

'S-HERTOGENBOSCH 

OKTOBER 2021 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

A woman with blonde hair, wearing a black velvet dress and bright red high-heeled shoes, is sitting in a teal leather armchair. She is looking off to the side with a slight smile. The chair is on a wooden floor against a dark teal background.

Pimp
je woning!

Brigitte Heitzer:
'Heel herkenbare rol'

DISCOVERED IN NATURE, DESIGNED FOR A LIFETIME

Sinds 1995 is Lion Stone een begrip in de wereld van natuursteen en composiet. Wij werken bij onze productiefaciliteiten in Tilburg dagelijks met 110 mensen aan de mooiste keukenbladen en projecten.

Bij Lion Stone staan ruim achtduizend platen op voorraad. Hierdoor is er altijd wel een plaat die past bij uw persoonlijke voorkeur of sfeer die wordt nagestreefd. Alle natuurstenen materialen selecteren wij zelf rechtstreeks in de groeve en laten wij in zagerijen in onder andere Italië en Spanje tot platen verwerken. Na de bewerking in onze productiefaciliteiten worden de projecten vervolgens in samenwerking met een vakkundig montagebedrijf gerealiseerd. Neem voor meer informatie en mogelijkheden gerust contact met ons op.

SHOWROOM
ENKEL OP AFSpraak



Op de foto's ziet u het mooie resultaat van een recent opgeleverd project. Voor de badkamer is gebruikgemaakt van Calacatta Verde marmer. Het keukenblad is uitgevoerd in Onyx met geïntegreerde ledverlichting.



Lion Stone

Voor al uw natuursteen en composiet

Geef je huid een boost!

Hélène Huiskes heeft een afwisselende loopbaan achter de rug. “De rode draad was het werken met mensen, dat heeft me altijd getrokken”, vertelt ze enthousiast. Het was een grote wens om ooit iets voor zichzelf te beginnen. Die wens ging in vervulling met de opening van haar schoonheidssalon H&S Huidverbetering.

“Oorspronkelijk zou ik in november 2020 de deuren openen, maar door de coronacrisis duurde het helaas wat langer”, vervolgt Hélène. “Voordeel is dat ik alle tijd had om mijn mooie ruimte aan de Hambakenwetering helemaal naar mijn zin te maken. Ik wilde een knusse, huiselijke sfeer creëren en als ik de reacties zo hoor, is dat helemaal gelukt. Mensen voelen zich hier al snel op hun gemak.”

Huidverbetering als specialisatie

Hélène heeft zich gespecialiseerd in huidverbetering. “Reguliere gezichtsbehandelingen zijn natuurlijk ook mogelijk, maar daarnaast bied ik een aantal behandelingen aan waarmee je je huid op een natuurlijke manier kunt verjongen, zoals microneedling, microdermabrasie en Plasma lift Fibroblasting (ooglidcorrectie zonder operatie). Momenteel is bindweefselmassage populair, een intensieve behandeling die de poriën verfijnt en zorgt voor een mooie, gladde huidstructuur. De producten die ik

aanvullend gebruik, hebben een liftend effect. Klanten zijn vaak blij verrast door de resultaten.”

En meer!

Als gediplomeerd PMU master kan Hélène tevens permante make-up (PMU) aanbrengen. “Ook medische PMU behandelingen, waaronder littekencorrectie en tepelhofpigmentatie, kan ik uitvoeren. De vrouwen die hiervoor komen, hebben vaak veel meegemaakt als gevolg van een ziekte. Het is geweldig om te zien dat ze zich na een behandeling als deze weer helemaal vrouw voelen.”

Anders dan anders

“Ik wil het allemaal net een beetje anders doen. Geen steriele ruimte, maar warmte en gezelligheid, en ik gebruik alleen hoogwaardige producten van merken als Diego Dalla Palma en Rosa Graf. En kom je vooral om lekker te ontspannen? Ook dat kan!”

H&S Kliniek huidverbetering | Hambakenwetering 18, Den Bosch | 06-28022126 | info@hs-huidverbetering.nl

www.hs-huidverbetering.nl



‘IK DOE HET
OP MIJN EIGEN
MANIER’





SAMENWERKINGSVERBAND 'MEDISCHE PIGMENTATIE' STELT ZICH VOOR!

VROUW: VOELEN, ZIEN EN ZIJN

Helene Huiskes van H&S Kliniek en Jolanda Hengeveld van Skin Art Clinic hebben elkaar ontmoet tijdens de opleiding bij de Beauty Academy van Maria Venus (afdeling oncologie gespecialiseerd verpleegkundige en medische PMU docent) in Utrecht. Na afronding van hun examens 'P.M.U.' en 'Areola-pigmentatie' zijn ze een samenwerkingsverband gestart om aandacht te schenken aan vrouwen met cosmetische borstproblemen of onzekerheden.

Hun motto is: 'Vrouw: Voelen, Zien en Zijn'. Met hun behandelingen op maat bieden ze, naast de permanente make-up, een compleet pakket voor medische pigmentatie. Helene en Jolanda zetten zich in voor de Borstkankermaand 2021 van KWF's Pink Ribbon voor informatie en onderzoek. Jaarlijks krijgen 17.000 vrouwen de diagnose borstkanker. Daarom bieden ze een gereduceerd tarief (kostprijs) voor een areola pigmentatie. Aanmelden kan vanaf oktober bij een van de salons. Ook willen ze aan elke lezer vragen om voor eigen bewustwording te zorgen en eventueel een donatie te doen via KWF of een Pink Ribbon armbandje 2021 te kopen via de website van Pink Ribbon.

Medische permanente make-up?

Bij medische permanente make-up hebben de pigmenten een camouflerende functie en is het doel om de natuurlijke kleur van de huid op een zo natuurlijk mogelijke manier terug te krijgen. Door middel van een 3D-techniek kan er

middels medische P.M.U. een nieuw oppervlakte zoals een areola gecreëerd worden. Dat kan verschillende redenen hebben: areola / tepelhofpigmentatie na een borstreconstructie en dergelijke.

Werkwijze?

Medische pigmentatie is een specifieke behandeling op maat. Aan de hand van een uitvoerig medisch intakegesprek gaan we een behandelplan opstellen. Ook wordt er een specialistische tekening gemaakt 'op maat'. Tussen elke behandeling zit ongeveer zes tot acht weken. Dit geeft de huid de tijd om goed te genezen.

Ook bieden we de nodige nazorg door je alle info te geven die nodig is om het herstel te bespoedigen.

Wat nog meer? Voor meer informatie of een afspraak kun je contact opnemen met:

H&S Kliniek huidverbetering Hambakenwetering 18,
Den Bosch | 06-28022126 | info@hs-huidverbetering.nl

Skin Art Clinic Rhenen Herenstraat 9a, Rhenen |
06-10495197 | info@skinartclinic.nl

Lees meer over
Pink Ribbon.
Kijk op pagina's
70-71



10



12



28

Inhoud



42



62



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 - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
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. ©2021. 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.**



DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-11087563

Oktober staat ook wel bekend als woonmaand, oftewel de perfecte maand om je interieur eens onder de loep te nemen. Past het nog bij je of wordt het hoog tijd om de boel eens flink om te gooien, zodat je met een goed gevoel en een opgeruimd huis weer de winter in kunt. Omdat niet iedereen weet waar te beginnen als het om je interieur gaat, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een aantal fijne tips waardoor ook jouw huis er weer als nieuw uit kan gaan zien.

Bruisende lezer,

Klaar met het restylen van je huis? Dan heb je vast wel een beloning verdiend in de vorm van een leuk uitje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoek aan de musical Diana & Zonen? Wat ons betreft echt een aanrader, helemaal na het leuke interview dat we speciaal voor Bruist hadden met Brigitte Heitzer, die de rol van prinses Diana speelt.

En ben je niet zo'n fan van musicals? Dan heeft een van de vele bruisende ondernemers die we hebben gesproken vast wel iets anders in de aanbieding waarmee jij jezelf alsnog kunt belonen.

Veel leesplezier,
Michael Thörig

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

Pimp je *woning!*

Oktober is de ideale maand om je huis en inrichting eens onder handen te nemen, zodat je opgeruimd de winter in kunt gaan. Waar moet je beginnen en hoe pak je het aan? Volg deze Bruisende tips en je huis is weer als nieuw.

JE HUIS
WEER ALS
NIEUW!

Een goede voorbereiding...

- Bedenk van tevoren wat je wilt en welke stijl je aan wilt houden. Het is zonde van je tijd als je er achteraf achter komt dat dit niet hetgeen is wat eigenlijk bij je past.
- Zorg ervoor dat je voldoende geld hebt. Controleer of je saldo voldoende is en bekijk of het voldoende is voor alle materialen die je aan gaat schaffen.
- Probeer zoveel mogelijk daglicht naar binnen te laten schijnen. Licht zorgt voor een frisse en opgeruimde indruk en het is goed voor je.
- Door bewust met kleur te werken, kunnen de ruimtes groter, hoger of juist kleiner lijken. Als je bijvoorbeeld één wand een kleur geeft en de tegenovergestelde wand licht houdt, maak je je huis ruimtelijker.
- Een deskundige stylist heeft meestal een objectieve kijk op je woning. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam een professional te raadplegen.

Een rijkelijke beloning

- Vraag je vrienden of familie om hulp en geef ze allemaal een kwast. Een nieuwe verflaag geeft je huis een frisse impuls.
- Als je voldoende geld hebt, is het altijd een idee om een nieuwe vloer te leggen. Je huis krijgt in één keer een nieuwe uitstraling.
- Was je gordijnen of, voor de luxe mensen onder ons, koop nieuwe gordijnen. Houd rekening met de kleur in de rest van je woning. Pas daarom goed op met donkere gordijnen, die zijn alleen mooi als er veel licht binnenvalt.
- Je kunt het natuurlijk zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt, maar als je het goed wilt wil aanpakken, koop je nieuwe meubels of laat je oude meubels opnieuw stofferen.
- Voor de finishing touch schaf je leuke accessoires aan die helemaal passen in het thema van jouw nieuwe inrichting. Het leuke van zo'n restyling? Je richt je huis in zoals jij het graag wilt!

Wil je je woning een update geven? Op www.nederlandbruis.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

PLUK DE DAG

EN ZET HEM IN EEN MOOIE VAAS



MEIJSWONEN
— TILBURG —
meijswonen.com

LEZERSACTIE*

Maak kans op anti-aging peeling t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

www.prestigecosmetics-benelux.nl
TAG #PERRIS



win

Breng uw hoofd tot rust!

Iedereen heeft er weleens mee te maken, hoofdpijn en gespannen nekspieren. Megrana hoofdroller werkt pijn verlichtend en zorgt ervoor dat de spanning in uw nek op een natuurlijke manier verdwijnt. Het helpt de doorbloeding te bevorderen waardoor afvalstoffen uit de spieren sneller worden afgevoerd en vaszittende spieren kunnen ontspannen.

Het product is verkrijgbaar bij drogist en in reformhuis.



Kijk voor adressen op www.aromed.nl/verkoopadressen

W

HONING VAN GOUD

Het goud uit de bijenkorf! De afgelopen jaren is steeds meer bekend geworden over de antibacteriële en verzachtende eigenschappen van Manuka honing. Veel mensen ontdekken nu wat de hoogwaardige honing voor hen kan doen.

www.manukadoctor.nl



CREAMY LIKEUR

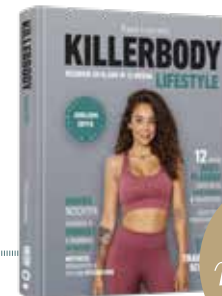
Met de volle, tropische smaak van de Marula vruchten is Amarula likeur het perfecte drankje voor iedereen die van een zoetje houdt. De likeur heeft een tropische smaak met tonen van chocolade en citrusvruchten. Probeer Amarula eens met een bolletje vanille-ijs als dessert!

www.amarula.com

LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. #KILLERBODY



N

Doe mee en win

Kleurrijke Herfst!

DE GEUR VAN ALMERE

In de tentoonstelling 'Thuis' zijn de interieurs van zes inwoners van Almere te zien, te horen én te ruiken.

Hempenius wil ons laten ervaren hoe groot de impact van geur is voor je beleving. Naast huiselijke geuren heeft Jorg Hempenius ook de geur van Almere weten te vangen in een unieke geurkaars. www.kunstlinie.nl



SHOPPING/NEWS



CHEF BAKER

Kenwood introduceert de nieuwe Titanium Chef Baker. Speciaal ontworpen voor de bakfanaat, met een ingebouwde weegschaal en een dubbele mengkom. Ook is het design aan te passen naar jouw gewenste kleur.

Check voor alle kleuren & varianten.

www.kenwoodworld.com

*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

De perfecte mix van wonen, koken en fashion

Voor Linde, oorspronkelijk afkomstig uit de interieurwereld, was de opening van haar eigen winkel in 2008 een droom die uitkwam. In het begin bestond het assortiment vooral uit woonaccessoires, maar haar 170 m² grote pand is in de loop der tijd uitgegroeid tot een luxe mini warenhuis waar wonen, mode en delicatessen op een natuurlijke manier samenkomen. “De Bijenkorf is niet voor niets mijn voorbeeld”, grapt Linde.

Het brede assortiment omvat onder andere dameskleding, sieraden, sjaals en schoenen. “Een hardloper is ons merk Studio Anneloes. Comfortabele, draagbare dameskleding met een mooie pasvorm. Ik kies bij voorkeur basics waar je langer dan één seizoen plezier van hebt. Ik probeer bovendien om bewust in te kopen, duurzaamheid is zeker een aandachtspunt.”

Nieuw: huisparfums

Ook voor woonaccessoires in alle soorten en maten kun je bij Linde Leven terecht: van kaarsen en kandelaars tot kussens, geuren en servies. Nieuw zijn de heerlijke huisparfums van Maison Berger, waarmee je je interieur kunt voorzien van jouw favoriete geur. “Daarnaast hebben we lekkernijen als bonbons en chocolade, evenals een uitgebreide keuze aan oliën en azijnen, perfect om cadeau te geven.” Uiteraard mogen ook relatiegeschenken niet ontbreken, deze worden geheel op maat samengesteld.

Altijd verrassend

Linde doet haar best om steeds weer nieuwe, unieke items te vinden voor haar winkel. “Ik wil mensen blijven verrassen. Kwaliteit is belangrijk, maar het moet wat mij betreft vooral ook mooi zijn. Mijn motto is niet voor niets: Linde Leven, mooi leven. Verder vind ik het leuk om met de inrichting van de winkel te spelen, die is dan ook voortdurend in beweging. Ik streef naar een huiskamersfeer waarin ieder zich op zijn of haar gemak voelt. Voel je vrij om hier lekker rond te snuffelen!”



Linde Leven | Raadhuis 11 | Hedel | 073 599 54 89
info@lindleeven.nl | www.lindleeven.nl



‘Het moet vooral mooi zijn’

Kwalitatief goede kinderkleding voor een betaalbare prijs

Met Boutique Sparkle willen wij laten zien dat kwaliteit echt niet duur hoeft te zijn! Je kunt bij ons terecht voor de allerkleinsten vanaf maat 56 tot tienerkleding maat 176. Maar ook voor leuke accessoires zoals riemen, haarbandjes, strikjes en leuke gifts.

Leave a little Sparkle wherever you go!



Girls

is niet voor niets ons motto. Als jouw kind blij en zelfverzekerd de winkel uit gaat, hebben wij ons doel bereikt!

We hebben een mooi nieuw en betaalbaar merk toegevoegd aan onze winkel:

Koko Noko



Peuter



Baby



Boys

De Driesprong 26A, Rosmalen | info@boutique-sparkle.nl | 06-25574648
[f](https://www.facebook.com/boutiquesparkle.nl) boutiquesparkle.nl [@](https://www.instagram.com/kids_boutique_sparkle_) kids_boutique_sparkle_

Neem eens een kijkje op www.boutique-sparkle.nl

Je huis opnieuw inrichten kan helpen om je **echt thuis te voelen**.

Planten helpen de luchtkwaliteit te verbeteren, maar zorgen ook voor een betere akoestiek.

Met mooie kussens geef je **sfeer** aan je huis. Zo kun je de woon- of slaapkamer in één keer **een totaal andere uitstraling** geven.

Warmte in huis halen? Zet eens een schaal met **kaarsen** neer! Ze zorgen 's avonds bovendien voor **sfeervolle verlichting**.

Uitgekeken op je slaapkamer? Met een **nieuw dekbedovertrek** geef je de ruimte al een **complete metamorfose**.



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



Wil jij ook een mooie en stralende huid?

De eerste stap naar een mooie en stralende huid is een uitgebreide huidscan. Om te achterhalen wat je wensen en behoeften zijn, zullen wij je bij de eerste afspraak veel vragen stellen om je zo goed mogelijk te adviseren. Een persoonlijk huidadvies wordt bij BE YOU aan het einde van dat gesprek gegeven. Samen met jou gaan we bekijken wat wij voor je kunnen betekenen.

Venus Swan: Een pijnloze en natuurlijke facelift

Wil jij meer volume en een strakkere huid? Minder rimpels en een strakkere kaaklijn? Maar gaat een cosmetische ingreep je net een stap te ver? Onze Venus Treatments bieden een natuurlijke en pijnloze facelift zonder hersteltijd. De behandeling ervaar je als een heerlijke hotstonemassage.

Microneedling: Wil jij jouw huid weer laten stralen, verbeteren en verjongen?

Of wallen, littekens, grove poriën, kraaienpootjes of rimpels behandelen? En dat allemaal het liefst op een natuurlijke manier? Microneedling is een veilige methode die huidverbetering, anti-aging, hydratatie en herstel combineert in één concept. Tevens verfijnt het de structuur van de huid wat zorgt voor een mooie, stevige en egale huid.

Peelings: Zacht voor de huid, krachtig resultaat

Wil jij een mooie, gezonde en gladde huid? Je huid verjongen of verbeteren? Een peeling biedt uitkomst. Onze huidvriendelijke en toch zeer effectieve peelings zijn geschikt voor verschillende huidtypes, maar zonder het ongemak en de tijd die je kwijt bent aan de traditionele peelings.

Bindweefselmassage: Een perfecte anti-aging behandeling!

Naarmate je ouder wordt, verlies je steeds meer collageen, het stofje in je lichaam dat je huid elastisch en rimpelvrij houdt. Bindweefselmassage is een diepe massage uitgevoerd op de bindweefsellaag met als uiteindelijk doel verbetering van de huidconditie. Deze massage is eigenlijk een soort fitness voor de huid.

Voor een mooie huid. Nu, straks en later.

DAAROM
KIJES 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
- Minerale make-up

KIJK OOK EENS IN
ONZE WEBSHOP

www.beyouhuidinstituut.nl



ALS JE EVEN WAT HULP NODIG HEBT...



Trainingen

Naast de coachingstrajecten biedt Marjon ook de mogelijkheid tot het volgen van trainingen. "Tijdens een training doe je in groepsverband kennis op en ontwikkel je vaardigheden met betrekking tot een bepaald thema." Benieuwd naar het aanbod? Neem dan een kijkje op www.praktijkziz.nl.

Iedereen loopt weleens ergens tegenaan in het leven. Onzekerheid, stress, piekeren, perfectionisme, somberheid, eenzaamheid of verlieservaringen kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat je niet lekker in je vel zit. Veel belemmeringen kun je zelf overbruggen, maar soms loop je vast en weet je niet goed hoe je verder moet. "En dan kan ik helpen", vertelt Marjon Huijbregts – de Koning, eigenaresse van Praktijk ZiZ. "Ik ga samen met jou op zoek naar je krachten en mogelijkheden en naar hoe je je situatie kunt verbeteren."

Hoewel ze haar praktijk 'pas' begin dit jaar opende, beschikt Marjon al over heel wat ervaring als het om het begeleiden van mensen gaat. "Ik heb jarenlang gewerkt in de hulpverlening. Daarna heb ik de overstap gemaakt naar het hoger beroepsonderwijs. Als docent Social Work haal ik veel energie uit persoonlijke gesprekken met studenten. Dit, gecombineerd met de nodige eigen ervaringen, liet mij inzien wat ik het liefste doe: mensen ondersteunen bij hun persoonlijke omstandigheden. Iets wat ik na het volgen van een coachopleiding nu ook vanuit mijn eigen praktijk doe."

ZelfInZicht

Na een geheel vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek volgt een intake. In de sessies daarna coacht Marjon je stap voor stap richting jouw doel. "Ik help je inzicht te krijgen in wie jij bent, wat jij belangrijk vindt, wat jij wilt en hoe je dit kunt bereiken. Hierbij maak ik gebruik van diverse methoden, waaronder oplossingsgericht coachen. Mijn uiteindelijke streven is dat je zelf weer verder kunt. Als we dat hebben bereikt en ik merk dat je zelfvertrouwen en zelfbewustzijn zijn gegroeid, dan is dat de mooiste beloning voor mijn werk die er is."



PRAKTIJK



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 zijn belangrijke onderdelen 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 minder bekende spieren. Je lichaams- en loophouding verbeteren, 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 tien 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.



Mirjam Driessen / Wim Arts



info@depilatesstudio.nl | Stationsstraat 20, Vught | 06-39725042 | www.depilatesstudio.nl

DAGJE UIT MUSEUMNACHT MAASTRICHT



Hoe de nacht er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet, maar een ding is zeker: Museumnacht Maastricht gaat door op vrijdag 22 oktober 2021! Museumnacht Maastricht is niet bang om buiten de lijntjes te kleuren, comfortzones te doorbreken, te experimenteren en tradities los te laten. In plaats van zich blind te staren op dat wat (niet) mogelijk, haalbaar, wenselijk of normaal is, omarmt Museumnacht Maastricht het onbekende en geeft zich volledig bloot. Dit jaar gaat Museumnacht Maastricht back to basic om het culturele speelveld alle ondersteuning, vrijheid en ruimte te geven om samen de deuren wagenwijd open te zetten.

Meer info op
www.museumnachtmaastricht.nl

FILMPJE KIJKEN THE LAST DUEL

The Last Duel is gebaseerd op ware gebeurtenissen en ontrafelt de oude speculaties over het duel tussen Jean de Carrouges en Jacques Le Gris, twee vrienden die elkaars grootste rivalen werden. Als Carrouges' vrouw, Marguerite, wreed wordt aangevallen door Le Gris, weigert zij hierover te zwijgen. Le Gris ontkent de misdaad, maar Marguerite beschuldigt hem openlijk. Een daad van moed en opstandigheid die haar leven mogelijk in gevaar brengt. De daaropvolgende strijd legt het lot van de drie in Gods handen. **THE LAST DUEL is vanaf 14 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN NACHTVORST



Lieke van Doorn brengt de voorjaarsvakantie door bij haar familie in Noorwegen. Wanneer ze met een groepje vrienden gaat wildkamperen, verdwijnt een van hen op mysterieuze wijze. Er wordt al snel gespeculeerd over de Nachtvorst, die volgens de eeuwenoude mythe in de regio vijftienjarige kinderen laat verdwijnen. Vijftientig jaar later wordt Lieke door haar vriendin Leah gebeld. De Nachtvorst heeft weer toegeslagen. Deze keer is het de zoon van hun vriendin Britt die is verdwenen. Lieke vertrekt naar Stavanger om samen met Leah op onderzoek uit te gaan. Komt de waarheid nu eindelijk boven tafel? **NACHTVORST van Suzanne Vermeer is vanaf 12 oktober verkrijgbaar.**



Zoek jij **MAATWERK?**

'PRECIES
GEVONDEN
WAT WE
ZOCHTEN!'

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.

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 vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.**

ROBIN HELPT JE GRAAG!



**RAAMDECORATIE
STRIJBOSCH**

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

Volg ons: Raamdecoratie Strijbosch raamdecoratie_strijbosch





**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Brigitte Heitzer speelt prinses Diana:**'Het is echt een hele herkenbare rol'**

Musicalactrice Brigitte Heitzer dompelt zich dit najaar onder in de wereld van royalty, romantiek en rivaliteit. Ze speelt prinses Diana - Lady Di - in de gloednieuwe musical *Diana & Zonen*. Het wel en wee van een koninklijke familie lijkt misschien ver van ons af te staan, maar deze voorstelling is juist erg herkenbaar, zo vertelt Brigitte aan Theater.nl.

“Het is een hele mooie rol met veel lagen en zoveel te vertellen. Het gaat om een moeder die gesprekken heeft met haar twee zoons. Ik ben ook moeder van twee kids. Dat maakt het zo herkenbaar”, legt Brigitte uit. In *Diana & Zonen* beleeft het publiek de stormachtige romance tussen Lady Di en haar man Charles (Jan Elbertse), waarbij Diana vecht voor het geluk van haar zonen Harry en William (Freek Bartels en Jonathan Demoor). Het verhaal wordt afgewisseld met de minstens zo woelige liefdesrelatie tussen Harry en Meghan Markle (Dominique Graanoogst).

Eigen invulling

“Mensen zeiden: ‘nu moet je Lady Di gaan naspelen’ en ‘hoe ga je op haar lijken?’ Maar dat

hebben we kunnen loslaten”, vertelt Brigitte die haar rol deelt met collega Marlijn Weerdenburg. “We hebben wel een pruijk op natuurlijk, dus je ziet wel Lady Di. Maar we moeten haar niet nadoen en laten vooral onze eigen interpretatie als moeder op de rol los. De regisseur liet ons zoeken naar onze eigen invulling van Diana, dat is fantastisch”, besluit Brigitte opgewekt. Hierdoor zouden mensen de voorstelling tweemaal kunnen bezoeken om twee keer een andere invulling van Diana te zien.

Musical *Diana & Zonen* is tot begin 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk voor meer informatie op Theater.nl.

'HET IS EEN HELE MOOIE ROL MET VEEL LAGEN EN ZÓVEEL TE VERTELLEN'



XANDRES

BELGIUM

XANDRES
VERWERSSTRAAT 9
'S HERTOGENBOSCH

WWW.XANDRES.COM



Casey van Veenendaal

Ik ben als advocaat gespecialiseerd in personen- en familierecht en jeugdrecht. Uiteraard heb ik een rechtenstudie en de beroepsopleiding advocatuur gevolgd, dat is vanzelfsprekend toch? Veel belangrijker voor jou is om te weten hoe ik te werk ga en wat ik voor jou kan betekenen.

Mijn cliënten zullen je vertellen dat ik me vastbijt in je zaak, strijd voor je juridische belangen en altijd oog heb voor het belang van je kinderen. Ik heb oor naar je emoties en sta je bij met raad en daad, maar ben ook eerlijk tegen je over wat wel en niet kan en waar je wel of niet op mag rekenen.



Jan Heinsstraat 2D 's-Hertogenbosch
073-7820422
info@vv-advocatuur.nl
www.vv-advocatuur.nl

Corona gerelateerde inkomensdaling en alimentatie, wat zijn de mogelijkheden?

Er zijn door de coronacrisis veel mensen die te maken krijgen met een daling van hun inkomen. Ondernemers zonder werk, werknemers met tijdelijke contracten die niet verlengd worden of er is door je werkgever arbeidsverkorting ingevoerd. Allemaal situaties die een flinke impact kunnen hebben op je financiële situatie. Wat voor veel mensen ook kan betekenen dat ze de alimentatie niet meer kunnen betalen.

Geen inkomen door corona, dus ook geen alimentatie?

Heb jij door de coronacrisis aanzienlijk minder inkomen en betaal je alimentatie? Dan is het goed om te weten dat dit een goede reden is om de alimentatie te kunnen verlagen.

Wat kun je doen?

Houd er rekening mee dat je aan moet kunnen tonen dat er sprake is van een relevante wijziging van omstandigheden ten opzichte van de eerdere situatie en dat je niet van de ene op de andere dag kan stoppen met het betalen van alimentatie. Je krijgt dan namelijk binnen de kortste keren te maken met het LBIO of het NLAI: incassobureau. Zomaar stoppen met betalen is dus niet aan te raden. Het mooiste scenario is dat je samen met je ex-partner om de tafel kan gaan zitten en in onderling overleg afspraken kan maken over de alimentatie. Laat dit dan wel altijd vastleggen in een overeenkomst én een rechterlijke beschikking. Maar het kan natuurlijk zo zijn dat je ex-partner nergens aan mee wil werken omdat het hem/haar ook raakt in de portemonnee. Mocht dit het geval zijn, dan kan je de alimentatie via de officiële weg laten verlagen. Dat wil zeggen dat je met behulp van een advocaat een wijzigingsprocedure kan opstarten bij de rechtbank. Wil je zo'n procedure opstarten, dan is het advies om daar niet te lang mee te wachten omdat de datum van het ingediende verzoekschrift vaak wordt gehanteerd als de ingangsdatum van de gewijzigde alimentatie.

Wil je meer informatie over dit onderwerp? Wij helpen je graag verder.

Casey van Veenendaal

THE BOLT & THE BEAUTIFUL

EEN TIKKELTJE
GEDURFD, FUNCTIONEEL
EN NO-NONSENSE.



MEIJSWONEN

— TILBURG —

MEIJSWONEN.COM



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Hamers@Home Kastenbouwers heeft naast de diverse mogelijkheden voor inloopkasten ook een groot aanbod in kledingkasten. Deze kasten zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten waardoor wij altijd de geschikte kast voor jouw kamer hebben. Of het nu gaat om een grote kast met schuifdeuren of een meer traditionele kledingkast met drie deuren en drie laden. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en waar jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

Chris Wiermans



Breng sfeer in huis met raamdecoratie! Het is niet alleen sfeervol maar zorgt ook voor zonwering en de nodige privacy. Jaloezieën, plissé gordijnen, rolgordijnen... op het gebied van raamdecoratie is ontzettend veel mogelijk.

Meer sfeer in huis?

Mario's Vloeren heeft óók raamdecoratie

Mario's Vloeren heeft een uitgebreide collectie raamdecoratie, in veel verschillende kleuren en uitvoeringen. Bij de keuze voor raamdecoratie spelen verschillende factoren een rol, zoals de ruimte en woonstijl. In onze showroom laten we u graag zien wat er allemaal mogelijk is.

Nieuw bij Mario's Vloeren in Berlicum (nabij Den Bosch): gordijnen van het Nederlandse merk Holland Haag! Met de ruime collectie zijn er altijd gordijnen die passen bij uw wensen en interieur. Benieuwd naar ons aanbod? Kom langs en breng sfeer in uw woning!

Bezoek onze showroom

Nieuwsgierig naar wat er allemaal mogelijk is in uw huis? Bezoek onze showroom! Wij helpen u graag met passend advies.



*Mario's
Vloeren*
The Art of Flooring

BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum | **073-785 5591**
mariosvloeren@outlook.com

Meer zien? **WWW.MARIOSVLOEREN.NL**

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen. De specialist voor al uw pvc-, tapijt-, marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang. Ook voor traprenovatie en vloerschadeherstel bent u bij Mario's Vloeren aan het juiste adres. Onze jarenlange ervaring en volledige inzet maken dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.



*Ongekende
finesse*



MAURICE  LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse



Maurice Lacroix is een Zwitserse fabrikant die bekend staat om zijn prachtige designs en hoogwaardige kwaliteit. De ongekende finesse en zorg waarmee de Maurice Lacroix-horloges en -uurwerken zijn ontwikkeld ziet u terug in ieder model. Vanaf de zeer luxe Masterpiece Collectie-modellen tot aan de quartz-horloges uit de Eliros-collectie, aan ieder model is duidelijk te zien hoeveel tijd en energie er in de horloges is gestoken.

Bekijk de **nieuwste collectie horloges** van **Maurice Lacroix** nu bij Juwelier Schute

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

Sinds 1956
Juwelier  Schute

'Everything
an artist needs'

Ka
Ja ART MATERIALS

KaJa Art Materials is een webwinkel met een verrassend aanbod in teken- en schildermaterialen

Onze nadruk ligt op kwaliteit en persoonlijke aandacht

Naast alom bekende namen als Winsor & Newton, Rembrandt, Caran d'Ache en Faber Castell vindt u bij ons ook bijzondere en kwalitatief hoogstaande merken als Blockx, Arches, Sennelier Daniel Smith, St. Cuthberts, Escoda en vele andere merken.

Tevens bent u van harte welkom in onze sfeervolle winkel te Vught.



LOOKING/GOOD

Verzorg je (lach)rimpels

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen.

Verzorg daarom je huid elke dag weer goed.



Hydrateren

Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

UV-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met UV-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichtsmassage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met je vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zones naast je neus richting je mondhoeken, onder je ogen en de huid je mond.

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 en de meest geavanceerde apparatuur. Ook voor de nieuwste technieken ben je bij ons aan het juiste adres. Van losse extensions zonder warmte tot tape extensions die elke 6-8 weken weer opnieuw geplaatst kunnen worden. **Alles om het haar er zo natuurlijk mogelijk uit te laten zien.**”

BY WENDYS
H A I R A R T I S T S

073-5236513 | www.wendys.nl |  BYWENDYS

42



DE DONKERE DAGEN KOMEN ER WEER AAN

Ben jij liever gezellig samen? En al helemaal in de aankomende donkere dagen? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

*Word jij onze
**nieuwe bruisende
vrijgezel?***

Meld je dan nu aan!



Ben jij net als deze vrijgezellen ook liever gezellig samen met Kerst?

Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

43

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!*



Stap binnen en voel onze trots, onze roots en onze passie! Voel je thuis in een winkel volop inspiratie!

LUXX
Living & Lifestyle

www.luxxliving.nl
Rietveldenweg 13
's-Hertogenbosch



'Ons hotelgevoel bij je thuis'

Sfeervolle kleuren, exclusieve meubels en de mooiste verlichtingen. Hotels kenmerken zich vaak met een exclusief interieur. En of dat gevoel nou landelijk, industrieel of juist luxury is, u voelt zich op uw gemak en komt tot rust. Wat zou het fijn zijn om dat heerlijk luxe hotelgevoel elke dag te ervaren ...

Wat nou als we u vertellen dat dat kan? Niet door vaker naar hotels toe te gaan, maar door die exclusieve hotelfeet 'gewoon' naar uw eigen huiskamer te halen. Met de juiste meubelen en de beste interieuradviezen ervaart u straks dat luxe hotelgevoel, maar dan gewoon thuis.

Ervaar ons hotelgevoel bij je thuis!

HUIS73

START GEHEUGENHUIS

Als je wat ouder wordt laat je geheugen je soms in de steek. Op woensdag 6 oktober opent dr. Paul Dautzenberg (geriater bij het Jeroen Bosch Ziekenhuis) het Geheugenhuis bij Huis73.

GEHEUGENHUIS

Het Geheugenhuis is een plek voor ontmoeting, informatie en activiteiten voor mensen met vragen over het geheugen of die willen werken aan een fit geheugen.

Loop eens binnen, haal informatie of meld je aan voor activiteiten als dans, zang, tekenen en keramiek. Bewegen en dingen doen die je leuk vindt, zijn namelijk goed voor je geheugen.

Kijk voor meer informatie op www.huis73.nl.

DE ENE VOELT ZICH
THUIS, VOOR DE
ANDER EEN DRAMA



Herfst stormachtig, maar mooi

Oktober is weer begonnen, de maand waarin de herfst zich van zijn beste kant laat zien. De kleurrijke bladeren vallen van de boom, de spinnen weven hun web en de regen valt in stormachtige buien naar beneden. Voor de één het seizoen waarin die zich thuis voelt, voor de ander juist een drama.

Creativiteit op scholen

Dat herfst een inspiratieloze periode kan zijn, is op scholen niet te merken. Vooral in de kleuterklas is herfst juist een populair thema: er worden knutselwerkjes van dennenappels en kastanjes gemaakt, bladeren van het schoolplein geveegd en met de hele klas boswandelingen gemaakt. Kun jij het je nog herinneren? Het hele klaslokaal werd volgehangen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben. Regelmatig zien we kinderen twee aan twee de docent op straat achterna lopen. Wellicht wandelen ze de volgende keer wel naar het bos, waar ze eikels en paddenstoelen zoeken.

Last van korte dagen?

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoetheid te bestrijden, is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op

vaste tijden een ontbijt, lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het zeker als je overdag veel naar buiten gaat – ook al is het bewolkt – en als je veel beweegt. Door te bewegen, stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

Herfstachtige activiteiten

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelend de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires zijn namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laat glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden, dat najaarsmoetheid geen kans hoeft te krijgen.

Ook moeite met veranderingen? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

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

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

MEDISCOPE

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

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

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



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



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



VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstreken 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.

Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisollevels (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantie kilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Onlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantie kilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Verander jij van shampoo?

Je hoort vaak dat het goed is om af en toe van shampoo te veranderen omdat het goedje anders zijn werking verliest. De waarheid? Het is prima om geregeld van shampoo te veranderen, maar niet om die reden.

Elke shampoo heeft zijn eigen effect. De ene shampoo heeft een diepreinigende werking, terwijl de andere extra hydratatie en verzorging biedt. Door te wisselen tussen twee varianten kun je je haar van deze verschillende effecten laten profiteren. Zo geef je je haar de ene dag net dat beetje extra verzorging en ga je op een andere dag voor een superglans! Het komt soms ook voor dat je haar zelf veranderingen ondergaat: denk maar

aan een zwangerschap, dieet of kleuring. Als je merkt dat je haar andere behoeften krijgt, kun je het beste je shampoo daarop aanpassen.

Wij werken met de verzorgende producten van

L'ANZA
HEALING HAIRCARE

Vraag ernaar bij jouw kapster!

haartips



StudioJacq
Interieuradvies & ontwerp

StudioJacq is een ontwerpstudio waar u naartoe kunt voor al uw woonwensen. Van kleine aanpassingen aan uw interieur tot een complete (ver)bouw van uw (nieuwbouw)woning.

StudioJacq heeft alle expertise in huis!

U kunt ook bij ons terecht voor bouwbegeleiding van uw project en naast het ontwerp verzorgen wij ook de styling van uw nieuwe interieur.

Persoonlijke aandacht staat bij ons centraal en wij vertalen uw wensen naar een ontwerp waarin uw verwachtingen, stijl en gedachten samenkomen.

StudioJacq verzorgt:

- Advies aan huis
- Kleuradvies
- Styling
- 3D ontwerp
- Bouwbegeleiding

Meer informatie over onze diensten vindt u op www.studiojacq.nl

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

De Luisterlijn ook tijdens pandemie onmisbaar

Nooit eerder voerden vrijwilligers bij de Luisterlijn zo veel gesprekken als in 2020. Corona en de maatregelen maakten dat heel veel mensen behoefte hadden aan een luisterend oor, steun, troost of 'gewoon' even contact. Dit blijkt uit de jaarcijfers van de Luisterlijn. Vooral tijdens de eerste lockdown nam het aantal oproepen fors toe.

Veel mensen zochten steun, wilden hun verhaal kwijt of even hun hart luchten.

Directeur-bestuurder Leo Noordegraaf: "In 2020 was de nood hoog vanwege de uitbraak van het coronavirus en de maatschappelijke gevolgen daarvan. Dit zien we terug in de cijfers. In de eerste periode van de pandemie in Nederland nam het aantal oproepen met twintig procent toe, vooral toen de maatregelen leidden tot een lockdown. Dit zorgde ervoor dat negatieve gevoelens – bezorgdheid, eenzaamheid en somberheid – toenamen. Gelukkig konden we er voor veel mensen zijn."

duurt of kan praten. Claire (gefingerde naam) wist even niet wie te bellen toen ze midden in de nacht met corona in bed lag en behoefte had aan contact. Dat vond ze bij de Luisterlijn.

"Het feit dat ik iemand midden in de nacht kon bellen, was een geruststelling. De persoon die ik aan de telefoon kreeg, was oprecht geïnteresseerd in mij. Het gevoel dat er echt naar me werd geluisterd, luchtte me enorm op."

De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht beschikbaar voor een vertrouwelijk gesprek, per telefoon, chat of mail. Door te luisteren helpen bijna 1.500 getrainde vrijwilligers zorgen, pijn en verdriet (even) het hoofd te bieden. De Luisterlijn bestaat al meer dan zestig jaar en wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Sinds het begin van dit jaar is de Luisterlijn bereikbaar via een nieuw telefoonnummer 088 0767 000. Chatten en mailen kan ook: via www.deluisterlijn.nl.

Kerncijfers 2020

- 357.269 telefoon- en chatgesprekken (ongeveer twaalf procent meer dan in 2019)
- Ruim 1.400 mailgesprekken

Meest besproken onderwerpen

1. Invulling van de dag
2. Relaties (familie/vrienden/bekenden)
3. Corona

24-uursbereikbaarheid

De Luisterlijn is er voor iedereen in Nederland die ergens mee zit en er in eigen omgeving niet over wil,

Je bent zoals je denkt

De verdeeldheid is groot. Iedereen denkt anders. Maar doordat we anders denken, is het niet zo dat de werkelijkheid verandert.

Opgesloten achter onzichtbare tralies. Geleid door angst of door vertrouwen. Het is de keuze die je maakt.

Ze kunnen alles van je afnemen, maar vrijheid van denken, vrijheid in je hoofd, is jouw keuze. En die keuze bepaalt de koers van je leven.

Ik wens je geluk en wijsheid.

Michael Pilarczyk

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



Ruimte nemen, ruimte maken

Na ruim een jaar thuiswerken merkte Henny dat ze steeds meer last kreeg van haar nek en schouders. Ze was ook nog bezig met een studie, allemaal online. Hele dagen achter de computer en weinig tijd voor ontspanning en beweging. Dit moest anders. Ze wilde meer gaan bewegen en meer ruimte voor ontspanning nemen.

Bij mij komt ze voor haar nekklachten. Samen maken we een behandelplan. De eerste drie weken komt ze twee keer per week voor een behandeling, waarbij het bindweefsel van nek en bovenrug wordt losgemaakt. Na de eerste paar behandelingen komt er veel vermoeidheid los. Als vanzelf neemt ze meer rust en plant ze momenten om te bewegen en te ontspannen. Nu het bindweefsel losser zit, komt ze een paar keer wekelijks om ook de spieren weer te leren hoe te ontspannen. Ze voelt weer ruimte in haar nek en bovenrug, maar ook ruimte om beter voor zichzelf te zorgen.

JE BENT
VAN HARTE
WELKOM!

Jacky



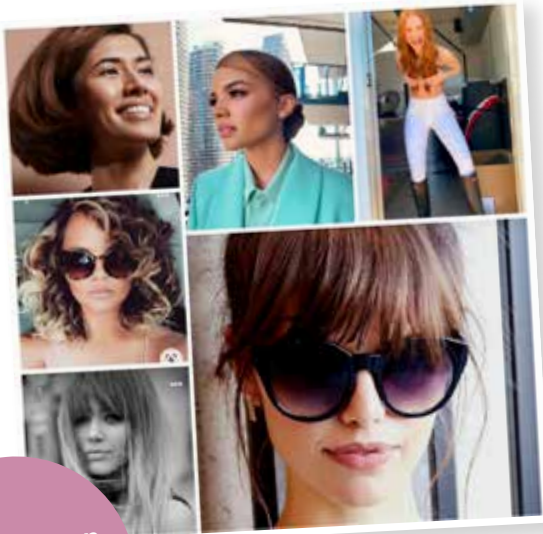
Jacky Bekers
massagetherapie - stoelmassage

Burg. Loeffplein 70 E-F, Den Bosch
06-11460906 | info@jackybekers.nl
www.jackybekers.nl

LET THE FALL BEGIN

Voor dit najaar zien wij veel inspiratie voorbij komen op het gebied van haar en make-up en kleur. Uiteraard zijn wij helemaal up-to-date om u weer een prachtcoupe aan te meten voor deze herfst/winter.

Lees onze blog op: www.joysforhair.nl en laat u inspireren. Hier alvast een voorproefje van onze geselecteerde favorieten.



See you soon,
at Joysforhair!!

58

Life isn't perfect,
but your hair can be



Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum
Erasmusstraat 11 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12
info@joysforhair.nl | www.joysforhair.nl

Ik stel orde op jouw zaken

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar één. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor zzp'ers, eenmanszaken en vof-eigenaren, is Marisca ook particulier van dienst.

Daarbij richt ze zich, zoals de bedrijfsnaam al impliceert, voornamelijk op klanten uit Brabant, maar in principe zou De Brabantse Boekhouder ook landelijk kunnen opereren omdat het contact met klanten door het gebruik van speciale software voornamelijk via internet verloopt. Zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt. Klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven."

Ik neem de boekhouding graag uit handen zodat de ondernemer kan doen wat hij of zij het liefste doet: ondernemen!



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

59

Ben jij op zoek naar een boekhouder waar je op kan rekenen?

De ondernemer ontzorgen, die uitdaging neem ik graag met beide handen aan. Met als doel voor ogen de kostbare ondernemerstijd vrij te maken door de administratieve en fiscale taken (deels) over te nemen.

De Brabantse Boekhouder is voornamelijk gericht op:

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

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



Marisca van Gent

Uw woonstijl, uw droomstijl

Leolux Flint
Design: Beck Design, 2019



FUNCTIONEEL MOOI

Bij Koos Kluytmans Interieurs ondersteunen we graag de veelzijdige Leolux collectie die u een brede keuze biedt in designmeubelen. In elke moderne stijl, van vertrouwd eigentijds tot avant-garde design.

Allemaal gemaakt op bestelling, zodat uw Leolux designmeubel een heel persoonlijke invulling krijgt. U ziet het aan de verfijnde afwerking, u voelt het als u gaat zitten. Dit is een echte Leolux!

We zijn er dan ook trots op dat we ons een Leolux Select Store mogen noemen.

Wij tonen u een ruime collectie in een herkenbare Leolux studio. U bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.



Koos Kluytmans

Vrijgezel Wiljo

stelt zich voor

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

Wiljo omschrijft zichzelf als een creatieve duizendpoot. "Als boerenzoon ben ik in de natuur opgegroeid, waar ik mijzelf vanuit mijn eigen chalet op het land heb ontwikkeld. Ik werk al zo'n veertig jaar als onderwijzer, activiteitenbegeleider en coach, maar heb zó veel meer gedaan. Van clown tot palliatieve zorgbegeleider. Ik deed het allemaal met verve, passie en kleur, zoals ik alles in het leven doe. Ik zie mijn leven namelijk als een groot toneelstuk, waarin ik al spelend plezier mag maken."

Dat plezier ervaart Wiljo ook achter zijn schildersezel. "Al op jonge leeftijd schilderde ik landschappen en ook nu schilder ik nog steeds. Ik heb een eigen atelier en maak tegenwoordig spirituele kunst." Maar dat is lang niet alles wat hij doet. "Ik restaureer heiligbeelden, fiets en wandel, ga graag op vakantie

en houd van de natuur, cultuur, kunst en rust. Mijn leven is vol en allesbehalve saai, maar ik kan naast de clown ook heel duidelijk de monnik zijn en dan hoor en zie je mij niet."

Lange tijd had Wiljo een vaste relatie. "Ik ben zeer trouw en we zijn als vrienden uit elkaar gegaan, het is goed zo." Voor nu deelt hij zijn leven met zijn goede vrienden en voelt hij zich gesteund door de fans van zijn kunst. "Maar toch, als ik dan alleen thuiskom, dan zou ik toch wel weer eens die arm om mij heen willen. Die bekende knuffel en het lief en leed van de wereld samen delen. Want houden van is denken aan en zorgen voor. Ik zoek dus een leuk maatje, een man uit Brabant (of iets daarbuiten), die net als ik van het leven houdt en de slingers op kan hangen. Een tegenpool mag ook. We zien wel hoe deze bal gaat rollen, want wie niet waagt, wie niet wint..."

Wiljo zoekt
een
maatje!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar wiljoh@home.nl.



*Jij reageert
toch ook?*

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

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
59 JAAR

OGEN
GROEN



MERKBAAR BETER,
STEEDS VOORDELIG!



5%
KORTING

BIJ BESTEDING VAN €50,-

KORTINGSCODE: BDGBRUIST



ALTIJD
LAGE
PRIJZEN

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden • Gratis verzending vanaf €50,- • Niet goed, geld terug • Achteraf betalen mogelijk

WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM

*Kortingscode geldig van 1/10/2021 t/m 31/10/2021 op een minimaal aankoop van €50,00, exclusief verzendkosten. Geldig op één winkelmandje. Niet te gebruiken in combinatie met andere kortingscodes en promoties, noch op eerder geplaatste bestellingen. Per persoon éénmalig te gebruiken.



BRUIST SALES ACADEMY

Wil jij een carrièreswitch maken? Of ben je net klaar met je opleiding? Wil jij als junior via begeleiding en trainingen jezelf verder ontplooiën en zo aan je eerste baan beginnen? Dan is de Sales Academy binnen Bruist iets voor jou.

In 2021 heeft Bruist een eigen Sales Academy opgericht. Middels een interne opleiding word je klaargestoomd om uiteindelijk in de buitendienst succesvol te presteren. Via training en coaching gaan we ervoor zorgen dat je alles gaat leren over sales.

We zoeken in diverse regio's in Brabant commerciële mensen, die het vak sales willen leren en dromen van een baan in de buitendienst, waar je een goed salaris verdient en een gave provisieregeling hebt. Daarbij behoort in het begin een basissalaris met een VW Up en mobiel. Let op dat je ook bij een carrière switch rekening moet houden met dit basissalaris waarbij je kunt groeien in functie en salaris.

Met ruim 37 uitgaven per maand is uitgeverij Nederland BRUIST een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. De magazines die maandelijks verschijnen onder het kwaliteitslabel Bruist hebben zich ontwikkeld tot een volwassen medium waarin de lokale ondernemer centraal staat.

Ondernemers komen in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld. Het staat boordevol tips, trends, evenementen en advertenties. Door het unieke formaat, een hoog leesbereik en een groot aantal combinatiemogelijkheden qua adverteren, zijn de magazines van Bruist een uitstekend medium, zowel voor lokale en regionale als voor landelijke adverteerders.



Heb je interesse? Kijk op www.nederlandbruist.nl/vacatures of solliciteer direct met volledige cv, pasfoto en motivatie t.a.v. Lea Bossers vacature@nederlandbruist.nl

GA JIJ DE UITDAGING AAN?

Studiebegeleiding

WE ZIJN WEER OPEN!

Een nieuw schooljaar. Nieuwe kansen. Nieuwe mogelijkheden. Weg met die achterstanden! Hopelijk wordt schooljaar 2021-2022 weer zo'n jaar als we nog kennen van voor de corona.

De eerste schooldag

Hij is er altijd sneller dan je liefhebt. Een duidelijker teken dat de vakantie echt is afgelopen is er niet. Al snel verdwijnen we weer in het ritme van vroeg opstaan, schooltassen inpakken en plannings maken voor zowel school als alle hobby's. Maar ook komen er al snel de eerste leervragen. 'Kun je wiskunde uitleggen?' 'Wat moet ik bij deze opdracht doen?' 'Ik snap echt niks van Engels!'

Begeleiden

Soms is het erg lastig om thuis je kind te begeleiden. Wat is de leervraag precies? Bij Engels bijvoorbeeld, zijn de woordjes lastig, is de grammatica te moeilijk of legt de leerkracht het niet goed uit? Door op deze vragen antwoord te krijgen kun je gericht begeleiden. Soms kan het helpen om samen aan de slag te gaan en soms is het als ouder niet mogelijk om te helpen. In dat geval kunt je altijd bij ons terecht.

Positief

Hopelijk wordt het een schooljaar zoals voor de corona. Oftewel een schooljaar waar de focus, voor ons, komt te liggen op het begeleiden van leerlingen. Welke leerstrategie past bij welke leerling? Hoe zorgen we ervoor dat de opgelopen achterstanden zo snel mogelijk weggewerkt worden? Weer aan de slag met Leren-leren. We kijken ernaar uit om weer gelukkige leerlingen te zien die weten wat er van ze gevraagd wordt en waar we duidelijke leerdoelen en afspraken mee kunnen maken. We gaan er positief in. Hopelijk de corona niet!

Dit schooljaar goed van start. Meld je nu aan!

STUDIEBEGELEIDING HELVOIRT

info@studiebegeleidinghelvoirt.nl
www.studiebegeleidinghelvoirt.nl

STUDIEBEGELEIDING HAAREN

info@studiebegeleidinghaaren.nl
www.studiebegeleidinghaaren.nl



STUDIEBEGELEIDING OISTERWIJK

info@studiebegeleidingoisterwijk.nl
www.studiebegeleidingoisterwijk.nl

Bel voor meer info:
06-83838903 of 06-13177212



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



Beauty



Hair



TC Cryo



Fillers

Pure schoonheid

Jikke is in de salon actief om cosmetische, verzorgende en ontspannende behandelingen uit te voeren.

Ze verzorgt je huid en nagels, behandelt daarbij eventueel problemen en geeft advies over producten ter bescherming en verbetering van je lichaam.

Jikke zelf doet gezichtsbehandelingen, manicures en pedicures.

Met een nieuw IPL apparaat worden behandelingen gedaan voor permanent ontharen.



Think *Pink!*

In 2020 waren er in Nederland 13.200 borstkankerdiagnoses. De overlevingskansen zijn goed, maar toch overlijden er jaarlijks meer dan 3.000 mensen aan de gevolgen van borstkanker. Het hele jaar door wordt er geld ingezameld waarmee onderzoek naar borstkanker gefinancierd wordt. Het is inmiddels traditie dat we in oktober met z'n allen extra stilstaan bij borstkanker, zodat deze ziekte hopelijk ooit voor eens en voor altijd bestreden kan worden. Doe jij ook mee?

Een knobbeltje in de borst is een van de meest voorkomende symptomen van borstkanker. Er zijn ook andere symptomen of veranderingen die kunnen wijzen op borstkanker. Bijvoorbeeld een ingetrokken tepel of deukjes, kuiltjes of putjes in de huid. Om verdachte veranderingen te kunnen herkennen is het belangrijk om je borsten regelmatig te bekijken. Zo merk je eventuele afwijkingen eerder op. Veel afwijkingen of symptomen in de borst zijn geen kanker, maar wees wel alert. Ga bij twijfel naar de huisarts.

De missie van Pink Ribbon

Stichting Pink Ribbon vraagt aandacht voor borstkanker. Aandacht voor de borstkankerpatiënt van vandaag die de juiste behandeling en optimale begeleiding verdient. Daarom financiert Pink Ribbon projecten en onderzoeken op het gebied van

behandeling, nazorg en langetermijneffecten van borstkanker. Met als doel een beter en langer leven voor de borstkankerpatiënt.

Kom in actie

Bekend zijn de Pink Ribbon-armband en de Pink Ribbon-agenda, te koop op www.pinkribbon.nl. De opbrengst van deze artikelen gaat gedeeltelijk óf geheel naar wetenschappelijk onderzoek op het gebied van borstkanker. Op deze website kun je je ook aanmelden als donateur of je kunt er je eigen actie kenbaar maken.

Kom in actie en maak meer borstkankeronderzoek mogelijk! Wandel, ren, fiets., bak koekjes of doneer. Het maakt niet uit wat je doet, zolang je maar iets doet tegen borstkanker. Meer informatie over zelf in actie komen vind je op www.pinkribbon.nl.

Steun Pink Ribbon want meer onderzoek is nog steeds hard nodig.

1 OP DE 7
VROUWEN KRIJGT
BORSTKANKER

Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

INGREDIËNTEN BEREIDING

1 spaghettipompoen
scheutje olijfolie
2 el pesto
2 tl creme fraiche
gebakken spekjes
peper
zout
chilipeper
geraspte kaas
mozzarella

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprikken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraiche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chilipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.



PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?
De kriebels om weer van de
huiselijke warmte te genieten.
Buiten is het niet meer zo
warm als van de zomer.
Gewoon lekker knus met
Bruist op de bank.
Los de puzzels op en maak
kans op leuke prijzen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met
deze heerlijke body wash
op basis van perzikenbloesem
en geniet van een verzorgde en
gehydrateerde huid door dit
fijne product van O'right.

🍷 b=h+ 🪚 s=e

👁️ -o+ 🍷 -fr j+ 🔍 -i

🧑 m=v 🏠 y=e

f+ 🐟 v=r+ 🐮 -o+e 🏠 s=d

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

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

DARE TO BE **DIFFERENT**

DE NIEUWE OPEL MOKKA //



O P E L



RIJKLAAR VANAF
€26.799

WWW.VANMOSSSEL.NL

Van Mossel