

'S-HERTOGENBOSCH



APRIL 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST



*Laat de
lentekriebels
maar komen!*

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

'Iedereen was laaiend
enthousiast!'

Gelukkige ouders, gelukkige kinderen

“Ouders hebben vaak het idee dat ze het allemaal goed moeten doen. Het is echter niet erg als je het even niet meer weet. In onze sessies geef ik je de juiste tools en handvaten om je weer op weg te helpen. Soms zijn enkele sessies al voldoende”, vertelt Mandy Arens van MMOON Coaching.

Mandy Arens werkt al ruim zes jaar in de kinderopvang. “Op een gegeven moment merkte ik dat ik meer wilde betekenen voor de kinderen, los van het ‘zorgende’ aspect. Om die reden ben ik onder de naam MMOON Coaching als kinder- en gezinscoach aan de slag gegaan. Ik wil de gezinnen die bij mij komen vooral in hun kracht zetten zodat ze zelf weer verder kunnen. Het hele systeem om het kind heen wordt in de coaching betrokken. Ik denk mee met jou, je kind en je gezin en samen werken we aan een oplossing.”

Op ontdekkingstocht

“Kinderen zijn feitelijk spiegels. Ze vertonen bepaald gedrag omdat dit voortkomt uit hun systeem. Ze trekken zich terug, worden boos of ontwikkelen fysieke klachten. Het is een uitdaging voorbij dat gedrag te kijken en samen op zoek te gaan naar de onderliggende

boodschap: waar komt het vandaan en wat is er nodig om te zorgen dat ze terugkomen bij hun eigen ‘ik’. Ik stimuleer ouders om daarbij ook kritisch naar zichzelf te kijken. Gedrag van kinderen is namelijk vaak terug te voeren op pijn die zij zelf ervaren. Dat kan heel confronterend zijn.”

New Beginnings

Mandy gebruikt diverse methodieken. Met het New Beginnings programma richt de kinder- en gezinscoach zich specifiek op ouders die gescheiden zijn. “Een scheiding is een behoorlijk heftige gebeurtenis in het leven van een kind, zo heb ik ook zelf ervaren. Met de training hoop ik de balans en het plezier weer terug te brengen in het nieuwe gezin.” Bij alles wat ze doet, hanteert Mandy een praktische werkwijze. “Niet urenlang praten, maar vooral oefeningen doen die ervoor zorgen dat je echt de diepte ingaat.”



SMELLS LIKE HOME

RAINFOREST
EDITION



De tweede zondag in mei: Moederdag. Hoe moeilijk het ook is om je tekening of zelf-gekleide-asbak van vroeger te overtreffen; met een Baobab geurkaars uit de serie Rainforest kom je vast een heel eind. Dit keer vergeet ze: 'Dat had je toch niet hoeven doen' te zeggen. Want wanneer de kaars in het mond-geblazen glas smelt, komt er een heerlijk parfum vrij en thuis rook nog nooit zo lekker. HERKEN JEZELF BIJ MEIJSWONEN.

RINGBAAN ZUID 251 | TILBURG | MEIJSWONEN.COM

30 JAAR
MEIJSWONEN
— TILBURG —



8



72



win

74



28



64



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.**



Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

Michael Thörig

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



Inhoud

GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

BE YOU

HUIDINSTITUUT VUGHT

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

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



Met vriendelijke groet,

Lian de Bresser

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

www.beyouhuidinstituut.nl

Wil jij ook een mooie en stralende huid?

De eerste stap naar een mooie en stralende huid is 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



WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

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

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

LEZERSACTIE

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En 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.

MET HET HELE SPUL OP STAP

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.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 culturaanbod 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.



Blij met jouw krullen!

Krullen maken de vrouw of man... Toch is niet iedereen blij met zijn of haar krullende coupe. Daarom een aantal stylingtips, speciaal voor de krullers onder ons.

haartips



Tip 1 Laat je krulhaar drogen aan de lucht. Dat zorgt voor een natuurlijk krulbeeld en minder pluus.

Tip 2 Als je haar aan de lucht gedroogd is, gebruik dat nooit een kam of borstel. Het gaat gegarandeerd pluizen! Gewoon even je vingers erdoor halen volstaat al.

Tip 3 Koop alleen producten die bedoeld zijn voor krullend haar. Krullend haar is poreuzer dan glad haar, daarom heeft het een andere verzorging nodig.

Tip 4 Olie, olie en nog eens olie. Sterk krullend haar kan in de lengte van het haar en in de punten wel wat extra voeding gebruiken. Olie wordt goed opgenomen door poreus krullend haar.

Tip 5 Laat je krullende haar knippen door een goede kapper. Wij knippen het altijd bot en zullen het nooit snijden.

Tot ziens bij Renate Dubbelaar en team



Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.



Vaker tijd doorbrengen **in de natuur** heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



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

Leon Hamers



‘Ons *hotelgevoel* bij je thuis’

Werken op afstand? Dat werkt heel goed!

Alweer meer dan een jaar geleden ben ik een samenwerking met iemand aangegaan. Te weten, Anoeska! Samen dus Anne & Anoeska. Ondertussen twee namen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, net zoals wijzelf!

Een aantal jaar geleden hebben wij elkaar leren kennen en langzaam is er een hechte en bijzondere band ontstaan. En de band is zo goed dat wij samen een onderneming gestart zijn (dus naast Ando Support) en elke dag met heel veel plezier samenwerken. En dat samenwerken is vrijwel altijd op afstand, omdat wij ruim honderdvijftig kilometer van elkaar af wonen.

Hiermee bewijzen we direct dat werken op afstand zeker kan! Als je samen een groeiend bedrijf kunt runnen, lukt dat ook als opdrachtgever en VA! En dat is nu precies waarvoor je als ondernemer een virtual assistant hebt. Hij of zij werkt op afstand, maar zorgt er toch voor dat er taken uit handen genomen worden!

Meer weten? Neem contact met me op en dan drinken we, op afstand, een virtuele kop koffie!



Heb jij een snelgroeiend bedrijf en kan je wel wat hulp gebruiken? Bij Anne van Ando Support ben je aan het juiste adres. Zij werkt als Virtual Assistant en ondersteunt ondernemers bij dagelijkse werkzaamheden. Zodoende ben je minder tijd kwijt aan nevenactiviteiten en kan jij je volledig richten op de ontwikkeling van je onderneming. **Ondersteuning of een sparringpartner nodig? Neem vandaag nog contact met Anne op.**

ando
support.

Repelweg 63 Vught
06-28252149
info@andosupport.nl
www.andosupport.nl

Anne
regelt
het!

www.luxxliving.nl

LUXX
Living & Lifestyle



WWW.BRASSERIELAPORTE.NL

NIUW TOEGEVOEGD
AAN ONZE KAART:
COMFORT FOOD SPECIALS!

Op [brasserielaporte.nl](https://www.facebook.com/brasserielaporte)
vindt u onze
menukaarten.



Maaspoortweg 207 's-Hertogenbosch | 073-6894040 | info@brasserielaporte.nl | www.brasserielaporte.nl

TAKE AWAY

Afhalen van woensdag t/m zondag van 17.00 - 20.00

Voorgerechten

- Carpaccio Tartufo 7
Ossenhaas - spekjes - pijnboompitten - rucola - parmezaan - truffel
- Gravad Lax 7
Rauwe zalm - rode ui pickels - crème van alle
- Steak Tartaar Klassiek 8
Klassieke Steak Tartaar - bricche - kappertjes - rode ui - truffelmayonaise
- Ratatouille van boschchampignons 6
Lauwarme salade - parmezaan - groene kruiden - walnoten
- Duo Sashimi Zalm & Tonijn 9
Zalm - tonijn - wakame - soja - wasabi - sesam
- Vega Curry Samosa 6
Posteleij - Indiase kruiden - strachamajonaise
- Eendenborst 8
Gerookte eendenborst - preiselbieren - gekonfijnte paddenstoel - pijnboompitten - balsamico

Maaltijdsalades met frietjes

- Salade Gravad Lax 15
Rauw gemarineerde zalm - rode ui pickels - crème van alle
- Salade Boschchampignons & Geit 14
Lauwarme salade - geitenkaas - parmezaan - boschchampignons - groene kruiden - walnoten
- Salade Carpaccio 14
Ossenhaas - spekjes - pijnboompitten - rucola - parmezaan - truffel

KIDS-BOX

- Frikandelletjes/Bitterballen/Kaasloempia's 5.5
- Biefstukje/Kipfilet/Witvisje 8.5
met frietjes, salade, appelmoes en ketchup

Hoofdgerechten met frietjes en salade

- Steak Pepersaus 16
Kogelbiefstuk van de plaat - pepersaus
- Chicken Teriyaki 13
In de oven gegaarde kip - teriyaki saus
- Zalm Prosecco 15
Gebakken zalm - prosecco - limoen - groene kruiden
- Kabeljauw alla Fiorentina 14
Gegaarde kabeljauw - rucola - pesto roomsaus
- Pasta Gorgonzola 12
*Spaghetti - roomsaus - gorgonzola - pijnboompitten - rucola *extra supplement malse kipstukjes €2,50*

Comfort Food Specials!!
met frietjes en salade
12,50

- Spareribs 600 gram
- Chilsaus - aioli - mayonaise
- Kip van het spit
- Halve barbecue kip - gekakt - aioli
- Chicken sateetje
- Malse kipstukjes - pinasaus - gefrituurde uitjes

Nagerechten

- Hemels Bolletje 5.5
Chocolade ijsbol - cacao - hazelnoot
- Take it 'CH'Easy 5.5
Chesecake - versengelen - roodfruit
- Limoncello Bolletje 5.5
Bol met limoncello - citraensorbet - merengue
- Chocolade Oreo 5.5
Chocolademousse - oreo crumble - aardbeien

Graag telefonisch bestellen vanaf
15.00 uur via 073 - 689 40 40



Van woensdag t/m zondag geopend voor heerlijke afhaalmaaltijden.

Let op: u kunt uitsluitend de maaltijden bestellen van ons afhaalmenu.
Vanaf 15.00 uur kunt u telefonisch uw bestelling doorgeven en
tussen 17.00 en 20.00 uur kunt u uw bestelling afhalen.

Geef uw bestelling door via 073-6904040!

Onze menukaart wisselt iedere 2 weken

DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervinging ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt.
Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Weboyl. Als ze ontdekken dat de Weboyls niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop opvlaien dat haar zus nog leeft.
VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.



EST.
2019

JVB MEUBELS

OUTDOOR LIVING



gloobus

De tuinmeubelwinkel van de regio.



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



Exclusieve Baby- en Kindermerkkleding

The thing you made out of Love, may be dressed-up with Love ❤️

- STONE ISLAND JUNIOR
- RALPH LAUREN
- DSQUARED2
- KENZO KIDS
- EA7 EMPOREO CAPUANI
- Life & Scott
- DIESEL KIDS
- NAPAPIZZI
- LACOSTE
- C.P. COMPANY
- ARMANI JUNIOR
- WOOLRICH
- Chloé
- BOSS KIDS



ALTIJD OPEN OP

WWW.LO-LA.NL

LO-LA EXCLUSIEVE BABY- EN KINDERKLEDING | SPOORLAAN 128, OISTERWIJK | 013-7620920 | WWW.LO-LA.NL



Gedreven advocaat met hart voor jouw zaak

Je bent op zoek naar een deskundige, gedreven advocaat met hart voor jouw zaak? Ik kan je helpen. Tijdens één van de moeilijkste perioden van je leven ben ik er voor je met juridische bijstand, een luisterend oor en - als dat nodig is - een duwtje in de rug.

Ik ben gespecialiseerd in personen- en familierecht en jeugdrecht. Op mijn site lees je wat ik voor jou kan doen, wie ik ben en hoe ik werk. Neem gerust contact met me op voor meer informatie of een vrijblijvend gesprek. Dan weet je meteen of het klikt, want ook dat is belangrijk.



Echtscheiding



Verbreking relatie



Ouderschapsplan



Alimentatie



Verdelen



Ouderlijk gezag



Omgangsregeling

Van Veenendaal Advocatuur | Jan Heinsstraat 2D 's-Hertogenbosch | 073-7820422

info@vv-advocatuur.nl | www.vv-advocatuur.nl

Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).

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



Beauty



Hair



TC Cryo



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.



Fillers

Een passend overhemd voor elke vrouw

‘Een verrijking van je garderobe’

Overhemden voor dames... ze bestaan wel, maar waren volgens Anna Orlova vrij lastig te vinden. Nu niet meer! Ze startte namelijk haar eigen webwinkel Bloezen.nl.



Powerkledingstuk

“Overhemden worden vaak hoofdzakelijk gezien als kledingstuk voor mannen”, aldus Anna. “Onzin, ook voor vrouwen is het namelijk een echt ‘powerkledingstuk’ en een verrijking van je garderobe. Wil je er goed uitzien, maar wil je daar niet al te veel tijd aan besteden, trek een overhemd aan en je ziet er meteen uit om door een ringetje te halen!”

Webshop

Zelf draagt Anna ook graag overhemden, maar ze was ontevreden over het aanbod van mooie, kwalitatieve overhemden voor dames. “Vandaar dat ik begin vorig jaar met mijn eigen webshop ben begonnen om alle vrouwen de kans te bieden om het voor hen meest perfecte damesoverhemd aan te schaffen. Liefhebsters van overhemden kunnen nu hun hart ophalen, want ik bied voor iedereen wel wat wils..”

Kwaliteit en pasvorm

Via haar webshop verkoopt Anna uitsluitend kwalitatief hoogwaardige, handgemaakte kledingstukken. “De kwaliteit staat dus voorop, net als de pasvorm trouwens, een overhemd moet immers ook goed zitten.” Speciaal daarvoor biedt ze een online pasvormgids met tips voor welk model het best past bij jouw figuur. “Kom je er dan nog niet uit, laat het mij gerust weten, ik help je

maar al te graag verder. Net een stukje extra service en voor mij nog eens ontzettend leuk om te doen ook.” Zo kan Anna haar passie immers nog meer delen dan ze via de webshop al doet. **“Ik help andere vrouwen graag om er mooi uit te zien. Ooit hoop ik dan ook nog mijn eigen fysieke winkel te openen, maar voor nu focus ik mij eerst op Bloezen.nl.”**



BLOEZEN.NL

De specialist in zakelijke damesoverhemden



Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- www.debijenkorf.nl
2. Treat love & color van essie, € 12,99 www.essie.nl
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 www.essence.eu
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.lancome.nl
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 www.babassu.nl
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 www.abeautifulstory.nl
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- www.ysl.com

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 www.iciparisxl.nl
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 www.douglas.nl
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- www.debijenkorf.nl
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 www.douglas.nl
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- www.guerlain.nl
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 www.florena.nl
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- www.squalan.com



Neem eens een kijkje op de volledig vernieuwde website!

Expert in nagelstyling!

Natascha mag zich met recht een expert noemen als het om nagelstyling gaat. Ooit zelf begonnen als nagelstyliste verzorgt ze inmiddels al weer heel wat jaren lessen en workshops om anderen het vak te leren. Die perfectie wil ze graag doorgeven om mensen met dezelfde passie voor nagels het vak écht goed te leren.

Natascha streeft altijd naar het hoogst haalbare. "Naast de lessen en workshops die ik verzorg, heb ik een online groothandel in nagelproducten en werk ik zelf nog regelmatig als nagelstyliste. Ik ben weliswaar niet de goedkoopste, maar als ik de mensen uitleg waarom mijn tarieven wat hoger zijn, snappen ze het meteen. Aan kwaliteit hangt nu eenmaal een prijskaartje.

Ik neem echt uitgebreid de tijd voor al mijn klanten, zodat ze in veel gevallen ook langer plezier hebben van het eindresultaat dan wanneer ze kiezen voor 'goedkoop'."

Wil jij ook mooi verzorgde nagels of misschien wel zelf het vak leren? Neem dan eens een kijkje op onze volledig vernieuwde website.



Designer Nails is distributeur van INK London. Kennismaken met deze producten? Neem vrijblijvend contact met ons op.

45% korting

op alle producten van **SuperNail** **pearl NAILS** **BCL**

Kijk op onze website voor het assortiment

op = op



www.designernails.nl

Natascha van Gorkom
Wilhelminastraat 51, Drunen

Buitenmeubelen: Apple Bee, EMU, **Jati&Kebon**, Solpuri, TraditionalTeak, Net-Echt van Beton, Blomus, Scab, Fast, 4-ElementZ, PalmCollect

Parasols: Glatz, Umbrosa

Sfeerverlichting en accessoires: Fatboy, Blomus, Heatsail, Sunbrella kussens

ALLoutdoor exclusieve tuinmeubelen
Bestseweg 33 Oirschot, www.alloutdoor.nl

Collectie 'Fano Lounge'

JATI & KEBON
GARDEN FURNITURE

Maak een afspraak met ons!

U boekt de gewenste dag en tijd op onze website



Of ontdek
én bestel ons
assortiment
online!

Sinds 1956
Juwelier Schute

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

www.juwelierschute.nl |  Juwelier Schute |  juwelierschute

LOOKING/GOOD

Voorjaarsschoonmaak voor je uiterlijk

Eindelijk voorjaar. Een seizoen waarin alles fris en licht is. Versterk het luchtige lentegevoel door extra aandacht aan je uiterlijk te besteden na de lange, gure winter.



Vooral je gezichtshuid heeft het de afgelopen winter zwaar te verduren gehad. Kou, wind en centrale verwarming hebben een uitdrogend effect. Een fris lentehuidje begint met een scrub. Laat die kleine korreltjes hun werk doen en je huid ziet er weer als herboren uit. Verwen je huid daarna met een vochtinbrengend masker en breng iedere dag een vochtinbrengende crème aan. Je zult zien dat droogtelijntjes verdwijnen en dat je huid er weer fris uitziet.

Professionele hulp

Laat je huid elk seizoen tenminste één keer grondig reinigen door de schoonheidsspecialiste. Heb je het gevoel dat je huid slapper wordt of meer rimpels krijgt, informeer dan bij haar ook eens naar een collageenbehandeling.

Lente make-up

Vervang donkere kleuren door zachte, lieflijke pastels. Geef je wangen een vertederende, rozerode lenteblos en maak je ogen op met zachte pastels. Vervang je zwarte mascara door een bruine of een paarse mascara. Kies zachte, crèmeachtige tinten voor je lippen. Hiermee maak je iedere lentelook af.

Zet je wintergeur in de kast en pas je parfum aan op het voorjaar! Ga voor een frisse, bloemige fragrance. Laat geen zintuig onbenut en geniet van je nieuwe, frisse ik.



auaping



HARVINK
collection

Open
op afspraak

Bel 013-5284815
of mail naar:
info@kooskluytmans.nl

en wij ontvangen je graag
weer in onze winkel.

Ultiem slaap- en zitgenot op afspraak!



TEMPUR



Maak
nu een
afspraak



leolux



Koos Kluytmans



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 de rest van Europa.

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

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

COLUMN/KITTY WOLF

DE OPLOSSING? DARMSPOELINGEN

Al bijna een jaar in deze lastige situatie en het lijkt uitzichtloos. Steeds meer wordt er aandacht besteed aan de gezondheid. Mensen eten bewuster, gaan meer bewegen en focussen op wat ze zelf kunnen doen om de gezondheid op peil te brengen.

Maar wist je dat het ook heel belangrijk is om je darmen goed te verzorgen? Net als naar de tandarts gaan om tandplak te laten verwijderen. Zo is het ook belangrijk om de darmplak te verwijderen. Daardoor vergroot je de opname van vitamines en mineralen.

Doordat voor veel mensen de stress juist lager wordt, herstelt het lichaam. Rust is daarin de sleutel. Omdat er meer ontspanning komt in de darm, kan de natuurlijke peristaltiek (kracht van de darm) haar werk doen. Op dat moment is het ondergaan van een serie darmspoelingen erg efficiënt. Gepaard met een weekje alleen groente en fruit eten, water en kruidenthee drinken. Dan kunnen de volgende klachten als sneeuw voor de zon verdwijnen:

- Opgeblazen gevoel • Constipatie • Winderigheid
- Spastische of prikkelbare darm
- Verstoorde menstruatiecyclus
- Chronische hoofdpijn/migraine
- Huidklachten • Chronische verkoudheid

Zo'n zeventig procent van onze lichamelijke en geestelijke klachten komt voort uit een vervuiling van het spijsverteringssysteem, met name je darmen.

Juist in het voorjaar is het de ideale tijd om je lichaam te ontdoen van vervuiling zodat de klachten verminderen. De welbekende detoxperiode.

Heb je klachten, bovenstaande of misschien andere? Ben jij toe aan een lekkere frisse start van de lente? Boek dan nu via coloninbalance.com en ontvang een kuur voor € 325,- i.p.v. € 365,-.

**BOEK NU
een detoxkuur
voor € 325,-
i.p.v. € 365,-**



Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

BLOG/FAJAHLOURENS

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM



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

Guño

OUTDOOR FURNITURE
BEACH
7

100% BIO

BIOLOGISCHE
SINAASAPPELS
BEVATTEN
GEMIDDELD
27% MEER
VITAMINE C

Biologisch... wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

Apen kiezen voor onbespoten

Ook apen blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apen namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

Prijs-verantwoord

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

FONGERS

VALUE
FOR
MONEY

Fongers E-Folding N3 324 Wh
~~€ 1.599,-~~ nu **€ 1079,-**



Fongers Premium N8 522 Wh
~~€ 1.899,-~~ nu **€ 1199,-**



Fongers Livorno men 522 Wh
~~€ 2.699,-~~ nu **€ 1699,-**



Matrabike lanceert 'nieuw' fietsmerk F O N G E R S

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. En tevens heel betaalbaar!"

Fongers Basic Plus N3 522 Wh
~~€ 1.699,-~~ nu **€ 1099,-**



Fongers Superior 522 Wh
~~€ 2.899,-~~ nu **€ 1999,-**



Fongers E-Transporter 522 Wh
~~€ 1.799,-~~ nu **€ 1199,-**



matrabike
AL 25 JAAR DE VOORDELIGSTE IN FIETSPLEZIER!

Alle fietsen worden **gratis**
en **direct rijklaar** afgeleverd

Voor de

coupe die jij wilt!

“ALTIJD EEN ADVIES OP
MAAT AFGESTEMD OP
UW PERSOONLIJKHEID
EN WENSEN”

Van knippen tot kleuren en van het zetten van extensions tot scheerbeurten voor mannen: bij Marciano's Haarstyling kan het allemaal. Wendy vertelt: "De sfeer in de kapsalon is gezellig en knus. Van rijk tot arm: iedereen voelt zich hier thuis. We hebben veel klanten uit Engelen, Rosmalen en de hele regio Den Bosch, maar ze komen ook zelfs vanuit bijvoorbeeld Den Haag en Tilburg speciaal hier naar toe."

GRATIS PARKEREN

Wendy is al 29 jaar kapster en werkte in meerdere kapsalons. "Zeventien jaar geleden stopte de zaak waar Jolanda en ik toen werkten ermee en ben ik ambulantly gaan werken. Sinds drie jaar heb ik een eigen salon naast mijn huis. Er is volop gratis parkeergelegenheid, dat vinden onze klanten ook heel fijn."

HAARWERKEN

Ook voor haarwerken ben je bij Marciano's Haarstyling aan het juiste adres. "Tegenwoordig is dat niet alleen een uitkomst voor mensen met een haaraandoening, maar ook voor kalende mannen."

MEDICEUTICALS

"We werken hier onder meer met Bhave, L'Oreal en Wella en speciaal voor mensen met huidproblemen hebben we Mediceuticals in ons assortiment," aldus Wendy.

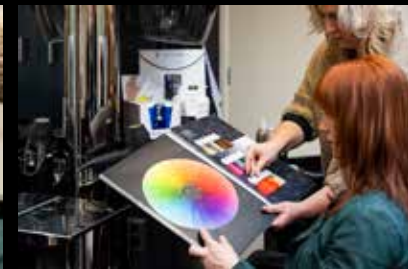
Of het nu om knippen, föhnen, kleuren, haarverlenging of bruidskapsel gaat: u krijgt de coupe die u wenst!



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



Vakmanschap, kwaliteit en passie voor het kappersvak. Dat is waar u op kunt rekenen wanneer u een bezoekje brengt aan Marciano's Haarstyling in Engelen. Eigenaresse Wendy van den Oever en haar collega Jolanda zijn van alle markten thuis en zorgen dat iedereen (mannen, vrouwen en kinderen) met een mooi kapsel en een tevreden gevoel de kappersstoel verlaten.



'Everything
an artist needs'

Ka
Ja
ART MATERIALS

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

**Onze nadruk ligt op kwaliteit
en persoonlijke aandacht**

Naast alom bekende namen als
Winsor & Newton, Rembrandt,
Caran d'Ache en Faber Castell
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.



Het kattencafé van Den Bosch

UNIEKE LUNCHROOM MÉT SHOP!

Bij Mispoes kun je normaal gesproken terecht voor
een uitstekende koffie met iets lekkers, lunch, shoppen
en een flinke dosis helende kattenliefde!

Volg ons op Facebook en Instagram voor al onze creatieve oplossingen en alternatieven
met betrekking tot afhalen en bezorgen, zodat jullie kunnen blijven genieten van ons
lekkers en onze winkelartikelen.

Tot gauw / Meow



Plaats je
bestelling voor
cupcakes!

Steun in
coronatiejd onze
7 katten en
het behoud
van het enige
kattencafé in
's-Hertogenbosch.
Dank jullie wel!



Wij juichen
nieuwe Facebook
en Instagram-
volgers toe!



Ga naar de website voor de laatste actualiteiten
en eventuele aanpassingen in openingsdagen
en -tijden van onze shop en afhaal.

Orthenstraat 31 's-Hertogenbosch | 06 - 10 97 60 86
info@kattenparadijsmispoes.nl | www.kattenparadijsmispoes.nl
Wij houden rekening met uw beperkingen, rolstoeltoegankelijk, gebarentaal.

Een kavel, een woonwens? **ROSCOBOUW**

*Benieuwd wat Roscobouw voor u persoonlijk kan betekenen?
Maak dan een afspraak voor een oriënterend gesprek en ontdek wat er
mogelijk is voor uw bouwplannen. Wij staan u graag te woord.*



Samen bouwen, van schets tot sleutel in vijf fases

1 Oriëntatie
Samen alle wensen en mogelijkheden verkennen.

2 Ontwerp
Met een architect uw eigen, unieke droomhuis creëren.

3 Papierwerk
Wij regelen alle rompslomp rondom uw vergunningen.

4 Bouw
Een duidelijke planning en aan de slag!

5 Sleuteloverdracht
Genieten: de nieuwe woning wordt uw nieuwe thuis.

Gevestigd in het Brabantse Heesch is Roscobouw uw ideale partner voor het verwezenlijken van uw vrijstaande droomhuis. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele, maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.

Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen, unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid en wij denken hierbij in oplossingen.

Laat u ontzorgen

Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering, waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard blijft. Geen vervelende verrassingen

achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent.

Efficiënte werkwijze

Onze korte lijnen zorgen voor een bijzonder efficiënte en snelle werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Een team van betrokken medewerkers zorgt ervoor dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt.

**Wij bouwen met
aandacht, alsof het
onze eigen woning is**





Op zoek naar een nieuwe vloer?

Ga dan naar Mario's Vloeren, dé specialist in Berlicum!

Openingstijden

Dinsdag & woensdag

9.30 - 13.00 uur

Vrijdag 9.30 - 20.00 uur

Zaterdag 9.30 - 16.00 uur

Ook op afspraak geopend!



Mario en Nancy van den Boom

Zoekt u een specialist op het gebied van pvc vloeren, dan bent u bij Mario's Vloeren in Berlicum aan het juiste adres.

Ook voor tapijtvloeren, marmoleumvloeren, trapbekleding en raamdecoratie kunt u bij ons terecht. Door onze jarenlange ervaring en volledige inzet bent u altijd gegarandeerd van een perfect en duurzaam resultaat.

Mario's Vloeren
The Art of Flooring

Kerkwijk 87a, Berlicum

06-29065619

mariosvloeren@outlook.com

www.mariosvloeren.nl

JOY'S
FORHAIR

We zijn weer OPEN!

We mogen weer open en staan met zijn drieën vol enthousiasme voor u klaar! Even weer alle aandacht voor uw haar. **Daarom hebben wij voor u twee prachtige producten in het zonnetje gezet.**

De fix: een milde keratinekleuring die zorgt voor:

- Een prachtige glans. ▪ Het opruimen van de kleur voor lengtes en punten.
- Voedend voor uw haar. ▪ Kan geelblond haar matteren waardoor ongewenste verkleuring tijdelijk verdwijnt. ▪ Kost slechts 10 minuten extra van uw tijd. Natuurlijk hebben wij daarbij ook de op uw haar afgestemde kleurshampoo en conditioner om ook thuis uw haar en uw kleur in topconditie te houden.

Rescue Treatment

- Super hersteller voor uw haar. ▪ Een keratinebehandeling die de kwetsbare delen van uw haar weer opvult. ▪ Shampoo, conditioner en tussenbehandeling voor thuis zijn een must voor het bijhouden en verlengen van de behandeling.

Wij staan te springen om uw haar weer mooi te mogen maken.

Weet u nog niet wat u wilt? Maak een afspraak voor een vrijblijvend intakegesprek. In dit professionele adviesgesprek bespreken wij uw wensen en de mogelijkheden.



April Actie

GRATIS
professioneel
adviesgesprek
t.w.v. € 22,50



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

SCHEP RUIMTE IN
JE HAL MET EEN
GROTE SPIEGEL
DIE HET ZONLICHT
WEERKAATST



Jouw hal verwelkomt je iedere dag

De hal is de centrale ontvangstruimte van je woning waar iedereen binnen komt vallen met al zijn spullen. De jassen, tassen en schoenen zie je liever niet rondslingeren door het hele huis en geef je dus het liefst een plekje in de hal. Bruist geeft je handige tips.

De deurmat is het eerste dat je tegenkomt als je binnenkomt. Gebruik een deurmat of een grof vloerkleed dat tevens geschikt is voor buiten. Daarmee houd je modder en viezigheid al meteen bij de deur tegen. Een smal bankje in de hal is handig om meteen bij binnenkomst op plaats te nemen en je schoenen uit te trekken. Zo voorkom je dat iedereen met zijn vieze schoenen je huis binnen banjert. Onder het bankje kun je dan alle schoenen verzamelen.

Omdat een hal meestal niet zo groot is, is het belangrijk dat de meubels praktisch zijn en niet in de weg staan. Gebruik daarom een kastje of bankje dat opbergruimte biedt aan schoenen, sjaals en paraplu's zodat die netjes opgeruimd zijn en niet rondslingeren. Geef vooral iedereen een eigen plekje voor hun spullen. Een kast met verschillende lades, vakken of manden is daarvoor ideaal. Verf een vlakje met schoolbordverf, dan kan iedereen

met krijt zijn eigen naam erop zetten. Of hang een persoonlijk label aan de knopjes van de lades.

Kapstokken zijn er in alle soorten en maten. Heb je veel ruimte, dan is een staande kapstok een leuke eyecatcher in je hal. Een kapstok aan de wand met een plank erboven geeft weer extra bergruimte voor bijvoorbeeld je hoedenverzameling. Twijfel je over de stijl van je kapstok? Begin dan met een aantal haken. Deze nemen geen vloerruimte in beslag en bovendien kun je er echt alles aan ophangen; van tassen en jassen tot hoeden en sjaals.

Ben jij zo iemand die altijd zijn sleutels kwijt is of die in alle haast andermans sleutels meeneemt? Voorkom deze problemen met een bakje, rekje of kastje in de hal speciaal voor je sleutels. De hal is gewoon de meest logische plek voor je sleutelbos aangezien je die niet meer nodig hebt zodra je binnen bent. Maar wel zodra je de deur weer uit gaat.

Krijg je zin om jouw hal een frisse restyling te geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

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

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

Ik stel orde op jouw zaken

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

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

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

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



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

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

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

De Brabantse Boekhouder is
voornamelijk gericht op:

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

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



Marisca van Gent



**'MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN'**

**LENGTE
180 CM**

**LEEFTIJD
39 JAAR**

**OGEN
BRUIN**

*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.

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

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

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet.. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

Wil je reageren? Stuur dan een reactie met pasfoto naar info@immedicaltravel.com



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



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



*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen
we u aan een vrijwilliger
met dezelfde interesses.
Meld u gratis aan.

 088 344 2000
[ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

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



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

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

“Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar ons toe. We
werken uitsluitend met de hoogste haarkwaliteit Great Lengths-
extensions en de meest geavanceerde apparatuur. Ook voor de
nieuwste technieken ben je bij ons aan het juiste adres. Van
losse extensions, zónder warmte, tot tape extensions die elke
6-8 weken weer opnieuw geplaatst kunnen worden. **Alles om
het haar er zo natuurlijk mogelijk uit te laten zien.**”

BY WENDYS
H A I R A R T I S T S
073-5236513 | www.wendys.nl |  BYWENDYS



Actie!

Bij een nieuwe set KUNSTNAGELS of een nieuwe set GELLAK ontvangt u een NAGELRIEMOLIE van Famous Names Dadi Oil.

Neem snel contact met me op!

Lisa Robbins



Nail it
NAGELSTUDIO

Prinses Margrietstraat 26 Rosmalen
nagelstudionailit@gmail.com
06-39211983 | [f](#) [nagelstudionailit](#)

BRUIST

Oeps! Waren die *eitjes* om te verstoppen...



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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

In een lijstje...

Je kunt het zo gek niet bedenken of het kan ingelijst worden. Dat bewijzen ze telkens weer bij lijstenmakerij Van Erp-Broekhans, een familiebedrijf dat het ware ambacht in ere houdt.

Wat bieden jullie?

"Alles wat de mensen maar ingelijst willen hebben, lijsten wij voor ze in. Van klein tot groot, van kindertekeningen tot ansichtkaarten en van trouwjurken tot grafieken, overal maken wij een lijst op maat voor. De keuze in materialen, stijlen en kleuren is hiervoor bijna eindeloos. Daarnaast verzorgen wij ook de restauratie en het schoonmaken van oude schilderstukken. Heel uitdagend werk waarbij het resultaat onze klanten telkens weer blijft verrassen."

Doen jullie nog meer?

"Ja, we verkopen ook nog een selectie beelden, porselein, schilderstukken, fotolijstjes en dergelijke."

Nieuwsgierig geworden?

"Loop gewoon eens binnen in onze winkel aan Het Heikesspoor 6 in Heukelom om zelf te zien wat wij allemaal voor bijzonders te bieden hebben."



LIJSTENMAKERIJ
VAN ERP-BROEKHANS

EIGENARESSE: ILSE VAN ERP
HET HEIKESPOOR 6, HEUKELOM
013-5424736 | WWW.ERP-BROEKHANS.NL

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 *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



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



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

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda bubbels
smaakje apparaat
bruisend lekker
water genieten

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

PRACTICAL BEAUTY

DE NIEUWE OPEL CROSSLAND /



RIJKLAAR VANAF
€21.999



WWW.VANMOSSSEL.NL

Van Mossel