

'S-HERTOGENBOSCH



JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!

Betonciré

UNIEK, STIJLVOL & EIGENTIJD

badkamers - vloeren - wanden - trappen - tafels - keukens



Beton Ciré is een mooi, levendig en onderhoudsarm materiaal om zowel vloeren, wanden als trappen en zelfs meubels levendig en superstrak mee af te werken. Je kunt het met veel of weinig tekening, met een grove of juist een fijne structuur aanbrengen. Naadloos.

Het kan, na een voorbehandeling, zo over een tegelvloer of -wand. Dat geeft een hele nieuwe look zonder breken of slopen. Door het gebruik van de juiste kleuren *[in elke gewenste kleur leverbaar]* en de combinatie met andere bouwmaterialen, zoals hout, tegels of staal, is Beton Ciré voor elke interieurstijl geschikt.


Piet Werst van **de Werkplaats Rosmalen** werkt al een paar jaar met dit mooie afwerkingsmateriaal. Met veel passie en vakmanschap.


Bel voor meer informatie of een vrijblijvende offerte naar **06-38 77 97 06** of kijk op **betoncirerosmalen.nl**.

betoncirerosmalen.nl



BY
DE WERKPLAATS
ROSMALEN

 06-38 77 97 06

 info@dewerkplaatsrosmalen.nl

Vriendinnen Maria Psara en Sevgi Akpinar werkten al enkele jaren met plezier samen bij hetzelfde advocatenkantoor. Ze deelden een droom: het openen van een eigen praktijk die zich volledig richt op het personen- en familierecht. Onlangs werd deze droom werkelijkheid en betrokken ze een pand aan de Kasteleinenkampweg in Den Bosch. “Het is fijn dat we nu de vrijheid hebben om het helemaal op onze manier te kunnen doen.”

we ZETTEN ons 100% in VOOR onze CLIËNTEN

Verwacht geen kille ontvangst in een statig kantoor, bij Maria en Sevgi krijg je een warm welkom in een mooie, moderne ruimte. “Lekker informeel en ingericht in huiskamersfeer”, vertellen beide dames gedreven. “We vinden het belangrijk dat mensen zich hier helemaal op hun gemak voelen. Ze vertrouwen toch hun persoonlijke verhaal aan ons toe.”

Vanuit het oogpunt van het kind

Gevoed door hun eigen ervaringen - Maria was als puber verwickeld in een (v)echtscheiding en Sevgi groeide op in een niet alledaags gezin met een alleenstaande moeder - heeft het duo een sterke voorliefde voor het familierecht. “We houden ons onder andere bezig met echtscheiding, alimentatie, ouderlijk gezag, erkenning ouder-

schap, naamswijziging, boedelverdeling, ondertoezichtstelling en uithuisplaatsing. Doordat we zelf het een en ander hebben meegemaakt, kunnen we ouders helpen om ook eens naar hun situatie te kijken vanuit het oogpunt van het kind.”

Gaan voor het maximale

Maria treedt bij echtscheidingen tevens op als mediator. “Als beide partners daartoe bereid zijn, is mediation een goede optie.” Maria en Sevgi gaan eerst het overleg aan. “Maar als het echt niet anders kan, gaan we over tot procederen en zetten we alles op alles om er het maximale uit te halen voor onze cliënt. Uiteindelijk gaat het erom dat alle betrokkenen weer op een goede manier verder kunnen met hun leven.”

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

maria&sevGI

SPECIALISTEN IN
FAMILIERECHT





Inhoud



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 's-Hertogenbosch Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: de beste wensen voor 2021. We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

Michael Thörig

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

Dit jaar wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

Wat wordt jouw thema voor dit jaar?

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

Haalbaar en concreet

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

Focus op het proces

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN



BE YOU

HUIDINSTITUUT VUGHT

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

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



Met vriendelijke groet,

Lian de Bresser

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

www.beyouhuidinstituut.nl

Wil jij ook een mooie en stralende huid?

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

Venus Swan: Een pijnloze en natuurlijke facelift

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

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

Peelings: Zacht voor de huid, krachtig resultaat

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

Bindweefselmassage: Een perfecte anti-aging behandeling!

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

Voor een mooie huid. Nu, straks en later.

DAAROM
KIES JE VOOR
BE YOU

BEHANDELINGEN

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

BE YOU

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

KIJK OOK EENS IN
ONZE WEBSHOP

www.beyouhuidinstituut.nl





INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. www.icon010.nl



NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Maak kans op deze warme plaid.

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van 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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Geselecteerd voor jou!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan het nieuwe jaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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



AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. www.lovechock.nl

LEZERSACTIE

Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



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

SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher!

€ 59,- www.kookpunt.nl





MAKE TODAY AWESOME



WE FLOOR.YOU ADORE

WOOD!
BY VORSELAARS

HOUSE OF FLOORING

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

WOOD!
LAB

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! LAB®

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



Michel Vorselaars

Bekend van



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

Naast alom bekende namen als Winsor & Newton, Rembrandt, Caran d'Ache en Faber Castell vind 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 de kleine **genietmomentjes** zoals dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling** helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen is door iets voor een ander te doen. R

Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes** en ga er gewoon voor. Want **succes** is wél een keuze.

Sit and wonder!

FORUM



CLIP



HARNINK

collection store

CLUB RELAX



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

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

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

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

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





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

Drie tips om jouw *goede voornemens* wel te halen

Elk jaar staat afvallen in de top drie van goede voornemens. Echter is het uitvoeren van goede voornemens vaak van korte duur. Gemiddeld staakt de uitvoering van het voornemen na drie weken. Hoe houd je het dit keer wel langer vol om je doel te behalen?

Tip 1: Schakel hulptroepen in

Hoe meer mensen weten van jouw doel, hoe beter je het vol gaat houden. Vraag je familie en/of vriendinnen of ze je kunnen helpen. Of schakel mij in. Iedere week bij mij op de weegschaal is toch een stok achter de deur. Ook kan ik je veel tips geven over hoe je het dit keer wel vol gaat houden.

Tip 2: Durf te leren van je valkuilen

Als het een keer niet lukt zoals je wilt, geef niet direct op. Begin de volgende dag gewoon opnieuw. Afvallen gaat altijd gepaard met vallen en opstaan.

Tip 3: Kom in beweging

Zet je lichaam aan het werk en neem afscheid

van je buikje. Hoeveel je gaat bewegen kun je zelf bepalen en zelfs als je sporten verschrikkelijke vindt, kun je genoeg dingen doen. Pak regelmatig de fiets, ga niet met de lift en maak vaker een wandeling.

Wil je een goede start en kun je wel wat steun gebruiken?

Neem dan contact met me op, dan ga ik je helpen om je doel te behalen. Wij werken met de maaltijdvervangers van Coach Nutrition en je kiest zelf of je afvalt met een, drie of vier maaltijdvervangers.

**VAN 5 TOT 50 KILO
VERLIEZEN,
WIJ HELPEN JE GRAAG!**

Gelukkig zijn is een keuze.

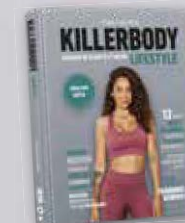
Met de kracht van je gedachten creëer je jouw eigen realiteit.

MINDSET



Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken. **Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!**



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM

Nagelstyliste worden?

Door COVID-19 zijn alleen privé lessen mogelijk - aangepast aan jouw wensen en budget

Je bent al nagelstyliste?

Ook voor omscholing of perfectietraining kun je bij ons terecht

Informeer naar de mogelijkheden

Designer Nails is distributeur van



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

Alle producten van



45% korting

Kijk op onze website voor het assortiment

op = op



www.designernails.nl
Natascha van Gorkom
Wilhelminastraat 51
Drunen

DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulp kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.

De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan

WAT RUIKT HET HIER LEKKER

VOOR WIE IETS
BIJZONDERS
WIL GEVEN

NIEUW!
CYPRIUM
geurkaarsen en
huisparfums van
Baobab



Baobab geurkaarsen en huisparfums zijn prachtige woonaccessoires, uitgevoerd in mondgeblazen glas. Elke collectie biedt nieuwe kunstwerkjes, zodat je altijd iets vindt dat qua kleur en design in je interieur past. Maar Baobab biedt meer dan een elegante upgrade van je huis! De zinnenprikkelend zwoele, robuuste of juist frisse parfums zorgen voor geurbeleving en sfeer. Urenlang. Een echte binnenkomer als exclusief cadeau voor zowel mannelijke als vrouwelijke vrienden. Of voor jezelf... Kom ze gerust eens bekijken en besnuffelen. **HERKEN JEZELF BIJ MEIJSWONEN.**

NU BIJ ONS TE KOOP: DE NIEUWE
COLLECTIE BAOBAB 'CYPRIUM'

RINGBAAN ZUID 251 | TILBURG | MEIJSWONEN.COM

30 JAAR
MEIJSWONEN
— TILBURG —

PANIS

PANISEYEWEAR.NL



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

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

De trendy en exclusieve bril bij PANIS te Oisterwijk

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

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

Custommade Cartier bril

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

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

Luxe, exclusieve zonnebrillen

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

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

Met bruisende groet, *Marcel en Lea Bossers*





Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 www.elevenaustralia.nl

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 www.catrice.eu

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 www.alpha-h.nl

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- www.laboratory-K.com 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 www.essie.nl

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- www.skins.nl

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- www.lamysorecosmetics.com

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- www.qcosmetics.nl

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- www.iciparisxl.nl

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- www.carecosmetics.nl

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- www.debijenkorf.nl

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Ben je op zoek naar kastruimte die je ooit nog eens kunt (ver)plaatsen en die degelijk maar toch betaalbaar is?

Met de aanschaf van een vrijstaande, standaard slaapkamerkast uit de ruime collectie van Hamers@Home

Kastenbouwers heb je altijd de mogelijkheid de kast te verplaatsen of mee te verhuizen naar een nieuwe woning. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

Leon Hamers



Waar ben je dankbaar voor?

Er gebeurt veel in de wereld en ik denk dat we van veel zaken die zich werkelijk afspelen niet eens een idee hebben. En als we het al zouden hebben, dan zouden we het wellicht niet geloven. We weten het niet. En die onwetendheid leidt tot onrust en onzekerheid.

Het zijn bijzondere tijden, maar ook bijzondere tijden gaan voorbij. Want in de afgelopen paar duizend jaar is niets langdurig hetzelfde gebeven. Alles gaat voorbij. Deze dag, de vorige eeuw en het jaar 2020 gingen voorbij en op een dag is dit leven voor jou en mij ook voorbij. Daarom kijk ik vooral naar wat er wel is en minder naar wat ontbreekt. Ik begrijp dat er op dit moment veel ontbreekt en dat er reden is tot opgetrokken wenkbrauwen en zelfs irritatie of boosheid. Toch wil ik je een vraag stellen. Waar ben je dankbaar voor? Denk daar eens in stilte over na. Richt je aandacht elke dag heel bewust een paar minuten op datgene waar je dankbaar voor bent.

Dank je wel. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Ik wens je geluk, gezondheid en wijsheid.

Michael Pilarczyk

Zorgen over jouw belastingen?

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

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

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

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor:

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

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



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

Mag ik het voor jou makkelijker maken?

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

De Brabantse Boekhouder is voornamelijk gericht op:

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

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



Marisca van Gent



Geluk is een gevoel

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? Bruist geeft enkele tips om het beste uit jouw leven te halen.

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. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten. 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. Als je je niet houdt aan je eigen principes en jezelf laat overschaduwen door de mensen om je heen, dan zul je nooit gelukkig zijn. Stel jezelf dus als prioriteit en luister naar jezelf.

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. Zorg dat je veel bij ze in de buurt bent. Dit geeft een gevoel van geluk en zij zullen jouw leven stralender maken. Een blik, een woord, een stille wenk... elkaar zo kennen is een geschenk.

Door je leven te leiden vanuit een positief standpunt, zal je in staat zijn een goed leven te hebben. Dit klinkt ongetwijfeld als een zin uit een van die klassieke zelfhulpboeken, maar het is echt waar. Het is heel goed mogelijk dat, wanneer je goed om je heen kijkt en elk aspect van je leven rustig bekijkt, jij je realiseert dat je eigenlijk een heel goed leven hebt. Als dit zo is, ga er dan vooral van genieten!

Eet gezond, beweeg genoeg en neem ook vaker tijd voor ontspanning.

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.



Mode VOOR IEDERE VROUW

Onze merken

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

Basic

Anna Montana - BF-jeans - Kunert - Slippely - Stehmann

Sieraden - Zsiska

U kunt bij ons terecht
voor maat 34 t/m 46 en voor
de +lijn 46 t/m 54.



Boetiek Gaya | Schoolstraat 14, Rosmalen | 073-6897723 | info@boetiekgaya.nl | www.boetiekgaya.nl

MARIO'S GLAS IN LOOD ATELIER

ontwerpt en creëert glas-in-loodramen van klassiek tot modern

- gespecialiseerd in het maken én het restaureren van glas-in-loodramen.
- glas in lood inbouwen in dubbelglas.
- restauratie ter plaatse voor zowel particulieren als bedrijven.

De mogelijkheden zijn eindeloos!



MARIO'S
GLAS IN LOOD ATELIER

Baarzenstraat 19B Vught | 06-40179178 | marioglinlood@home.nl | www.mariosglasinloodatelier.nl



Alice van der Linden & Mariëlle van Gestel

“Als cosmetisch arts vind ik het een mooie uitdaging om uw natuurlijke schoonheid te benadrukken en u een frissere uitstraling te geven. Met subtiele veranderingen kunt u al een groot effect bereiken, zonder dat uw omgeving doorheeft dat u ‘iets’ heeft laten doen. Gelukkig zien we dat het taboe op cosmetische ingrepen steeds meer verdwijnt en mensen de stap durven te zetten om eens langs te komen voor advies.”

Als u er goed uitziet, voelt u zich goed en straalt u dit ook uit.

Bij Elan Clinics

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

elan.
clinics

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

Bij Elan Clinics stellen wij alles in het werk om te zorgen dat u de mooie, stralende huid en uitstraling krijgt die u verdient.

Botox en fillers

Een natuurlijke look met Botox® en fillers

Veel mensen denken dat de functie van botox en fillers bij het verminderen van rimpels hetzelfde is. Niets is echter minder waar.

Botox® remt de overdracht van prikkels van de zenuw naar de spier en wordt gebruikt voor het vervagen van dynamische rimpels op plaatsen in het gezicht waar de mimiek sterk is, zoals bij de frons, het voorhoofd en rondom de ogen. Botox® vult dus niks op.

Fillers zijn injectables op basis van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof met als functie vocht vasthouden. Met fillers kunnen lijntjes worden opgevuld, waardoor deze vervagen of verdwijnen. Fillers worden ook gebruikt voor het herstel van volume, zoals de wangen, jukbeenderen en traangoten (wallen). Daarnaast kunnen bijvoorbeeld lippen worden verfraaid door deze wat extra volume te geven. Helaas zijn er in de media verschillende slechte voorbeelden van (overmatig) gebruik van Botox® en fillers belicht. Gelukkig kunt u ook behandeld worden zonder er ‘nep’ uit te zien.

Ik streef ook niet naar rimpelloze gezichten zonder mimiek, maar om u een frisse uitstraling te geven en scherpe lijnen en schaduwen te verzachten. Een ander zal zeggen dat u er goed uitziet zonder te zien dat u behandeld bent.

Nieuwsgierig geworden en spreekt deze visie u aan?

Maak gerust een afspraak voor een gratis en vrijblijvend adviesgesprek.

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



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

Huidtherapie Boxtel & Best

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

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling voor een gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 06 8126 4333.



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Onze behandelingen

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

Huidtherapie
Boxtel & Best

Geef je huid een oppepper met een peeling!

Een chemische peeling kan gebruikt worden voor verschillende huidproblemen, zoals acne, littekens, pigmentvlekken of huidveroudering. Iedere peeling heeft unieke eigenschappen waardoor een specifiek probleem behandeld kan worden.

Daarnaast worden peelings voor bepaalde resultaten gecombineerd met andere behandelingen. Chemische peelings hebben het vermogen om de dode huidcellen te verweken waardoor deze sneller afschilferen. Zo stimuleren we de huid om nieuwe, gezonde cellen aan te maken.

De naam 'chemische peeling' roept onbedoeld vaak angst op bij patiënten. De behandeling heeft deze naam echter te danken aan het feit dat deze een chemisch proces in de huid bewerkstelligt. Peelings zijn vloeistoffen die bestaan uit natuurlijke zuren, zoals melkzuur, salicylzuur en glycolzuur. Het zijn dus geen 'enge' chemische stoffen die op de huid aangebracht worden.

Er is onderscheid te maken tussen milde en intensieve peelings. Milde peelings geven verbetering van de huid en de klachten, maar hebben slechts een korte hersteltijd. Intensieve peelings geven zeer duidelijk resultaat, maar hebben ook een langere hersteltijd. Meestal wordt gestart met een milde peeling, indien nodig kan na een à twee behandelingen overgestapt worden op een intensievere peeling.

Na de behandeling kan de huid enkele dagen roodheid en afschilfering vertonen. Daarna voelt de huid gladder en egalier aan dan voor de behandeling.

www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

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

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Oirschotseweg 28a
5684 NJ Best

Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

06 8126 4333

BRUISENDE/ZAKEN

Studiebegeleiding

DICHT BIJ HUIS

Een nieuw jaar met nieuwe kansen? Ondertussen zijn de eerste mensen gevaccineerd in Engeland en het zal niet lang meer duren voordat ook wij aan de beurt zijn. Maar wie is dan precies 'wij' en wat zijn de gevolgen voor het onderwijs? Het coronavirus heeft nog steeds een grote impact op het onderwijs. Hoe zorgen we ervoor dat de onderwijscontinuïteit behouden blijft?

De eerste helft van het schooljaar zit er alweer op. Het beeld van leerlingen met mondkapjes, desinfectiezuilen en ramen open tijdens de lessen begint al bijna normaal te worden. Maar hoe gaat de tweede helft van het schooljaar eruit zien? Het blijft koffiedik kijken en zeker weten doen we het nooit, maar dat neemt niet weg dat we ons niet goed voor kunnen bereiden. Voorbereiden op de leerstof, aan de slag met 'leren leren', bepalen van leerdoelen, begeleiden bij plannen en het maken van huiswerk zijn onderdelen waar we mee vooruit kunnen.

€ 900,-

De subsidieregeling inhaal- en ondersteuningsprogramma's onderwijs 2020-2021 bedraagt € 900,- per leerling. Binnen deze regeling kunnen

wij een samenwerkingspartner zijn voor de scholen. Het gros van de scholen kiest voor het type programma verlengen schooldag, iets wat perfect aansluit bij huiswerkbegeleiding.

Examens

Wat gaat er dit jaar gebeuren met de examens? Zijn leerlingen wel op het juiste niveau? De leerlingen die dit jaar examen doen hebben hun volledige SE binnen de maatregelen van de corona voorbereid. Het kan dan ook niet anders dat alle of een aanzienlijk deel van de eindexamenleerlingen een achterstand heeft. Minister Slob heeft aangegeven dat het CE dit jaar door zal gaan. Daarom steken wij de handen uit de mouwen om deze leerlingen zo goed mogelijk voor te bereiden op het examen, door middel van examentraining of persoonlijke begeleiding naar het examen toe. Het wegwerken van achterstanden in de examinering van individuele leerlingen. Dit geldt voor alle leerlingen van het vmbo tot en met het vwo.

STUDIEBEGELEIDING HELVOIRT

info@studiebegeleidinghelvoirt.nl
www.studiebegeleidinghelvoirt.nl

STUDIEBEGELEIDING HAAREN

info@studiebegeleidinghaaren.nl
www.studiebegeleidinghaaren.nl



STUDIEBEGELEIDING

OISTERWIJK

Burgemeester Verwielstraat 67,
Oisterwijk (voorheen studiewijzer
oisterwijk)

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



Just Be-You-Ty
BEAUTY & HEALTH

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

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



Quadrivas



Beauty



Hair



TC Cryo



Fillers

Pure schoonheid

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

Ze verzorgt je huid en nagels, behandelt daarbij eventueel problemen en geeft advies over producten ter bescherming en verbetering van je lichaam. Jikke zelf doet gezichtsbehandelingen, manicures en pedicures.

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



Gun uw voeten de aandacht die ze verdienen

PEDICURE

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

Wat is detoxen?

Heb je weinig energie en kun je wel wat hulp gebruiken bij het verliezen van die eerste (of juist laatste) kilo's na al die winterse feestmaaltijden? Dan is een detox de manier om je fitter en energiever te voelen en je lichaam weer in balans te brengen.



Een detoxkuur is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen?

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een detox voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen.

Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Drink de hele dag door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee.

Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad.

Heb je begeleiding nodig? Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een voedingspecialist die jou kan helpen.



Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!

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

ZONWERING

ROLLUIKEN

VERANDA'S

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

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

 **markant**
ZONWERING, ROLLUIKEN & BUITENLEVEN BV

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

Manfred van Erp

Voor een comfortabel
**binnen- en
buitenleven**

Markant zonwering heeft een ruime collectie veranda's.

De veranda's en terrasoverkappingen van Markant Zonwering zijn ideaal om vanaf het vroege voorjaar tot diep in het najaar lange avonden op uw terras door te brengen. Kies samen met ons de juiste veranda die bij uw situatie past.

Bezoek onze ruime showroom voor informatie en prijzen.



Created to shine
Unique brilliance



Luxe diamanten ring

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

Sinds 1956
Juwelier  **Schute**

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

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 2021 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, 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.

Vind jij het ook hoog tijd om het jaar groen te beginnen? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

BEGIN HET
JAAR GROEN
MET EEN
NIEUWE
KAMERPLANT

BRUIST

Ga niet op zoek naar **geluk**, maar ontdek het **in jezelf**



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Blijf thuis.
#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

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

MusiCare verbindt muzikles met persoonlijke ontwikkeling door onze speciaal ontwikkelde 'MusiCare Methode'. Deze methode zorgt ervoor dat de muzikles wordt gegeven op een manier die het best bij jou past. Al onze coaches zijn naast coach ook uitvoerend muzikant met veel podiumervaring. Ze zijn er voor jou, zodat jij het beste uit jezelf kunt halen.

Muziek maken is voor ons meer dan alleen een instrument bespelen. Door het maken van muziek leer je jezelf en de wereld om je heen beter kennen. Of je nu wilt leren piano spelen, liedjes schrijven of beter omgaan met je AD(H)D, bij MusiCare zorgen we samen dat jij je doel behaalt.

MusiCare is er voor iedereen vanaf twee jaar.

Wij bieden naast de leukste muziklessen ook:

- Twee keer per jaar een MusiCare Live
- CD-opnames van je eigen geschreven songs
- Begeleiding en optredens voor podiumbeesten
- Verschillende extra workshops, uitstapjes, kinderfeestjes en groepslessen
- Muzikles bij jou op school
- Muziektherapie

- Snelle plaatsing
- Korte opzegtermijn
- Voldoende parkeergelegenheid
- Kindvriendelijke ruimte en wachtruimte

musicare 
gespecialiseerd in jou

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

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

▪ V-Kids

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

▪ Muzikale zoektocht

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

▪ Koren voor volwassenen

Happy Hart Koor: een hardcore a-capellakoor voor mannen met ballen en/of baarden.

Koor Don Bleu: voor vrouwen (18+) die altijd al een keer hebben willen zingen in een groep. Ervaring is niet nodig.

Meer informatie en aanmelden voor een proefles? Mail naar kim@musicare.info.



Praktijk voor muzikles & persoonlijke ontwikkeling

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

NU BIJ ONS
IN DE
SHOWROOM

De nieuwe CITROËN C4 EEN DYNAMISCH SILHOUET

Het ontwerp van de nieuwe Citroën C4 is typisch Citroën en onderscheidt zich door zijn energieke en dynamische silhouet van een hatchback in combinatie met de krachtige en robuuste kenmerken van een SUV, zoals de grote wielen tot 18" en de kunststof bescherm delen. Tevens is de bodemvrijheid van 156 mm groter dan bij concurrerende modellen.

De nieuwe Citroën ë-C4 - honderd procent elektrisch en de nieuwe Citroën C4 zijn de waardige vertegenwoordigers van een lijn compacte Citroën-berlines die al 92 jaar geschiedenis schrijven. Sinds 1928 hebben tien generaties Citroën-berlines elkaar opgevolgd, met een verkoop van in totaal 12,5 miljoen exemplaren.

DE HATCHBACK OPNIEUW UITGEVONDEN

Een geheel nieuw voor u ontwikkeld model met onderscheidende carrossievorm voldoet aan alle verwachtingen in zijn segment dankzij het krachtige

voertuigconcept met uniek Citroën-design, met een verhoogde carrosserie, grote wielen, een energiek en aerodynamisch silhouet en talloze mogelijkheden voor personalisering. Daarnaast is er ruime keuze uit aandrijflijnen, naast de met conventionele benzine- en dieselaandrijving is er ook een honderd procent elektrische Citroën ë-C4.

De Citroën C4 biedt u optimaal comfort met alle voordelen van het Citroën Advanced Comfort®-programma zoals Citroën-veertechniek met Progressive Hydraulic Cushions®, Advanced Comfort-stoelen en Citroën Smart Pad Support™.

CITROËN ADVANCED COMFORT®

Het Citroën Advanced Comfort®-programma is een nieuwe, modernere en meer rationele benadering van comfort. Bijzonder is de wielophanging met Progressive Hydraulic Cushions™ (PHC), een exclusieve Citroën-innovatie die zorgt voor toonaangevende dempings-eigenschappen die al honderd jaar onmiskenbaar zijn voor Citroën. De veertechniek bevat twintig patenten en maakt gebruik van conventionele veren en dempers in combinatie met dubbele hydraulische stops.



VOS
Gewoon goed.

ERVAAR HET
COMFORT EN DE
UITGEBREIDE
MOGELIJKHEDEN

MAAK EEN
AFSPRAAK VOOR
EEN PROEFRIJ



Voor u ook
verkrijgbaar als 100%
elektrische ë-C4

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023
Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21

Genderen (occasion center) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05
info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl



OMDAT
**GEZOND HAAR
START MET
EEN GEZONDE
HOOFDHUID!**

Tegenwoordig komen er veel problemen voor met betrekking tot de hoofdhuid. Denk hierbij aan jeuk, schilfers, psoriasis, haarzakke en haaruitval. Veel mensen schamen zich hiervoor en slaan het kappersbezoek dan maar over. ZONDE! Bij ons bent u van harte welkom. Wij werken met het product MEDICEUTICALS speciaal voor haar- en hoofdhuidproblemen. Ook hebben wij de mediscoop, een microscoop die de hoofdhuid tweehonderd keer vergroot waardoor we het probleem goed kunnen zien en zo de juiste diagnose kunnen stellen. Daardoor kunnen we snel van start gaan met de voor u geschikte hoofdhuidtherapie.

Wij nemen hier graag ruim de tijd voor zodat wij u goed kunnen informeren over uw hoofdhuidproblematiek, dus bel eerst even voor een afspraak.



Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum
Erasmusstraat 22 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12
info@joysforhair.nl | www.joysforhair.nl

Januari geeft je de ruimte



Steenbok
Wees niet
onverschillig
en help
mensen in
nood.

Ram 21-03/20-04

Dankzij je ambitieuze en strijdlustige karakter zal je de grootste moeilijkheden overwinnen en er vele kostbare ervaringen bij krijgen.

Stier 21-04/20-05

Je hebt sterk de behoefte om je huis op te knappen. Begin niet halsoverkop, maar bereid je goed voor. Zo voorkom je dat je straks dingen twee keer kunt doen.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan aan het begin van dit jaar direct een erg rustige maand verwachten. Januari zal een geschikte maand zijn om belangrijke beslissingen te nemen.

Kreeft 21-06/22-07

Het gezin geniet van rust en harmonie. Maak hier gebruik van en wees niet bang voor het aansnijden van serieuze onderwerpen.

Leeuw 23-07/22-08

Januari zal hectisch beginnen. Voor wat betreft je carrière zul je dit jaar wel succesvol zijn dankzij jouw ambitieuze natuur.

Maagd 23-08/22-09

Aan het begin van dit jaar zal je geduld moeten hebben. Het lijkt nu bijna onmogelijk om je wensen te bereiken. Je praktische aard helpt je om de problemen te overwinnen.

Weegschaal 23-09/22-10

Door je hoge werkteempo heb je geen tijd voor je liefste en het is dus geen wonder dat je met een gebrek aan vertrouwen te maken gaat krijgen. Alles kan echter rustig worden opgelost.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt veel ambitie en dat is goed, maar vertoon geen obsessief gedrag. Je mag de lat hoog leggen, maar probeer wel rekening te houden met de beschikbare tijd.

Boogschutter 23-11/21-12

Er zijn enkele interessante nieuwe opdrachten op het werk, maar jij bent natuurlijk niet de enige die daarop aast. Maak snel, maar bedacht, je keuze.

Steenbok 22-12/20-01

Wees niet onverschillig en help mensen in nood. Wanneer je je down voelt, zullen ze je zeker terugbetalen.

Waterman 21-01/19-02

Op het werk ontstaat een onverwachte situatie waar je geen invloed op hebt. Jouw kwaliteiten zorgen voor een passende oplossing.

Vissen 20-02/20-03

Alleen jij kent je conditie het beste. Laat niemand je dwingen. Je hoeft niet alles te controleren. Geef anderen ook de ruimte.



SUBTRAINING

ALLEEN OF SAMEN SPORTEN

BLIJF IN BEWEGING!

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

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

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

PERSONAL - OUTDOOR - PROFESSIONAL - STRENGTH - TRAINING



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

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

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

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

 informatie
punt
digitale overheid

HUIS73
VOOR BIBLIOTHEEK EN CULTUUR

ASSERTIEVER DOOR AANDACHT & ACCEPTATIE

Voel jij je weleens een loser?
Alsof alles wat je doet verkeerd is?
Voel jij je vaak 'niet goed genoeg'?

Goed nieuws, ik kan je helpen.

Ik coach vrouwen die klaar zijn met zich onzeker voelen naar een zelfverzekerder leven. Zodat zij voor zichzelf durven opkomen en elke situatie vol zelfvertrouwen aankunnen.

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

Op weg
naar jouw
nieuwe ik

Samantha Spijkers



SPIJKERSCOACHING
Assertiever door Aandacht & Acceptatie

Petrus Dondersplein 8D Sint-Michielsgestel | 06-20250189
info@spijkerscoaching.nl | www.spijkerscoaching.nl



Bruist wenst
alle lezers een
bruisend
nieuw jaar

Luister jij?

Als iemand zijn
verhaal kwijt wil...



*Word
vrijwilliger!*

[deluisterlijn.nl/
vrijwilliger](http://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht

 **de luisterlijn**
wij geven gehoor

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 4 sterrenhotel 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!*





COLUMN/KITTY WOLF

NIEUWE BEHANDELING: HOLISTISCHE, ENERGETISCHE MASSAGE

Kitty Wolf is al zestien jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidswak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al zestien jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en Europa.

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 een uur en ter kennismaking krijg je de behandeling voor € 50,-

Je kunt de massage inboeken door mij te bellen. Als laatste rest mij nog jou als lezer een heel gelukkig, liefdevol nieuwjaar te wensen.

**NIEUW!
MESSAGE
NU VOOR
€ 50,-**

COLUMN/YVONNE MIRER

Trilling als medicijn

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

FREQUENTIES ALS HELENDE KRACHT

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

GEZONDHEID, WELZIJN EN VITALITEIT

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

PSYCHOSOCIAAL EN ENERGETISCH

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

AANBOD IN JANUARI 2021 VERLENGD!

Wees er snel bij, want de eerste tien klanten krijgen een **GRATIS ANALYSE**. Wil jij een analyse van je hele lichaamssysteem, zodat je weet hoe het met je gezondheid, welzijn en vitaliteit is gesteld?

Wacht dan niet langer en reageer snel!

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

Behandeling en de coronacrisis.

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



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

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42

www.coloninbalance.com

Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

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



'STA STERK IN HET LEVEN,
MAAR VERLIES NOOIT HET
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert
toch ook?*

LENGTE
183 CM

OGEN
BRUIN

LEEFTIJD
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die spontaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

Egon zoekt

*de liefde van
zijn leven!*

*Kortom: van plaatjes draaien
tot sateetjes draaien.*



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.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar egonbrakke@live.com
f www.facebook.com/egon.brakke

**Werken vanuit je talent
is het beste wat je
voor jezelf kunt doen**

*Voel je weinig energie?
Voelt je werk niet
meer zinvol? Wil je het
anders, maar weet je
niet hoe? Weet je niet
meer hoe je nu verder
wilt in werk en leven?*

**Neem die belangrijke
stap in je loopbaan!**

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

Vraag een gesprek aan.

Carolina
van Rooy

Neem contact
op met:
www.coachcaro.nl
Carolina van Rooy
06 52633681
info@coachcaro.nl

**coach
caro**

Carolina van Rooy | 06 52633681
info@coachcaro.nl | coachcaro.nl



Goede voornemens voor 2021?

**Laat 'goed voor jezelf zorgen' er één van zijn en
onderneem direct actie!**

Ben je toe aan ontspanning of heb je last van vastzittende spieren? Neem dan wat tijd voor jezelf en boek een massage. Die kun je zelf online inplannen via de website of mail/app mij.

**Voor € 30,- kun je als nieuwe cliënt(e) de
kennismakingsmassage van 1 uur ondergaan en zo
kennismaken met mij en mijn manier van masseren.**



Ria van der Lee

Massagepraktijk Moment van rust
Kempenlandstraat 9R, Vught | 06-34552582
info@moment-van-rust.nl | www.moment-van-rust.nl

Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.

mijzo
ziet mij

Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.



Wat **mijzo**
bijzonder maakt

www.mijzo.nl

Scheiden? Zo regel je het financieel

Scheiden is nooit leuk. Je hebt er immers ooit bewust voor gekozen om met elkaar door het leven te gaan. En als dat dan niet blijkt te lukken, kan dat zwaar vallen. Niet alleen op emotioneel vlak, maar zeker ook op financieel vlak. Misschien niet het leukste om mee aan de slag te moeten in deze toch al zware periode, maar zeker wel belangrijk voor je toekomst.

De knoop is doorgehakt... jullie gaan scheiden. Maar waar moet je qua financiën dan allemaal rekening mee houden? In de eerste plaats de scheiding zelf, het ontbinden van je huwelijk is namelijk niet gratis. Alleen het inschakelen van een notaris en advocaat of mediator is al een kostenpost, net als de uitspraak van de rechtbank. Mocht je hier overigens geen financiële middelen voor hebben, dan kun je eventueel aanspraak maken op gesubsidieerde rechtsbijstand. Informeer dus zeker eens naar de mogelijkheden...

Het huis

Een tweede obstakel waar jullie wellicht tegenaan lopen, is de gezamenlijke woning. Is dit een koopwoning, dan zal ofwel één van de twee de ander uit moeten kopen en de volledige hypotheek op zich moeten nemen, of het huis moet verkocht worden.

Alleen met de verkoop zijn natuurlijk al kosten gemoeid, maar daarnaast moet je er ook rekening mee houden dat het huis niet meer als aftrekpost opgegeven kan worden voor de belasting. Ook weer zoiets waar je misschien niet meteen aan denkt.

Financiën op orde

En zo zijn er nog tal van zaken te noemen die na een echtscheiding kunnen veranderen in je financiële situatie. Wat dacht je bijvoorbeeld van het wegvallen van dat (tweede) inkomen waar je zo aan gewend was? Of (partner)alimentatie, belasting, toeslagen, partnerpensioen en ga zo maar door. Heel veel dus wat op je afkomt. Verstandig om dit duidelijk in kaart te brengen, eventueel met behulp van een mediator of (financieel) adviseur, zodat je financiële zaken in ieder geval goed geregeld zijn. Zo hoeft jij je alleen nog maar te richten op je eventuele emoties...

Benieuwd wat een scheiding voor invloed kan hebben op jouw financiële situatie? Op www.nederlandbruist.nl zijn verschillende ondernemers te vinden die je hier meer over kunnen vertellen.

DE FINANCIËN ZIJN
MISSCHIEN NIET HET
EERSTE WAAR JE AAN
DENKT, MAAR WEL ZO
BELANGRIJK

Een droomscooter voor jou!

Je vindt hem bij Jasper Vos Scooters! Zowel nieuw als tweedehands.



Kom gezellig langs bij Jasper Vos Scooters!



Kasteeldreef 38K 's-Hertogenbosch | 06 822 644 17 | info@jaspervosscooters.nl | www.jaspervosscooters.nl



Puur, mals en smaakvol Vlees van de beste kwaliteit

Wij hebben diverse vleespakketten van 5 kg en 10 kg van het Blonde d'Aquitaine rund.

Ook verkopen wij runderworsten-broodjes en kant-en-klaar hacheevlees van onze eigen runderen.

Ga voor meer informatie naar onze website

Kruisstraat 52 • 5249 PA Rosmalen • 06 -122 083 46 • info@inonsstraatje.nl • www.vleespakkettenvanonssstraatje.nl



Is het roos of uitdroging van de hoofdhuid?

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

MEDISCOPE

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

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

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



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



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



Griekse *aardappelstoof* met sperziebonen

Na de waarschijnlijk overvloedige decembermaand wil je deze maand graag iets makkelijkis eten. Probeer dan dit heerlijke eenpansgerecht van aardappels en sperziebonen in tomatensaus met een snuf kaneel en oregano. Snel op tafel, vegetarisch, glutenvrij en heel gezond.

3 à 4 PERSONEN - 40 MIN

INGREDIËNTEN

500 gr sperziebonen
600 tot 700 gr aardappel of grote krieltjes (vastkokend)
1 rode ui
2 tenen knoflook
olie om in te bakken
1/2 theelepel kaneel
1 theelepel paprikapoeder
snuf oregano
500 ml tomatensaus (gezeefde tomaten)
1/2 theelepel suiker
snuf peper en zout
handje walnoten
100 gr feta
peterselie

BEREIDING

Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en kook ze circa twaalf minuten in een pan met water. Snijd de aardappels in gelijke, grote stukken of gebruik grote krieltjes en kook deze ook ongeveer twaalf minuten. Laat de sperziebonen en aardappels uitlekken.

Snipper de ui en knoflook en fruit ze in een grote (wok)pan in een beetje olie. Voeg de aardappels, kaneel, paprikapoeder en oregano toe. Bak dit een paar minuutjes en voeg dan de sperziebonen en tomatensaus toe. Voeg de suiker toe en breng op smaak met peper en zout.

Laat de Griekse aardappelschotel nog circa 15 minuten zachtjes stoven. Verdeel de walnoten, feta en peterselie erover voor het serveren. Lekker met wat pitabrood.

TIP: dit recept is vegetarisch, maar je kunt er ook stukjes (vega)kip aan toevoegen na het bakken van de ui en knoflook. Je kunt ook de aardappels en sperziebonen niet voorkoken, maar laten garen in de saus. Houd dan een stooftijd van circa 45 minuten aan.

PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

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 nieuwjaar. De oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal

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



d+🐶-ge 📖
 l+🔪 m=e j+🔍-i
 🍺-er+n+👤 y=n
 📖 y=e 🧑 s=g
 u+🐶-ge

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 een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

bubbels koolzuur
 bruist smaakje
 water gemak
 duurzaam gas

Streef 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



FORD KUGA PLUG-IN HYBRID



www.vanmosse.nl/ford



Altijd en overal verbonden met FordPass Connect

Van Mossel