

'S-HERTOGENBOSCH



MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

'Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden'





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



Manfred van Erp

Orthen 40-42 's-Hertogenbosch | www.markantzonwering.nl | Meer informatie? Bel 073 641 97 34 of mail naar info@markantzonwering.nl



'PRECIES
GEVONDEN WAT
WE ZOCHTEN!'

Zoek jij **MAATWERK?**

Raamdecoratie Strijbosch levert alles op het gebied van interne raam-
bekleding. Denk hierbij aan overgordijnen, inbetweens, vouwgordijnen,
houten jaloezieën, aluminium jaloezieën, plissés/duettes en rolgordijnen.
Je vindt bij Raamdecoratie Strijbosch een ruim assortiment aan maatwerk,
waarbij je een ruime keuze hebt uit diverse materialen.

Alle producten zijn rechtstreeks afkomstig van de fabriek. Dit scheelt
veel in de levertijd. Zo wordt alle raamdecoratie binnen drie tot vier
weken geplaatst terwijl het normaal eerder zeven tot tien weken duurt.
Daarbij is het ook gunstig voor de prijs. Er zijn geen tussenpartijen
die geld opeisen waardoor je verzekerd bent van lage prijzen.

Ben jij op zoek naar maatwerk raamdecoratie?
En wil je graag van A tot Z geholpen worden door een specialist?
Robin komt vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.

ROBIN HELPT JE GRAAG!



**RAAMDECORATIE
STRIJBOSCH**

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

Volg ons: Raamdecoratie Strijbosch raamdecoratie_strijbosch





Inhoud

24



48



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-11087563

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

Bruisende lezer,

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

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

Veel leesplezier
Michael Thörig

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

Wandelen doet wonderen!

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

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

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

Weerstand

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

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

Samen of alleen

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

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

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK
HET POSITIEVE
EFFECT VAN
WANDELEN



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

Uitstralen wat je van binnen voelt? Dat kan!

Natuurlijk zit echte schoonheid van binnen. Maar soms mag de natuur best een handje geholpen worden. Het is onze uitdaging om jou te laten stralen! Door een grote variëteit aan producten en behandelingen streven wij naar het optimale resultaat. Met ons team van kundige dames en vaste partner(s) voor specialistische behandelingen zorgen we ervoor dat jij stralend de deur uitgaat.

Massages: laat alles even van je afglijden

Dat een massage heerlijk ontspannend is, hoeven we jou niet te vertellen. En dat het nek- en rugklachten verlicht waarschijnlijk ook niet. Maar een massage doet meer. Het werkt pijnstillend, vermindert stress en voorkomt zelfs klachten. Voor iedereen die een druk leven leidt of gewoon op zoek is naar ontspanning.

Permanente make-up: er 24 uur per dag verzorgd uitzien

Eigenlijk willen we er elk moment van de dag goed uitzien. Tijdens het sporten, als je op vakantie bent, als je de sauna of het zwembad uitstapt en als je 's morgens overhaast de deur uit moet. Permanente make-up maakt dat mogelijk. Hierbij worden de eyeliners, lipliners of wenkbrauwen permanent aangebracht en heb je er geen omkijken meer naar.

ME-line: effectief behandelen van alle pigmentvlekken/hyperpigmentatie

Pigmentvlekken zijn storend en ontsieren het gezicht en lichaam. Gelukkig bieden de producten van ME-line uitkomst. Hiermee zijn zelfs de diepe en zogeheten 'moeilijke' pigmentvlekken goed te behandelen, zoals pigment ontstaan door zwangerschap, hormonen en krabben aan de huid. Dit met als resultaat een egalere en mooiere huid.

Forlle'd: exclusieve Japanse anti-aging producten

Omdat de werkstoffen dieper de huid in komen, worden onze levende huidcellen (die onder in onze huid liggen) van betere kwaliteit, ze worden gezonder. Dit zorgt voor een mooiere, vollere huid met een gezonde uitstraling! Dit is huidverbetering en huidverjonging van binnenuit.

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





WANDELEN DOET WONDEREN

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

www.lowa.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

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

www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #SODASTREAM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Laat de zon maar komen!

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

PROEF DE ZON

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

www.wijnwinkellenord.nl



VOOR NACHTEN VOL PASSIE

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

www.kissandplay.nl

Kiss & Play
Voor nachten vol passie



STEEL DE SHOW

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

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

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

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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

COMPLEET THEATERUITJE

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

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

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



Betonciré

UNIEK, STIJLVOL & EIGENTIJD

badkamers - vloeren - wanden - trappen - tafels - keukens

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



06-38 77 97 06



info@dewerkplaatsrosmalen.nl

BY
DE WERKPLAATS
ROSMALEN

betoncirerosmalen.nl

DITJES/DATJES

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

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

Wandelen is goed voor het **geheugen**.

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

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

Feng shui spreek je uit als fang sjweej.

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

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





BRUIST

BESTAAT *15 jaar*

EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

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

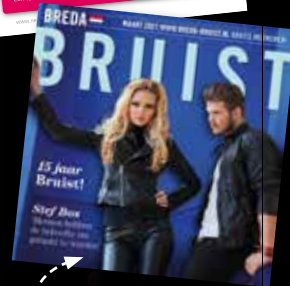
Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze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

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



15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

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

Beginjaren

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

Liefde

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

100 edities

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

Sales Academy

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

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

Bezoek ook

www.nederlandbruist.nl en
www.belgiebruist.be

Last van haaruitval?

SKINNE KLINIK HELPT JE

Skinne Klinik biedt verschillende blijvende oplossingen voor haarverlies of uitdunnende haren, zowel voor mannen als voor vrouwen. Skinne Klinik helpt je weer aan een gezonde, mooie en volle haardos. Skinne biedt oplossingen voor verscheidene gebieden: voorste haarlijn, kruijn, baard en snor.

Op basis van een intakegesprek bepalen we samen welke behandeling voor jou het beste is en stellen we je behandelplan op. We behandelen nooit zonder dit voorafgaande gesprek.

Het intakegesprek is gratis als een aansluitende behandeling plaatsvindt.



Er zullen steeds twee artsen en twee specialisten aanwezig tijdens de haartransplantaties.

Dit zeer ervaren en gespecialiseerde team neemt gezonde haarzakjes uit de haarkrans en plaatst deze op de gewenste plaats. Zo krijg je op kalende en dunne plekken je eigen haar weer terug. De haargroei die middels de haartransplantatie ontstaat is blijvend. Een Skinne - FUE haartransplantatie wordt altijd onder plaatselijke verdoving uitgevoerd. De Skinne - FUE haartransplantatie kan meestal worden uitgevoerd in een à twee dagen en oogt natuurlijk.

De prijs is afhankelijk van het aantal grafts (één graft bevat twee à drie haren) dat uit het donorgebied wordt verwijderd.

Onze prijzen zijn bijzonder concurrerend ten opzichte van andere binnenlandse en buitenlandse centra, er is dus géén verplaatsing naar het buitenland noodzakelijk.

Alle info over prijzen kan je verkrijgen via info@skinneclinic.be.

Er zal altijd een goede opvolging door gekwalificeerde artsen plaatsvinden.

Benieuwd wat wij voor jou kunnen betekenen?

Bel dan voor het plannen van een intakegesprek.



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

Word de beste versie van jezelf met dit cadeau voor het leven.



Hardenvoort 3 bus 101, 2060 Antwerpen | 0032 3 501 92 60
0032 468 46 10 97 | info@skinne.be | www.skinneclinic.be

OOK OPEN IN
HET WEEKEND

DAGJE UIT KEUKENHOF



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

FILMPJE KIJKEN BULADÓ

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



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...
DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.



XANDRES
BELGIUM

GENIET VAN DIT
UITZONDERLIJK
KENNISMAKINGSAANBOD

Ontdek het Belgische modemerken Xandres
nu met een exclusief voordeel van
25€ korting*

XANDRES
VERWERSSTRAAT 9
'S HERTOGENBOSCH
WWW.XANDRES.COM

*Actie geldig bij aankoop vanaf €150 in onze winkel in Den Bosch op vertoon van deze advertentie. Geldig tot en met 2 mei 2021. Eén bon per klant. Niet cumuleerbaar met andere acties.

Communicatie met je ex-partner kan een uitdaging zijn. Jullie kunnen een andere visie op het leven hebben of simpelweg niet op een lijn zitten over bepaalde onderwerpen. Door afscheid van elkaar te nemen kan dit opgelost worden. Maar als er kinderen zijn, blijf je als ouders met elkaar verbonden.

HOE HET BESTE TE COMMUNICEREN ALS GESCHIEDEN OUDER?

Je rol als partner stopt, maar je rol als ouder gaat door. Omdat jullie voor de kinderen samen door moeten, is het belangrijk dat er gecommuniceerd kan worden op ouderniveau. Het is daarbij van belang om goede (schriftelijke) afspraken te maken.

Sinds 2009 is het voor ouders die gaan scheiden verplicht om een ouderschapsplan te maken. Hierin moeten tenminste afspraken opgenomen worden met betrekking tot de verdeling van de zorgtaken, de kosten van de kinderen en de wijze waarop ouders elkaar informeren over de kinderen. Het staat ouders vrij om ook andere afspraken hierin op te nemen.

Een goed ouderschapsplan kan helpen om de communicatie beter te laten verlopen. Met heldere afspraken weten ouders waar ze aan toe zijn, net zoals de kinderen.

Mocht je hulp nodig hebben bij het opstellen van een ouderschapsplan of een hernieuwd ouderschapsplan willen maken, dan kunnen wij jou daarbij helpen en adviseren. Ook voor andere familierechtelijke kwesties kun je altijd (vrijblijvend) contact met ons opnemen.



maria & sevgi

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



EST.
2019

JVB MEUBELS

OUTDOOR LIVING



De tuinmeubelwinkel van de regio.



Middelkampseweg 7b | Gameren | **0418-700560** | info@jvbmeubels.nl | www.jvbmeubels.nl

Stef Bos mist het theater

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

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

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

Niet te vroeg pieken

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

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

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

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

Advocatuur nieuwe stijl

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

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

Zakelijk & persoonlijk

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

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

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



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

BRUISENDE/ZAKEN



‘IK BEN EEN
BIJTERTJE’

"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.



Trilling als medicijn

COLUMN/YVONNE MIRER

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 ons 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.

MOOI AANBOD VOOR MAART 2021!

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.**



Lekkere *lentegeuren*

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

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- www.retreat.nl

2. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.douglas.nl

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 www.douglas.nl

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- www.debijenkorf.nl

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- www.guerlain.nl

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 www.lancome.nl

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- www.debijenkorf.nl

8. H24 van Hermes, vanaf € 75,- www.hermes.com 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- www.debijenkorf.nl

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- www.iciparisxl.nl 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 www.douglas.nl

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- www.debijenkorf.nl

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- www.celeste-parfums.nl

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- www.debijenkorf.nl

HUIS73



Cursus Cello?

Wij hebben het in huis!

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

Just Be-You-Ty is geen 'gewone' schoonheidssalon, maar een Health- en Beautysalon. Samanta, Jikke en Marèse zijn ervaren en zorgen er samen voor dat jij de salon op-en-top verlaat.

Just Be-You-Ty
BEAUTY & HEALTH

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

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

Quadrivas Therapy

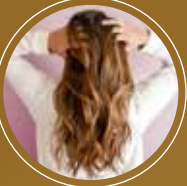
Samanta staat in de salon klaar om jou te voorzien van een **therapeutische en intensieve Quadrivas-massage**. De therapie spreekt je lichaamseigen kracht aan zodat het lichaam zijn normale functioneren weer op kan pakken. De Quadrivas Therapy kan bij zeer verschillende aandoeningen worden ingezet, maar wij behandelen voornamelijk vrouwen die last hebben van lipoedeem, vasculaire insufficiëntie, (plaatselijk) overgewicht en chronische pijn.



Quadrivas



Beauty



Hair



TC Cryo



Fillers



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 functionele blikvanger.

Leon Hamers



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



Ontmoet Aurore

*Aurore is
verkrijgbaar bij*

Sinds 1956
Juwelier  Schute

Achter de Driesprong 1, Rosmalen | 073 - 521 88 71

www.juwelierschute.nl |  Juwelier Schute |  juwelierschute

De perfecte *poetsroutine*

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



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

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

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

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

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

Op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.



WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

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



CREATE YOUR COLOUR

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

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



Michel Vorselaars

Bekend van



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

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

Huidtherapie
Boxtel & Best

Onze behandelingen

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

Overbeharing of ongewenste haargroei?

Ongewenste haargroei kan zich op het hele lichaam voordoen. De kleur en dikte van de ongewenste haren verschillen per persoon.

Een haar doorloopt tijdens een haarcyclus verschillende fases: de groeifase, overgangsfase en rustfase. Tijdens de groeifase worden nieuwe cellen aangemaakt waardoor de haar groeit. Tijdens de overgangsfase laat de haar los van de wortel. Tijdens de rustfase is de haar los en gaat deze in de loop der tijd uitvallen. Daarna herhalen de drie fasen zich, waarbij de duur van de totale haarcyclus verschilt per gebied en per persoon.

Gepigmenteerde haren kunnen met een ontharingslaser (Diode, Alexandrite en Nd:YAG) behandeld worden. De behandeling is alleen effectief op de haren die zich in de groeifase bevinden, omdat de warmte dan onder in het haarzakje de cellen kan vernietigen.

Met de ontharingslaser kan een lichtbundel met een specifieke golf lengte in een zeer hoge concentratie geproduceerd worden. De energie die vrijkomt wordt geabsorbeerd door het pigment in de haren en omgezet in warmte. Deze warmte vernietigt de haarwortel zodat hier geen nieuwe haar uit kan groeien. In korte tijd kunnen grote oppervlakten behandeld worden, omdat de laser meerdere haren tegelijk aanpakt.

Een permanente vermindering van de haargroei kan al gerealiseerd worden met een aantal behandelingen.



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

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

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



TUINTREND

WAALWIJK

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



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

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

Guino



Wellness in je eigen badkamer

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

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

Licht en geluid

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

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

Lekker in bad

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

ZALIG OM WEG
TE ZAKKEN
IN DE WARME
BUBBELS

Kan jouw badkamer wel een upgrade gebruiken?

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



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

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

MEDISCOPE

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

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

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



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



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



Een betrouwbare auto begint bij de juiste onderhoudsbeurt

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

Voorkomen is beter dan genezen

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

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

Van olie verversen naar software updates

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

**PLAN UW
ONDERHOUD
ONLINE!**

Ga naar www.vosgewoongoed.nl



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023

Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21

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

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl

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

Gun uw voeten de aandacht die ze verdienen

PEDICURE

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

MASSAGES

Massages zijn goed voor welzijn en geest

Ik bied u diverse massages zoals:

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

RELAX,
ENJOY &
BE WELL

Belt u gerust voor
meer informatie of
een afspraak.



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

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

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

Maart geeft nieuwe energie



Vissen

Maak nieuwe
plannen en
ga ervoor!

Ram 21-03/20-04

In 2021 zul jij er alles aan doen om te slagen. Maar wees niet te streng voor jezelf. Op liefdesgebied zal het de komende tijd rustig zijn.

Stier 21-04/20-05

Deze maand is het lastig om hard en geconcentreerd aan het werk te gaan. Blijf zoveel mogelijk bij de les. Neem een extra kop koffie. Dit doet wonderen!

Tweelingen 21-05/20-06

Je barst van de energie! Er komen veel nieuwe dingen en mensen op je pad. Zorg dat je voldoende tijd hebt voor je hobby's.

Kreeft 21-06/22-07

Houd jezelf bezig met je eigen plannen en doelen. Durf groots te dromen. De beloning die je wacht zal het waard zijn.

Leeuw 23-07/22-08

Dit jaar zal de nadruk op relaties en romantiek liggen. Daarnaast barst je van de fysieke en mentale kracht. Zet jezelf eens in het middelpunt.

Maagd 23-08/22-09

Je bent deze maand erg actief wat betreft carrière en zakelijkheden. Vergeet niet te ontspannen en op tijd naar bed te gaan.

Weegschaal 23-09/22-10

Je weet precies wat je moet doen om op een goede manier met mensen om te gaan. Denk trouwens niet te lang na over het nemen van een beslissing.

Schorpioen 23-10/22-11

Schorpioenen staan bekend om hun sterke verlangens. Heb jij ergens je zinnen op gezet, dan zal je het krijgen, hoe dan ook.

Boogschutter 23-11/21-12

Jouw uitdaging deze maand: leer het verleden te laten gaan. Je durft pas na lang samenzijn iemand te vertrouwen.

Steenbok 22-12/20-01

Je zal veel liefde, harmonie en plezier tegenkomen. Deze maand kun je ook onverwachts gunstige ontwikkelingen verwachten!

Waterman 21-01/19-02

Het leven is één groot experiment. Je hebt veel behoefte aan gezelschap, maar omdat je graag in de spotlights staat, wil iedereen ook bij jou in de buurt zijn.

Vissen 20-02/20-03

De uitdaging deze maand staat vooral in het teken van het maken van je studie-keuze. Maak die plannen en ga ervoor!

Dat wil jij toch ook...

iedere morgen fit je bed uit?

Kom nu naar
onze showroom en
test hem uit!

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

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

auping

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

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



Koos Kluytmans

Nagelstyliste worden?

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



Je bent al nagelstyliste?

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

Informeer gerust naar de mogelijkheden.

Designer Nails is distributeur van



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

Alle producten van



45% korting

Kijk op onze website voor het assortiment

op = op



www.designernails.nl

Natascha van Gorkom
Wilhelminastraat 51, Drunen

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



LICHAAMS TYPES

BLOG/FAJAHLOURENS

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

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

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

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

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



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

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

AT YOUR SERVICE

ETHNICRAFT
ART TRAYS



Bij Meijs Wonen vind je kunstzinnige, handgemaakte accessoires van Ethnicraft, die je huis een beetje pit geven. Zoals deze ronde jongens. Het woord 'dienblad' dekt eigenlijk niet helemaal de lading, zo mooi zijn ze. Met het bijpassende onderstel maak je er in een handomdraai een bijzettafeltje van. Om te bewonderen en vooral ook vaak te gebruiken. Iemand nog koffie? HERKEN JEZELF BIJ MEIJSWONEN.



30 JAAR
MEIJSWONEN
— TILBURG —

RINGBAAN ZUID 251 | TILBURG | MEIJSWONEN.COM

Vrijgezel Suus stelt zich voor

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

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

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

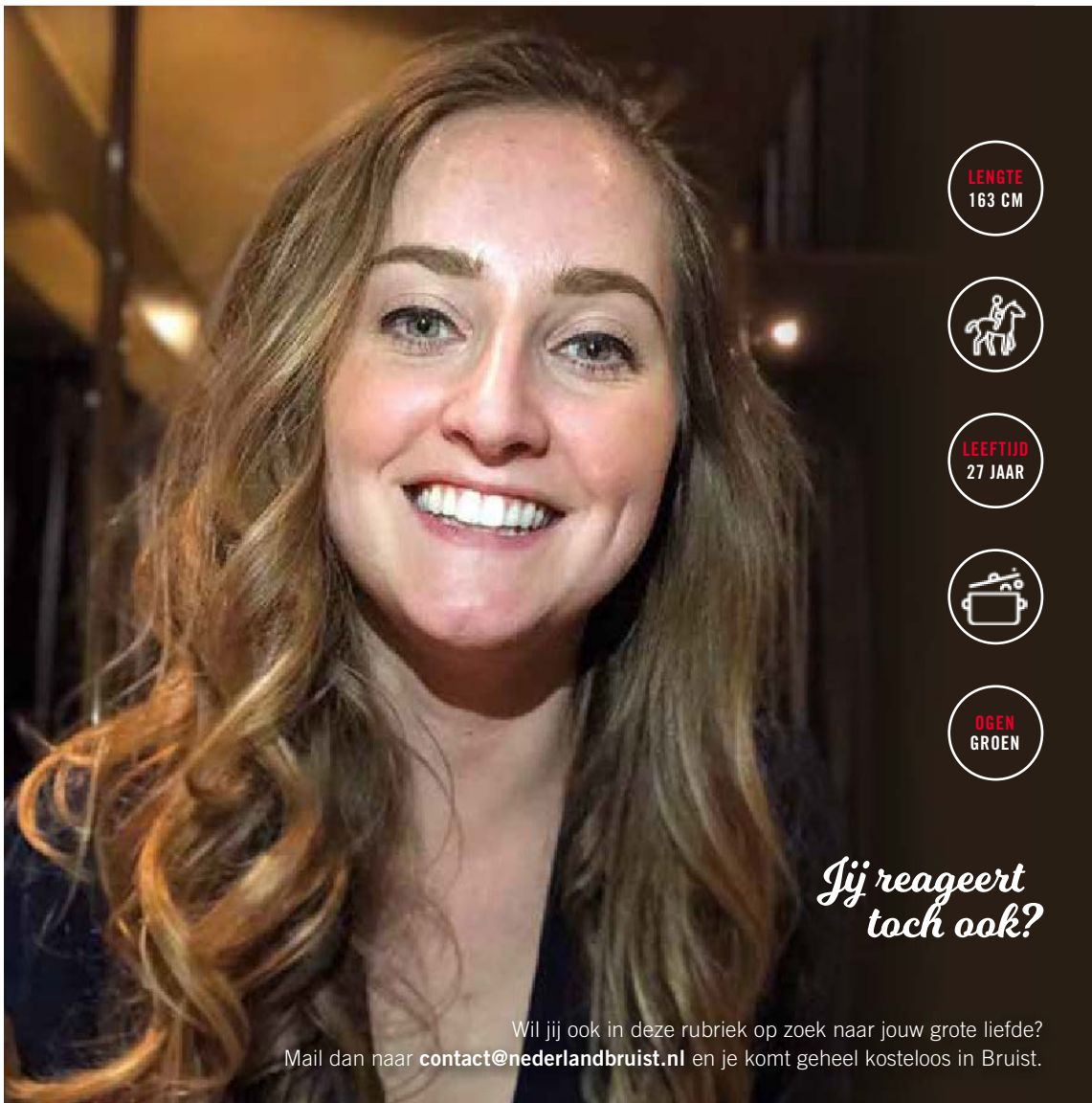
een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

Suus zoekt de liefde van haar leven!


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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar suusdelaat@hotmail.com


 www.instagram.com/suusdelaat_



LENGTE
163 CM



LEEFTIJD
27 JAAR



OGEN
GROEN

Jij reageert toch ook?

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



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

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



JOY'S
FORHAIR

TIPS EN TRICKS *VOOR THUIS!*

Deze keer geeft Joys for hair in Bruist enkele do's en dont's voor thuis. Tijdens een lockdown kunnen we niet naar de kapper. Iedereen wordt creatief op zijn eigen manier, maar pakt dit altijd even goed uit? Hier wat tips en tricks voor tijdens de lockdown.

LAST VAN JE UITGROEI?

- **Als je niet zelf durft te kleuren.** Spray je uitgroei weg met een color aanzet spray. Deze worden verkocht in de meest gangbare kleuren. Neem de kleur die het dichtste bij je gekleurde kleur komt. Dit is veilig en uitwasbaar, zodat je niets kunt verpesten.

Wist je dat als je de aanzet toupeert je uitgroei minder opvalt? Maak wat volume in het haar, steek het op als het te lang wordt of verwerk een leuke sjaal in het haar.

- **Durf je het wel aan om zelf thuis te kleuren?** Neem dan altijd een kleur die het beste past bij de lengtes en punten. Dit geldt vooral voor de brunettes onder ons. Ons advies voor de blondines: wacht vooral op ons! De balayage is nog steeds hot, dus een diepere inklek mag. We zien zo vaak dat klanten thuis knoeien met hun kleur en dan oranje naar de salon komen. Dit is dus een absolute **DON'T** voor blondines die houden van koel en fris. Voor de brunettes: zet alleen de uitgroei aan. Blijf van de lengtes en punten af!

Nog een don't: ga geen YouTube filmpjes bekijken over hoe je zelf je haar kunt knippen. Trust us, de rampen zijn niet te overzien. Ben creatief, maar zonder schaar! Krultang, stijltang, krulset, föhn je haar of steek het omhoog, er zijn tal van mogelijkheden.



**Wij wensen jullie allemaal
veel succes en creativiteit toe.
Stay safe!**



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

Matrabike lanceert 'nieuw' fietsmerk FONGERS

Het Groningse fietsenmerk Fongers uit 1884 is opnieuw gelanceerd in de Benelux. Dit dankzij Matrabike die de merknaam graag overnam om in 2020 weer een eigen e-bike-lijn op de markt te brengen. "Mede vanwege de rijke geschiedenis", vertelt directeur Theo Mank. "Fongers is de oudste fietsenfabrikant van Nederland en bestaat al sinds 1884, alle reden om dit mooie merk nieuw leven in te blazen."

Theo begon bijna dertig jaar geleden met de verkoop van fietsen vanuit zijn garage. Inmiddels is Matrabike uitgegroeid tot een grote speler die zowel online als offline met winkels in Nederland en België actief is.

Kwaliteit en betrouwbaarheid

"Fongers heeft van 1884 tot medio 1970 fietsen geproduceerd. Matrabike besloot het Groningse fietsmerk over te nemen omdat het staat voor kwaliteit en betrouwbaarheid. Als Matrabike willen we dat ook uitstralen. Elektrisch fietsen is mateloos populair, om die reden komen we met een complete lijn e-bikes met een fantastische prijs-kwaliteitverhouding. Je hebt momenteel de keuze uit twaalf verschillende modellen." Net als de fietsen van het eigen merk Stokvis zijn ook de e-bikes van Fongers momenteel alleen nog exclusief verkrijgbaar bij Matrabike.

Netto prijzen

"Wij staan voor 'value for money'. Mijn vader zei ooit: 'Er zijn meer mensen met tien euro op zak dan 25 euro. Richt je op het tientje.' En dat heb ik gedaan. Mensen willen nu eenmaal graag een betaalbare kwaliteitsfiets." E-bikes zijn leverbaar in verschillende prijsklassen, van € 999,- tot € 2.000,-. "Wij rekenen gewoon nettoprijzen zodat je precies weet waar je aan toe bent. Iedereen krijgt de maximale (inruil)korting zonder daadwerkelijk in te hoeven ruilen, zoals dat bij collega's vaak gebruikelijk is."

Uitstekende service

"De e-bikes zijn bovendien op voorraad en dus snel leverbaar. Dat combineren we met een uitstekende service. De fietsen worden in België en Nederland volledig afgemonteerd en gebruiksklaar thuisbezorgd. En voor onderhoud en reparatie halen we ze desgewenst thuis op."



VALUE FOR
MONEY

matrabike
AL 25 JAAR DE VOORDELIGSTE IN FIETSPLEZIER!

Gompenstraat 21, Waalwijk | 0416-342012 | www.matrabike.nl

Behoeftte aan *rust* *in je huis?*

Heb je vaak een onrustig gevoel in je huis? Slaap je slecht? Probeer dan eens Feng Shui toe te passen in je woonomgeving. De van oorsprong Chinese geneeskunst staat vooral bekend als een manier om je huis zodanig in te richten dat je je er prettig voelt.

Met wat kleine aanpassingen kom je al een heel eind.

De grote voorjaarsschoonmaak is hét moment om een nieuwe start te maken. Een schoon, fris huis geeft je immers nieuwe energie. En laat dat nou net de insteek zijn van feng shui: positieve energie (chi) door je huis laten stromen zodat je je (weer) prettig voelt binnen je woonomgeving.

Praktische tips

Gooi oude rommel en onnodige spullen weg. Zo creëer je nieuwe energie in je huis. Ook een opgeruimd huis draagt bij aan positieve energie. Zorg dat deuren vrij zijn. Als de deur niet helemaal open kan, komt er onvoldoende energie naar binnen. Let ook op de positie van je meubels. Zet je ze in lijn met de deur, dan staan ze in de stroom van energie en krijg je een averechts effect. Plaats bankstellen, zetels en stoelen naar elkaar gericht in een vierkant of rechthoek. Ook de vorm van je woonkamer moet bij voorkeur rechthoekig of vierkant zijn. Heeft je woonkamer een andere vorm, maak dan gebruik

van een scherm of kast om er een vierkant of rechthoek van te maken. Probeer zo weinig mogelijk elektrische apparaten in je huis te plaatsen. Of zorg ervoor dat ze niet in het zicht liggen. Zeker niet in je slaapkamer. Elektronische apparaten zoals een tv of telefoon hebben een slechte invloed op je chi. Planten en muziek doen het ook altijd goed. Muziek geeft rust, planten zorgen voor meer zuurstof en dus meer energie.

Kijk naar kleur

Kijk ook eens naar het kleurgebruik in je woning. Goede kleuren voor je slaapkamer zijn neutrale tinten. In de keuken gebruik je bij voorkeur wit, lichtgroen, beige of blauw. In de badkamer is veel waterenergie. Maak daar gebruik van hout om de elementen (water, vuur, aarde, hout en metaal) in evenwicht te brengen. Zijn deze elementen niet in evenwicht, dan verzwakken ze elkaar. Dat geldt overigens voor alle ruimtes in je woning.

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

VERDIEP JE
DAN EENS IN
FENG SHUI!

Mode VOOR IEDERE VROUW



Onze merken

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

Basic

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

Sieraden - Zsiska

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



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

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

BEAUTY BALLOON & HAIR & SKIN

CELEBRATE YOUR

hair & skin

15% korting op deze combi!

Bij aankoop van 2 haar- of huid-
verzorgingsproducten ontvang je
15% korting op beide producten!
Geldig t/m 31 maart.



WELKOM BIJ

BEAUTY BALLOON

& HAIR
& SKIN

Ieder mens bezit een individuele innerlijke en uiterlijke schoonheid. Die willen wij graag ondersteunen. Wij kijken goed naar jou, onze klant: gezichtscontouren, ogen, maar ook uitstraling en huidkwaliteit. Individueel advies en samen tot een uitgebalanceerde diagnose komen om vervolgens jouw kapsel en huidconditie aan te passen aan je persoonlijke wensen, dat is onze specialiteit. In onze salon in Wijchen zijn wij ook gespecialiseerd in het aanbrengen van permanente make-up.



SKIN
NIJMEGEN - LENT

Hertog Eduardplein 4
6663 AN Nijmegen - Lent
Telefoon: 06-26791283
Van der Valk Hotel Nijmegen - Lent



HAIR
NIJMEGEN CENTRUM

Van Wolderenstraat 71
6511 MD Nijmegen
Telefoon: (024) 360 31 10



HAIR & SKIN
WIJCHEN

Elckerlycweg 20
6602 HJ Wijchen
Telefoon: 024-6419190



HAIR
DEN BOSCH

Orthenstraat 17
5211 SV 's-Hertogenbosch
Telefoon: (+31) 073-6141937
(voorheen Studio Ekstijn)

www.beautyballoon.nl

X BB

*Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!*

SPIRITUEEL CENTRUM HEART-VISION

Spiritueel centrum Heart-Vision van Mandy van der Meer is een multidisciplinair centrum waar je terecht kunt voor natuurgeneeskunde, yoga, massages, spirituele evenementen en nog veel meer. Je vindt er alles onder één dak.

Spiritueel centrum Heart-Vision is een plek waar geborgenheid heerst. Mensen voelen zich er veilig en komen er in een transformatieproces. Je kunt er terecht om bepaalde klachten te laten behandelen, voor ontspannings- en energetische massages, maar ook voor wekelijkse yogalessen. Daarnaast verhuurt Mandy de ruimtes voor onder andere workshops en retraites.

Natuurgeneeskunde, iets voor jou?

Holistische therapie kan een uitkomst bieden bij uiteenlopende klachten. Heb jij last van vage klachten en kan de huisarts je hier niet bij helpen? Wellicht vind je bij Heart-Vision de oplossing. Op basis van jouw klachten gaat Mandy op zoek naar de storingsfactor in het lichaam. Waar bij reguliere geneeskunde

voornamelijk symptomen worden aangepakt, wordt er bij natuurgeneeskunde naar de oorzaak en het lichaam in zijn geheel gekeken.

Begin met een health check

Ben jij benieuwd of natuurgeneeskunde jou kan helpen? Maak dan eens een afspraak voor een health check. Tijdens deze intake gaat Mandy met je in gesprek om jouw situatie te bespreken en de eventuele oorzaak van jouw klachten te achterhalen. Ook meet ze je energie, zowel op fysiek, mentaal als spiritueel niveau. Op basis hiervan stelt ze een behandelplan op maat op.

Kom in actie
en doe een
health check!



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

75

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

De vrijheid om altijd op vakantie te kunnen gaan!

Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te koop.

Geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven.

Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
Prijs: € 12.499,-
1 slaapkamer
Badkamer met douche
Chalet is geschikt voor maximaal
2 personen
Oppervlakte 37m²



Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
Prijs: € 16.499,-
2 slaapkamer
Badkamer met douche
Chalet is geschikt voor maximaal
3 personen
Oppervlakte 43 m²
Tuin met schuur



WhatsApp Lea
voor meer info
06 - 345 90 974



Let op: geen arbeidsmigranten. Sorry, labour migrants are not allowed.
Chaletpark Kempenbos, Westelbeersedijk 6, Diessen - Baarschot

Voor meer info stuur een WhatsApp naar Lea 06 - 345 90 974
of kijk op www.kempenbos.nl/huurchalets.



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



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



Kijk op vleespakkettenvanonsstraatje.nl
voor het volledige overzicht van
onze pakketten.

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

Vlees van de beste kwaliteit

www.vleespakkettenvanonsstraatje.nl

Kruisstraat 52 • Rosmalen • info@inonsstraatje.nl
Jan van Schaijk 06-122 083 46 • Ellen van Schaijk 06-189 00 777

Moment

VAN OVERDENKING

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

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

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

JE ZELF VERTROUWEN

Voel jij je vaak 'niet goed genoeg'?
Houd jij je kleiner dan je bent?
Cijfer jij jezelf altijd weg voor
een ander?

Goed nieuws, ik kan je helpen!

Ik coach vrouwen die helemaal klaar zijn
met zich onzeker voelen over zichzelf naar
meer zelfvertrouwen.

Zodat zij, zonder schaamte of angst, hun
eigen keuzes durven maken en eindelijk
hun eigen leven gaan leiden.

Bel of mail me voor een
gratis kennismakings-
gesprek of bezoek mijn
website.

Op weg
naar jouw
nieuwe ik

Samantha Spijkers



SPIJKERSCOACHING
je zelf vertrouwen

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

Smile!

Vindt u een stralende lach ook
belangrijk? Bij Mint staan we voor
transparante mondzorg en
persoonlijke aandacht. Ook bij
het bleken van uw tanden!

Maak direct
een afspraak
voor een
stralende
lach!



Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas

Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch | 073-8500945

info@mint-ydh.com | www.mint-ydh.com

Volg ons op instagram #mintyourdentalhygienist

MusiCare verbindt muzikles met
persoonlijke ontwikkeling door onze
speciaal ontwikkelde 'MusiCare Methode'.
Deze methode zorgt ervoor dat de muzik-
les 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
muzieklessen 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
- Muziekles 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 muzieklessen op maat ga je verschillende instrumenten uitproberen, allerlei muziekstijlen ontdekken en ervaren hoe jij het best een instrument leert spelen (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

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

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

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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

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

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

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

PUZZELPAGINA



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

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



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

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

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



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

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

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

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



DE STOERE

FORD FIESTA

Tijdelijk gratis 5 jaar verlengde garantie



AL VANAF

€ 16.975

Tot € 1.000 direct rijden premie

www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel