

'S-HERTOGENBOSCH



JANUARI 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST



Wat is **geluk**
eigenlijk?

Richard Spijkers:
'De thematiek is heftig'

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

 **Verano**[®]

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.

Ook gordijnen van het Nederlandse topmerk Holland Haag!

Dankzij 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. Dé specialist voor al uw pvc-, tapijt- en 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.





you can & you will!



AFVALLEN SPECIAAL VOOR VROUWEN

Je leest het goed: alleen voor vrouwen. Of je nu van je lovehandles af wil of (zwaar) overgewicht hebt, In Shape Afslankstudio helpt vrouwen van jong tot oud.

Met een totaalprogramma van: sport, voeding en coaching biedt de studio alles onder één dak. Met al vijftien jaar ervaring kunnen nu ook vrouwen uit Rosmalen en Den Bosch bij In Shape terecht.

BEWEGINGSPROGRAMMA De warmte- en vacuümcabines zorgen voor meer doorbloeding, conditie opbouw, het verbeteren van de stofwisseling, het verminderen van cellulite en vooral: plaatselijke vetverbranding. Je valt minder af op het bovenlichaam en meer op de probleemzones. Juist waar je als vrouw wilt afvallen: de buik, billen en benen.

VOEDING Afvallen gaat makkelijker wanneer je normaal kunt blijven eten, samen met je gezin of partner Sinc. laat zien dat lekker en gezond heel goed kan, ook tijdens het afvallen. Je hebt helemaal niet het idee dat je op dieet bent, omdat je verspreid over de dag eet. En het resultaat ligt er niet om: je valt als vrouw gemiddeld één kilo per week af. Je hebt snel zichtbaar resultaat en dat motiveert enorm!

PERSOONLIJK Persoonlijk contact staat bij In Shape voorop. Eigenaresse Marijke Kokke: "Wij

zijn bewust een kleine en intieme studio en er hangt een gemoedelijke sfeer. Wij vinden het belangrijk dat je met plezier naar In Shape komt. En dat er alle aandacht is voor vragen, inspiratie en motivatie en ook gewoon voor een gezellig praatje. Wij bieden een fantastisch programma, maar alles valt of staat met persoonlijke aandacht. Ieder mens is nu eenmaal anders. Dus wij stemmen het programma af op de wensen en doelstellingen van de vrouw."

IN SHAPE
afslankstudio

Wil jij ook graag afvallen? Meld je dan nu aan en profiteer van onze tijdelijke actie met maar liefst zes gratis lessen!

Scan de QR-code en meld je aan voor een

gratis intakegesprek



Impressie
Den Bosch

Wil je kans
maken om jouw foto
in 's-Hertogenbosch
Bruist terug te zien?
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Den Bosch



12



54



34



14



28



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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling
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. ©2022. 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.**



Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met zijn allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Bruisende lezer,

Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

Michael Thörig



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

Inhoud



JE KUNT OOK
BLIJ ZIJN
MET WAT JE
NIET HEBT!

Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE! Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

SAMEN STA JE STERKER. Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

Ook op zoek naar geluk? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

DE SLIMME REISTAS voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



AMARULA VEGAN

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

www.amarula.com



Doe mee en win

LEZERSACTIE *

BH van By Jeane t.w.v. € 78,65

De bralette is een beugellose bh die zowel voorgevormd als niet voorgevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of recht te dragen schouderbandjes. Voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. www.byjeane.com TAG #BYJEANE



MANUKA ESSENTIAL OIL

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

www.manukanewzealand.eu/nl



MONDKAPSPRAY

Het gevoel van vrijer ademen

Wat we er ook van vinden, de mondkapjes hebben wij nog een tijdje nodig. Niemand vindt het plezierig om deze te dragen, maar wij hebben in elk geval de 100% natuurlijke FORTe Mondkap-spray, een speciale spray met botanische ingrediënten van Nederlandse bodem. Deze maakt het dragen een stuk aangenamer. Het ruikt fris in het mondkapje, geeft het gevoel vrijer te ademen en het ondersteunt luchtwegen en immuunsysteem. Ook geschikt voor mensen met gevoelige luchtwegen.

Het product is verkrijgbaar bij drogisterij en reformhuis. www.aromed.nl/verkoopadressen



Scan de QR-code en zie meer

Nieuw hoofdstuk Nieuwjaar

ROOSTER & WOLF

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten.

www.roosterwolf.com



LOWLANDER TRY OR DRY

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

www.lowlander-beer.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

'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.



Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine
genietmomentjes zoals
op de bank zitten met je kinderen.

Dansen verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen
van je gedachten. Je geur verandert als
je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus
een geur. Zie het leven als **een
cadeautje** dat je iedere dag weer

opnieuw mag uitpakken. De meest
effectieve manier om je geluksgevoel
te verhogen is om **iets voor een ander
te doen**. Zet je **zintuigen** open,
let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn
en **je batterij** op te laden.

DITJES/DATJES

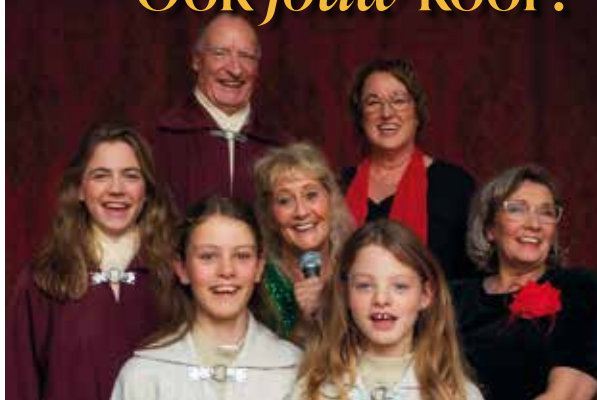
Ons orkest.

Ook *jouw* orkest?



Ons koor.

Ook *jouw* koor?



Onze passie.

Ook *jouw* passie?



Ons plezier.

Ook *jouw* plezier?



Vind *jouw* vereniging:
huis73.nl/amateurkunst

N-FIT

N-FIT helpt vrouwen op weg naar een gezonde leefstijl met op maat gemaakt advies/begeleiding voor sport, mindset en voeding.



f Noëlle Paas
 Smirnoff Straat 34
 's-Hertogenbosch

06-13915999
 info@n-fit.nl
www.n-fit.nl

Wist je dat N-FIT ook personal training aan huis verzorgt?

Dat is handig voor als je even geen oppas kan/wil regelen voor de kids of als je thuiswerkt en tussendoor even een uurtje wil sporten zonder dat het te veel tijd kost om te reizen.

De feestdagen zijn weer voorbij

Voor veel mensen betekent dit dat ze veel hebben gegeten en klaar zijn om weer een gezonde leefstijl op te pakken. Maar wat is nou eigenlijk een gezonde leefstijl? Voor iedereen betekent een gezonde leefstijl iets anders. Voor de een is het meer beweging en voor de ander is het minder snoepen en voor weer een ander is het lekker in je vel zitten, zowel op fysiek als op mentaal vlak.

Er zijn een paar vuistregels die je kunt aanhouden bij het creëren van een gezonde leefstijl.

- 1 1,5 tot 2 liter water drinken per dag
- 2 Maximaal 60 gram suiker nuttigen per dag
- 3 200 gram fruit eten per dag
- 4 Minimaal 200 gram groente eten per dag
- 5 Minimaal 2 keer per week 1 uur intensief bewegen
- 6 Goede balans tussen werk en privé
- 7 Koolhydraten, vetten en eiwitten nuttigen
- 8 Alles wat teveel is, is niet goed, dus eet met mate



N-FIT helpt vrouwen op weg naar een gezonde leefstijl met op maat gemaakt advies/begeleiding voor sport, mindset en voeding. Kijk op de website voor meer informatie en boek een gratis proeftraining of call.

You can do it!

91

RESTYLING



DOE NU UW
AANVRAAG OP
www.91restyling.nl

ALLES IN HUIS OM JOUW DROOMKEUKEN TE REALISEREN

☑ 15 jaar ervaring

☑ minimaal 3 jaar garantie

☑ altijd binnen 2 dagen opgeleverd

☑ actief in heel nederland

KEUKEN WRAPPEN?

WAAROM WRAPPEN?

Ben je niet meer tevreden over jouw huidige keuken, omdat deze niet meer in jouw interieur past of omdat jouw kastjes verouderd zijn? Kies dan voor keukenwrappen!

Het vernieuwen van een keuken kost vaak veel tijd, maar is vooral een greep in de portemonnee. Door te kiezen voor keukenwrappen bespaar je veel geld, maar ook veel tijd vergeleken met het plaatsen van een nieuwe keuken. Jouw nieuwe keuken wordt al binnen een tot twee dagen opgeleverd.

Verschillende kleuren, materialen, formaten... alles is mogelijk!

WAAROM 91 RESTYLING?

91 restyling staat, met vijftien jaar ervaring in de branche, voor kwaliteit! Keukenwrappen is onze passie, daarom werken wij alleen met folie van hoge kwaliteit. Zo ben je gegarandeerd van een strakke keuken, mét strak afgewerkte hoekjes.

91 restyling biedt minimaal drie jaar garantie en met een onderhoudspakket zelfs zeven jaar.

Naast keukenwrappen houden wij ons ook bezig met het vernieuwen van interieur. Hiervoor gebruiken wij speciale toepassingen.

JE KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR HET WRAPPEN VAN:

KOZIJNEN, MUURDECORATIE, FOTOBEBANG
OF ZONWERING VAN JOUW RAMEN.

91 91

SIGNING WRAPPING

HALLO 2022

Een nieuwe jaar... welkom 2022. De feestdagen zijn weer voorbij, de feestkleding mag weer in de kast. Tijd voor iets nieuws.

Wat zijn jouw intenties voor het nieuwe jaar? Meer aandacht voor jezelf, even uit die dagelijkse sleur, alle aandacht voor jou? Dat kan bij Joy's For Hair. Verzorg je haar eens extra goed met een van onze luxe wellness herstelbehandelingen voor voor je haar. Trakteer jezelf op een nieuwe kleur of laat nu eindelijk eens dat kapsel knippen dat je altijd al wilde. Weet je het even niet, maak dan een afspraak met ons voor een kleur, knip en/of make-up adviesgesprek. Hierbij bekijken wij welk kapsel past bij jouw gezichtsvorm, welke kleuren passend zijn bij jouw huidskleur en geven wij je zelfs een make-up advies.

Wilt je ook als nieuw het jaar gaan starten? Laat je dan informeren over wat wij voor jou kunnen betekenen.

Maak er een stralend jaar van.
Liefs team Joy's For Hair



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

DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentijd. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (snij)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentijd is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde.
Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.

FILMPJE KIJKEN A-HA: THE MOVIE

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. De hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren zeventig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt.

JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.

See you
soon, at
Joy's For Hair!!

Uw woonstijl, uw droomstijl

LUXE LEESFAUTEUIL



Leolux Anton
Design: Studio Truly Truly, 2021



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.



PURE BALANS

Leolux Pulla
Design: Studio Truly Truly, 2021





**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.



Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical: 'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

ONTROEREND “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan besef je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

HOOP Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Mooi ZoLon!

Specialist in huidproblemen, ontharen en permanente make-up, valt te lezen op de website van schoonheidssalon Mooi ZoLon in Empel. Een omschrijving die eigenaresse Lonneke Broekhaus meer dan waarmaakt. “Door het volgen van diverse opleidingen, gecombineerd met mijn jarenlange ervaring, heb ik mij op deze vlakken weten te specialiseren. Hierdoor kan ik mijn klanten een behandeling op maat bieden voor het maximale resultaat.”

In haar werk focust Lonneke zich in eerste instantie dan ook niet puur op beautybehandelingen – hoewel ze die uiteraard ook biedt – maar met name op huidverbeterende behandelingen. “Doordat ik onder andere de opleiding dermatologie voor schoonheidsspecialisten heb gevolgd, kun je bij mij ook terecht voor het deskundig laten verwijderen van zogenaamde ‘vlekjes en plekjes.’” Daarnaast biedt ze in haar salon in Empel behandelingen als microdermabrasie, microneedling, permanente make-up, het behandelen van acne en pigmentproblemen en diverse vormen van (permanent) ontharen. “Een compleet overzicht is te vinden op mijn website.”

Het beste resultaat

Voor wat voor behandeling je ook bij Lonneke aanklopt, ze streeft altijd naar het maximaal haalbare resultaat. “Ik wil echt verschil kunnen zien – en laten zien – op de voor- en nafoto’s die ik maak en stem de

producten die ik gebruik af op de huid van degene die voor mij in de behandelstoel zit. Alleen op die manier kun je immers het beste resultaat behalen. Bovendien vertel ik mijn klanten van tevoren altijd heel eerlijk welk resultaat ze mogen verwachten. Er is een heleboel mogelijk in mijn vakgebied, maar ik kan natuurlijk geen wonderen verrichten. Die eerlijkheid weten mijn klanten gelukkig zeer te waarderen en daar voel ik mij zelf ook het fijnst bij. Geen onhaalbare verwachtingen creëren, maar waarmaken wat je zegt en de mensen met een goed gevoel weer naar huis laten gaan, dat is voor mij elke dag weer een mooie uitdaging.”

Mooi ZoLon .nl
Specialist in: huidproblemen • ontharen • permanente make-up



Ben je aanvullend verzekerd, dan kunnen de acnebehandelingen en het ontharen (deels) worden vergoed vanuit je aanvullende verzekering. Informeer naar de mogelijkheden.





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



De ondernemer ontzorgen,
die uitdaging neem ik graag
met beide handen aan.

Met als doel de kostbare ondernemerstijd
vrij te maken door de administratieve en
fiscale taken (deels) over te nemen.

Kan je wel wat hulp of advies gebruiken?
Laten we even bellen: 06-52673345



Marisca van Gent



NUCHTER,
EERLIJK EN
DIRECT

**Zoek je
een boekhouder
waar je op kan
rekenen?
Laten we even
bellen!**

Op zoek naar een betaalbare boekhouder

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar een. 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 particulieren 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!**



**Ik werk samen met
specialisten uit
verschillende
disciplines. Hierdoor
ben je nog meer
verzekerd van de juiste
kwaliteit en zorg die je
van een boekhouder
mag verwachten.**

**De Brabantse Boekhouder
is vooral gericht op:**

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

*'Heel blij met Marisca
die mij een hele hoop
stress en werk bespaart.'*

**R. van Staveren
Hoveniers**

Vutter 9
Den Bosch | 06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl

BroVari

est. 2020



EEN HAARBAND VOOR IEDER MOMENT

BroVari is een bedrijf dat haarbanden produceert met aluminium draad erin. Hierdoor blijft de haarband in weer en wind goed zitten. Onze haarbanden zijn op diverse manieren te dragen. Naast de basiscollectie zullen er regelmatig nieuwe haarbanden bijkomen. Zo laten wij voor diverse evenementen speciale haarbanden maken, zoals carnaval, Oranjefeesten, Halloween en kerst. Daarnaast verkopen wij ook andere accessoires, zoals scrunchies, tassen en meer. Leuk om te weten: al onze haarbanden worden in Nederland gemaakt.



SPECIALE
OETELDONK
HAARBANDEN
VERKRIJGBAAR

Wil je op de hoogte blijven? Volg BroVari dan op Instagram!

Hendrik Wieggersmalaan 3, Rosmalen | 06-82556218 | info@brovari.eu | www.brovari.eu

Nabestaandenzorg, wat is dat?

Rondom een overlijden gebeurt er veel. Samen met u zorgen wij voor een passend en liefdevol afscheid. Maar hoe zit het na de uitvaart? Juist dan komt er vaak veel op u af. Vragen als: 'Wat wordt mijn inkomen of pensioen?' en 'Kan ik in het huis blijven wonen?' kunnen extra onrust veroorzaken.

Vaak kan iemand pas echt beginnen met rouwen als alle praktische zaken geregeld zijn. Daarom is het voor ons vanzelfsprekend dat we kosteloos nabestaandenzorg aanbieden.

Hoe gaat dit in zijn werk?

Kort na de uitvaart komt onze nazorg-medewerkster langs om de praktische zaken met u door te spreken. Natuurlijk biedt zij ook een luisterend oor. Wij werken hiervoor samen met Lian Gieles van Terra, zorg in rouw.



Bakkie Troost

Voor nabestaanden organiseren wij elke eerste zondag van de maand een Bakkie Troost. Tussen 14.00 en 16.00 uur staat de koffie klaar. Nabestaanden die behoefte hebben om de zinnen even te verzetten zijn van harte welkom. Of u nou een uurtje of een kwartiertje blijft, alles is goed. Hetzelfde geldt voor de gespreksonderwerpen. Niets ligt vast. Het gaat juist om het ongedwongen samenzijn. Voel u vrij om een keertje langs te komen op deze zondagmiddag. U bent van harte welkom!

Bij ons houdt de zorg niet op na de uitvaart!

PAULIEN GRAVES
UITVAARTBEGELEIDING

Proosdijstraat 12,
's-Hertogenbosch
06-20360892 / 073-888 5808
info@paulienuitvaart.nl
www.paulienuitvaart.nl

Wilt u meer weten?

Neem vrijblijvend contact met ons op.

Nagelstyliste worden?

Door COVID-19 zijn alleen privélessen mogelijk, aangepast aan jouw wensen en budget.



Je bent al nagelstyliste?

Ook voor omscholing of perfectie-training kun je bij ons terecht.

Informeer gerust naar de mogelijkheden.

Designer Nails is distributeur van



Kennismaken met de producten van INK London? Neem vrijblijvend contact met ons op.

38

Alle producten van



45% korting

Kijk op onze website voor het assortiment

op = op



www.designernails.nl

Natascha van Gorkom
Wilhelminastraat 51, Drunen

Soprano ICE Platinum

Purity
beautyinstituut

Purity Beautyinstituut is uitgegroeid tot een instituut met specialisaties op het gebied van huidverbetering. We streven altijd naar het allerbeste en mooiste resultaat voor iedere huid. Wij ontvangen mannen en vrouwen voor huidverbetering en laserontharing.

Het team bestaat, naast eigenaresse Judith, uit drie enthousiaste dames (Imke, Dion en Ilse), die net zo gedreven zijn als zij.



De voortdurende uitdaging om ongewenste haren te verwijderen, een levenslange strijd zijn.

Van de bekende traditionele methoden zoals waxen, epileren en scheren tot geavanceerde mogelijkheden zoals laserbehandeling; het bereiken van een permanente haarreductie blijft een uitdaging.

Dit gaat in het ergste geval gepaard met lange, pijnlijke behandelingen en veelal tijdelijke resultaten.

Dankzij meer dan twaalf jaar ervaring en doorlopend onderzoek heeft Alma Lasers nu de Soprano ICE Platinum ontwikkeld. Deze biedt een eenvoudige one-stop oplossing voor ontharen. Voor mannen en vrouwen.



Ambachtstraat 1, Kerkdriel | 0418-635190 | info@purity.nu | www.purity.nu

39

Voor een natuurlijk effect!

Cosmetische PMU behandelingen

Als permanente make-up specialist bieden wij de mogelijkheid om zeer subtiel te corrigeren, waardoor de natuurlijke schoonheid wordt geaccentueerd. Het aanbod in technieken en behandelingen is eindeloos, maar de meest gekozen vormen van permanente make-up zijn wenkbrauwen, lippen en eyeliner. Uitgelopen make-up is verleden tijd en doordat u geen make-up meer hoeft aan te brengen, bespaart u dagelijks veel tijd en geld.

Medische PMU behandelingen

Na een operatie of ongeval kan het wenselijk zijn dat zichtbare gevolgen worden gecorrigeerd door middel van een dermapigmentatie behandeling. Wij noemen dit een medische PMU behandeling. Zo'n behandeling zal helpen om het zelfvertrouwen weer te laten groeien en om een nare periode af te sluiten. Bij H&S kunt u terecht voor een tepelhofcorrectie. Dit is een fantastische oplossing om weer een mooi, natuurlijk ogend tepelhof terug te krijgen na een borstreconstructie.



volg ons op instagram
voor aanbiedingen/acties

*Geen steriele
ruimte, maar
warmte en
gezelligheid*

De Behandeling

De behandeling permanente make-up is niet geheel gevoelloos, maar wordt over het algemeen niet als pijnlijk ervaren. Met verdovende crèmes kunnen de onaangename prikkels tot een minimum beperkt worden.

Nabehandeling

Tijdens het zetten van PMU wordt de huid beschadigd, waardoor een wond ontstaat die vergelijkbaar is met een schaafwond. Voor een optimale genezing van de huid en voor een zo mooi mogelijk resultaat moet je de huid goed droog houden. Het duurt zes weken voor de huid optimaal is genezen.



Ester van den Bogaert

houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche gehad, onder andere bij een touroperator en een luchtvaartmaatschappij. Sinds enkele jaren is ze actief als persoonlijk reisadviseur en helpt ze mensen om hun droomreis werkelijkheid te laten worden.

Voordelen om via mij te boeken:

- Je krijgt snel antwoord
- Je hebt één vast aanspreekpunt
- Persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/Calamiteitenfonds

Ester van den Bogaert
06-13302640

ester.vandenbogaert@personaltouchtravel.nl
www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert

**GEEN
EXTRA KOSTEN,
WEL MEER
SERVICE!**

HEB IETS OM NAAR UIT TE KIJKEN: BOEK EEN REIS!

De feestdagen zijn voor veel mensen het moment waarop ze alvast gaan nadenken over hun vakantie voor volgend jaar. Deels omdat vrije dagen doorgegeven moeten gaan worden op het werk, maar vooral ook omdat het erg leuk is om ergens naartoe te kunnen leven.

Heb jij inmiddels ook plannen gemaakt, maar kun je nog wel wat advies gebruiken? Weet je niet waar je moet beginnen met uitzoeken of heb je gewoon helemaal geen zin/tijd om uren te zoeken op internet? Dan help ik je graag.

Iedere keer opnieuw vind ik het weer een geweldig leuke uitdaging om een reis te zoeken die aansluit bij de wensen van mijn (nieuwe) klanten. Of het nou gaat om een stedentrip, pakketreis of volledig op maat samengestelde

(rond)reis, je reis is bij mij in goede handen en wordt van A tot Z geregeld.

Het enige dat je na boeking zelf nog hoeft te doen, is genieten van het feit dat je op vakantie gaat, je koffer inpakken en mooie herinneringen maken.




Ben je enthousiast geworden?

Neem dan contact met mij op en ik help je graag bij het vinden van je droomreis.

Betonciré

UNIEK, STIJLVOL & EIGENTIJD
badkamers - vloeren - wanden - trappen - tafels - keukens

Bel of mail voor meer informatie of kijk op onze website voor de mogelijkheden.

 06-38 77 97 06

 info@dewerkplaatsrosmalen.nl

BY
DE WERKPLAATS
ROSMALLEN

betoncirerosmalen.nl

Uit liefde voor je voeten

Je voeten dragen je je hele leven, zorg er dus goed voor! Een advies dat medisch pedicure Fleur Nouwens aan iedereen mee zou willen geven. “Dit doe ik dan ook vanuit mijn eigen pedicurepraktijk, Medische Voetzorg Den Bosch, maar ook door het overdragen van mijn kennis door het geven van presentaties en masterclasses en door het opleiden van stagiaires. We zijn namelijk een officieel leerbedrijf.”

Sinds Fleur zo'n negentien jaar geleden aan de slag ging als medisch pedicure, is haar werk uitgegroeid tot een van de grootste passies in haar leven. “Ik blijf mij dan ook continu verder ontwikkelen om iedereen die bij ons een afspraak maakt de best mogelijke voetzorg te kunnen bieden.” Vandaar dat zij zich ook niet heeft beperkt tot het vak van 'gewoon pedicure', maar zich steeds verder heeft gespecialiseerd op het gebied van medische pedicure en oncologische voetzorg. “Ik ben dus breed opgeleid om alle mogelijke risicovoeten te behandelen. Deze kunnen onder andere zijn ontstaan als gevolg van reuma, diabetes, spasticiteit, ouderdom en verwaarlozing. Daarnaast heb ik uitgebreide kennis en ervaring op het gebied van orthesiologie,

nagelregulatie en -reparatie en antidruktechnieken zodat ik eigenlijk elke probleemvoet wel kan behandelen.”

Zorg en aandacht

Overigens hoeft je geen probleem- of risicovoeten te hebben om bij Fleur of een van haar collega's een afspraak te maken voor een behandeling. “Want ook mensen zonder problemen met hun voeten raad ik aan om regelmatig een bezoekje aan een pedicure te brengen. Je voeten dragen je immers je hele leven en kunnen daarom best wel wat zorg en aandacht gebruiken. Gewoon omdat het lekker is, maar ook om eventuele problemen later te voorkomen. Bij ons zijn alle voeten in deskundige en vertrouwde handen en met liefde en aandacht doen wij er alles aan om iedereen de best mogelijke voetzorg te bieden.”





14K GOUD
LUXE
PAREL SET



*Never underestimate the power of
a woman wearing pearls*



1. N197 Collier 42+3cm 980,-
2. N198 Armband 17+2cm 415,-



14K GOUD EN
KLEURSTEEN



*The best colour in the whole world is
the one that looks good on you*

3. N152 Collier met peridoot, citrien en granaat 42+3cm 375,-
4. N153 Armband met amethist, blauw topaas en citrien 17+2cm 290,-

*Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!*

EEN NIEUWE
KAMERPLANT IS DÉ
MANIER OM HET JAAR
GROEN TE BEGINNEN

Help, mijn woonkamer voelt *zo leeg!*

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met de heerlijke geur van dennen en knipperende lichtjes. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant. Niet voor niets luidt de reclame 'kerstboom eruit, kamerplant erin'. Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte al 2022 en dus tijd voor verandering!

STRESSREMMERS Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem nou de Yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je een keer vergeten om water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. Dat geldt ook voor de kentia en de dracaena die ook bekendstaan om hun luchtzuiverende werking.

WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Zoals de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol waaruit krullende bladeren groeien wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia. Hij valt vooral op dankzij de grote opvallende bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

TOPPER En dan heb je natuurlijk nog de ficus, die het uitstekend doet in de Nederlandse huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Ook op zoek naar een kamerboom? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

“Ik ben geen advocaat, ik ben Casey en ik werk als advocaat.” Een uitspraak die meteen duidelijk maakt hoe Casey van Veenendaal haar eigen advocatenkantoor, Van Veenendaal Advocatuur in het centrum van Den Bosch, al geruime tijd runt: professioneel, maar tegelijkertijd ook toegankelijk, enthousiast, verfrissend en persoonlijk. “Heerlijk dat ik door het runnen van mijn eigen kantoor mijn visie de wereld in kan schreeuwen.”

Advocatuur nieuwe stijl

Een visie die zich het best laat omschrijven als ‘advocatuur nieuwe stijl’. “De advocatuur is vaak best stoffig, ik bewijs dat het ook anders kan. Van mij hoef je geen poeha te verwachten. Hoewel ik in mijn werk uiteraard zakelijk moet en zal blijven, werk ik toch persoonlijk. Ik doe mezelf niet anders voor en vind het belangrijk dat mensen zich bij mij veilig en vertrouwd voelen. Cliënten omschrijven mij als zeer deskundig, gedreven en betrokken. Ik vertel eerlijk waar het op staat om mij vervolgens als een pitbull in de zaak vast te bijten.

Ik sta voor, naast en achter mijn cliënt. Elke zaak gaat mij aan het hart en ik zie het als mijn verantwoordelijkheid om het beste resultaat voor mijn cliënten te behalen. Een zaak ‘winnen’ is natuurlijk het doel en waar ik altijd naar streef, maar een nog mooiere beloning is als ik zie dat mensen weer door kunnen gaan met hun leven en gegroeid zijn door het proces waar ik ze mede doorheen heb geleid.”

Zakelijk & persoonlijk

Als advocaat is Casey gespecialiseerd in personen- en familierecht en jeugdrecht. “Dat ik over de juiste kennis beschik, mag voor zich spreken. Daarnaast heb ik ook de nodige ervaring doordat ik al jaren in het vak zit. Ik werk al vanaf het eerste jaar van mijn rechtenstudie op een advocatenkantoor, gespecialiseerd in het personen- en familierecht. Bovendien is de advocatuur mij met de papepel ingegoten.” Oftewel, bij Van Veenendaal Advocatuur zit je goed!

Ben jij benieuwd of Casey ook iets voor jou kan betekenen?

Neem dan een kijkje op www.vv-advocatuur.nl of maak meteen een afspraak.



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

BRUISENDE/ZAKEN



‘IK BEN EEN
BIJTERTJE’

De nieuwe Citroën C5 X

Citroën presenteert zijn nieuwe vlaggenschip: de C5 X. Met dit nieuwe model blaast Citroën nieuw leven in het segment dankzij een origineel ontwerp dat de elegantie van een sedan en de dynamiek van een stationwagon combineert met de robuustheid van een SUV. De nieuwe Citroën C5 X is de meest geavanceerde interpretatie van de Citroën-filosofie, inclusief unieke comfort-features, een uitgesproken styling en toptechnologie zoals een 12-inch HD-touchscreen.

Geavanceerde technologie

Een gevoel van luxe aan boord. Door de geavanceerde technologie wordt het gebruik van de auto vereenvoudigd. Bijvoorbeeld dankzij het forse Extended Head-Up Display en de verschillende rijhulpsystemen, zoals Highway Driver Assist. Nieuwe infotainment-interface met een centraal 12-inch HD-touchscreen. Dit systeem biedt een natuurlijke spraaksturing en een aanpasbaar display met widgets, zoals bij een tablet.

Snel weer vol energie

Het nieuwe model is als eerste leverbaar met de geheel nieuwe Citroën Advanced Comfort-actieve vering waarmee reizen voelt als zweven op een vliegend tapijt. Het interieur geeft het ultieme loungegevoel en biedt volop comfort dankzij nieuw ontwikkelde Advanced Comfort-stoelen. De C5 X heeft een laadruimte van 545 liter, een hogere zitpositie, grotere bodemvrijheid en een stoere uitstraling. Lokaal emissievrij rijden kan ook, want Citroën introduceert van de C5 X ook een plug-in hybrideversie.



Ook zo nieuwsgierig? Meld u dan alvast aan online om op de hoogte te blijven!



Meer weten?

Binnenkort komt de nieuwe Citroën C5 X op de markt. Wilt u als eerste op de hoogte zijn? Laat dan uw gegevens achter op onze website. Zodra hij geïntroduceerd wordt nemen we contact op.

Daniël Vos Verkoopadviseur



VOS
Gewoon goed.

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

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl



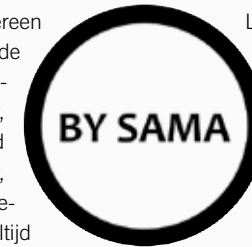
De kracht van samen!

Toen Marèse Polderdijk en Samanta Pawirodirjo-Sarijoen elkaar voor het eerst zagen, hadden ze meteen een klik. Ze besloten hun krachten als respectievelijk kapster en Quadrivas therapeut te bundelen in hun eigen Beauty & Health Boutique: By SaMa. Sinds afgelopen november zijn ze gevestigd op een nieuwe locatie aan de Burgemeester Godschalxstraat in Den Bosch.

Jong en oud, man en vrouw: iedereen is welkom om plaats te nemen op de kappersstoel van Marèse. “Qua kleuren zijn astinten momenteel populair, evenals high- en lowlights. De cut and curl techniek is perfect voor krulhaar, maar nog belangrijker daarbij is het gebruik van speciale producten. Ik leg altijd uit hoe je zelf het haar in model kunt brengen zodat je er thuis ook plezier van hebt.” Marèse gebruikt de producten van Finnley's, deze zijn vrij van dierlijke stoffen en parabenen en exclusief verkrijgbaar in kapsalons.

Lipoedeem als specialisme

Samanta heeft zich toegelegd op de behandeling van lipoedeem, een aandoening waarbij vetweefsel ongelijkmatig verdeeld is over het lichaam. “Met diepe, intensieve massages kun je die plaatselijke vetophopingen en de bijbehorende klachten verminderen. Ook de nieuwste apparatuur, zoals de Icoone



Lasers en de TC Cryo, zetten we hierbij in. Op die manier kunnen we geweldige resultaten behalen. Overigens niet alleen als het gaat om lipoedeem, maar ook gewoon bij het afslanken.”

Als geboren ondernemers konden Marèse en Samanta niet stil zitten tijdens de coronacrisis. “Uit verving zijn we in 2020 sieraden gaan maken. Die verkopen we sindsdien via onze webshop www.bysama.nl, samen met kleurrijke, handgemaakte Batik kleding en accessoires uit Indonesië.” Het blijkt een groot succes, een blijvertje dus. Het enthousiasme van beide dames is voelbaar tijdens ons gesprek. Die positieve vibe dragen zij ongetwijfeld ook over op hun klanten.

Brabantse gezelligheid

“We hebben ook echt plezier in wat we doen”, sluiten ze lachend af. “We horen regelmatig terug dat ze het hier zo gezellig vinden, helemaal goed toch?!”

Vind de perfecte bank!

LUXX
Living & Lifestyle

www.luxxliving.nl
Rietveldenweg 13
's-Hertogenbosch



UrbanSofa
Premium Store

UrbanSofa

Een nieuw bankstel kopen? Op zoek naar een robuuste tafel, fauteuil of nieuwe eetkamerstoelen? Dan ben je bij ons aan het juiste adres. UrbanSofa maakt jouw nieuwe meubel helemaal persoonlijk voor jou. Zo is ieder meubelstuk uniek. Daarnaast produceren ze met aandacht voor mens en milieu. Hun unieke werkwijze is ook nog eens zeer efficiënt.

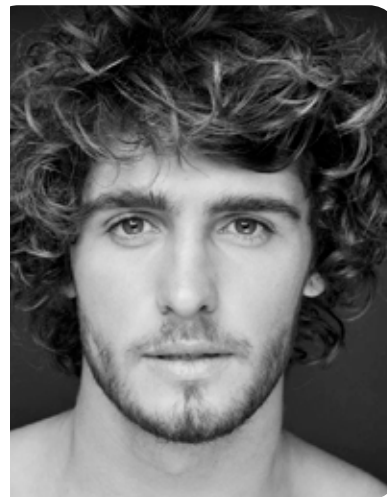
Naast dat je bank er prachtig uit ziet, is het zitcomfort ook erg belangrijk. Je wilt fijn kunnen zitten op je nieuwe UrbanSofa. De een ligt 's avonds heerlijk languit op de bank, terwijl de ander juist rechtop een boek leest. Iedereen heeft zijn eigen wensen voor de vulling van een bank. Gelukkig hebben wij vier zitcomforts waar je uit kunt kiezen.

Luxx is een UrbanSofa Premium Store. We hebben de grootste selectie uit het UrbanSofa assortiment en zijn zelfs het grootste verkooppunt uit heel Brabant! We helpen u graag bij het samenstellen van uw UrbanSofa meubel.

Als consument ben je natuurlijk op zoek naar de beste kwaliteit meubelen voor de beste prijs. UrbanSofa en Luxx staan volledig achter de kwaliteit, daarom ontvang je van ons helemaal gratis 3 jaar aanvullende fabrieksgarantie!

Gezonder & sterker haar **voor mannen**

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



GEBUIK EEN GOEDE SHAMPOO!

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

ONDSCHAT DE WAARDE VAN EEN CONDITIONER NIET.

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

AF EN TOE EVEN NIETS

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

VEEL BEWEGEN STIMULEERT JE HAARGROEI.

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

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



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



Keuken- perfectie!



Simpelweg een keuken kopen kan op elke hoek van de straat. Maar ben je op zoek naar kwaliteit, goed en eerlijk advies en een keuken die geheel voldoet aan al je wensen, dan moet je bij Keukencentrum Berkers in Den Bosch zijn. “Wat je budget ook is, bij ons vind je de keuken die je zoekt”, aldus trots eigenaar Edwin Bol.

SINDS 1974
KCB
KEUKENCENTRUM BERKERS
DEN BOSCH

Jagersheuveelstraat 2C, Den Bosch
073-3039010 | Eigenaar: Edwin Bol
www.keukencentrumberkers.nl



StudioJacq
Interieuradvies & ontwerp

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

StudioJacq heeft alle expertise in huis!

U kunt ook bij ons terecht voor bouwbegeleiding van uw project. 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

+31 6 51 51 28 38 | info@studiojacq.nl
www.studiojacq.nl | [f](#) [@](#) [studiojacq](#)

Eens in de zoveel tijd is jouw interieur toe aan een nieuwe invulling. Je wilt er een eigentijdse draai aan geven, maar tegelijkertijd wil je ook je vertrouwde huiselijke sfeer behouden. In onze winkel staan we voor je klaar om je te adviseren. We denken graag met je mee en zoeken binnen de vele mogelijkheden naar de items die bij jouw interieurwensen passen.

Mari Frunt Woning- en voor jouw raamdecoratie en vloeren

Bij Mari Frunt Woning- en Projectinrichting in Rosmalen hebben we een groot assortiment aan raamdecoratie. Van jaloezieën tot lamellen, van plissé gordijnen tot rolgordijnen en van gordijnen tot vouwgordijnen. Dit assortiment bestaat uit verschillende kleuren, dessins en transparanten. Naast raamdecoratie verkopen we ook zonwering en horren.

Ook beschikken we over een uitgebreid assortiment aan vloeren, onder andere pvc, tapijt, vloerkleden, vinyl en marmoleum. De vloer kan nog verder afgewerkt worden met een plint en je houdt hem schoon en mooi met een van onze matten.

Onze interieurstylisten volgen altijd de laatste trends.

Ook zijn we op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en blijven we onze collecties vernieuwen. Uiteraard kunnen onze stylisten je helpen met het kiezen van de juiste raamdecoratie of vloer die goed aansluit bij het interieur van je woning en jouw persoonlijke smaak. Door ons brede aanbod van merken en collecties is er altijd iets wat op jouw wensen aansluit.

Kortom: je kunt bij Mari Frunt Woning- en Projectinrichting terecht voor de gehele aankleding van je woning en voor een persoonlijk en deskundig advies. Maak een afspraak, kom langs in onze showroom en ervaar alle producten.



Projectinrichting vloeren



Wil je persoonlijk interieuradvies?

MAAK DAN EEN AFSPRAAK!

Team Renate Haircreation

Wij zijn gevestigd in winkelcentrum De Romperpassage



Wij werken alleen met de exclusieve, botanische, milieu- en diervriendelijke producten van L'ANZA, speciaal ontwikkeld om het haar te verzorgen en te herstellen met het unieke Heal, Seal & Protect system.

Volg en like ons op



renatehaircreation

Tot ziens bij Renate Haircreation



Kitty Wolf is al 17,5 jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidsweg. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al 17,5 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

COLUMN/KITTY WOLF

HOLISTISCHE, ENERGETISCHE MASSAGE

Uitdrukkingen hebben wij in onze taal niet voor niets. Ze hebben voor mij een steeds diepere betekenis. Zo schiet mij deze te binnen terwijl ik deze column schrijf: HOOP, GELOOF en LIEFDE.

Elke dag HOOP hebben dat het een mooie dag wordt, geeft mij levensvreugde. Je krijgt van die kriebels in je buik en je krijgt energie; ik kan ineens heel veel 'werk' verzetten. Als ik GELOOF in het goede, voel ik vertrouwen in mijn lijf, word ik rustiger en zit mijn adem in mijn buik. En dan het belangrijkste: LIEFDE. Zonder liefde voelt niemand zich goed. Of dit nu liefde is van iemand anders naar jou of zelfliefde. LIEFDE geneest alles.

Hoe kun je nu de liefde laten stromen, hoop voelen en geloof hebben in de huidige tijd? Dat is lastig, dat geef ik toe. Maar ik heb een hele fijne oplossing gevonden en wil je die vanaf januari graag aanbieden. In december heb ik de opleiding tot Holistische Energetische Masseur afgerond en ik bied vanaf nu dan ook holistische, energetische massages aan in mijn praktijk. Een nieuw jaar met nieuwe kansen, voornemens en mooie herinneringen.

Een massage heeft niets te maken met een luxe behandeling. Het versterkt je immuunsysteem, het verbetert je bloedsomloop en het verhoogt je zelfherstellend vermogen.

De massage duurt anderhalf uur. Je kunt de massage inboeken door mij te bellen. Als laatste rest mij nog jou als lezer een heel gelukkig en liefdevol nieuwjaar te wensen.

Gun *uw voeten* de aandacht die ze verdienen

PEDICURE

- Pedicure basisbehandeling met nattechniek
- Klachten als: eelt, kloven, likdoorn, ingroeiende nagel
- Behandeling van kalknagels en traumanagels
 - Nagelregulatie met beugeltechniek
 - Nagelprothese met gel of acryl

MASSAGES

Massages zijn goed voor welzijn en geest

Ik bied u diverse massages zoals:

- Ayurvedische ontspanningsmassage met hete olie
 - Balinese massage
 - Lomi Lomi massage
- Lomi Lomi facemassage
- Chinese voetmassage
 - Voetreflexologie

RELAX,
ENJOY &
BE WELL

Belt u gerust voor
meer informatie of
een afspraak.



Voeten zijn vaak een ondergeschoven kindje. Maar bedenk dan dat ze de gehele dag uw lichaamsgewicht moeten dragen.

Diverse pedicure verzorgingsproducten zijn verkrijgbaar in de salon.
Neem ook eens een kijkje op mijn Facebookpagina @pedicurevoorhemenhaar

Pedicure & Massagesalon La-ann | Jan Sluytersstraat 27, 's-Hertogenbosch (wijk Oost) | ProVoetnummer: 317148
073-7501200 | Whatsapp 06-42517661 | pedicurela-ann@outlook.com | www.pedicurevoorhemenhaar.nl

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



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

Uiteraard kun je bij BY WENDYS ook terecht voor knippen en kleuren, maar de studio is gespecialiseerd in het zetten van hairextensions, ideaal om het haar voller en/of langer te maken.

"Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar ons toe. We werken uitsluitend met de hoogste haarkwaliteit Great Lengths-extensions 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

Wendy Heijmans

HAPPY NEW CHAIR!

ZIT-ICONEN GERALDINE
EN CHAPLIN VAN MONTIS.
NU TIJDELIJK VOOR EEN
ZACHT PRIJSJE TIJDENS
DE SPECIAL EDITION ACTIE
BIJ MEIJS WONEN.

MEIJSWONEN

— TILBURG —

MEIJSWONEN.COM



MONTIS
SPECIAL
EDITION
2022



Stap in bij

Rijcoach Yvon

Het beste bij al haar leerlingen naar boven halen en samen toewerken naar het behalen van dat roze pasje... dat is elke dag weer het streven van Yvonne van Mil, eigenaresse van autorijsschool Rijcoach Yvon.

“Mijn kennis overbrengen en het traject afsluiten met een gehaald rijexamen is voor mij het mooiste wat er is.”

“Lesgeven zit gewoon in mij”, begint Yvonne haar enthousiaste verhaal.

“Voordat ik als rijinstructeur aan de slag ging, heb ik namelijk eerst jaren zwemles gegeven. Via via belandde ik vervolgens bij een rijsschool waarna ik mij om heb laten scholen tot rijinstructeur.” De eerste jaren deed ze dit werk in loondienst, maar inmiddels runt ze haar eigen autorijsschool. “De beste keuze die ik ooit heb gemaakt. Ik vind het heerlijk om het nu allemaal op mijn eigen manier te kunnen doen.”

RIS-methode

Yvonne doet het dus op haar eigen, unieke wijze, maar houdt zich daarbij wel altijd aan het principe van RIS, oftewel Rijopleiding In Stappen. “Ik ben een gecertificeerd RIS-instructeur. Met deze methode werk je stap voor stap en gestructureerd naar je praktijkexamen toe, waardoor je goed voorbereid bent als je ook daadwerkelijk dat rijexamen gaat doen.” Iedereen is welkom om zich bij Rijcoach Yvon aan te melden voor rijlessen. “In principe kan ik iedereen lesgeven en daarbovenop heb ik mij ook nog eens gespecialiseerd in het geven van rijles aan speciale groepen, zoals mensen met autisme of bijvoorbeeld faalangst. Ieder mens is uniek en vraagt om een andere benadering, vandaar dat rijles bij mij altijd maatwerk is. Dat maakt het werk voor mij ook juist zo leuk. Iedere keer stapt er weer iemand anders bij mij in de auto die ik met veel geduld, enthousiasme en humor begeleid richting het behalen van dat felbegeerde roze pasje.”



Wilhelminastraat 7, Vlijmen

06-48775313

www.rijcoachyvon.nl

“Toen ik bij Yvonne begon met lessen had ik veel rijtechnieken al onder de knie. Maar zelfvertrouwen om alleen de weg op te gaan had ik niet. Dit heb ik bij Yvonne wél ontwikkeld en uiteindelijk ben ik ook geslaagd.”

Manon



DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenk vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Heb je een duwtje in de rug nodig? Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95. Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!

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!*

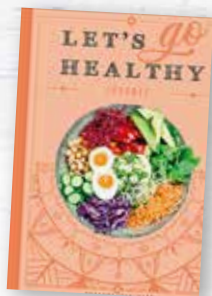


Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken een gezonde levensstijl vast te houden op een plezierige manier.

LET'S GO HEALTHY



Voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en vooral leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu.



GA NAAR

WWW.GEZONDMETROX.NL
VOOR MEER INFORMATIE!

Gezond met Rox | Noordervaart 52, Stompetoren | 06 419 961 39 | WWW.GEZONDMETROX.NL

DE MEEST LUXUEUZE ANTI-AGING LIJN VAN MARIA GALLAND IS VERNIEUWD!

Geschikt vanaf 30 jaar en voor de huid die optimaal luxe wil ervaren. Naarmate de Jaren verstrijken, vertragen de cel vernieuwing en de collageenproductie waardoor de interne ondersteuningsstructuur en de natuurlijke beschermingsbarrière worden verzwakt. Dit is een echte, zintuiglijke ervaring die verder gaat dan een behandeling: een ervaring die ontspannende bewegingen combineert met state-of-the-art anti-aging technieken voor momenten van tijdloze ontspanning. De buitengewone werkstoffen werken in synergie om de huid een compleet effect te bieden op de tekenen van veroudering: hydratatie, regeneratie, gladde huid, stevigheid, elasticiteit en vermindering van rimpels.



OP ONZE SITE
KUN JE ONLINE
EEN AFSpraak
INPLANNEN

Anne

Schoonheidssalon
exclusieve huidverbetering

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



In deze column willen wij jullie kort informeren over de indexerings van de alimentatie. Ieder jaar in november stelt het ministerie van Justitie en Veiligheid een percentage vast waarmee alimentatiebedragen op 1 januari van het nieuwe jaar wijzigen. Het indexeringspercentage voor het jaar 2022 bedraagt 1,9%.

COLUMN

INDEXERING VAN DE ALIMENTATIE

Wat is het gevolg voor de alimentatie die jij ontvangt of betaalt? Op grond van de wet worden de bedragen van alimentatie elk jaar geïndexeerd. Dit geldt voor de kinderalimentatie en partneralimentatie. De indexerings bedoeld om de gevolgen van inflatie op te vangen. Hierdoor stijgt de alimentatie mee met de gemiddelde loonstijging.

Het gevolg van de wettelijke indexerings is dat de alimentatie jaarlijks verhoogd dient te worden met het vastgestelde indexeringspercentage. De indexerings geldt in beginsel altijd, tenzij dit door een rechter of in een overeenkomst expliciet is uitgesloten.

De indexerings van de alimentatie gaat niet automatisch. Op de alimentatieplichtige rust jaarlijks de verplichting om de verschuldigde alimentatie vanaf 1 januari te vermeerderen met de wettelijk vastgestelde indexerings over dat jaar. Voor dit jaar geldt dus dat de alimentatieplichtige de alimentatie vanaf 1 januari 2022 met 1,9% dient te verhogen.

Wat te doen als de alimentatie niet verhoogd wordt met de wettelijke indexerings? Mocht je ex-partner vergeten zijn om de alimentatie te vermeerderen met de nieuwe indexeringspercentage, dan raden wij jou aan om jouw ex-partner daar eerst zelf op aan te spreken. Mocht degene de alimentatie niet verhogen, dan kun je contact opnemen met het LBIO of een gerechtsdeurwaarder die voor jou de

verschuldigde alimentatie gaat innen. Dit kan alleen op het moment dat de alimentatie is vastgelegd in een uitspraak van de rechter.

Is de alimentatieverplichting niet vastgelegd in een uitspraak, dan kun je niet gelijk overgaan tot het incasseren van de alimentatie. De alimentatieverplichting zal eerst door een rechter moeten worden vastgesteld. Er zal op dat moment een verzoekschriftprocedure moeten worden opgestart door een advocaat voor vaststelling van de alimentatie. Wanneer een uitspraak volgt, dan kun je met deze uitspraak de alimentatie gaan innen.

De achterstallige alimentatie en indexerings kun je met terugwerkende kracht opeisen bij je ex-partner. Dit kan tot vijf jaar terug, gelet op de verjaringstermijn. Mocht je in de tussentijd je ex-partner een schriftelijk aanmaning hebben toegezonden, dan is de verjaring daarmee gestuit. Dit wil zeggen dat de termijn van vijf jaar opnieuw is gaan lopen op de datum van de aanmaning.

Heb je vragen over de indexerings van de alimentatie? Of andere vragen met betrekking tot alimentatie? Neem dan gerust contact met ons op.

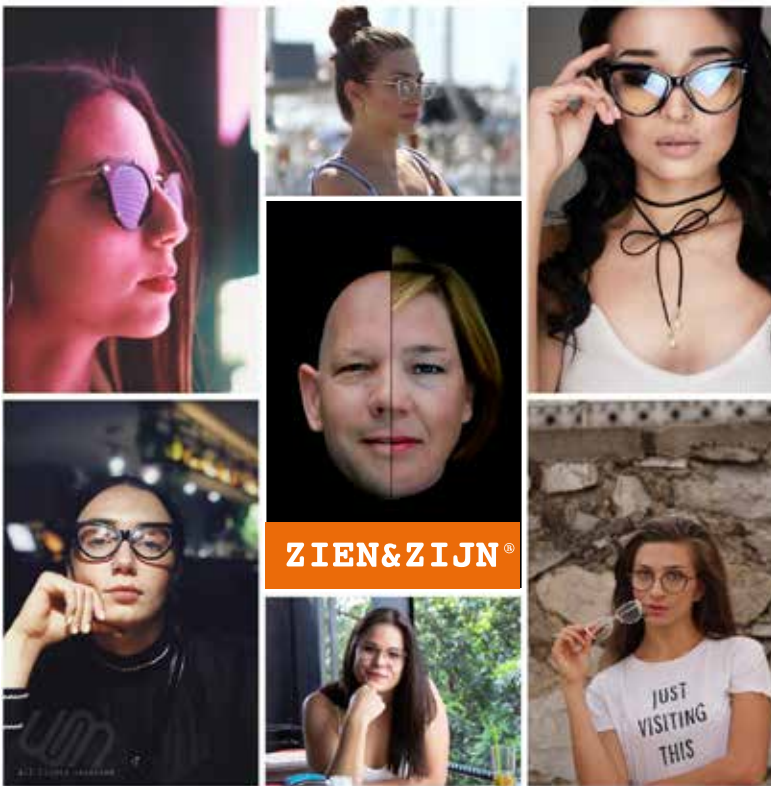


maria & sevgi

Maria & Sevgi Familierecht
Kasteleinenkampweg 11-C, Den Bosch | 073-2055111
info@mariaensevgi.nl | mariaensevgi.nl

Zet eens 'een Jeroen' op je neus!

Terwijl het in 'optiekland' steeds meer lijkt te draaien om het zo snel mogelijk verkopen van een dertien in een dozijn bril als hulpmiddel, gaat Jeroen van de Graaf, eigenaar van Zien & Zijn in Hedel, daar juist keihard tegenin.



“Natuurlijk moet een bril ook functioneel zijn, maar bij ons draait het daarnaast om imago, uitstraling, comfort, design en exclusiviteit. Een bril moet immers laten zien wie jij bent!”

Tot ziens!

Koningin Wilhelminastraat 12B, Hedel | 073-5994166 | Eigenaar: Jeroen van de Graaf
www.zienenzijn.nl



PRAKTIJK VOOR:

VOETREFLEX THERAPIE
en
MASSAGE THERAPIE

ENERGIE,
HEB IK DAN NOG WEL ENERGIE,
WAAR DAN,
ZO,
IK BEN ER WEER,
VERBONDEN.

Kloosterlaan 34
's-Hertogenbosch
06-57276825
info@schild-pad.nl
www.schild-pad.nl



Darmklachten? Je kunt er iets aan doen!

Darmklachten komen tegenwoordig veelvuldig voor. Menigeen gaat er niet eens mee naar de huisarts maar dat neemt niet weg dat je er behoorlijk veel last van kunt hebben. Voeding en beweging zijn natuurlijk belangrijk voor een goed functionerend darmstelsel. Daarnaast kunnen wij er met voetreflex therapie veel in betekenen, zo hebben verschillende cliënten van ons inmiddels al ervaren.

Fysieke én mentale gezondheid

Het wordt nogal eens onderschat hoe essentieel een goede werking van je darmen is voor je algehele gezondheid, specifiek je weerstand. Als je darmen gezond zijn, worden voedingsstoffen optimaal opgenomen en wordt je lichaam beschermd tegen allerlei schadelijke bacteriën in de voeding.

Omdat je darmen in verbinding staan met de hersenen, is een goede werking hiervan tevens van invloed op je mentale welzijn. De darmen worden om die reden ook wel de buikhersenen genoemd. Zowel positieve als negatieve emoties hebben daarmee effect op onze spijsvertering en onze stoelgang én andersom. Als je darmen niet goed functioneren, kan dit stress en depressieve gevoelens veroorzaken, of je zit simpelweg niet goed in je vel.

Voetreflexologie biedt verlichting

Voetreflexologie gaat er vanuit dat elk orgaan in feite wordt gereflecteerd in je voeten. Tijdens een behandeling masseren we de reflexgebieden die in verbinding staan met je darmen. Daardoor gaan deze beter functioneren.

Onderneem actie!

Blijf niet te lang rondlopen met darmklachten want een slechte darmfunctie kan ook allerlei andere klachten veroorzaken, zoals rugpijn, buikpijn en hormoonbalans. Dat komt doordat het fascia (ofwel het bindweefselvlies) van de darmen verbonden is met de rest van het lichaam.



Neem vooral contact met ons op om te kijken hoe we jou verder kunnen helpen.



WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

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



CREATE YOUR COLOUR

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

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



Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg
013 - 206 11 00

www.woodbyvorselaars.nl

Yutakana: voor de echte sushilovers!

'WIJ HEBBEN ÉÉN VAN DE MEEST UITGEBREIDE MENUKAARTEN DIE JE KUNT TEGENKOMEN IN EEN SUSHIRESTaurant'

Fu Chen is sinds 2015 eigenaar van Yutakana in Waalwijk. Dat was toen nog een wokrestaurant, maar in 2017 ging het roer om en werd de formule aangepast. Sindsdien is Yutakana een All You Can Eat sushi & grill restaurant. Vanaf dag één zijn de reacties lovend. "We krijgen veel goede feedback en mooie recensies. We doen er dan ook alles aan om het onze gasten naar de zin te maken door het leveren van topkwaliteit", aldus Fu Chen.

Het aanbod aan sushirestaurants is groot, dus het is belangrijk om je te onderscheiden. Fu Chen daarover: "Daarom hebben wij één van de meest uitgebreide menukaarten die je kunt tegenkomen in een sushirestaurant. Er staan wel honderdvijftig verschillende gerechten op de kaart die we ook regelmatig vernieuwen."

Culinaire ervaring

"Ons streven is om altijd gerechten van topkwaliteit te leveren. Als je kijkt naar bijvoorbeeld de recensies op Facebook, Lens en Eet.nu slagen we daar heel goed in. Onze

koks hebben allemaal culinaire ervaring en weten hoe ze de lekkerste sushi moeten maken." De meest populaire sushi van het moment is volgens Fu Chen de Suteki Maki. "Dat is een gefrituurde sushi met kip en Japanse specerijen. We hebben veel vaste gasten die daar speciaal nog een keertje extra voor terugkomen."

Genieten

Bij Yutakana heb je echter niet alleen de keuze uit sushi. Fu Chen vertelt: "We hebben ook ruime keuze uit diverse wok- en grillgerechten, dim sum, soepen en salades. Genoeg om van te genieten dus."

Recensie op Tripadvisor door Ran D: 'Het beste sushi & grill restaurant in Waalwijk.'

TIP
Reserveren kan via www.yutakana.nl



yutakana
SUSHI | GRILL | LOUNGE

Sint-Jansplein 51, Waalwijk | 0416-650556
info@yutakana.nl | www.yutakana.nl

Follow Yutakana op Facebook en Instagram en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

Een ultieme erotische ervaring om nooit te vergeten.
Voor iedereen die wel wat spanning in zijn leven kan
gebruiken. Laat je masseren, geniet en...

Aanraking...

body to body... erotiek...
happy end.

Psst...

Bezoek: www.yumi.nl om de prachtige
masseuses te zien die vandaag aanwezig zijn.

Op zoek naar een erotische baan?



WIJ ZOEKEN NIEUWE DAMES!

Kom jij ons team versterken?
Scan de QR-code en stuur een e-mail!

Even heerlijk in de watten en alle aandacht voor jou. Een
ontspanningsmassage is ideaal als je stress ervaart of gewoon
wanneer je lekker wil genieten. We nemen de tijd en masseren
in een rustig ritme. Zodat je echt lekker kunt ontspannen.

Met deze maand de volgende massage uitgelicht:

TANTRA MASSAGE

Door het intensieve contact dat de masseuse met je lichaam
maakt, ontstaat er een bepaalde roes tussen lichaam en
geest. Zo wordt een erotische lust opgewekt en vastgehouden
gedurende de gehele massage om uiteindelijk naar een
hoogtepunt toe te werken. Dit in combinatie met een erotische
Body 2 Body massage, een beleving die veel dieper gaat dan
snel naar een orgasme toewerken. Een van de belangrijkste
uitgangspunten van Tantra is het behoud van de seksuele
energie.

Met speciale technieken zullen onze masseuses ervoor
zorgen dat je iedere keer heel dicht bij een hoogtepunt komt,
maar dit toch nog net even iets langer weet uit te stellen.

Kom genieten!



10% KORTING

**OP ONZE
TANTRA MASSAGE**

OP VERTOON VAN EEN FOTO
VAN DEZE ADVERTENTIE



**Kom eens langs als je durft!
Je weet niet wat je mist...**

TANTRA MASSAGE

KOPPEL MASSAGE

SHOGUN MASSAGE

NURU MASSAGE

VIP MASSAGE

Altijd genieten!

Leenderweg 135, Eindhoven NL
+31 40-2125669
www.yumi.nl

Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. "Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank", vertelt Sarah als ze denkt aan haar 'ideale vrouw'. "Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan", voegt ze lachend toe. "En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten."

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: "Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb." Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. "Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner."

**Sarah zoekt
de liefde van
haar leven!**

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

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE
173 CM

LEEFTIJD
35 JAAR

OGEN
BLAUW

*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.

Oud-Hollandse *hete bliksem*

De winter is natuurlijk dé tijd van het jaar om stampot op tafel te zetten. Hete bliksem is één van de weinige stampotten die niet met een groente gemaakt wordt, maar met appels en peren. De smaak is dan ook verrassend fris.

4 PERSONEN - 40 MIN.

INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen
2 Conference peren
2 grote Elstar appels
1 ui
1 kaneelstokje
1 steranijs
100 gram spekreepjes
1 rookworst
50 gram roomboter
50 milliliter volle melk
zout en peper

BEREIDING

De aardappelen, peren en appels schillen. Verwijder het klokhuis bij de appels en peren. Snij de aardappels in stukken en de peren en appels in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Doe de aardappelen, het kaneelstokje, de steranijs, de gesnipperde ui, de peren en de appels in een pan. Voeg water toe totdat het geheel net onder water staat en breng het aan de kook. Laat het gedurende 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Doe ondertussen de spekreepjes in een hete koekenpan en bak de reepjes zonder olie of boter krokant. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de aardappelen en de rest af en verwijder de steranijs en het kaneelstokje. Doe de rest weer terug in de pan en laat het even nadampen. Voeg de roomboter en de melk toe.

Stamp met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper. Roer de spekreepjes door de stampot. Serveer de hete bliksem met de rookworst.



PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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 geluk. De oplossing van vorige maand was **kribbe**.

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 dankzij dit fijne product van O'right.

-ur+z+-i a=o+y
 d=w+h o=z+g+ -v
v+ y=e
 k=s b=p+e s=d+.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari 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 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



LONG ISLAND CUISINE
RESTAURANT

THE NEW FIESTA VANAF
€19.905



Binnenkort in de showroom | www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel