

ROSMALEN EO 

MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!



KINDEROPVANG 't Goudvisje

DAAR WIL JE HEEN!



DE LEUKSTE KINDEROPVANG

Wij bieden een vertrouwde omgeving waarin de natuur centraal staat en je kind alle ruimte krijgt om op ontdekkingstocht te gaan. Gespecialiseerde medewerkers die samen kijken hoe onze opvang het beste aansluit op jouw wensen, inspelen op de bijzondere behoeften van jouw baby, talenten herkennen en jouw kind op een positieve manier uitdagen. Samen maken we bijzondere herinneringen!

KINDEROPVANG, PEUTEROPVANG & BSO

ROSMALEN, EMPEL & BERLICUM • WWW.GOUDVISJE.NL • 073 - 522 16 70

Floaten & Babymassage



Tijdens het floaten drijven baby's door middel van een drijfring maximaal 30 minuten in de babyjacuzzi. Het water is verwarmd tot lichaamstemperatuur waardoor je kleintje zich weer even terug in de baarmoeder waant.

Aansluitend volgt de babymassage. Voorgedaan door ons op een massagepop en gegeven door de ouders zelf.

Floaten en babymassage kan helpen bij darmkrampjes, overstrekken en reflux. Het helpt baby's beter ontspannen waardoor ze daarna vaak langer en dieper slapen.

- Floaten € 35,-
- Floaten + Babymassage € 55,-
- Floaten en Babymassage voor 2 baby's (dubbeldate) € 100,-

Iedere sessie bij ons is privé en uiteraard helemaal coronaproof!



Ben je benieuwd geworden naar onze sessies?

Neem dan een kijkje op de website.



Michelle Verzandvoort



Nederhof 3b, Berlicum | 06-41767164 | info@bubbelsbabyspa.nl | www.bubbelsbabyspa.nl

Bubbels Baby Spa | *Bubbels Baby Spa is alleen geopend op afspraak.*



Wij hebben voor
ieder wat wils...
Simone van Zandvliet



verras je moeder!

Ben je op zoek naar een passend cadeau?
Verras de allerliefste mama met bloemen

Naast bloemen en planten kun je bij ons ook terecht voor leuke cadeauartikelen. Denk aan geurkaarsen, badartikelen, wenskaarten en nog veel meer. Voor het mooiste assortiment kom je naar **Greenstyling!**



greenstyling
bloemen & meer

Burgemeesters Godschalxstraat 28A 's-Hertogenbosch
T +31 (0)73 - 611 11 74 | ☎ 06-57126624
E bloemen@greenstyling.nl | I greenstyling.nl



8



50



72



12



28



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/rosmalenbruist

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. Rosmalen 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 De Maashorst Bruist en 's-Hertogenbosch 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 vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Je tuin is je visitekaartje

Alex Ulijn maakt er iets moois van!

Al 25 jaar legt Alex Ulijn tuinen aan in Uden en de verre omgeving. **Van het allereerste ontwerp tot het reguliere onderhoud**, Alex Ulijn en zijn team nemen desgewenst alles uit handen.

- ◆ Tuinaanleg
- ◆ Tuinonderhoud
- ◆ Erfafscheidingen
- ◆ Bestratingen



Alex Ulijn Tuinaanleg
Luitstraat 30, Uden
06-23033390
info@alexulijn.nl
www.alexulijn.nl



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



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

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



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.**

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.**

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

BRUIST
Deals

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



NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtuigend 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



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!

Een massage kan je helpen om het denken even los te laten en te gaan voelen wat er in je lichaam leeft. Iets wat Diana Hoogenraad ooit zelf ervaarde en wat ze nu met anderen wil delen. Vandaar dat zij enkele maanden geleden haar eigen massagepraktijk opende: Massagepraktijk Mana.

Tijd voor jezelf

We leven in een bijzondere tijd, we zijn misschien veel thuis maar heb je echt tijd voor jezelf? Merk jij dat je veel in je hoofd zit of regelmatig onrust ervaart?

Een massage kan je helpen om het denken los te laten en te voelen wat er in je leeft. Rust in je hoofd, voelen waar jij behoefte aan hebt en wat voor jou echt belangrijk is.

In mijn praktijk wil ik met behulp van een massage je dit moment van rust en ontspanning bieden.

Elke massage is anders aangezien ieder mens ook anders is. Ik werk vanuit een holistische visie en ga altijd eerst het gesprek aan over wat de vraag of klacht is. Ik vind het belangrijk om connectie te maken en stem samen met jou af welke massage het beste past. Of je nu komt met een vraag of puur ter ontspanning, ik sta met oprechte aandacht voor je klaar.

Wil jij iemand anders een massagebehandeling cadeau doen?

Op www.massagepraktijkmana.nl kun je een massage cadeaubon bestellen.



De Brigantijn 24, Rosmalen | 06-51002247 | www.massagepraktijkmana.nl



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. 

Take
Away
la Porte

WWW.BRASSERIELAPORTE.NL

NIUW TOEGEVOEGD
AAN ONZE KAART:
COMFORT FOOD SPECIALS!

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

TAKE AWAY

Afhalen van woensdag t/m zondag van 17.00 - 20.00

Voorgerechten

- Carpaccio Tartufo 7
Ossenhaas - spekyies - pijnboompitten - rucola - parmezaan - truffel
- Gravad Lax 7
Rouwe zalm - rode ui pickels - crème van dille
- Steak Tartar Klassiek 8
Klassieke Steak Tartar - brischoe - kappertjes - rode ui - truffelmayonaise
- Ratatouille van boschampionns 6
Lauwarme salade - parmezaan - groene kruiden - walnoten
- Duo Sashimi Zalm & Tonijn 9
Zalm - tonijn - wakame - soja - wasabi - sesam
- Vega Curry Samosa 6
Pasteteige - Indiase kruiden - strachamajonaise
- Eendenborst 8
Geroekte eendenborst - preiselbieren - gekonfijnte paddenstoel - pijnboompitten - balsamico

Maaltijdsalades met frietjes

- Salade Gravad Lax 15
Rauw gemarineerde zalm - rode ui pickels - crème van dille
- Salade Boschampionns & Geit 14
Lauwarme salade - geitenkaas - parmezaan - boschampionns - groene kruiden - walnoten
- Salade Carpaccio 14
Ossenhaas - spekyies - pijnboompitten - rucola - parmezaan - truffel

KIDS-BOX

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

Hoofdgerechten met frietjes en salade

- Steak Peppersaus 16
Kogelbiefstuk van de plaat - peppersaus
- 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!!

- Spareribs 600 gram met frietjes en salade 12,50
- 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 - versengeli - 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

brasserie
la Porte

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

brasserie
la Porte

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

Alles onder één dak

VERWEN, VERZORG EN ONTSPAN JEZELF

Dat kan bij Beauty by Irene, de beautysalon in Rosmalen waar je van top tot teen jezelf laat verwennen.

Bezoek ons onder andere voor een gezichtsbehandeling, stralend witte tanden, permanente make-up en specialistische behandelingen zoals fillers en botox.



MAAK TIJD
VOOR JEZELF!

GA NAAR
ONZE WEBSITE
EN MAAK EEN
AFSPRAAK

Beauty
By Irene

Dorpsstraat 26, Rosmalen | 06-22033213 | info@beautybyirene.nl | www.beautybyirene.nl

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



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



Voor raam of deur Horren op maat

WAT PAST BIJ JOUW STIJL?

- op maat gemaakt
- voor deuren
- voor ramen
- ook voor draaikielpramen
- met speciaal pollengaas

**20%
KORTING**
OP KEJE HORREN
COLLECTIE

Geldig van
10 t/m 23 mei

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.**

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.**

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 cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

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 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

Omdat jij zo
geweldig bent,
 blijf ik nog even
 op *afstand!*

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Ms More is een professionele schoonheidssalon en nagelsalon gespecialiseerd in behandelingen voor gezicht, lichaam en handen en voeten. De zaak van Vera Hensen, Sonja van Dijken en Jill van Eijk is gevestigd aan de Burgemeester Godschalxstraat 39 in Den Bosch. Je bent van harte welkom!



Burgemeester Godschalxstraat 39
 Den Bosch (Empel)
 073-2110010
 info@msmore.nl
 www.msmore.nl

Word ook een Alphaholic!

Ms More werkt met het exclusieve en professionele merk Alpha-H Concentrated Skincare. Het is een meervoudig award winning cosmeceutical merk uit Australië dat zich specifiek richt op huidverbetering, voor zowel de korte als de lange termijn.

Alpha-H heeft alles in huis om ieder huidtype en iedere huidconditie te behandelen. Het onderscheidt zich van andere merken door de grens op te zoeken tussen cosmetische producten en cosmeceuticals.

Cosmeceuticals bevatten meer actieve ingrediënten in hogere concentraties die dieper in de huid doordringen en duurzame veranderingen teweegbrengen in de huid. Ze zijn effectief in de behandeling van verschillende huidandoeningen zoals onder andere acné, pigmentatie, veroudering, rosacea en littekens.

Voor een optimaal resultaat is thuisverzorging minstens zo belangrijk.

Welke veranderingen kan ik verwachten?

Alpha-H werkt met uitsluitend hoge percentages van de meest gewaardeerde ingrediënten zoals glycolzuur, retinol, melkzuur, hyaluronzuur, peptiden en vitamines A, B, C en E. Hierdoor kun je merkbare veranderingen verwachten in textuur, teint, helderheid, poriegrootte, stevigheid en hydratatie.



Ben je benieuwd wat onze behandelingen en producten van Alpha-H voor jouw huid kunnen betekenen?

Neem dan gerust contact met ons op, wij adviseren je graag over onze producten. Want voor een optimaal resultaat is thuisverzorging minstens zo belangrijk.

WORD JIJ NET ALS WIJ OOK EEN ALPHAHOLIC?!

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.”



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



'PRECIES
GEVONDEN
WAT WE
ZOCHTEN!'

Zoek

jij MAATWERK?

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


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

ROBIN HELPT JE GRAAG!



RAAMDECORATIE STRIJBOSCH

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

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie_strijbosch





Verras de *allertiefste*

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
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- www.skincare.nl
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- www.iciparisxl.nl
5. Sakura Havaianas, € 24,- www.havaianas-store.com/en
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 www.happyearthcare.com

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

Maak een afspraak met ons!

U boekt de gewenste dag en tijd op onze website



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

Of ontdek
én bestel ons
assortiment
online!



Het mag eindelijk weer, winkelen bij uw favoriete winkel!

Daarom hebben wij 'Private Shopping' sessies, zodat u rustig de tijd kunt nemen om de mooiste sieraden te bekijken. Ga naar www.juwelierschute.nl/private-shopping. We zien u graag weer in onze winkel. Maar... u kunt ook online uw sieraden bestellen!

Sinds 1956
Juwelier  Schute

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.

Binnenkort online: ESTETIQBEAUTY.nl

ESTETIQ
BEAUTY BY ESTHER

Verwen uzelf of uw moeder op Moederdag met een schoonheidsbehandeling of feestelijk cadeau!

Naast de mooie huidverzorging van Alissi Brontë nu ook Eve Taylor en alles van Federico Mahora (FM), exclusieve parfums, body&home, make-up en bijoux.

Maak een shopspraak, ook in de avond mogelijk.
06-42202976 | Deken van Roestellaan 27 | Rosmalen

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

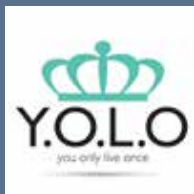
Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.



Durf jezelf te zijn!

#hair #instagood #love #fashion
#yolo #color #yolokapper #haircuts
#products #cool #followme
#girl #instagramers #style #hairstyle
#fun #festivalhair #haircoloring
#balayage #foilage #rosmalen
#haircare #kishaircare #beautiful
#mermaidhair #haircolor
#galaxyhair #awesome

Life isn't perfect
BUT
your hair can be!



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



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.

Kinderen van deze tijd zijn intens gevoelig en hebben een bijzondere manier van waarnemen waardoor overprikkeling dagelijks op de loer ligt in onze hectische, veeleisende maatschappij.

Overprikkeling

De reden van overprikkeling kan verschillend zijn. Een kind kan iets spannend vinden, stress ervaren, kan last hebben van het geluid om zich heen, drukte ervaren, enzovoort. Kinderen met bijvoorbeeld autisme of ADHD ervaren sneller symptomen van overprikkeling. Ze zijn vaak hoog gevoelig.

Door de prikkels die kinderen ervaren kunnen zij zich op school bijvoorbeeld moeilijker focussen op het werk, waardoor leren moeilijker wordt. Overprikkeling kan ook geuit worden in overstuurt raken, druk gedrag tonen of vermoeid worden. De prikkels die binnenkomen moeten er ook weer uit.

Wat kun jij doen om te helpen overprikkeling te voorkomen of ervoor te zorgen dat de overprikkeling stopt?

Het is belangrijk dat je kind zich begrepen voelt en leert zichzelf te begrijpen. Als volwassene kun je een houding aannemen van luisteren, accepteren, meeleven en opstaan. Sommige kinderen moeten hun energie kwijt; zorg voor een goede balans tussen spanning en ontspanning. Lekker naar buiten gaan en bewegen; een flinke wandeling kan wonderen doen. De behoefte kan ook fijn motorisch zijn, zo helpt friemelen kinderen om te gaan met de spanning in hun lijf. Veel afleiding in een ruimte kan meespelen in overprikkeling, creëer een prikkelarme omgeving, een rustplek.

Vergeet niet je kind zelf te vragen waardoor hij of zij tot rust kan komen. Vaak heeft een kind hier zelf ideeën over.

Voor vragen, informatie of tips kun je ook altijd contact opnemen met het consultatiebureau.

073-5221670 | info@goudvisje.nl | www.goudvisje.nl



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

Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar maakt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremëren, ondanks dat uw dierenarts een samenwerking heeft bij een ander crematorium.

U kunt bij ons ook terecht voor een begeleiding naar de oven nadat u afscheid van uw geliefde huisdier heeft genomen.

Neem gerust contact met ons op. Wij zullen zorgen dat u en uw geliefde overleden huisdier met veel liefde en persoonlijke aandacht ontvangen worden.



Ook bij uw
dierenarts

EIGEN
OPHAALDIENST

Wielevenweg 22, Tilburg | 013-5907716 | welkom@dierencrematorium-memoria.nl | www.dierencrematorium-memoria.nl

Wie wil dat nou niet?

Zó voorkom je troosteten en eten uit verveling

Veel mensen werken thuis, bewegen een stuk minder, eten ongezonder en snacken meer dan dat ze eerst deden. Vaak uit verveling of als troost omdat je niet lekker in je vel zit. Dit kun je doen om te voorkomen dat je gaat eten uit troost of uit verveling.

- Vaak eet je extra dingen, zonder dat je er heel erg van bewust bent. Schrijf eens een paar dagen op wat je allemaal eet en drinkt. Dat zorgt voor een stuk **bewustwording**.
- **Als je leert opmerken dat je eet omdat je jezelf wilt troosten**, probeer dan niet direct toe te geven aan een snackaanval. De drang naar iets lekkers zakt meestal na 20 minuten.
- Vaak eet je sneller uit verveling of emotie als er iets lekkers in het zicht ligt. **Zet de fruitschaal en snackgroente dus in het zicht.**
- **Drink voldoende op een dag** (1,5 tot 2 liter). Voldoende vocht in je lichaam geeft namelijk minder snel een hongerprikkel.
- Als je **meer beweegt**, dan heb je minder tijd om te snacken en je aandacht voor eten kan afnemen.

Bel me eens voor een gratis telefonisch intakegesprek.
De vervolggconsulten kunnen bij mij thuis plaatsvinden,
in jouw eigen vertrouwde omgeving of online.



“Als personal voedingscoach coach ik mensen die op zoek zijn naar een gezonder eetpatroon of graag een paar kilo willen afvallen. De weegschaal is een bijzaak. Het gaat erom dat mensen meer energie krijgen en lekkerder in hun vel zitten. De kilo's volgen dan vaak vanzelf.”



Gerstakker 7, 's-Hertogenbosch
06-30195778
info@personalvoedingscoach.nl
www.personalvoedingscoach.nl

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 vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Moment van overdenken

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 ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Yourt Claessens

Zonnetjesweek

De zon is heerlijk warm en fijn om van te genieten, maar er is ook een schaduwzijde aan de zon. Daarom heeft het Huidfonds het initiatief genomen voor de Zonnetjesweek. Het doel van de campagne is aandacht vragen voor de juiste bescherming voor de huid van kinderen.

Ons Kindbureau organiseert in de week van 25 mei De Zonnetjesweek voor alle locaties.

Op een positieve en speelse manier gaan we deze week met de kinderen aan de slag met verschillende activiteiten. Samen gaan we zingen, insmeerspelletjes spelen, boekjes lezen en informatie geven aan de ouders. Dit doen wij om extra aandacht te geven aan bescherming en het veilig naar buiten gaan. De wereld ontmoeten is ons motto! Vraag het de kinderen!



ons kindbureau
kinderopvang in Rosmalen, 's-Hertogenbosch en Vlijmen

Spirealaan 8, Rosmalen | www.onskindbureau.nl | info@onskindbureau.nl | 073- 8511155

Kindcentrum **DE SPRINGPANK**

Aandacht voor de aard van ieder kind



Niemand is zoals jij!



Ontwikkel jezelf en groei samen



Vraag het de kinderen!



De wereld ontmoeten is ons motto!



Chillen na een lange schooldag



Leren en groeien van binnenuit



Ontwikkeling van A tot Z

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) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl

Mei geeft weer volop energie

Ram 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

Stier 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

Leeuw 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

Maagd 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

Schorpioen 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

Boogschutter 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

Steenbok 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

Waterman 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

Vissen 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.

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
06 52633681
info@coachcaro.nl

Carolina van Rooy

coach
caro

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



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

Diverse
pakketten

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

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

Vlees van de beste kwaliteit

www.vleespakkettenvanonsstraatje.nl

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

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUIST
NU!

www.nederlandbruist.nl



ALS JOUW LICHAAM NIET IN BALANS IS...

Wat is frequentie therapie?

Strong Health werkt met frequentie therapie, dit is een alternatieve geneeswijze die er vanuit gaat dat elk orgaan een specifieke trillingsfrequentie heeft. Deze trilling kan verstoord zijn door ziekte of onbalans in het lichaam. Met frequentie therapie worden deze trillingsverstoringen in het lichaam gemeten met een specifiek frequentie apparaat.

Deze diagnose geeft een overzicht van de verschillende onderdelen in het lichaam die op dat moment niet in balans zijn. Met de frequentie apparatuur kan dan meteen ook behandeld worden. Dit is geheel pijnloos. De gegevens uit de diagnose worden ingesteld en de behandeling kan met dezelfde apparatuur meteen plaatsvinden.

Met frequenties kun je ook testen door welke ziekmakende invloeden en oorzaken (bijvoorbeeld bacteriën, parasieten, schimmels, stofwisseling, voeding etc.) u ziek bent geworden en kan er vervolgens een passende therapie gegeven worden. Het doel van de frequentie behandeling is om de ziekmakende invloeden en oorzaken uit te schakelen en de zelf-genezende kracht van het lichaam te activeren.

Frequentie therapie kan breed worden ingezet, bijvoorbeeld bij:

- acute en chronische allergieën
- bacteriële belasting
- gewrichtsklachten
- reumatische klachten
- pijnklachten
- huidproblemen zoals: acne, eczeem
- maag- en darmklachten
- problemen met weerstand
- stress
- vermoeidheidsklachten
- zware metaalbelasting.

Benieuwd geworden en wil je meer weten over frequentie therapie? Neem dan gerust contact met me op en ik vertel je er geheel vrijblijvend meer over.

COLUMN/YOLANDA



Met de juiste voeding, je lichamelijke gezondheid optimaliseren.

Voeding is niets anders dan informatie voor je cellen en genen. Na iedere maaltijd past jouw lichaam zich aan op basis van de voeding die het krijgt aangeboden. Voeding kan afbreken of opbouwen, ondersteunen of irriteren.

Wil je met de juiste balans in je voeding, je lichamelijke gezondheid optimaliseren? Ik geef je allerlei tips, om een gezond leven lekker te maken.



 **stronghealth**
ROSMALLEN

Praktijk voor Orthomoleculaire Voeding & Bioresonantie

Bruggen 8-A, Rosmalen | 06-46114345

info@stronghealthrosmalen.nl

www.stronghealthrosmalen.nl

1+1 gratis in mei

BIJ EEN NIEUWE SET
KUNSTNAGELS
NU 1 SET GRATIS
DUS KOM MET JE
MOEDER OF VRIENDIN
EN KRIJG 50% KORTING!

Nail it
NAGELSTUDIO

Lisa Robbins

Maak
snel je
afspraak!



Prinses Margrietstraat 26 Rosmalen
nagelstudionailit@gmail.com
06-39211983 | nagelstudionailit



Vermijd drukte.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle



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

EEN GOEDE DARMWERKING HOUDT ONS GEZOND

Er wordt tegenwoordig extra veel aandacht besteed aan de darmbacteriën, de bouwstenen van de darmflora, die 'microbioom' wordt genoemd. Er worden steeds nieuwe verbanden ontdekt die aantonen dat onze gemoedstoestand erdoor bepaald wordt.

Een stralende gezondheid is de weerkaatsing van een goedwerkende dikke darm, wat het risico op darmkanker verkleint.

Meer dan een biljoen bacteriën leven in onze dikke darm waar zich het grootste deel van de darmflora bevindt. Ze zorgen ervoor dat voedingsresten verteerd worden zodat er geen gisting en rotting in de darmen plaatsvindt. De darmflora bepaalt voor een groot deel onze immuniteit en vernietigt schadelijke bacteriën.

Een gezonde darmwerking verkleint het risico op suikerziekte type 2, overgewicht, reumatische aandoeningen, darmkanker, darmgassen, depressie en nog vele andere aandoeningen. Vooral overgewicht wordt gemakkelijk in verband gebracht met een verstoorde darmflora.

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

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,-.

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

JONGE
HELDEN
NIERSTICHTING



'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 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.

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@jaspervosscoters.nl | www.jaspervosscoters.nl



Ieder uur
krijgen
11 mensen
trombose

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

BLOG/FAJAHLOURENS

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

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



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

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!*



Lekker aan de slag *in de tuin*

Lekker fröbelen in je eigen tuin. Zonnetje op je bol, handen in het zand, gezellig in de weer met plantjes en bloemen. Zaaïen en oogsten, jouw (moes)tuin volgt de seizoenen. Enkele tuiniertips van Bruist.

Wat te zaaïen in mei en juni? Nu is het de tijd om onder meer andijvie, boerenkool, bonen, bloemkool, broccoli, bieten, sla, radijs, wortels en zomerspinazie te zaaïen. Dan kun je straks genieten van de oogst.

Regenton

Een regenton in je tuin is een goed idee. Regen is gratis en op jaarbasis kun je flink wat regenwater opvangen. Daarmee bespaar je aanzienlijk op je drinkwaterkosten. Gebruik het regenwater om je planten en gazon te bewateren, geef het je huisdier te drinken én was er streepluus (!) je ramen mee. Regentonnen zijn al lang geen dikbuikige, houten gevaarten meer, je hebt ook slanke designmodellen die een ware eyecatcher vormen in je achtertuin.

Klussenlijstje

Er is deze maand genoeg te doen in de tuin. Kijk eerst je tuingereedschap na. Is het wellicht tijd voor

een nieuwe snoeischaar? Knip dode bloemen en takken weg en begin met onkruid wieden. Heeft het een paar dagen niet geregend, begin dan nu met het bewateren van planten die in potten of bakken staan. Schenk aandacht aan het gazon: zorg voor bemesting en verwijder mos. Geef tuinmeubelen een sopje of een likje verf en zet de hogedrukspuit op de bestrating. Duurt het nog even voor de planten in je tuin in bloei staan? Zet dan bakken neer met voorjaarsbloemen voor instant kleur en lentesfeer.

Lekker volks

Heb je geen eigen tuin maar wél groene vingers? Wat dacht je dan van een volkstuintje waar je tips, zaden én oogst kunt uitwisselen met andere tuinierliefhebbers? Kijk eens op internet en ontdek waar bij jou in de buurt moestuintjes te huur zijn. Houd wél rekening met een wachtlijst, want tuinieren is mateloos populair.

Krijg je zin om in jouw eigen tuin (of op je balkon) aan de slag te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je nog meer tips kunnen geven.

VANG REGEN-
WATER OP OM
JE PLANTJES
WATER TE GEVEN

Het vierde trimester

Na 9 maanden in de buik van mama zijn baby's eigenlijk nog niet 'af'.

Ze worden hulpeloos geboren en hebben eigenlijk nog drie maanden extra nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen: het vierde trimester.

Maar hoe kun je je kindje hierbij helpen?

Als babycoach kijk ik samen met jou wat jouw baby nodig heeft en geef ik je praktische tips. Ik nodig je graag uit voor een gratis kennismakingsgesprek.

KIJK VOOR MEER NIEUWS, TIPS EN ADVIEZEN OP FACEBOOK OF INSTAGRAM!

  @kinderpraktijkamare



Hanneke Gouw | Jagersingel 18, Rosmalen
06 30 54 52 73 | info@kinderpraktijk-amare.nl
www.kinderpraktijk-amare.nl



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



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!



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

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al maanden extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen tijd boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld door mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld door aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.

Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

INGREDIËNTEN

400 g witte asperges
10 g bieslook
200 g tagliatelle
2 el boter
2 el bloem
30 g parmezaan
150 g hamblokjes
peper en zout

BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

PUZZELPAGINA



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

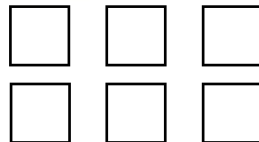
4		2						7
				8	4	2		
	5		3	2				6
	9			3			5	
5	3		6		7			8
	7		1				6	
9			4		6			3
	1	5		7			8	
2								9

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.



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.rosmalenbruist.nl

Maak kans op een

SodaStream
bruis-water
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.rosmalenbruist.nl



WATCH ME

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



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel