

'S-HERTOGENBOSCH



JANUARI 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?



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

Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice
Design: Beck Design, 2017



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.



VOLMAAKT VEELZIJDIG



Koos Kluytmans

Mario's Vloeren

The Art of Flooring

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen.

De specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang.

Ook voor het plaatsen van trapbekleding 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.



BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum

073-785 5591

mariosvloeren@outlook.com

Meer zien?

WWW.MARIOSVLOEREN.NL



Onderhoudsvriendelijk en ijzersterk

Waar hout veel onderhoud nodig heeft, is een pvc-vloer juist heel onderhoudsvriendelijk. Het kan goed tegen water en kan zeer goed gecombineerd worden met vloerverwarming. Ten opzichte van bijvoorbeeld laminaat en vinyl is pvc ijzersterk. Daarom wordt pvc ook veel gebruikt in projectstofferingen.

Nieuwsgierig naar wat er
allemaal mogelijk is in uw huis?



Bezoek onze showroom! Wij helpen
u graag met een passend advies.

Van inspiratie naar sfeer in huis

PVC VLOEREN

VLOERBEDEKKING

RAAMDECORATIE

TRAPBEKLEDING

BEHANG

Impressie *'s-Hertogenbosch*

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

COLOFON



22

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 Nederland Bruist
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. ©2023. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



24



23



14



28

Inhoud



Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

Lea en Marcel Bossers

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!



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 | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus. BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger. Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

www.bloompost.nl

BloomPost



UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houdt je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

www.union.nl



SHOPPING/NEWS

DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig. www.dekleinekeuken.com



Goed, beter, best nieuwjaar!

Scan de QR-code

Doe mee en win

BRUIST Deals

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

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.

Luise JPhilipse



JPhilipseAdvies



HALLMARK VONDELS HANGERS

Fan van handgemaakte, tijdloze Vondels ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.ouright.ca TAG #BODYWASH



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



PRAKTIJK VOOR:

VOETREFLEX THERAPIE
en
MASSAGE THERAPIE

**DE SCHILD-PAD
BRENGT RUST
IN JOUW LEVEN**

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



Met voetreflex werken aan een betere vitaliteit!

Voetreflex is een effectieve en bewezen behandelmethode voor diverse klachten.

Darmklachten, vrouwenklachten, hoofdpijn, pijn in de gewrichten en slaapproblemen zijn slechts enkele voorbeelden die effectief met voetreflex kunnen worden behandeld. Daarnaast vermindert voetreflex massage het stressniveau in jouw lichaam en geeft het een boost aan jouw immuunsysteem.

In onze praktijk passen we de Chinese en Westerse voetreflex massage toe. Juist de combinatie van deze twee technieken zorgt voor een optimale massage en een brede toepasbaarheid.

Ervaar wat voetreflex massage voor jou kan betekenen. Kom eens langs en voel de kracht van onze praktijk:

Wij behandelen vanuit rust, tijd en aandacht voor jou. Er is voldoende tijd voor een gesprek over jouw klachten en mogelijke oorzaken en de voortgang.

Wij nemen na het intakegesprek ruim de tijd om tot een gedegen behandelplan te komen en passen dat aan als dat nodig is.

Wij maken gebruik van hoogwaardige natuurlijke oliën, die we hebben geselecteerd op hun gerichte werking.

De behandelingen worden meestal deels vergoed als je aanvullend bent verzekerd.

AANBIEDING

Als je voor 28 februari 2023 een afspraak bij ons boekt, dan is de tweede behandeling voor de halve prijs.



Ook voor diverse andere klachten zoals vrouwenklachten, hoofdpijn, slaapproblemen en meer.

DITJES/DATJES

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

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

EEN AFDruk
MET INDRUK
EEN AANRAKING
OP JE MUUR



Iris Rovers
+31 (0)6-26965604
www.eigenlijns.nl

EEN GESCHENK VOOR EEN ANDER OF EEN
HERINNERING VOOR JEZELF.



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 gezondheidsvlak. 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 in Nederland en Europa op.

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

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

COLUMN/KITTY WOLF

JE DARM IS JE EMOTIONELE BREIN

Onze patronen en gedragingen komen voort uit onze ervaringen die zich met emoties in ons emotionele brein verzamelen? Dat is onze darm, onze tweede hersenen.

Je kunt van heel veel oude emoties afkomen door te beginnen met hoge darmspoelingen? Ik leg je dit uit aan de hand van een casus van een patiënt die recentelijk bij mij is geweest.

Een jonge vrouw van 35 komt bij mij in de praktijk.

Ze kampt met endometriose. Dit zijn verklevingen o.a. rond de baarmoeder en dit levert enorme pijnen op en menstruatieklachten. Als je gaat kijken welke emotie hier een waarschijnlijke oorzaak van kan zijn, dan is dat twijfel. Twijfel over wie je bent, je bestaansrecht. Deze jonge vrouw beaamde dit. Ze is jarenlang gepest op de basisschool en middelbare school. Thuis was het gelukkig heel harmonieus. Daarnaast is ze 2 keer aangerand, op 12-jarige leeftijd en 21 jarige leeftijd. Je kunt je voorstellen dat ze door al haar ervaringen veel emoties vasthoudt. Dat doen we allemaal. Daar zijn we mens voor. Nu gaat het erom hoe je ermee omgaat.

Tijdens de behandeling laat ze heel veel grote oude stukken los. Gepaard met veel emoties terwijl ze dit alles verteld. Ze voelt zich nadien opgelucht, bevrijdt en lichter. Ook emotioneel

sterker en door ons contact, zo vertelde ze, geliefd. We geven elkaar een knuffel en ze rijdt naar huis.

We gaan een vervolgtraject in dus ik weet nog niet hoe het afloopt.

Het is niet zo dat een hoge darmspoeling een wondermiddel is, het is een begin van iets heel moois. Het loslaten van alle oude shit, letterlijk en figuurlijk. De endometriose zal niet verdwijnen maar de pijnen kunnen wel verlicht worden of zelfs helemaal afnemen. Ook is hier een boek over geschreven door Stephanie van der Hulst. Welk voedingspatroon je het beste kunt toepassen bij o.a. endometriose. De reden van deze casus is om aan te geven dat als je nieuwe voornemens hebt, je deze kunt verwezenlijken door je patronen te doorbreken. Laat dan de hoge darmspoelingen het begin zijn van jouw proces. Ik ondersteun je graag. Om een vrijblijvend kennismakingsgesprek in te plannen kun je me telefonisch bereiken of een afspraak inplannen via mijn website coloninbalance.com.

Voor nu sluit ik graag af met de allerbeste wensen voor het nieuwe jaar. Dat je jouw goede voornemens mag verwezenlijken.

Lang haar heeft CARECUT nodig!

Juist lang haar heeft een grote behoefte aan verzorging. Heel wat klanten met lang haar willen iedere centimeter behouden en gaan daarom zelden naar de kapper. Zo worden de haarpunten dun en onverzorgd. THE CARECUT is de eerste snit die dat verandert!

haartips



Telkens wanneer het haar geknipt wordt, worden de haarpunten opnieuw verzegeld en blijven de natuurlijke vochtigheid en verzorgingssubstanties in het haar behouden. CARECUT verzorgt het haar en geeft het kracht en weerstandsvermogen, zodat het er gezond en mooi uitziet. Het haar groeit weer robuuster aan. Je merkt op lange termijn een nieuwe haarkwaliteit.

CARECUT maakt het haar eindelijk tot in de punten mooi, sterk en verzorgd.

Vraag ernaar bij jouw kapster!



DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Boutique Hotel Ter Zand
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede
Tel. 0111-764799
www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand



*Gewoon er even
helemaal uit!*

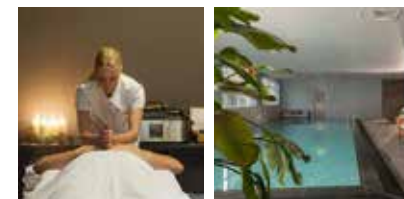
Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid op basis van de mooiste streekproducten.



Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren.



WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

WOOD by Vorselaars is een familiebedrijf/
fabriekswinkel gespecialiseerd in het op
maat en kleur maken van
alle soorten eikenhouten vloeren.



CREATE YOUR COLOUR

Daarnaast beschikken we over een
groot assortiment PVC, fineerparket,
kurk en laminaatvloeren. Je kunt
bij ons terecht van fabrieksverkoop
tot complete inrichting van woning of
bedrijfspannd, met het daarbij
horende uitgebreide servicepakket.

**DUURZAME VLOEREN IN
JOUW PERSOONLIJKE STIJL!**



Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg
013 - 206 11 00
www.woodbyvorselaars.nl



50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 0499 745 083.



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Onze behandelingen

- Pigment
- Overbeharing
- Acne
- Oedeem
- Huidadvies
- Littekens
- Couperose/ vaatproblemen
- Nazorg kanker
- Huidverbeterende behandelingen
- Lasertherapie
- Peelingtherapie

Huidtherapie
Boxtel & Best

30

Plekjes, vlekjes en overal haren. Wat nu?

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

(Been)vaatjes en couperose

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

Donkere pigmentvlekken

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

Overbeharing

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

Neem voor meer informatie contact met ons op!



www.huidtherapieboxtelbest.nl

31



Onze specialisten

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

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

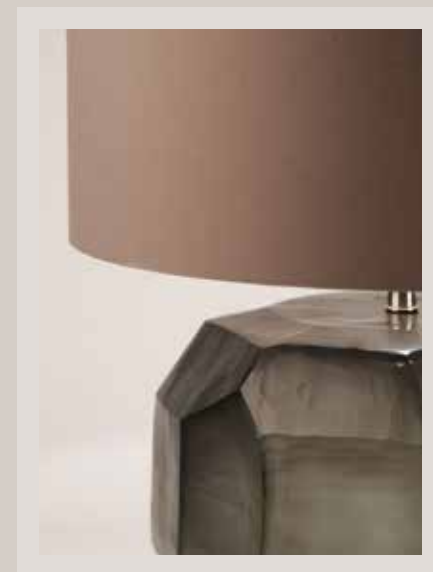
Liempde
Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

Best
Oirschotseweg 68
5684 NK Best

0499-745083
06 8126 4333 (WhatsApp)

DAAR BRANDT NOG LICHT

DONKER, MOTREGEN, FILE.
EINDELIJK THUIS. DOOR EEN
KIERTJE TUSSEN DE GORDIJNEN
ZIE JE AL HOE GEZELLIG HET
BINNEN IS. DE AVOND MAG
LEKKER LANG DUREN. VOOR DE
MOOISTE LAMPEN STEEK JE JE
LICHT OP BIJ MEIJS WONEN.



MEIJSWONEN
— TILBURG —



Goede voornemens?

Sporten... Eerlijk gezegd is dat niet helemaal mijn 'ding'. Des te lekkerder is het daarom dat je het voor je huid niet zelf hoeft te doen, maar gewoon door de huidcoach van Mooi ZoLon laat doen! Leuker kunnen we het dus wel maken en ook makkelijker!

**De hannah
Bindweefselmassage ervaren?**

Scan dan nu de QR-code



De hannah bindweefselmassage is een feestje om te mogen geven, maar ook zeker om te krijgen. Wat ik zelf fijn vind, is dat je direct resultaat ziet en dat is toch wel wat we willen. Wat we met de massage willen doen, is de kleur van je huid egaliseren. Soms kan je huid er best grauw of onrustig uitzien. Dat is iets wat effectief aangepakt wordt met deze massage. Met de bindweefselmassage worden ook blokkades in je huid aangepakt. Eerlijk is eerlijk, dat is niet altijd even lekker. Pijnlijk zeker niet, maar op plekken die vastzitten kan het ietsje venijnig aanvoelen. Daarna zit wel alles los en voel je gewoon dat er flink gesport is met je huid. Is het wel pijnlijk, dan zal je huidcoach de intensiteit van de massage aanpassen. Je ligt er ook voor je ontspanning, right?! Huidveroudering, littekens en pigmentvlekken, al deze oneffenheden

kun je aanpakken door regelmatig een hannah bindweefselmassage te ondergaan. Het zorgt voor een optimale doorbloeding, waardoor je cellen weer lekker actief worden. Dus sporten als het ware, en weer iets harder aan het werk gaan. Hierdoor krijg je resultaat.

'Hoe vaak je dit moet laten doen?' is een veel gestelde vraag. Dat is een beetje lastig om specifiek te beantwoorden, want dit ligt per persoon aan het doel met wat je wilt bereiken. Wil je de huid onderhouden, dan is eens per zes weken voldoende. Wil je, net als soms in de sportschool, even knallen voor een extra boost? Dan is een kuur het mooiste. Als je de stoel uitkomt, is het doel dat je het wow-effect hebt. "Er is echt iets gebeurt met mijn huid", hoor ik graag van mijn klanten, want dan heb ik mijn doel als huidcoach bereikt!

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kun je contact met ons opnemen

VIA WWW.MOOIZOLON.NL IN EMPEL

Mooi ZoLon .nl

Specialist in: huidproblemen • ontharen • permanente make-up

Lonneke Broekhaus | Pottenbakker 15, Empel | 06-17104050 | www.mooizolon.nl



Een frisse *start*

Januari is zo'n maand die je het liefst zou willen overslaan. Maar met deze pampering producten niet meer!

1. Body Scrub with oil van Sen&Zo, € 15,95 www.senenzo.nl
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 www.drhauschka.nl
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 www.kneipp.nl
4. Marula Shower Gel, € 12,- www.africaorganics.nl
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 www.skinforskin.nl
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 www.medik8.nl
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- www.balmainhair.com

8. Body Oil Enhance van Waphyto, € 49,- www.skins.nl
9. Advanced Génifique Night Cream van Lancôme, € 80,- www.lancome.nl
10. Rinscitta Delle Olive Replenishing Balm van Furtuna Skin, € 235,- www.skins.nl
11. Lippenverzorging Stick UV 10 van Louis Widmer, € 8,50 www.louis-widmer.com
12. Shampoo Cactus No. 17,- van Zenz, € 34,90 www.zenshop.nl
13. Tea Ceremony Silky Body Milk van Sabon, € 29,- www.sabon.nl



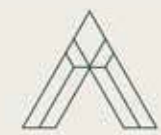
18 KARAAAT
GERECYCLED
GOUD EN
LAB GROWN
DIAMANT



Next generation jewelry -
Sieraden die niet alleen stralen van buiten, maar bovendien op een bijzondere manier tot leven zijn gekomen. Aurore Jewelry werkt uitsluitend met 18-karaats gerecycled goud en ethische lab grown diamanten. Duurzame materialen, zodat ook toekomstige generaties van al dit moois kunnen blijven genieten.



1. Collier met hanger 0,50 crt € 1950,-
2. Ring met Wlin royal 0,30 crt. € 950,-
3. Ring Emma 0,20 crt € 890,-
4. Ring Ivy 0,30 crt. 1050,-
5. Ring Evie 0,90 crt. € 2350,-
6. Ring Nora Royal 0,48 crt. € 1425,-
7. Oorbellen Franky 0,50 crt. € 1250,-
8. Tennisarmband Choe 3,00 crt. € 5700,-



AURORE
NEXT-GENERATION JEWELRY



Juwelier  Schute *Sinds 1956*

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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!**



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



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

Chris Wiermans





Beautiful curls start here



Ben jij dat pluishaar ook zat? Heb jij een slag of krul maar ben je steeds ontevreden over je haar? Maak dan een afspraak bij Joy's For Hair. Bij ons kun je terecht voor de CG (Curly Girl) methode. Deze methode is speciaal ontwikkeld om jouw krul de mooiste valling te geven.

Een mooi vallende krul is niet alleen knippen. CG is een methode op basis van:

Een juiste haaranalyse, verzorging, styling, en knippen. Door de juiste producten en stylingtips toe te passen zul je zien wat de CG methode voor jou kan betekenen.

Liefs team Joy's For Hair



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



Casey van Veenendaal

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

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



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

Partneralimentatie vanaf 1 januari 2023

Nieuwe wijze van berekenen

Rechters gaan met ingang van volgend jaar op een andere manier berekenen hoeveel partneralimentatie mensen kunnen betalen na een echtscheiding.

De financiële draagkracht van gescheiden partners speelt een rol als de hoogte van de alimentatie wordt bepaald. Bij de berekening van kinderalimentatie gaat de rechter ervan uit dat de ouders 30 procent van hun netto besteedbare inkomen kwijt zijn aan wonen. Maar bij partneralimentatie wordt de draagkracht tot nu toe berekend op basis van de werkelijke woonlasten. Dat verandert per 1 januari 2023.

Woonbudget Volgens de nieuwe normen gaan rechters voor zowel partner- als kinderalimentatie rekenen met een woonbudget dat 30 procent van het netto inkomen bedraagt, waaruit alle woonkosten worden betaald. Het staat iedereen vrij om meer of minder uit te geven aan wonen, maar daar houden de rechters in principe geen rekening meer mee bij de berekening van de alimentatie.

Uitzonderingen Het komt voor dat een onderhoudsplichtige partner er niet aan ontkomt meer uit te geven aan wonen dan het vastgestelde woonbudget. De rechter kan daar rekening mee houden bij de draagkrachtberekening als de hogere woonlasten niet vermijdbaar en niet verwijtbaar zijn. Er kan ook reden zijn om rekening te houden met lagere woonlasten van de onderhoudsplichtige, als de ex-partner geld tekortkomt en de rechter vraagt daar naar te kijken. Die moeten dan wel duurzaam aanmerkelijk lager zijn dan het woonbudget.

Jusvergelijking In het algemeen wordt het redelijk gevonden dat de partner die alimentatie ontvangt daarna niet meer te besteden heeft dan de onderhoudsplichtige ex. De rechter kan op verzoek van betrokkenen het inkomen van beide partijen met elkaar vergelijken. Nu geldt nog de zogeheten jusvergelijking: wat blijft er over aan vrije bestedingsruimte nadat aan de eerste levensbehoeften is voldaan? Ook die manier van berekenen verandert volgend jaar. We bekijken dan wat beide partijen feitelijk te besteden hebben. Dat moet gelijk zijn nadat de alimentatie is betaald. Bijzondere kosten die niet verwijtbaar en niet vermijdbaar zijn, worden in die vergelijking meegenomen.

Casey van Veenendaal

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

Goed nieuws!

Peuterspeelzaal Ducky Duck en Hummelhonk hebben weer volop plek voor Vughtse peuters vanaf 2 jaar!

Werken bij de leukste kinderopvang van Noord-Brabant?



Heb jij zin om bij de leukste kinderopvang van Nederland te werken en onze baby's, peuters, kleuters, basisschoolleerlingen en tieners te helpen om al spelend hun talenten aan te boren en het beste uit zichzelf te halen?

Solliciteer dan bij Kinderopvang Onder de Pannen in Vught!

Kinderopvang Onder de Pannen Vught
06-10181030

www.kinderopvangonderdepannen.net



GUN JIJ JE KINDJE HET BESTE VAN TWEE WERELDEN?

Gezellig een paar uurtjes per week in een vaste structuur spelen met leeftijdsgenootjes en tegelijkertijd allerlei vaardigheden ontwikkelen, zodat je peuter bij het bereiken van de kleuterleeftijd makkelijk door kan stromen naar het basisonderwijs? Dan is de peuterspeelzaal écht een aanrader! Gun jij je kind twee, maximaal drie dagdelen per week super pret, terwijl jij even de handen vrij hebt voor andere zaken?



SCAN VOOR
MEER INFO

Kijk op www.kinderopvangonderdepannen.net voor onze werkwijze! Als je door omstandigheden niet in de gelegenheid bent om de ouderbijdrage te betalen, dan kun je contact opnemen met de directie via info@kinderopvangonderdepannen.net.



Het nieuwe jaar in met conditie

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

KRACHT & CARDIO Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

BLIJF REALISTISCH En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

Studiebegeleiding

TIJD VOOR REFLECTIE

Wat gaat de tijd toch weer snel! Zo was het zomervakantie en nu zijn we alweer bijna op de helft van het schooljaar. Tijd om even terug te kijken naar de leerprestatie tot zover, maar nog belangrijker: vooruit kijken.

De beste wensen

Na de drukke decembermaand is er nu weer tijd voor rust en structuur. Een mooi moment om te kijken en te bespreken hoe uw kind er nu voorstaat. Gaat het nog goed of is er aan de cijfers te zien dat extra ondersteuning nodig is? En niet alleen gekeken naar de cijfers, maar ook naar ontwikkeling, faalangst, onzekerheid, dyslexie, et cetera. Juist in deze drukke tijd is het fijn om vaste begeleiding te hebben op het vlak van leren. Weer de zekerheid vinden in het leren. Een positieve ondersteuning die niet alleen zorgt voor mooie cijfers, maar vooral voor het weer geloven in jezelf.

Reflectie

Maar hoe pak je dat als ouder nu aan? Je wil dat je kind het naar zijn zin heeft op school, maar ook dat er voldoende worden gehaald. Hoe maak je dit thuis bespreekbaar? Het laatste wat je wil is dat het avondeten door de kamer vliegt omdat de puber het nu echt niet over school wilde hebben. Wat kan helpen is het gebruikmaken van reflectievragen, zo kun je als ouder het gesprek sturen. Bijvoorbeeld: Welke successen heb je geboekt? Wat maakt het dat het een succes was? Waar was je trots op? Wat was, tot nu toe, het leukste van dit schooljaar? Maar blik ook vooruit. Wat wil je de komende periode verbeteren? Op welke manier? Wie kan je daarbij helpen? Wie wil je dat er helpt? Wat geeft positieve energie? Maak er samen een mooi en open gesprek van.

Wij wensen jullie de beste wensen voor een mooi 2023, het liefst zonder gedoe over school. En anders bieden wij de handvatten om er samen een prachtige, positieve tweede helft van het schooljaar van te maken.



STUDIEBEGELEIDING HELVOIRT

LOCATIE: D'N INBRENG
info@studiebegeleidinghelvoirt.nl
www.studiebegeleidinghelvoirt.nl



STUDIEBEGELEIDING OISTERWIJK

LOCATIE: DEN DONK
info@studiebegeleidingoisterwijk.nl
www.studiebegeleidingoisterwijk.nl

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



Uw interieur, de weerspiegeling van uw persoonlijkheid.

Iedere samenstelling is anders. Bij Pauw interieur brengen we alles samen om die warme en passende deken te creëren.

BEHANG

WOONACCESSOIRES

RAAMBEKLEDING

KLEUR- & STYLING ADVIES

AKOESTISCHE WANDPANELEN

ZIJDEN BLOEMEN



Nieuwsgierig naar ons assortiment?
Scan de QR-code!

Uilenwaard 16-18
's-Hertogenbosch
06-19792452

www.pauw-interieur.nl



Is uw interieur klaar voor het nieuwjaar?



STYLIST: JOYCE VOS

IK HELP U GRAAG MET HET MAKEN VAN DE JUISTE KEUZE!

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

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!

Met een goede weerstand *de winter door*

DEZE WINTER
ZONDER GESNOTTER
DOORKOMEN? LEES DE
BRUISENDE TIPS!

Een verkoudheid hier en een griepje daar. In de winter krijgen we er allemaal weleens mee te maken. Ons lichaam reageert op indringers, zoals virussen, die onze gezondheid bedreigen. Om gezond te blijven is het belangrijk een goede weerstand op te bouwen.

Een gezonde en verantwoorde voeding is belangrijk voor ons afweersysteem. Eet regelmatig, gevarieerd, niet te vet en niet te zout, zorg voor de nodige vezels en eet minstens twee stuks fruit en twee ons groenten per dag.

DRINK GENOEG Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand. Drink je te weinig, dan worden afvalstoffen niet afgevoerd en kan uitdroging optreden. Probeer iedere dag anderhalf tot twee liter water te drinken. Drink wat minder koffie en wat meer water, vruchtensappen of sportdrinkjes. En ook al vind je het nog zo lekker, beperk alcoholgebruik. Dit 'verdooft' als het ware je lichaam, waardoor het minder hard kan werken tegen eventuele ziekteverwekkers.

ZORG VOOR REGELMAAT Kies voor een verstandig leefpatroon. Regelmaat helpt namelijk om je weerstand op peil te houden. Probeer altijd

voldoende te slapen, want je huid en je lichaam herstellen zich 's nachts het best. Ook al ziet je bank er heerlijk zacht, warm en verleidelijk uit, ga sporten! En dan bij voorkeur in de buitenlucht. Door de koele lucht hebben ziekteverwekkers minder overlevingskans dan in een overvolle hete sportschool. Een flinke boswandeling of fietstocht voldoet al.

EEN GEZONDE LEEFOMGEVING Laat je huis geregeld luchten om het te ontdoen van ziektekiemen. Houd de luchtvochtigheid op peil, zodat je slijmvliezen niet te veel uitdrogen. Zelfs het wassen van je handen draagt bij aan een betere weerstand. Mocht je toch verkouden worden, gebruik dan uitsluitend papieren zakdoeken. En vergeet niet positief te denken. Weerstand is niet alleen lichamelijke, ook je mentale instelling speelt een rol.

Wil jij ook een betere weerstand? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

‘Ons hotelgevoel bij je thuis’



www.luxxliving.nl
Rietveldenweg 13 's-Hertogenbosch

LUXX
Living & Lifestyle

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn
GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar
<https://mkbmshop.com/pages/E-book>



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Klaar voor een gezond nieuwjaar?

Ben je van plan om dit jaar eens echt goed beginnen? Ik heb het niet over goede voornemens die na maximaal 3 weken weer in de prullenbak verdwijnen, maar wel over een goed en gezond begin voor de lange termijn.

Hoe dan? Samen kijken we naar jouw wensen en doelen. Aan de hand hiervan krijg jij persoonlijk advies en een behandelplan speciaal op maat gemaakt.

METEN = WETEN

Wil jij meer informatie over je gezondheid? Doe dan een test (één van de twee):



EMB bloedtest; middels een vingerprik neem ik enkele druppels bloed af en deze worden dan in het LAB geanalyseerd. Met deze test krijg je inzicht in reguliere waarden zoals de bloedplaatjes, hemoglobine, rode bloedcellen en witte bloedcellen. En het kan ook verschillende tekorten, verstoringen, intoleranties en belastingen aan het licht brengen.



Test met de Allfit Vitality Analyzer (bio-resonantie meter). Deze analyzer geeft, door een uitgebreide meting op 65 punten in het lichaam, aan wat in balans is en waar nodig bijvoorbeeld tekorten zijn op het gebied van vitamines en mineralen. En ook het functioneren van alle organen en algehele gezondheid komen aan bod.

Beide testen geven dus inzicht in je algehele gezondheid, een soort APK voor je lichaam.

Ga jij gezond het nieuwe jaar in?

Wil je meer informatie of ben je benieuwd naar wat ik voor jou kan betekenen? Neem dan contact op met mij.

Gezonde voeding als basis voor een gezond lichaam en een gezonde geest

Babs Duynisveld

WIL JE MEER INFO?
Scan dan de QR-code
of kijk online



Een gelukkig begin in **januari**



Steenbok
Wees niet bang voor veranderingen

Ram 21-03/20-04

Het verlangen naar een fundamentele verandering in het leven zal in januari ontwaken, dit zal erg woelig verlopen.

Stier 21-04/20-05

Het vermogen om naar anderen te luisteren zal op de voorgrond treden en je communicatie zal succesvol zijn.

Tweelingen 21-05/20-06

Met de komst van het nieuwe jaar zal je je beginnen te realiseren wat je niet past en wat je wel erg apprecieert. Je zal ook zeer vastberaden zijn over wat je wilt bereiken

Kreeft 21-06/22-07

Deze maand is voor jou de maand van persoonlijke ontwikkeling. De jaarwisseling zal je stress geven maar veel nieuwe mensen in je leven wijzen je de weg.

Leeuw 23-07/22-08

In januari zal je je op elke mogelijke manier herboren voelen. Je zal nergens voor terugdeinzen en je zal zeer alert zijn.

Maagd 23-08/22-09

Wijd je volledig aan zelfontwikkeling en je resoluties bewust nakomen en het gevoel van succes zal je terug op de been helpen.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zal in januari aanzienlijke stemmingswisselingen ervaren, en het zal even duren voordat je je gevoelens helder hebt.

Schorpioen 23-10/22-11

Dit jaar start je met gedrevenheid en motivatie. Niets zal je uit balans brengen. Je mentale stabiliteit zal de sleutel zijn tot succes maar zorg dat je dit ook omarmt.

Boogschutter 23-11/21-12

Er zullen onopgeloste situaties aan het oppervlak komen. Sta in je energieke kracht en laat je verleden je verleden zijn.

Steenbok 22-12/20-01

In het prille begin zal je veel geluk hebben. Wees niet bang voor veranderingen in je leven, alles zal goed op elkaar aansluiten.

Waterman 21-01/19-02

In januari zal je nieuwe energie op doen die je vooruithelpt. Ook zal je alles met een koel hoofd benaderen, wat resulteert in een grote dosis doorzettingsvermogen.

Vissen 20-02/20-03

Het begin van het jaar zal een goede tijd zijn. Veel creatieve energie komt in je naar boven en je zit vol met nieuwe ideeën.

Maak een afspraak in januari en krijg een **GRATIS GEZONDHEIDSCHECK** met de Allfit Vitality Analyzer.

VIT
vitaliteitscoaching

Praktijk voor orthomoleculaire therapie en vitaliteitscoaching

06-14640152
info@vitcoaching.nl

www.vitcoaching.nl

VOOR ELKE
PROFESSIONAL

Elektrische bedrijfswagens

Het maakt niet uit in welke sector u werkzaam bent, voor ieder segment is er namelijk de perfecte elektrische bedrijfswagen. “Zo kunt u kiezen voor een dubbele cabine of een combi-uitvoering. Maar u kunt ook op basis van een plancher cabine uw auto door een van de door ons erkende carrosseriebedrijven laten ombouwen.” Maak ook in 2023 gebruik van de gunstige subsidieregelingen op emissieloze bedrijfswagens van Citroën.

Citroën ë-Berlingo Van

De Citroën ë-Berlingo Van is 100% elektrisch. De actieradius van deze multifunctionele bedrijfswagen is 275 km (WLTP) en u kunt deze auto opladen voor 80% in slechts 30 minuten. Verder doet u geen concessies op het gebied van laadruimte en uitrusting, deze zijn identiek aan die van de Berlingo Van.

Citroën ë-Jumpy

De ë-Jumpy is de ideale elektrische partner voor de mobiliteitsbehoeften van alle professionals, zowel binnen de stad als daarbuiten. De ë-Jumpy heeft een actieradius tot 330 km, kan 80% van de accu opladen in maar 30

minuten, heeft een volledige beschikking van de laadruimte, een laadvermogen tot 1.275 kg en aanhangwagengewicht tot 1.000 kg.

Citroën ë-Jumper

De volledig elektrische Citroën ë-Jumper is de ideale bedrijfsauto voor gebruik in zowel de binnenstad als in woonwijken. Hij heeft een laadvermogen tot maar liefst 17 m3 en het is uiterst soepel en comfortabel rijden. Deze bedrijfswagen heeft een actieradius van wel 224 km (WLTP) met de 70 kWh accu. De elektrische variant is verkrijgbaar in 4 lengtes en de inbouw is op maat te maken naar uw wensen.

Vraag vandaag
een proefrit aan!
073 621 90 23



VOS
Gewoon goed.

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



Freek Verhoeven, *Verkoopadviseur*
073 621 9023
freek@vosgewoongoed.nl

info@vosgewoongoed.nl
www.vosgewoongoed.nl

**BEGIN HET JAAR GROEN
MET EEN NIEUWE
KAMERPLANT**

Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

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 knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen.

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? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2023 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 de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

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. Bijvoorbeeld met 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 - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote 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. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

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

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

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



Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche bekleed, 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 van via mij boeken:

- je krijgt snel antwoord
- je hebt één vast aanspreekpunt
- persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aange sloten bij ANVR/SGR/Calamiteitfondsen

Ester van den Bogaert
06-13302640

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

COLUMN/ESTER VAN DEN BOGAERT

SAMEN VAKANTIE PLANNEN IDEAAL MET EEN GOEDE REISADVISEUR



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.

Sparren met familie en vrienden over vakantieplannen en welke bestemmingen absoluut de moeite waard zijn om te gaan

bezoeken. Het blijft een zeer populair onderwerp tijdens een feestelijk diner of gezellige borrel. Afgelopen jaren was dat wat lastiger, omdat we twee jaar op rij in een lockdown zaten tijdens kerst. Deze winter is dat gelukkig niet het geval en dat heb ik, ook ruim voor de kerst al, gemerkt in het hoge aantal aanvragen en boekingen voor 2023.

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.

**Ben je enthousiast geworden?
Neem dan contact met mij op en ik help je graag bij het vinden van je droomreis.**

GEEN
EXTRA KOSTEN,
WEL MEER
SERVICE!



"The quality
an artist needs"

Ka
Ja
ART MATERIAL

KaJa Art Material heeft naast de vaste collectie teken- en schildermaterialen nu ook een mooi assortiment schrijfwaren en notitieboeken.

Loop gerust eens binnen!

- Caran d'Ache
- Faber Castell
- Leuchtturm1917

- Drehgriffel
- Moleskine
- Hahnemühle

KaJa Art Material Kerkstraat 3 - 5261 CP Vught - T 073 657 99 92

kajawebshop.nl



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

In vier stappen naar je rijbewijs!

De hoogste slagingskans bij Rijcoach Yvon

Ik ben een gecertificeerd RIS (rijopleiding in stappen) instructeur en ik geef dan ook les volgens de RIS-methode. Met deze methode werk je stap voor stap en gestructureerd naar je praktijkexamen toe!

Deze methode leert je in vier modules stap voor stap autorijden. Er zijn vier toetsmomenten en de laatste twee toetsmomenten leg je af bij een examiner van het CBR. De eerste twee toetsen doe ik samen met jou, je derde toetsmoment is een tussentijdse toets en je vierde toetsmoment is je praktijkexamen. Als rijcoach werk ik met een vorderingskaart in je praktijkboek, zo kun je precies zien hoever je bent binnen je rijopleiding. Je komt door deze RIS methode goed voorbereid op je praktijkexamen.



- 1 Voertuigbediening en -controle** Bij deze module leer je alle basishandelingen die noodzakelijk zijn om veilig en comfortabel te kunnen autorijden. Denk aan gas geven, sturen, ontkoppelen, remmen en koppelen.
- 2 Eenvoudige verkeerssituaties** Je leert eenvoudige situaties inschatten en uitvoeren. Ook leer je de kenmerken van de verschillende gebieden en waaraan je deze gebieden kunt herkennen. Kennis van de theorie is hierbij noodzakelijk. Bijzondere manoeuvres worden aangeleerd.
- 3 Complexe verkeerssituaties** In deze module komen ingewikkelde verkeerssituaties aan de orde. Je leert situaties snel te beoordelen, het gedrag van andere weggebruikers te voorspellen en je handelingen hierop aan te passen.
- 4 Verantwoord gedrag** Je rijstijl wordt verfijnd, je leert omgaan met nieuwe situaties. Je leert, in alle omstandigheden, defensief te rijden, je sociaal en verantwoordelijk te gedragen.

GESLAAGD

65

Scheiden... Waar moet je beginnen?

Als het besluit is genomen om te gaan scheiden, dan komt er een heleboel op je af. Dat is ook vaak wat ik bij het eerste gesprek krijg te horen van mensen: “we weten niet waar we moeten beginnen”. Niet alleen zit je in een achtbaan van emoties, je moet in deze turbulente periode ook nog eens ingrijpende praktische zaken regelen. Als jullie besluiten om via mediation je scheiding te regelen, dan zijn de stappen bij Convenu in grote lijnen als volgt:



Locaties
Petrus Dondersplein 8-D
Sint-Michielsgestel
Beerseweg 11, Oirschot

073 7470 059
info@convenu.nl

www.convenu.nl



Gratis
informatie
gesprek

Scan de QR-code
of kijk online

1. KOSTELOOS EN VRIJBLIJVEND KENNISMAKINGSGESPREK

Jullie krijgen uitleg over het mediationproces. Bovendien zal ik jullie toelichten wat mijn rol als mediator is en wat ik voor jullie kan betekenen in het scheidingsproces. Ik ben aangesloten bij de Mediatorsfederatie Nederland en werk aan de hand van hun Reglement en gedragsregels. Tevens zal ik een kostenindicatie geven. Vanzelfsprekend kunnen jullie al je vragen neerleggen over het mediationproces.

2. DE MEDIATIONBIJENKOMSTEN

In deze gesprekken bespreken we de financiële afwikkeling van de scheiding. Hierbij kun je denken aan het te verdelen vermogen zoals de woning en bank- en spaarrekeningen, maar ook lijfrentepolissen, schenkingen en erfenissen, de alimentatieberekeningen en pensioen komen aan bod. Als er minderjarige kinderen zijn, dan moet er volgens de wet ook een ouderschapsplan worden opgesteld. Ook dit zal ik uitgebreid met jullie bespreken.

3. HET CONVENANT

Als alle onderwerpen zijn besproken en jullie hebben daar onderling overeenstemming over, dan worden de afspraken vastgelegd in een (echt)scheidingsconvenant. Dit wordt vervolgens door jullie beiden ondertekend, waarna het gezamenlijke verzoek tot echtscheiding bij de rechtbank wordt ingediend. Gemiddeld duurt de afwikkeling hiervan bij de rechtbank ongeveer zes weken.

4. OFFICIËLE SCHEIDINGSDATUM

Nadat de rechtbank de beschikking heeft afgegeven dient de echtscheiding in de registers van de burgerlijke stand te

worden ingeschreven. Dat kan als de akte van berusting door jullie beiden is ondertekend. De inschrijving bij de gemeente is de officiële scheidingsdatum.

SAMENWONERS?

Een mediationproces hoeft niet alleen van toepassing te zijn als mensen hun huwelijk willen beëindigen of hun geregistreerd partnerschap willen laten ontbinden. Ook samenwoners kunnen bij ons terecht. Wellicht is er sprake van een gezamenlijke woning en heeft één van beiden daarin geïnvesteerd. Hoe ga je daar mee om? Of hoe ga je om met andere vorderingen of vergoedingsrechten?

En in het geval jullie minderjarige kinderen hebben, dan dien je als gezaghebbende ouders een ouderschapsregeling op te stellen met daarin afspraken over de zorgverdeling, verdeling van vakanties en feestdagen en de verdeling van de kosten van de kinderen. Een mediationproces kan hierbij helpend zijn als jullie er samen niet of niet helemaal uitkomen.

Het blijkt in de praktijk dat wanneer een scheiding via mediation is geregeld, de afspraken beter worden nagekomen dan wanneer de rechter een besluit heeft genomen. Juist door te kijken wat ieders behoeften zijn en wat nodig is om verder te kunnen na de scheiding krijgen mensen de ruimte om duurzame afspraken te maken.

**WIL JE MEER INFORMATIE OVER MEDIATION,
NEEM DAN VRIJBLIJVEND CONTACT MET MIJ OP.**



Weldadige Thaise massages in high-end setting

Kom eens langs voor een heerlijke Thaise massage... wie geniet daar nou niet van?! Helemaal als deze door een professional wordt gegeven in een luxueuze high-end setting waarin alles tot in de puntjes klopt, zoals bij Thai Sanctuary in Oisterwijk.

“Wij staan voor kwaliteit, weldaad en de best mogelijke service”, aldus eigenaresse Koy Juti. “Dit is dan ook niet zomaar een Thaise massagesalon, maar een zeer moderne salon die qua uitstraling en niveau perfect past in het mooie Oisterwijk.”



Reserveer nu
uw afspraak



Thai Sanctuary
Luxury Thai Massages Oisterwijk
Lindeplein 2A, Oisterwijk
06-21973434
www.thai-sanctuary-oisterwijk.nl

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 je te veel tijd kwijt bent aan het reizen

Nieuwjaarsdoelen

Waarom alleen een maaltijdplan je waarschijnlijk niet gaat helpen bij het behalen van jouw doelen!

Om een leefstijl verandering aan te brengen en/of af te vallen is meer nodig dan alleen een maaltijdplan. Want heel je leven een maaltijdplan volgen, dat lijkt me niet het doel wat je hebt...

Het is belangrijk dat je leert waarom bepaalde voedingsstoffen belangrijk zijn en waarvoor ze zijn. De juiste verhoudingen tussen koolhydraten, eiwitten en vetten. Hoeveel je mag/ kan eten en hoe je in balans bent.

Er zal gedragsverandering moeten plaatsvinden. Je hebt immers al jarenlang gewoontes die niet binnen één dag weg zijn. Je moet ze erkennen, aanpassen en toepassen.

En dit kost tijd en kennis.

Ik kan je dit leren! Je hebt nog een paar dagen om je in te schrijven voor de Challenge! Wil je hier meer informatie over? Of wil je je al aanmelden? stuur dan een mailtje naar info@n-fit.nl



The place to be!



Zeer uitgebreid ontbijt, lunch en diner.
Ook strandbediening. Mooie studio's te huur
boven de zaak.

Strandcafé De Klikspaan

Paseo Marítimo 53, 29620 Torremolinos (Málaga)
+34 647 097 957 | info@deklikspaan.com
www.costasolholidayrentals.com
www.deklikspaan.com

Strandcafé de Klikspaan heeft boven de zaak zeven studio's tot zijn beschikking.
Ze zijn voorzien van balkon, handdoeken, airco, Nederlandse televisie en wifi.

Get your kick... in the Klik!

Het strandcafé heeft uitzicht op zee en een uitgebreide kaart met onder andere diverse broodjes, salades, pannenkoeken, huisgemaakte soepen en overheerlijke maaltijden. De gerechten van onze kaart kun je ook op ons strand bestellen. Hier kun je eveneens genieten van een heerlijke massage. Of wat dacht je van een lekkere cocktail of een ijskoud biertje?
Ons team zorgt ervoor dat jij niets tekortkomt. **Tot snel!**



De Klikspaan



Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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

Maak kans op

Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschenken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐍s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐼-s+🐼o=l+🏠-ur

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.

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

fles
rosé
zacht
mousse
genieten
wijn
lekker
pizzolato

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



RANGER

It gets the job done! Al vanaf € 32.710



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel