

'S-HERTOGENBOSCH 

MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

# BRUIST

*André van Duin*

'Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgedaan'

Rokjesdag in zicht?  
*Maak je niet dik!*



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



Manfred van Erp

# Shop hét perfecte verwenmoment

De zomer komt eraan en dat betekent dat jouw huid een verwenmomentje verdient. Gun jezelf én een ander een moment van ontspanning, geluk en positiviteit en laat je huid stralen! Wil je dit fijne en vrolijke gevoel ook naar binnen halen? Dat kan met JANZEN.



*Fijne verzorgende producten uit de Janzen-collectie*

Een vrolijke en zomerse geur in huis geeft rust en ontspanning. Niets is toch fijner dan dat in deze bijzondere tijd? Even helemaal zen. De diffusers van JANZEN verspreiden het parfum via de houten stokjes en dat kan in iedere gewenste ruimte: van slaapkamer tot toilet, van kantoor tot keuken. Mmm...

## **Verzorg je huid**

Tijdens deze fleurige dagen wil jij natuurlijk jouw stralende benen laten shinen onder je nieuwe zomergarderobe. Scrub je lichaam zijdezacht en hydrateer daarna met een heerlijke verzorgende crème. Wil jij een vleugje vrolijkheid achterlaten? Was dan je haren met de shampoo en conditioner en laat overal waar je bent een sparkle achter!

## **♥ Verras jouw mama**

Vergeet op 9 mei jouw lieve mama niet te verrassen! Shop je cadeau uit de home- en bodycollectie van JANZEN nu ook makkelijk en snel online. Stel je cadeau persoonlijk samen of kies voor een luxe giftset. Met JANZEN zit je altijd goed.

**Shop JANZEN 24/7 online via de webshop.**



**JANZEN**

Geuren en crèmes met pure ingrediënten | Kerkstraat 6, Den Bosch | denbosch@janzen.com | www.janzen.com

♥ *Verras jouw mama op 9 mei* ♥

**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

**Glatz** 



**ALL** outdoor exclusieve tuinmeubelen  
Bestseweg 33 Oirschot, [www.alloutdoor.nl](http://www.alloutdoor.nl)

Zweefparasol 'Sombrano S+' 



10



34



12



14



28



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**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.**



Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

## *Bruisende lezer,*

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden. Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**Michael Thörig**

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

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

# *Inhoud*

# Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

## Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

## No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

## Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

## Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN



Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?  
Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# Keukenperfectie uit Noord-Brabant

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

Wie binnenstapt in de showroom van Keukencentrum Berkers Den Bosch, belandt meteen in een wereld vol ‘keukenbeleving’. “In onze showroom staan maar liefst vijftien keukens opgesteld in alle mogelijke stijlen. Bij elke keuken hebben we ervoor gezorgd dat het totaalplaatje klopt. Inclusief vloer, sfeervolle verlichting en meubels en accessoires. Dit zogenaamde huiskamergevoel zorgt er ook voor dat mensen zich snel op hun gemak voelen bij ons in de winkel.”

## Weloverwogen keuze

Dat goede gevoel wordt nog eens versterkt door de werkwijze bij Keukencentrum Berkers. “Een keuken

is een investering voor de komende circa twintig jaar. De keuze voor een keuken moet je daarom ook niet overhaast maken. Wij streven er dan ook niet naar om mensen zo snel mogelijk een keuken te verkopen, maar geven ze uitgebreid de tijd en al het advies dat ze nodig hebben. Wij zetten graag dat stapje extra en denken met de klant mee. Want pas als die tevreden is, zijn wij dat ook.”

## Volledig ontzorgd

Is de keuze voor een keuken eenmaal gemaakt, dan kunnen ze je bij Keukencentrum Berkers, indien gewenst, volledig ontzorgen. “In onze eigen werkplaats in Deurne kunnen we maatwerk-aanpassingen verrichten zodat de keukens helemaal naar wens is. En ook alle technische aspecten, de aankleding van de rest van de keuken en uiteraard de plaatsing kunnen wij verzorgen. **Maar net wat de klant wil!”**

SINDS 1974  
**KCB**  
**KEUKENCENTRUM BERKERS**  
**DEN BOSCH**

Jagersheuvelstraat 2C, Den Bosch | **073-3039010** | Eigenaar: Edwin Bol | [www.keukencentrumberkers.nl](http://www.keukencentrumberkers.nl)



EDWIN: ‘WIJ GEVEN VIJF JAAR VOLLEDIGE GARANTIE OP AL ONZE KEUKENS’





## EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.  
[www.plantje.nl](http://www.plantje.nl)



## OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

LEZERSACTIE  
Maak kans op een  
sun care pakket  
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## LEZERSACTIE

Maak kans op een  
Peach Blossom  
Smoothing Body Wash.

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



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

win

We gaan weer  
naar **buiten!**

## BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

BRUIST  
Deals

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



## NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.  
[www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)





# Lang haar heeft CARECUT nodig!

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



## haartips



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

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

*Vraag ernaar bij jouw kapster!*



Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback vakantiegevoel.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

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

# Mari Frunt Woning- en voor jouw raamdecoratie en vloeren

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

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

## Onze interieurstylisten volgen altijd de laatste trends.

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

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



# Projectinrichting vloeren



Wil je persoonlijk interieuradvies?

MAAK DAN EEN AFSPRAAK!

# Betonciré

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

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

☎ 06-38 77 97 06

✉ info@dewerkplaatsrosmalen.nl

BY  
**DE WERKPLAATS**  
ROSMALLEN

betoncirerosmalen.nl

BEAUTY  
BALLOON  
& HAIR  
& SKIN

CELEBRATE YOUR

hair & skin

50% korting op een  
conditioner of masker

Bij aankoop van een Davines shampoo van 250 ml ontvang je 50% korting op een conditioner of masker!  
Geldig tm 31 mei.



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 Welderenstraat 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



**B**  
**BLOEZEN.NL**

seidensticker

ISAKSEN

byMi  
HAMBURG

MILANO  
ITALY

Soi  
PARIS

Een passende bloes voor elke gelegenheid  
Persoonlijk advies - 30 dagen retourrecht

Bloezen.nl | Eigenaar: Anna Orlova | info@bloezen.nl | @bloezennl

# DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je [www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag).**

## FILMPJE KIJKEN KANARIE

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

# BUITEN- BEENTJE

TEAK JACK  
OUTDOOR  
LOUNGE CHAIR



BUITEN IS HET NIEUWE BINNEN. DAAR-  
OM HEEFT MEIJS WONEN OOK DESIGN  
IN HUIS VOOR BUITENSHUIS. ZOALS DE  
JACK SOFA COLLECTIE VAN ETHNICRAFT.  
OMDAT HET VOORJAAR IS, DE ZON ONS OP-  
VROLIJKT EN DE AVONDEN WEER LANGER  
WORDEN. NAAST EEN TUINTJE IN JE HART, EEN  
HART IN JE TUINTJE.

HERKEN JEZELF BIJ MEIJS WONEN.

**MEIJS**WONEN  
— TILBURG —

RINGBAAN ZUID 251 - TILBURG - MEIJSWONEN.COM

# Huidtherapie Boxtel & Best

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

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



**Doortje Dekkers - Putmans**  
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

## Onze behandelingen

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

Huidtherapie  
Boxtel & Best

# Oedeem (vochtophoping)

**Oedeem is een vochtophoping in een lichaamsdeel waardoor een zwelling ontstaat. De vochtophoping kan verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld een trauma, operatie, zwangerschap, een aangeboren aandoening, bij/na kanker of ten gevolge van een andere aandoening. Er zijn verschillende soorten oedeem te onderscheiden.**

Bij **veneus oedeem** is sprake van een niet of onvoldoende functionerend vaatstelsel. Dit kenmerkt zich door oedeemtoename in de loop van de dag, in de ochtend is het oedeem vaak weg. Deze vorm van oedeem komt veel voor in de enkels en onderbenen bij mensen die langdurig zitten/staan of tijdens de zwangerschap.

**Lymfoedeem** ontstaat door een niet of onvoldoende functionerend lymfestelsel. In tegenstelling tot veneus oedeem verdwijnt dit minder snel. Bij primair lymfoedeem is het lymfestelsel niet goed aangelegd. Bij secundair lymfoedeem zijn de lymfevaten beschadigd door een trauma of operatie, daarnaast kunnen er ook lymfeklieren verwijderd zijn.

Bij **lipooedeem** is er sprake van een stoornis in de aanmaak van vetweefsel, hierdoor kan tevens de afvoer van lymfevocht verminderd zijn. Kenmerkend is het snelle ontstaan van blauwe plekken en een erg gevoelige huid. De voeten zijn meestal niet aangedaan. De verschillende soorten oedeem kunnen ook gecombineerd zijn.

Om oedeem te verminderen of op te heffen zijn er verschillende behandelingen mogelijk. Niet alle behandelingen zijn van toepassing op elke vorm van oedeem. De behandelingen kunnen ook gecombineerd worden uitgevoerd. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en eerste onderzoek welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt.

- Manuele lymfedrainage (massagetechniek)
- Oedeembehandeling met behulp van apparatuur, zoals Endermotherapie, Deep Oscillation of Lymphapress
- Lymftaping
- Zwachtelen (speciale verbanden)
- Therapeutische elastische kousen aanmeten

**Voor meer informatie, neem vrijblijvend contact met ons op!**



[www.huidtherapieboxtelbest.nl](http://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

# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken op mooie prijzen?**  
Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”





## 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](http://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](http://www.justbeyouty.nl), maar bellen of mailen kan ook!

Samanta, Jikke en Marèse  
Graafseweg 68,  
's-Hertogenbosch  
**073 850 64 61**  
[info@justbeyouty.nl](mailto:info@justbeyouty.nl)  
[www.justbeyouty.nl](http://www.justbeyouty.nl)  
f justbeyouty1



## Een perfect kapsel



Marèse is in de salon aanwezig als kapster. Ze helpt jou graag met een heerlijke behandeling voor je haren. Ze kijkt goed naar jouw wensen en de passende mogelijkheden om er zeker van te zijn dat jij de kappersstoel verlaat met het gewenste resultaat. **Hopelijk ben jij binnenkort één van haar tevreden klanten!**



Quadrivas



Beauty



Hair



TC Cryo



Fillers



# Een mooi portret van je geliefde huisdier?

VOOR EEN PORTRET VAN JOUW HUISDIER KUN JE TERECHT BIJ BAAS&BEEST FOTOGRAFIE.

Maak gewoon eens een afspraak met Eva van Baas&Beest Fotografie!

BEKIJK DE WEBSITE VOOR MEER INFO!

Baas&Beest fotografie  
Eigenaresse: Eva Langens | 06 17 286 707  
info@evalangens.com | www.baasenbeest.com



COLUMN/YVONNE MIRER

# Trilling als medicijn

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

## FREQUENTIES ALS HELENDE KRACHT

Wat wij vaak niet beseffen is dat **we leven in een oceaan van frequenties (trillingen)**. Er zijn frequenties die ons lichaam zwaar belasten, bijvoorbeeld elektrosmog door 4G. Er zijn ook frequenties die onze cellen en 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

Word klant en krijg een **GRATIS ANALYSE** cadeau. Wil jij een analyse van je hele lichaamssysteem, zodat je weet hoe het met je gezondheid, welzijn en vitaliteit is gesteld?

**Wacht dan niet langer en reageer snel!**

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

## Behandeling en de coronacrisis

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



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



# Verras de *allerliefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Sakura Havaianas, € 24,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 [www.or-tea.com](http://www.or-tea.com)
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Nail laquer van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

# 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](http://www.juwelierschute.nl) |  Juwelier Schute |  juwelierschute

COLUMN/ANNE DONHUIJSEN

## Werken op afstand? Dat werkt heel goed!

Thuiswerken, voor veel mensen was dat ruim een jaar geleden ondenkbaar! Ook veel bedrijven stonden er om allerlei redenen niet voor open...

Zelf werk ik al jaren thuis en dat bevalt ontzettend goed! Met al mijn opdrachtgevers en collega-va's heb ik vaak contact, allemaal online. Door de huidige techniek is het helemaal niet meer nodig om naast elkaar op kantoor te zitten! Via een video-call kun je elkaars scherm zien en door te werken in de cloud kun je elkaars documenten inzien en bewerken.

Met mijn compagnon heb ik zelfs samenwerkdagen, compleet online. Het is alsof ze naast me zit. We zijn beiden aan het werk, maar spreken en zien elkaar op zo'n dag constant!

**Ben je benieuwd hoe dit werkt?**

**Neem eens contact met me op, dan plannen we een video-call in en drinken we op afstand een kop koffie (of thee, als je dat liever hebt...).**



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.**

Anne  
regelt  
het!

ando  
support.

Repelweg 63 Vught  
06-28252149  
info@andosupport.nl  
[www.andosupport.nl](http://www.andosupport.nl)

# 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



## Huidproblemen echt effectief behandelen?

Huidaandoeningen zoals acne, couperose en pigmentvlekken zijn op zichzelf al heel vervelend. Maar naast de lichamelijke ongemakken, zorgen ze vaak ook voor veel onzekerheid. BE YOU Huidinstituut heeft zowel de kennis als methoden in huis om deze aandoeningen effectief te behandelen en laat jou daarmee weer stralen.

### Acne

Nagenoeg iedereen heeft weleens last van een puistje. Maar het wordt pas echt vervelend als het er meer dan één zijn en als ze op heel het gezicht of lichaam voorkomen. Daar komt bij dat acne vaak storende littekens achterlaat. Gelukkig zijn met de juiste acnebehandeling en de juiste producten zowel de oorzaak als de gevolgen veelal goed te behandelen.

### Couperose & bloedblaasjes

Heb je last van rode wangen of een rode neus door gesprongen adertjes? Of van kleine bloedblaasjes over je hele lichaam? Het zijn geen ernstige aandoeningen, maar couperose en bloedblaasjes worden door de meeste mensen cosmetisch gezien als zeer storend ervaren. Gelukkig zijn beide vaak goed te behandelen.

### Pigmentvlekken

Pigmentvlekken zijn onregelmatige, bruine vlekken op de huid. Ze worden ook wel ouderdomsvlekken, levervlekken of zonnevlekken genoemd en komen met name voor op de handen en in het gezicht. Veel mensen storen zich eraan en doen er alles aan om ze te camoufleren. Gelukkig hoeft dat niet meer, want pigmentvlekken zijn effectief te behandelen!

*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



# 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](http://www.designernails.nl)

Natascha van Gorkom  
Wilhelminastraat 51, Drunen

# In 6 stappen *mooie en verzorgde* voeten

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



### Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

### Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

### Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

### Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

### Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

### Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

Tijd voor een  
**zomerse**  
coupe

Het mooie weer komt er weer aan. Tijd voor een vernieuwde zomerse coupe. Gaat u voor frisse highlights of voor dieprood?

Helaas droogt deze zomerse zon ons haar ook extra uit. Onze mooie, frisse blonde kleur wordt geel en onze dieprode kleur wordt vaal. Wist u dat ook door het gebruik van de föhn of stijltang uw kleur vervaagt?

Wilt u dit voorkomen? Gebruik dan een verzorgende leave-in conditioner met UV-bescherming van Four Reasons. Dit voorkomt uitdroging en beschermt tegen de hitte van de zon en stylingtools.

Ook hebben wij in ons Four Reasons assortiment verzorgende toning shampoos en conditioners. Deze behouden uw kleur tijdens het wassen en verzorgen dankzij de kleurpigmenten in het product. Leuk om te weten: onze producten zijn 100% vegan en niet getest op dieren.

**Nieuwsgierig wat onze producten voor uw haar kunnen doen?** Maak een afspraak voor een professioneel productadviesgesprek in onze salon.

*Hello  
Four Reasons*  
'Let the summer  
begin'

**Bye bye droog en vervaagd haar. Ga deze zomer voor de ultieme glamorous en altijd verzorgde 'kom-je-net-van-de-kapper look'!**



Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum  
Erasmusstraat 11 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12  
info@joysforhair.nl | [www.joysforhair.nl](http://www.joysforhair.nl)



# 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



STOP MET  
PIEKEREN, ERVAAR  
MINDER STRESS.  
ZIT LEKKERDER  
IN JE VEL

# Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

## Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker 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 het is nog heel betaalbaar ook!"

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

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

# 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 als 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. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



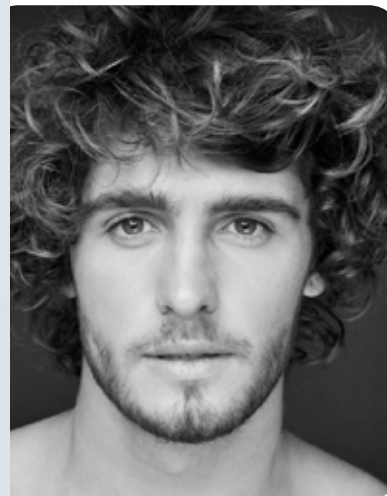
Proef mijn heerlijke **KILLERBODY** chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel... dat kan!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

## Gezonder & sterker haar **voor mannen**

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



### GEBRUIK EEN GOEDE SHAMPOO!

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

### ONDSCHAT DE WAARDE VAN EEN CONDITIONER NIET.

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

### AF EN TOE EVEN NIETS

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

### VEEL BEWEGEN STIMULEERT JE HAARGROEI.

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

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



Zonneweide 18 Den Bosch | 073-8882899 / 06-15439983  
[www.marcianoshairstyling.nl](http://www.marcianoshairstyling.nl)





### Wie zijn we?

Bij De Groothandel is sinds enkele jaren specialist in de inkoop en verkoop van partijgoederen binnen Europa. Met een assortiment van **meer dan 1000 alledaagse producten** voor schoonmaak, huishouden, verzorging, speelgoed, decoratie, tuin, klussen, enz. biedt ze de oplossing voor iedereen die zichzelf of anderen graag betaalbaar verwent met veel fijne spullen.

Als snelgroeïende discounter staat ze bekend voor haar **lage prijzen** en **groot aanbod**. Daarnaast hecht ze enorm veel waarde aan **kwaliteit en duurzaamheid**. Met voornamelijk **A-merken** of vergelijkbare kwaliteit streeft ze ernaar de klant zoveel mogelijk waar voor hun geld te geven.

# MERKBAAR BETER, STEEDS VOORDELIG!



**ALTIJD  
LAGE  
PRIJZEN**

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden • Gratis verzending vanaf €50,- • Niet goed, geld terug • Achteraf betalen mogelijk

[WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM](http://WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM)

# Goede service VOOR jou...

en jouw scooter! Wij repareren alle merken scooters, brommers en snorfietsen. De werkplaats beschikt over al het A-kwaliteit gereedschap dat nodig is om je scooter te repareren en te onderhouden.



Kom gezellig  
langs bij  
Jasper Vos  
Scooters!



Kasteeldreef 38K 's-Hertogenbosch | 06 822 644 17 | info@jaspervoscooters.nl | [www.jaspervoscooters.nl](http://www.jaspervoscooters.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](mailto:marioglinlood@home.nl) | [www.mariosglasinloodatelier.nl](http://www.mariosglasinloodatelier.nl)

# Studiebegeleiding ZET ZODEN AAN DE DIJK!

Het beeld van leerlingen met mondkapjes, de desinfectiezuilen, in kleine groepen naar school en nog veel online les begint al bijna normaal te worden, maar hopelijk komt het nooit meer terug. Wat hebben al deze veranderingen voor invloed op het onderwijs van uw kind?

### Onderwijsachterstanden

Ik heb zelf nog jonge kinderen, de oudste is zes en gaat naar groep drie. Maar omdat we (Femke en ik) voornamelijk met middelbare scholieren werken, heb ik me in deze periode vaak afgevraagd wat ik zou doen als mijn kinderen tussen de elf en achttien jaar waren. Natuurlijk maak ook ik me zorgen over een achterstand die mijn kind misschien heeft opgelopen, maar dat komt wel weer goed... hij heeft nog een hele schooltijd te gaan. Zit je zoon of dochter echter dit jaar in groep acht, in de brugklas of in het examenjaar, dan wordt het een ander verhaal.

### De overheid en de scholen doen hun best, maar is het genoeg?

In het rapport over de laatste maandpeiling Covid-19, die de overheid houdt bij alle scholen, komt naar voren dat een online lesuur maar ongeveer 75 procent van een normaal lesuur is. Dit betekent dat er dus minder les wordt gegeven. De subsidieregeling inhaal- en ondersteuningsprogramma's onderwijs 2020-2021 bedraagt € 900,- per leerling. Het gros van de scholen kiest voor het type programma verlengen schooldag, extra lessen dus. Maar als er al minimaal 25 procent van de huidige lessen wegvalt en er geen praktijkvakken of groepsopdrachten worden gegeven, practica, presentaties, et cetera worden afgenomen... bereiken we met deze subsidie dan het doel of worden de achterstanden zo allerminst weggewerkt? Ik vrees het laatste...

Het enige dat echt zoden aan de dijk zet, is mijn ervaring, is een goede begeleiding met ruimte voor het inhalen van de achterstanden die zijn opgelopen. En die zijn vaak heel individueel. Daarbij helpt een grote zak geld en het inzetten van studenten onvoldoende. Wij kunnen daarin wel ondersteunen!

### STUDIEBEGELEIDING HELVOIRT

[info@studiebegeleidinghelvoirt.nl](mailto:info@studiebegeleidinghelvoirt.nl)  
[www.studiebegeleidinghelvoirt.nl](http://www.studiebegeleidinghelvoirt.nl)

### STUDIEBEGELEIDING HAAREN

[info@studiebegeleidinghaaren.nl](mailto:info@studiebegeleidinghaaren.nl)  
[www.studiebegeleidinghaaren.nl](http://www.studiebegeleidinghaaren.nl)



### STUDIEBEGELEIDING OISTERWIJK

Burgemeester Verwielstraat 67,  
Oisterwijk (voorheen studiewijzer  
oisterwijk)

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





**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**

# 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

# AMAZING SHOES



- Speciale handgemaakte dames- en herenschoenen met bijbehorende accessoires zoals riemen en sokken.
- Ruim 100 modellen in huis van diverse leveranciers.
- Schoenen voor alle gelegenheden.



- Gelegenheid om je eigen schoenen samen te stellen. Voor bruiloft, jezelf, club, verenigingen of werk.
- Mooie combinaties voor aanstaande bruidsparen.
- POPULAIR = shoppen na sluitingstijden.



GEOPEND

Di t/m vr 12.00 - 17.00 uur, za 11.00 - 17.00 uur  
Zo 12.00 - 17.00 uur

Informeer voor  
actuele informatie en  
openingstijden via  
onze app-service  
06-19 99 97 79



Amazing Shoes | info@amazingshoes.nl  
Botermarkt 7, Heusden (Vesting) | 06 19 99 98 79 | www.deheerenvanshertogenbosch.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



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](http://www.woodbyvorselaars.nl)



## Werken vanuit je talent is het beste dat je voor jezelf kunt doen

Wil jij werk dat jij  
als zinvol ervaart?  
Wil je met energie  
thuiskomen vanuit je  
werk? Wil jij plezier  
in je werk en leven?  
Wil jij je verder  
ontwikkelen?

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.

Neem contact  
op met:

[www.coachcaro.nl](http://www.coachcaro.nl)  
06 52633681  
[info@coachcaro.nl](mailto:info@coachcaro.nl)

Carolina  
van Rooy

**coach  
caro**

Carolina van Rooy | 06 52633681  
[info@coachcaro.nl](mailto:info@coachcaro.nl) | [coachcaro.nl](http://coachcaro.nl)



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



Kijk op [vleespakkettenvanonsstraatje.nl](http://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](http://www.vleespakkettenvanonsstraatje.nl)

Kruisstraat 52 • Rosmalen • [info@inonsstraatje.nl](mailto:info@inonsstraatje.nl)  
Jan van Schaijk 06-122 083 46 • Ellen van Schaijk 06-189 00 777

# '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.



KaJa Art Materials Vlasmeersstraat 39-41 - 5261 TB Vught - T 073 657 9992

[kajawebshop.nl](http://kajawebshop.nl)



Inloopkasten (walk-in closets) zijn bij veel mensen inmiddels enorm populair. En ze zijn een droom die voor nagenoeg iedereen uit kan komen. Inloopkasten maken van een gedeelte van een kamer of van een leegstaande kamer een ruime en overzichtelijke kastruimte. Een inloopkast is ook de oplossing voor ruimtes met minder gunstige afmetingen, onder schuine kanten of in een vervelende hoek. Kortom: een inloopkast is uiterst functioneel en enorm trendy!

*Chris Wiermans*



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



# De nieuwe Citroën ë-C4

De Citroën ë-C4 (honderd procent elektrisch) is de ideale auto voor de toekomst. Of u nu in de stad of op de snelweg rijdt, deze auto biedt altijd rijcomfort en -plezier. Zo beschikt de auto over bijzonder veel ruimte. De achterbank heeft genoeg ruimte voor drie passagiers en de benen hoeven niet opgepropt te worden. Verder beschikt de auto over een bagageruimte van 380 liter en hoeft u dus niet te vrezen dat al die ingepakte koffers voor vakantie niet passen.

## De toekomst van elektrisch rijden

De Citroën ë-C4 is geheel elektrisch. De auto heeft een actieradius van 350 km en kan zelfs nog langer rijden als de Brake-modus aan staat. Tijdens deze modus remt de auto sterker af bij het loslaten van het gas, waarbij de vrijgekomen energie wordt opgeslagen in het batterijpakket.

## Snel weer vol energie

De Citroën ë-C4 kunt u gemakkelijk opladen via een normaal stopcontact. De accu heeft dan 27 uur nodig om volledig op te laden. Wilt u dat de auto al sneller klaar is voor gebruik? Maak dan gebruik van een van de vele oplaadpunten in Nederland. Met behulp van een wallbox kan de auto binnen vijf uur weer helemaal worden opgeladen. Via een snellaadstation langs de snelweg, kan de Citroën ë-C4 binnen slechts een half uur al voor tachtig procent worden opgeladen.

Vraag vandaag nog  
een proefrit aan!

☎ 073 621 90 23



## Meer weten?

Bij VOS staan wij altijd voor u klaar om al uw vragen te beantwoorden en om u te voorzien van het beste advies. Neem direct contact met ons op!

Daniël Vos Verkoopadviseur | 073 621 9023 | daniel@vosgewoongoed.nl



**VOS**  
Gewoon goed.

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

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl



Moment  
van rust

10-jarig jubileum!

Maak kans op leuke prijzen

In juni 2011 ben ik gestart met mijn praktijk. Helaas kan een feestje nu niet. Daarom heb ik wat anders bedacht: een loterij!

Iedereen die voor een massage komt in mei, juni en juli krijgt van mij een lotje. Begin augustus maak ik de winnende lotnummers bekend.

Je kunt o.a. een gratis massage winnen of een van de andere leuke prijsjes.

Plan zelf je afspraak online in via de website of mail/app mij.



Ria van der Lee

Massagepraktijk Moment van rust

Kempenlandstraat 9R, Vught | 06-34552582  
info@moment-van-rust.nl | [www.moment-van-rust.nl](http://www.moment-van-rust.nl)

# ONTDEK HOE GEWELDIG JE ÉCHT BENT!

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**

*Ontdek hoe geweldig je écht bent*

Petrus Dondersplein 8D Sint-Michielsgestel | 06-20250189  
info@spijkerscoaching.nl | [www.spijkerscoaching.nl](http://www.spijkerscoaching.nl)



# Een blijvende herinnering maken?

WAT DACHT JE VAN EEN HERDENKINGSSIERAAD.

Dat kan bij Atelier 't Zilverke

## HERDENKINGSSIERAAD

Hierin is as of haar verwerkt van een dierbare overledene. Samen met u ontwerp ik het sieraad en vul ik dit af met as of haar.

Momenteel ontwerp ik veel herdenkings-sieraden in de vorm van een tol. Deze hebben aan beide zijden een bedrukking die u zelf kunt samenstellen. Hiernaast ziet u enkele voorbeelden.

Samen kunnen we kijken  
naar de mogelijkheden.

*Groet Marianne*



# Atelier 't Zilverke

Marianne de Bakker-Depmann

Kap. Huijberslaan 2, Oisterwijk | 06-22443833 / 013-5220206 | [www.zilverke.nl](http://www.zilverke.nl)



# Reset je brein met de Access Bars Sessie

Een zeer dynamisch en ontspannend proces voor lichaam en geest. Ga liggen, sluit je ogen, laat gaan en ontvang...

Stel je voor dat iemand op een knop zou kunnen drukken en die stem in je hoofd stilzet die jou vertelt dat je niet goed genoeg bent of dat je niet kunt bereiken waar je van droomt? Alle beperkingen die je in je leven creëert, zijn verbonden met je gedachten, ideeën, houdingen, beslissingen en overtuigingen erover. Raak de bars punten licht aan en je begint dat op te ruimen wat opgesloten zit, datgene wat ervoor zorgt dat je niet kunt geloven dat je het leven kunt hebben waarvan je altijd hebt geweten dat het mogelijk is.

Ontvangen is één van de levensveranderende onderdelen die bij elke Access Bars-sessie op natuurlijke wijze plaatsvinden. Hoe vaak laten we iets gewoon los, verlagen we onze barrières en laten we het toe dat iemand anders ons echt iets schenkt?

*Wil jij ruimte in je hoofd en lichaam creëren?  
Je volkomen ontspannen voelen en meer rust hebben?*

Access Bars is een zachte, hands-on modaliteit. Het bestaat uit 32 energiebanen die door en rondom je hoofd lopen. Deze bars verbinden zich op specifieke 'bars-punten' en komen overeen met verschillende gebieden en aspecten van het leven. Tijdens een Access Bars sessie raakt een practitioner deze punten voorzichtig aan om de elektromagnetische lading van alle gedachten, ideeën, houdingen, beslissingen en overtuigingen die je hebben beperkt in de betreffende levensgebieden los te laten.



RELAX,  
ENJOY &  
BE WELL

Door jouw BARS® te laten nalopen verander je letterlijk de mogelijkheden voor jouw toekomst.

Praktijk La-ánn | Franka Meesters | Jan Sluytersstraat 27, 's-Hertogenbosch (Oost) | ProVoetnummer: 317148  
06-42517661 - 073-7501200 | frankameesters@hotmail.com | [helder\\_licht\\_spiritualiteit](#)

# Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten, ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden, ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen, het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten, ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid, die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

*Inspiratie  
nodig?  
Kom dan  
eens langs!*

'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

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

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).



O.A. BETONLOOK



HOUTLOOK



NATUURSTEENLOOK

Keramische terrastegels al vanaf 29,95 per m<sup>2</sup>!\*

60x60x2 cm / 75x75x2 cm vanaf 29,95\*

60x60x3 cm / 40x80x3 cm vanaf 34,50\*

\* Restpartijen



# Nieuwe kansen

HET IS TIJD VOOR NIEUWE DINGEN, EEN NIEUW JAAR MET KANS EN VOORAL VEEL NIEUWE HOOGTEPUNTEN. VANDAAG GA IK ER TWEE AAN JULLIE BEKENDMAKEN. HET MODE MEISJE BESTAAT DIT JAAR NEGEN JAAR EN IK MERKTE DAT HET TIJD WERD VOOR EEN NIEUWE UITSTRALING.

Vandaag presenteer ik hier mijn nieuwe logo. Het is een pentekening van mijzelf. Dit is wie ik ben, energiek, altijd vrolijk en openstaand voor kansen en uitdagingen.

Daarnaast merkte ik al langere tijd dat ik niet alleen goed ben in het stijlen van mensen, maar ook van het interieur. Dat is voor mij niet nieuw aangezien ik ook al een aantal jaren werkzaam ben in deze branche en als klanten bij mij aan tafel komen voor advies dan borrelen bij mij de ideeën. Sinds begin van dit jaar ben ik dan ook de trotse eigenaar van StudioJacq Interieuradvies & Ontwerp.



Vanaf heden zal ik jullie zowel hier als op mijn websites en social media meenemen in mijn dagelijkse leven en mooie opdrachten voor Het Mode Meisje en StudioJacq.

**Groetjes Jacqueline**



**WWW.HETMODEMEISJE.NL**



# Yutakana: voor de echte sushilovers!

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

De 26-jarige Fu Chen is sinds 2015 eigenaar van Yutakana in Waalwijk. Dat was toen nog een wokrestaurant, maar in 2017 ging het roer om en werd de formule aangepast. Sindsdien is Yutakana een All You Can Eat sushi & grill restaurant. Vanaf dag één zijn de reacties lovend. "We krijgen veel goede feedback en mooie recensies. We doen er dan ook alles aan om het onze gasten naar de zin te maken door het leveren van topkwaliteit", aldus Fu Chen.

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

## Culinaire ervaring

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

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

## Genieten

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

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

**TIP**  
Reserveren kan via [www.yutakana.nl](http://www.yutakana.nl)



**Yutakana**  
SUSHI | GRILL | LOUNGE

Sint-Jansplein 51, Waalwijk | 0416-650556  
info@yutakana.nl | [www.yutakana.nl](http://www.yutakana.nl)

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

# 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

Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas

Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch | 073-8500945

info@mint-ydh.com | [www.mint-ydh.com](http://www.mint-ydh.com)

 Volg ons op Instagram #mintyourdentalhygienist



*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)

## Het kattencafé van Den Bosch

UNIEKE LUNCHROOM MÉT SHOP!

Bij Mispoes kun je normaal gesproken terecht voor een uitstekende kop 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 coronatijd onze 7 katten en het behoud van het enige kattencafé in Den Bosch. 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](mailto:info@kattenparadijsmispoes.nl) | [www.kattenparadijsmispoes.nl](http://www.kattenparadijsmispoes.nl)  
Wij houden rekening met uw beperkingen, rolstoeltoegankelijk, gebarentaal.

# 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!*



# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n    🗑️ s=t

👩 d=s+t    🧑 m=v

📖-ur    ☀️-n+ 🗑️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.shertogenboschbruist.nl](http://www.shertogenboschbruist.nl)

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	smaken
lekker	fris
drinken	spa
bubbels	water

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.shertogenboschbruist.nl](http://www.shertogenboschbruist.nl)



# WATCH ME

Ford Mustang Mach-E • 100% elektrisch • tot 610 km rijbereik



[www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

**Van Mossel**