten leren. Pas dan ontstaat er voor het kind een goede reden om zich in te spannen en van daaruit gaan ze merken dat ze de stof makkelijker tot zich nemen.

Bijvoorbeeld:

**Wat is het nut van het alfabet goed in je hoofd hebben zitten?**

Iedere keer wanneer je leest of schrijft, is je brein bezig om iedere letter die je leest of schrijft te herkennen. Dat heb je niet in de gaten maar het gebeurt wel. Staat het alfabet niet goed in je lange termijn geheugen dan ontstaan er dus lees- en schrijfproblemen.

**Wat is het nut van de tafels leren?**

Een tafel kennen is geen doel op zich, maar het vormt een basis voor het maken van vermenigvuldigingen en deelsommen. Daarmee kun je kinderen laten zien hoe ze met de kennis van de tafels, deze heel makkelijk kunnen oplossen.

**Behoeftte aan meer informatie?**

Bel of mail mij of kijk op [www.pluimpjekindercoaching.nl](http://www.pluimpjekindercoaching.nl)  
voor meer over Pluimpje.  
Wees welkom!

*Bron: Krachtig anders  
leren, Wim Bouman.*



Linda Limpens

06-38675130 | [info@pluimpjekindercoaching.nl](mailto:info@pluimpjekindercoaching.nl)

[www.pluimpjekindercoaching.nl](http://www.pluimpjekindercoaching.nl)



[www.paulinefotografie.nl](http://www.paulinefotografie.nl)

LOOKING/GOOD

# De perfecte poetsroutine

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebit.

Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.

# Mode VOOR IEDERE VROUW



## Onze merken

Elsewhere - Foil - Kenny S - Masai - 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

## Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar maakt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium uw huisdier laat cremen, ondanks dat uw dierenarts een samenwerking heeft bij een ander crematorium.

U kunt bij ons ook terecht voor een begeleiding naar de oven nadat u afscheid van uw geliefde huisdier heeft genomen.

Neem gerust contact met ons op. En wij zullen zorgen dat u en uw geliefde overleden huisdier met veel liefde en persoonlijke aandacht ontvangen worden.



Ook bij uw  
dierenarts

EIGEN  
OPHAALDIENST

Wielevenweg 22, Tilburg | 013-5907716 | welkom@dierencrematorium-memoria.nl | www.dierencrematorium-memoria.nl

# Zorgen over jouw belastingen?

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

Aan het begin van het voorjaar valt de welbekende blauwe envelop weer op de mat. Het is weer tijd om aangifte te doen. Alles is ingevuld, maar je moet het wel nog even controleren. Controleren? Dat blijft lastig, want je hebt geen idee waar je naar moet kijken en dat is niet zo gek, want ook de belastingregels worden continu gewijzigd en uiteindelijk wordt het er dan toch niet makkelijker op.

Is dit bij jou nu ook het geval? De Brabantse Boekhouder kan je hierbij helpen.

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor:

- Aangifte inkomstenbelasting
- Verzoeken voorlopige teruggaaf
- Erfbelasting en schenkingsrecht
- Alle fiscale vragen
- Bezwaar- en beroepschriften
- Aanvragen/wijzigingen van de toeslagen

Ik neem het graag uit handen,  
zodat jij kunt doen wat je het liefste doet.



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

Kun jij  
hulp of advies  
gebruiken?  
Laten we even  
bellen!

Mag ik het voor jou  
makkelijker maken?

Voor de tarieven voor de  
aangiftes inkomstenbelasting  
bestaan er verschillende  
pakketten, omdat voor mensen  
situaties nu eenmaal  
verschillend zijn. Kijk op mijn  
website welk profiel bij jou past.

De Brabantse Boekhouder is  
voornamelijk gericht op:

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier



Marisca van Gent



## Cursus Cello?

Wij hebben het in huis!

Huis73 is een cultuur-educatief platform voor kennis en talentontwikkeling. We stimuleren en faciliteren lezen, leren, creativiteit en burgerschap. Wil jij jezelf ontwikkelen? kijk dan op [www.cursussen.huis73.nl](http://www.cursussen.huis73.nl).

## Waarom open einde spel en spelmaterialen?

De naam zegt het eigenlijk al: het materiaal of speelgoed biedt eindeloze mogelijkheden; het prikkelt de fantasie en creativiteit van jouw kind, zonder een vooraf bepaald doel, zonder regels, niks is goed of fout. Kinderen verzinnen het echt zelf: de ene keer is de stok het paard en de volgende keer een toverstaf of hockeystick.

Natuurlijke en losse materialen zijn ideaal voor dit spel. Losse materialen kunnen kinderen op oneindig veel manieren gebruiken en combineren, denk aan: takken, stenen, bladeren, lintjes, schelpen, buizen, watten, spiegels en stoffen. Afgestemd op de leeftijd uiteraard. De

mogelijkheden zijn eindeloos: je kunt het ergens instoppen of ophangen, van vorm laten

veranderen, et cetera. Natuurlijk materiaal combineer je uitstekend met kosteloos materiaal zoals dozen, bakjes, of ongevormde materialen zoals klei, scheerschuim of zand. Jij kunt zelf vast nog legio materialen bedenken. Laat je fantasie de vrije loop.

Naast de materialen die thuis of in je omgeving beschikbaar zijn, is er ook speelgoed verkrijgbaar dat speciaal ontwikkeld is voor het open einde spel. Een van mijn favorieten is de Wobbel. Je kunt hem gebruiken als balanceerbord, maar ook als brug, viaduct of glijbaan. Met de houten blokken van Kapla bouw je oneindig veel dingen: maak een poppenhuis, dierenverblijf of de dieren zelf.

Wij laten ons inspireren en adviseren door Jutter & Co, gespecialiseerd in speel- en verzorgingsmiddelen van baby tot schoolkind. **Kijk voor de mogelijkheden gerust eens rond op [www.jutter.co](http://www.jutter.co).**

073-5221670 | [info@goudvisje.nl](mailto:info@goudvisje.nl) | [www.goudvisje.nl](http://www.goudvisje.nl)



Ben jij op zoek naar een sportschool waar jij je thuis voelt? Waar je geen nummer bent en waar je je gehoord voelt? Dan ben je bij Share-fit op het juiste adres.

# Share-Fit. Méér dan alleen een sportschool!



Mijn naam is **Sharon Petterson**. Ik ben 32 jaar oud en mag met trots zeggen dat ik van mijn passie mijn werk heb gemaakt. Samen met mijn moeder en mijn geweldige team runnen wij Share-Fit al bijna zes jaar. We zijn een hecht team en dat dragen wij ook graag uit naar buiten.

We begonnen als een leuk familiebedrijfje en zijn uitgegroeid tot een groot, succesvol sportcentrum dat de gezelligheid en persoonlijkheid van het familiebedrijf heeft weten te behouden. Wij hebben verschillende programma's waar jij aan kunt deelnemen. Reguliere lidmaatschappen, small group trainingen, Lifestyle programma's en fit plannen.

**Wil je graag een proefles bijwonen?  
Neem gerust contact met ons op.**

GEZELLIGHEID,  
VAKKUNDIGHEID EN  
VEILIGHEID STAAN  
BIJ ONS VOOROP



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

## Moment VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,  
wees het licht in de duisternis,  
wees de lach om een traan op te vrolijken,  
wees een student van het leven  
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.  
Omring jezelf met mensen die in je geloven,  
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.  
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt  
opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf  
kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

Foto Youri Claessens



# Wellness in je eigen badkamer

Momenten van pure ontspanning zijn in deze tijd meer dan welkom om weer even helemaal op te laden. Helaas zijn op dit moment de meeste wellnessresorts tijdelijk gesloten. Maar dat geeft niet. Want ook jouw eigen badkamer tover je met wat simpele ingrepen om tot een (kleine) privéspa.

Om te beginnen moet het sfeertje kloppen. Geen storende elementen die jou op wat voor manier dan ook af kunnen leiden, maar juist een opgeruimde, schone badkamer met niet te veel kleurtjes. Niet voor niets is het in wellnesscentra meestal wit dat de boventoon voert. In je eigen badkamer kun je dit bijvoorbeeld versterken door te kiezen voor witte handdoeken en een witte badjas.

## Licht en geluid

Ook licht en geluid spelen vaak een belangrijke rol. Is de verlichting in jouw badkamer fel en niet dimbaar? Uitlaten dan die lampen. Kies liever voor het zachte, warme licht van kaarsen. Investeer ook in goede (spat)waterdichte boxjes zodat je een bijpassende playlist in de badkamer kunt afspelen om helemaal in de relaxmodus te komen. Natuurlijk kun je ook gewoon muziek afspelen via je telefoon. Leg deze dan alleen niet op de badrand... Je wilt

namelijk niet weten hoeveel telefoons zo al aan hun einde zijn gekomen.

## Lekker in bad

Sommigen zullen het helaas alleen moeten doen met een douche, maar ook die kan met het juiste sfeertje en een relaxte mindset aanvoelen als pure wellness. Maar als je over een bad beschikt, heb je natuurlijk helemaal geluk. Hoe zalig immers om weg te zakken in de warme bubbels en even helemaal nergens aan te denken. Nu begrijpen we dat niet iedereen de luxe van een eigen bubbelbad heeft, maar wist je dat er tegenwoordig vrij simpele oplossingen zijn (die ook helemaal niet zoveel hoeven te kosten) om jouw bad toch om te toveren tot een bubbelbad? Met een speciale bubbelbadmat kun je in een mum van tijd genieten van jouw eigen bubbels. Muziekje erbij, (geur)kaarsjes aan en reken maar dat je weer helemaal tot rust komt.

ZALIG OM WEG  
TE ZAKKEN  
IN DE WARME  
BUBBELS

Kan jouw badkamer wel een upgrade gebruiken?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.



# Word ook een Alphaholic!

Ms More is een professionele schoonheidssalon en nagelsalon gespecialiseerd in behandelingen voor gezicht, lichaam en handen en voeten. De zaak van Vera Hensen, Sonja van Dijken en Jill van Eijk is gevestigd aan de Burgemeester Godschalxstraat 39 in Den Bosch. Je bent van harte welkom!



Burgemeester Godschalxstraat 39  
Den Bosch (Empel)  
**073-2110010**  
info@msmore.nl  
www.msmore.nl

Ms More werkt met het exclusieve en professionele merk Alpha-H Concentrated Skincare. Het is een meervoudig award winning cosmeceutical merk uit Australië dat zich specifiek richt op huidverbetering, voor zowel de korte als de lange termijn.

Alpha-H heeft alles in huis om ieder huidtype en iedere huidconditie te behandelen. Het onderscheidt zich van andere merken door de grens op te zoeken tussen cosmetische producten en cosmeceuticals. Cosmeceuticals bevatten meer actieve ingrediënten in hogere concentraties die dieper in de huid doordringen en duurzame veranderingen teweegbrengen in de huid. Ze zijn effectief in de behandeling van verschillende huidproblemen zoals onder andere acné, pigmentatie, veroudering, rosacea en littekens.

### Welke veranderingen kan ik verwachten?

Alpha-H werkt met uitsluitend hoge percentages van de meest gewaardeerde ingrediënten zoals glycolzuur, retinol, melkzuur, hyaluronzuur, peptiden en vitamine A, B, C en E. Hierdoor kun je merkbare veranderingen verwachten in textuur, teint, helderheid, poriëgrootte, stevigheid en hydratatie.



Voor een optimaal resultaat is thuisverzorging minstens zo belangrijk.

### Ben je benieuwd wat onze behandelingen en producten van Alpha-H voor jouw huid kunnen betekenen?

Neem dan gerust contact met ons op, wij adviseren je graag over onze producten. Want voor een optimaal resultaat is thuisverzorging minstens zo belangrijk.

**WORD JIJ NET ALS WIJ OOK EEN ALPHAHOLIC?!**

# LICHAAMS TYPES

Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.



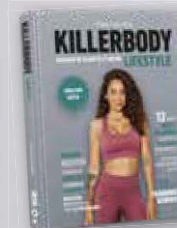
Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

**Ectomorf:** smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

**Mesomorf:** brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

**Endomorf:** brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBM.SHOP.COM](http://WWW.MKBM.SHOP.COM)

# Vrijgezel Suus stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury ([www.maiditluxury.nl](http://www.maiditluxury.nl)). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen.'" Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

## Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE  
163 CM



LEEFTIJD  
27 JAAR



OGEN  
GROEN

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar [suusdelaat@hotmail.com](mailto:suusdelaat@hotmail.com)

[www.instagram.com/suusdelaat\\_](https://www.instagram.com/suusdelaat_)

*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  
wilt in werk en leven?*

*Neem die belangrijke  
stap in je loopbaan!*

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

*Vraag een gesprek aan.*

Carolina  
van Rooy

Neem contact  
op met:  
[www.coachcaro.nl](http://www.coachcaro.nl)  
Carolina van Rooy  
06 52633681  
[info@coachcaro.nl](mailto:info@coachcaro.nl)

**coach  
caro**

Carolina van Rooy | 06 52633681  
[info@coachcaro.nl](mailto:info@coachcaro.nl) | [coachcaro.nl](http://coachcaro.nl)

# OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST



**JUST  
NU!**

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)

## BRUIST

Alle *zonnetjes*  
in huis, ga naar  
buiten en wakker  
*de lente* aan!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Kitty Wolf is al zestien 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 met haar eigen praktijk. Al zestien jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en Europa.

**Colon in Balance**  
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13  
5391 AL Nuland  
06 - 52 06 36 42  
[www.coloninbalance.com](http://www.coloninbalance.com)

COLUMN/KITTY WOLF

# DE OPLOSSING? DARMSPOELINGEN

**Al bijna een jaar in deze lastige situatie en het lijkt uitzichtloos. Steeds meer wordt er aandacht besteed aan de gezondheid, mensen eten bewuster, gaan meer bewegen en focussen op wat ze zelf kunnen doen om de gezondheid op peil te brengen.**

Maar wist je dat het ook heel belangrijk is om je darmen goed te verzorgen? Net als naar de tandarts gaan om tandplak te laten verwijderen. Zo is het ook belangrijk om de darmplak te verwijderen. Daardoor vergroot je de opname van vitamines en mineralen.

Doordat voor veel mensen de stress juist lager wordt, herstelt het lichaam. Rust is daarin de sleutel. Omdat er meer ontspanning komt in de darm, kan de natuurlijke peristaltiek (kracht van de darm) haar werk doen. Op dat moment is het ondergaan van een serie darmspoelingen erg efficiënt. Gepaard met een weekje alleen groente en fruit eten, water en kruidenthee drinken. Dan kunnen de volgende klachten als sneeuw voor de zon verdwijnen:

- Opgeblazen gevoel • Constipatie • Winderigheid
- Spastische of prikkelbare darm
- Verstoorde menstruatiecyclus
- Chronische hoofdpijn/migraine
- Huidklachten • Chronische verkoudheid

Zo'n 70% van onze lichamelijke en geestelijke klachten komt voort uit een vervuiling van het spijsverterings-systeem, met name je darmen.

Juist in het voorjaar is het de ideale tijd om je lichaam te ontdoen van vervuiling zodat de klachten verminderen. De welbekende detoxperiode.

**Heb je klachten, bovenstaand of misschien andere? Ben jij toe aan een lekkere frisse start van de lente? Boek dan nu via [coloninbalance.com](http://coloninbalance.com) en ontvang een kuur voor € 325,- i.p.v. € 365,-.**

**BOEK NU  
een detoxkuur  
voor € 325,-  
i.p.v. € 365,-**

## Actie!

Bij een nieuwe set KUNSTNAGELS of een nieuwe set GELLAK ontvangt u een NAGELRIEMOLIE van Famous Names Dadi Oil.

**Nail it**  
NAGELSTUDIO

Lisa Robbins

Neem  
snel contact  
met me op!



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

## De visie van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

# BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel 076-7115340 of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

Voor meer ontspanning en een betere verbinding

## Babymassage

**Babymassage heeft voordelen voor zowel baby als ouder: er is meer ontspanning en meer verbinding tussen ouder en kind.**

Je baby zal beter slapen en minder huilen, het heeft minder kwaaltjes en een beter immuunsysteem. Ouders krijgen meer zelfvertrouwen, begrijpen de lichaamstaal van hun baby en vertrouwen meer op hun intuïtie.

**Babymassage is een moment van bewust echt iets samendoen. Dat is erg belangrijk in deze hectische tijd.**



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

[f](#) [i](#) @kinderpraktijkamare



Hanneke Gouw | Jagersingel 18, Rosmalen  
06 30 54 52 73 | [info@kinderpraktijk-amare.nl](mailto:info@kinderpraktijk-amare.nl)  
[www.kinderpraktijk-amare.nl](http://www.kinderpraktijk-amare.nl)

Wie wil dat nou niet?

## Online consult met jouw voedingscoach

De contactberoepen kunnen al een tijd niet hun werk uitoefenen. Als voedingscoach kan ik nu ook niet bij de mensen aan huis komen.

Online consulten zijn in deze tijd echter een goed alternatief. Op deze manier kun je toch aan de slag met een gezondere leefstijl. Gewoon vanachter je eigen laptop.

Wil je graag een blijvende gezondere leefstijl aannemen en/of wat kilo's afvallen, maar kun je daarbij wel wat hulp gebruiken? Neem dan contact met me op. Ik kan namelijk veel voor je betekenen. Na een intakegesprek en het bijhouden van een voedingsdagboek gaan we samen haalbare doelen opstellen.

**Op vertoon van deze pagina krijg je 50% korting op het intakegesprek.**

In plaats van € 60,- betaal je nu slechts € 30,-.  
Neem je een pakket af van een intakegesprek en 10 consulten dan betaal je slechts € 385,- in plaats van € 435,-

**Bel me eens voor een gratis telefonisch intakegesprek. De vervolggconsulten kunnen bij mij thuis plaatsvinden of in jouw eigen vertrouwde omgeving. En zolang dat nog niet mag, doen we de consulten gewoon online.**



“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](mailto:info@personalvoedingscoach.nl)  
[www.personalvoedingscoach.nl](http://www.personalvoedingscoach.nl)

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel 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!*



# Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie  
 300 gr verse zalmfilet  
 450 gr ricotta  
 125 ml melk  
 peper en zout  
 1 geperst teentje knoflook  
 boter of margarine  
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)  
 2 tomaten in plakken  
 handje geraspte kaas

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

## 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 wandelen. De oplossing van vorige maand was **passie**.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r  
 p+★-st+Qe=z+k  
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐮o=l  
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t  
 h+Q-i=b📺v=!

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.rosmalenbruist.nl](http://www.rosmalenbruist.nl)

Maak kans op dit

## boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

lezen  
 boek  
 staal  
 rusten  
 liefde  
 genieten  
 mannen  
 geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.rosmalenbruist.nl](http://www.rosmalenbruist.nl)





DE STOERE

# FORD FIESTA

*Tijdelijk gratis 5 jaar verlengde garantie*



AL VANAF

**€ 16.975**

*Tot € 1.000 direct rijden premie*

[www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

# Van Mossel