

ROSMALEN EO 

SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBUIST.NL

BRIJST



Yoga: nuttig
voor iedereen

***Sjors van
der Panne:***
'Waarom zijn we
zo hard?'

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

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

Natasja Buster-Teulings werkt al 30 jaar in de gezondheidszorg, specifiek de ouderenzorg. Ze was op zoek naar meer diepgang in het verlenen van ondersteuning en vond die in voetreflextherapie. "Vanuit mijn eigen praktijk wil ik ook andere mensen laten ervaren wat voetreflextherapie voor je kan betekenen, mits je er voor open staat."

COLUMN/NATASJA

Iets wat geweest is of nog moet komen en wordt gezien als een **niet gewenste levenservaring** kan een persoon verdrietig maken.


In rouw zijn is een verdriet ervaren over een gemis en kan de ervaring geven van een diepe wezenlijke pijn. Deze ontstaat omdat de persoon is afgesneden van de mogelijkheid om lief te hebben.

Dit kan gaan over een dierbaar persoon, een gezin of hele familie, van een dier, van een baan of van gezondheid. Het ervaren van rouw is het verwerken van de pijn om het verlies. Vaak kom ik gedurende een behandeling of behandeltraject achter de onderliggende pijn welke in het verleden is opgelopen. Het is niet altijd meteen duidelijk waar deze pijn, die de oorzaak kan zijn van een klacht, door is ontstaan. De pijn de ruimte geven zodat deze er mag zijn geeft vaak al veel rust binnen je systeem. Meestal hebben we de pijn een plekje gegeven maar dan kan het juist ergens in je lichaam vast gaan zitten.

Samen met jou ga ik op zoek naar de oorsprong van je klacht, deze heeft vaak connectie met een vorm van rouw. Het gesprek aangaan en vervolgens mijn behandeling hierop afstemmen maakt de weg vrij om je energie te laten stromen. Sta jij hiervoor open?

Uit eigen ervaring weet ik dat daar de sleutel ligt naar meer inzicht in jezelf en van daaruit naar verbetering van je klacht. Durf je het aan?



 byTaske

by Taske Voetreflextherapie | Koningstraat 82 Rosmalen | 06-53269404 | info@bytaske.nl | www.bytaske.nl

Een tapijtvloer geeft een warme, huiselijke uitstraling. Het is een duurzame oplossing en eenvoudig te onderhouden. Door de vele mogelijkheden is er altijd een kleur en stijl die bij uw interieur past.

Warme uitstraling

Mario's Vloeren heeft tapijt voor elke ruimte

Het tapijt bij Mario's Vloeren is van hoge kwaliteit en verkrijgbaar van klassiek tot modern. Of het nu gaat om een kinderkamer of woonkamer, voor elke ruimte hebben we een passende tapijtvloer.

Tapijt: een comfortabele vloer die niet alleen goed is voor de akoestiek, maar die ook warmte en sfeer uitstraalt. Tapijt is verkrijgbaar in veel verschillende kleuren, patronen en structuren. Daarmee is het heel geschikt om loopvlakken uit te lichten of werkplekken aan te geven. Goed onderhoud verlengt de levensduur van tapijt.

Bezoek onze showroom

Nieuwsgierig naar wat er allemaal mogelijk is in uw huis?
Bezoek onze showroom! Wij helpen u graag met een passend advies.



*Mario's
Vloeren*

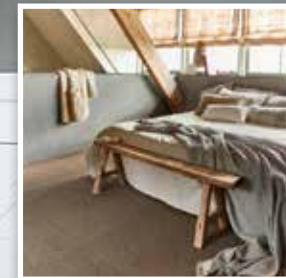
The Art of Flooring

BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum | 073-785 5591
mariosvloeren@outlook.com

Meer zien? WWW.MARIOSVLOEREN.NL

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen. De specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang. Ook voor traprenovatie en vloerschadeherstel bent u bij Mario's Vloeren aan het juiste adres. Onze jarenlange ervaring en volledige inzetten maken dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.





Girls



Babykleding



Mommy & Me



Boys

Leave a little Sparkle wherever you go!

Neem eens een kijkje op www.boutique-sparkle.nl

Kwalitatief goede kinderkleding voor een betaalbare prijs

Melissa zit al jaren in de kleding business. Onder de naam Boutique Sparkle riep ze een webshop in kinderkleding in het leven. Ze miste echter het contact met de kinderen en hun ouders. In juli 2021 opende ze dan ook een winkel op een centrale locatie aan De Driesprong in Rosmalen.

In een recordtijd van nog geen twee weken is het bestaande pand omgetoverd tot een stijlvolle boetiek. "De uitstraling is compleet veranderd", vertelt Melissa enthousiast. "De ruimte is licht en open en heeft een warme, huiselijke sfeer. Er zijn verschillende speelgoed gecreëerd waar de kids zich kunnen vermaken. En ook voor papa en mama is het fijn shoppen. Sommige kinderen willen hier niet eens meer weg, dan hebben we het toch goed gedaan!"

Baby's, kinderen én tieners

Boutique Sparkle verkoopt kinderkleding van maat 56 tot en met maat 176. Uiteraard mag ook 'Mommy & Me' kleding niet ontbreken. "We kiezen bewust niet voor de grote merken, maar voor betaalbare merken als Zero en Yoyo. We willen laten zien dat kwalitatief goede kinderkleding echt niet duur hoeft te zijn. Het is een uitdaging

om een mooie, unieke collectie samen te stellen, met alle mogelijke stijlen: van een stoere meid tot een klein poppedijntje. We adviseren bovendien graag hoe je bepaalde items met elkaar kunt combineren tot de perfecte outfit."



En meer!

Naast kinderkleding vind je bij Boutique Sparkle ook accessoires als schoenen, riemen, haarbandjes en strikjes. "In het kader van 'back to school' hebben we tevens een leuke verzameling tassen, bekers en meer. Verder bedrukken we zelf

allerhande producten, zoals geboortekussens en gedenkdozen."

For a little Sparkle

'Leave a little Sparkle wherever you go!' is niet voor niets het motto van Boutique Sparkle. "Als een kind hier blij en zelfverzekerd de winkel uitgaat, hebben wij ons doel bereikt!"

De Driesprong 26A, Rosmalen | info@boutique-sparkle.nl | 06-25574648

[f boutiquesparkle.nl](https://www.facebook.com/boutiquesparkle.nl) [ig kids_boutique_sparkle_](https://www.instagram.com/kids_boutique_sparkle_)



10



14



28

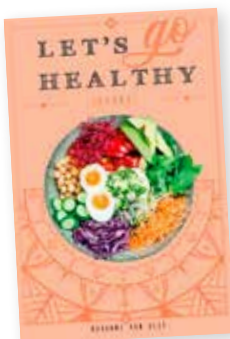
Inhoud



63



16



25

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 - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling
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.**



DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-11087563

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

Veel leesplezier,
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.

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN





Paulien Graves:

‘Afscheid nemen kan op zoveel manieren’

Na het overlijden van een dierbare komt er ontzettend veel op de nabestaanden af. In die eerste emotionele momenten is het fijn om iemand naast je te hebben die precies weet wat er moet gebeuren. Iemand die de zaken vakkundig regelt en een luisterend oor biedt. Op momenten dat anderen het moeilijk hebben, kan ik hen als uitvaartondernemer ondersteunen. Dat geeft enorm veel voldoening.



Het blijft bijzonder om samen met de nabestaanden vorm te geven aan een uitvaart die past bij de overledene. Zo zijn we bij iemand die carnaval heel belangrijk vond om 11.11 uur begonnen met de uitvaart. Bij het afscheid van een fervent dammer hebben we iedere gast als herinnering een damsteen meegegeven.

Sinds ik in 2015 ben gestart met Paulien Graves Uitvaartbegeleiding staat ons team dag en nacht klaar om de nabestaanden te ondersteunen na een overlijden. Jarenlang deed ik ditzelfde werk voor een grote uitvaartonderneming. Ik speelde echter steeds vaker met de gedachte om voor mijzelf te beginnen. Maar dan wel met een eigen uitvaartcentrum, het liefst in de omgeving van 's-Hertogenbosch. Alsof het zo bedoeld was diende de oude pastorie in Empel zich aan. Met aandacht voor details hebben we van dit monument een kleinschalig uitvaartcentrum gemaakt: Het Afscheidshuis. We hebben vanuit dit sfeervolle huis al vele uitvaarten verzorgd. Met respect voor elke wens. Dat vinden wij heel belangrijk. Op die manier geven we samen met de familie vorm aan een mooi en persoonlijk afscheid. Afscheid nemen kan namelijk op zoveel verschillende manieren. Van een kleine dienst in de tuin van Het Afscheidshuis tot een uitvaart met militaire eer. Uit de warme reacties van de nabestaanden merken we dat dit zeer op prijs wordt gesteld. Wij hopen dan ook nog veel nabestaanden te mogen ondersteunen in een voor hun vaak moeilijke periode.

Weet u wat de wensen van uw dierbaren zijn?

Vraag bij ons een gratis wensenboekje aan: 073-888 5808.

PAULIEN GRAVES
— UITVAARTBEGELEIDING —

Proosdijstraat 12, 's-Hertogenbosch
06-20360892 / 073-888 5808 | info@paulienuitvaart.nl
www.paulienuitvaart.nl

LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in light, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

LEZERSACTIE*
Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY

Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE*
Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

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.

G

win

Heerlijke

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen.

Tof als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

www.degepuldekoek.nl



nazomer!

LEZERSACTIE* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Iedereen loopt weleens ergens tegenaan in het leven. Onzekerheid, stress, piekeren, perfectionisme, somberheid, eenzaamheid of verlieservaringen kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat je niet lekker in je vel zit. Veel belemmeringen kun je zelf overbruggen, maar soms loop je vast en weet je niet goed hoe je verder moet. “En dan kan ik helpen”, vertelt Marjon Huijbregts – de Koning, eigenaresse van Praktijk ZiZ. “Ik ga samen met jou op zoek naar je krachten en mogelijkheden en naar hoe je je situatie kunt verbeteren.”

ALS JE EVEN WAT HULP NODIG HEBT...

Hoewel ze haar praktijk ‘pas’ begin dit jaar opende, beschikt Marjon al over heel wat ervaring als het om het begeleiden van mensen gaat. “Ik heb jarenlang gewerkt in de hulpverlening. Daarna heb ik de overstap gemaakt naar het hoger beroepsonderwijs. Als docent Social Work haal ik veel energie uit persoonlijke gesprekken met studenten. Dit, gecombineerd met de nodige eigen ervaringen, liet mij inzien wat ik het liefste doe: mensen ondersteunen bij hun persoonlijke omstandigheden. Iets wat ik na het volgen van een coachopleiding nu ook vanuit mijn eigen praktijk doe.”

ZelfinZicht

Na een geheel vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek volgt een intake. In de sessies daarna coacht Marjon je stap voor stap richting jouw doel. “Ik help je inzicht te krijgen in wie jij bent, wat jij belangrijk vindt, wat jij wilt en hoe je dit kunt bereiken. Hierbij maak ik gebruik van diverse methoden, waaronder oplossingsgericht coachen. Mijn uiteindelijke streven is dat je zelf weer verder kunt. Als we dat hebben bereikt en ik merk dat je zelfvertrouwen en zelfbewustzijn zijn gegroeid, dan is dat de mooiste beloning voor mijn werk die er is.”



Marjon Huijbregts – de Koning | Vonkenwaard 7, Den Bosch | 06-24789689 | www.praktijkziz.nl

Trainingen

Naast de coachingstrajecten biedt Marjon ook de mogelijkheid tot het volgen van trainingen. “Tijdens een training doe je in groepsverband kennis op en ontwikkel je vaardigheden met betrekking tot een bepaald thema.” Benieuwd naar het aanbod? Neem dan een kijkje op www.praktijkziz.nl.

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!

Yoga verbindt lichaam en geest
door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te
ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel
prikkels te verwerken krijgen als onze
voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000
gedachten per dag, waarvan 80%
terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen
mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen
buiten in de natuur. Je ontspant
nog meer als je vogels hoort fluiten
of een beekje hoort stromen.

Huidverbetering en huidverjonging staan centraal



ALLES VOOR
EEN STRALENDE,
GEZONDE HUID

BRUISENDE/TOPPER

Judith van Herwaarden wist als tiener al dat ze iets in de beautysector wilde gaan doen. Na het afronden van haar opleiding tot schoonheidsspecialiste bij instituut Thomas in Den Bosch ging ze meteen aan de slag als schoonheidsspecialiste bij een drogisterij. Na een half jaar, amper 21 jaar jong, opende ze onder de naam Purity een eigen salon. “Ik wilde altijd al iets voor mezelf beginnen”, aldus Judith. “Zelf ondernemen en vanuit mijn eigen creativiteit zelf alles bedenken en ontdekken, dat past helemaal bij mij.”

In de loop der jaren is Purity uitgegroeid tot een Beautyinstituut met een grote vaste klantenkring. “Slechts een deel van mijn klanten komt uit Kerkdriel, de rest uit de verdere omgeving. Heel veel mensen vinden ons dankzij mond-tot-mondreclame.” Haar team bestaat uit drie enthousiaste dames (Imke, Dion en Ilse), die net zo gedreven zijn als Judith zelf.

Alleen het beste

Judith zit inmiddels al achttien jaar in het vak. “Het is echt mijn passie. Niet alleen het beauty gebeuren vind ik leuk, maar ook het ondernemen. Ik ben voortdurend op zoek naar de beste producten en behandelingen. Ik ben wel kritisch. Ik kijk wat kan, wat bij Purity past én wat mijn klanten willen. Huidverbetering en huidverjonging zijn onze corebusiness en dat moet vooral zo blijven. Mannen en vrouwen komen hier omdat ze echt het beste willen voor hun huid.”

Sopranoice
PLATINUM

DE KRACHT VAN DRIE

De Soprano ICE Platinum is het eerste en enige laserontharingssysteem dat drie golflengten (755nm | 810 nm | 1064nm) combineert in één applicator.

- 3 gecombineerde technologieën, voor een optimale dekking van het spectrum
- Vrijwel pijnloze behandeling
- Geschikt voor alle huidtinten
- Het hele jaar door behandelen, ook in de zomer
- Snelle behandeling
- Bewezen veiligheid



BRUISENDE/TOPPER

Een goede basis

In mijn visie moet je eerst zorgen dat de huid in de basis goed gezond is. Dat bereik je door deze te behandelen met de juiste producten, specifiek afgestemd op jouw huid. Niet alleen hier maar ook thuis. Alleen op die manier behaal je maximaal resultaat. Als je dan ziet wat je na een aantal maanden samen hebt bereikt, dan word ik daar heel blij van." Eén keer per kwartaal komt een cosmetisch arts langs voor voor botox en fillers. "Desgewenst kun je hier de puntjes op de i laten zetten."

Een greep uit de mogelijkheden

"Ik ben zelf fan van het merk pH formula, deze lijn maakt de huid echt gezond, sterker en pakt problemen in de huid aan. Nieuw is de productlijn van MeLine die specifiek gericht is op de behandeling van alle mogelijke pigmentvlekken. Innovatief zijn de producten van Forlle'd. Deze pionier in nanotechnologie heeft een techniek ontwikkeld waarmee hyaluronzuur moleculen zo klein zijn gemaakt dat ze ongekend diep door kunnen dringen in de huid. Sinds kort hebben we bovendien de



Fourtec in huis, een apparaat dat vier verschillende technologieën combineert. Dit geeft de huid een flinke boost, verjongt en verstevigt." Ook voor definitief ontharen kun je bij Purity Beautyinstituut terecht. "Daarbij maken we gebruik van de Soprano Ice Laser waarmee we ieder lichaamsdeel snel en veilig kunnen ontharen." Hand- en voetverzorging met OPI behoort eveneens tot de mogelijkheden en één keer per maand komt een permanente make-up specialist langs.

Een totaalbeleving

"We zetten ons natuurlijk honderd procent in voor het creëren van een stralende, gezonde huid, maar uiteindelijk gaat het om de totaalbeleving. Een kopje koffie, persoonlijk contact, een eerlijk advies... het hoort er allemaal bij. Als mensen hier ontspannen en gelukkig de deur uitlopen, hebben wij het goed gedaan."

***Purity is zes dagen in de week geopend: van ma t/m za.
Gratis parkeren voor de deur.
Vanwege de ligging is er volop privacy.***

'IK BEN ALTIJD OP ZOEK NAAR DE BESTE PRODUCTEN EN BEHANDELINGEN'





boeketje liefde!

Ben je op zoek naar een exclusief bruidsboeket?
Wij maken het precies naar jouw wens.

Naast bloemen en planten kun je bij ons ook terecht voor bruidswerk. Wij maken jullie mooie dag nog iets specialer met de mooiste bloemen van **Greenstyling!**



greenstyling
bloemen & meer

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

DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op www.openluchttheater.nl.**

FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

BINNEN/BUITEN

In Till Death wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via www.gezondmetro.nl.**

Uw woonstijl, uw droomstijl

Leolux Rego
Design: Gino Carollo, 2020



ALLURE EN UITSTRALING



Bij Koos Kluytmans Interieurs ondersteunen we graag de veelzijdige Leolux collectie die u een brede keuze biedt in designmeubelen. In elke moderne stijl, van vertrouwd eigentijds tot avant-garde design.

Allemaal gemaakt op bestelling, zodat uw Leolux designmeubel een heel persoonlijke invulling krijgt. U ziet het aan de verfijnde afwerking, u voelt het als u gaat zitten. Dit is een echte Leolux!

We zijn er dan ook trots op dat we ons een Leolux Select Store mogen noemen.

Wij tonen u een ruime collectie in een herkenbare Leolux studio. U bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.



Koos Kluytmans

'WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT'



Sjors van der Panne: 'We mogen wat liever voor elkaar zijn'

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. "Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste", vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. "Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen", aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

Waarom zo hard?

"Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen", legt Sjors uit. "*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt."

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. "Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf."

De toekomst ziet Sjors zonnig in. "Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten."

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER



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

Mix
en match



TI SENTO
MILANO

Bekijk de nieuwste collectie sieraden
van TI SENTO - Milano nu bij Juwelier Schute

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



Juwelier  *Sinds 1956*
Schute



Please don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- www.debijenkorf.nl
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- www.thecoucouclub.com
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- www.babassu.nl
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 www.medik8.nl
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- www.hema.nl
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 www.iciparisxl.nl

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- www.elfcosmetics.com
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- www.bonparfumeur.com
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 www.douglas.nl
10. Havaianas Pride, € 26,- www.havaianas-store.com
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 www.douglas.nl
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 www.essence.eu
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- www.retreat.nl



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!


DE WERELD VAN THEATER

Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Maak kennis met onze uitgebreide **gordijnstoffen collectie**



Esther & Belinda

Meijer Colors@Home levert een totaalconcept. Het aanbod bestaat onder andere uit raamdecoratie, gordijnen, vloeren, tapijten, buitenzonwering, horren, verf en behang. Allen op maat gemaakt. In de sfeervolle winkel krijg je volop inspiratie en een goed beeld hoe het er bij jou thuis uit kan zien.

Wist je dat dit alles niet eens duur hoeft te zijn?

Belinda en Esther geven graag een passend woningstofferingsplan en helpen je van A tot Z bij het uitzoeken van het droominterieur van je woning. Je bent van harte welkom in de winkel om ideeën op te komen doen.

**WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES
BIJ JOU THUIS!**

COLORS
@HOME **MEIJER**
interieurspecialist

**20%
KORTING OP
RAAMDECORATIE**

Geldig van
6 t/m 19 september

Voor elke stijl **Gordijnen**

Stop huidveroudering met Meta Therapy

Nanneke van den Berg werkt al van jongs af aan in de drogisterij/parfumerie branche.

In 2013 stortte ze zich op het aanbrengen van OPI gelcolor. Inmiddels heeft ze een bloeiende salon aan huis, waar ze zich sinds drie jaar ook richt op huidverbetering en huidverjonging met Meta Therapy behandelingen van Dermatude.



“Via een artikel in de Linda kwam ik deze anti-aging behandelingen drie jaar geleden op het spoor”, vertelt Nanneke. “‘The Facelift Alternative’ was de aankondiging, 100% natuurlijk, veilig en effectief. Ik dacht ‘dat wil toch iedereen?’ Maar Nanneke, die gediplomeerd schoonheidsspecialiste is, wilde zeker weten dat de therapie die belofte ook waar kon maken. “Ik heb zelf eerst vijf behandelingen ondergaan. Toen was ik verkocht. Meta Therapy is bewezen effectief, zo komt uit onafhankelijk

onderzoek naar voren.”

Huidverjonging van binnenuit

Hoe werkt het precies?

“Dermatude Meta Therapy is een schoonheidsbehandeling voor huidverbetering van binnenuit. Met een speciaal apparaat maak je microperforaties op de juiste huiddiepte in de huid, wat de doorbloeding en de aanmaak van collageen en elastine stimuleert. Actieve werkstoffen die je aanbrengt, worden zo in de juiste cellaag gebracht. De

Beauty by
INDIGO

Cadeautje voor jou: Bij je eerste Dermatude Meta Therapy behandeling 30% korting of een gratis OPI gelcolor behandeling

gelaatsbehandeling focust op algehele huidverbetering en verjonging. Je krijgt een betere structuur, fijnere poriën, meer stevigheid, meer elasticiteit en een mooie glow.”

Perfectionistisch en gedreven

Voor een optimaal resultaat wordt een kuur van acht behandelingen geadviseerd. “Om de resultaten te behouden is het raadzaam de behandeling om de vier tot zes weken te herhalen. Ik ben een perfectionist en zeer gedreven om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken dat voldoet aan de wensen van mijn klanten. Ik neem dan ook uitgebreid de tijd voor iedere behandeling. Het is super leuk om mensen daarmee blij en enthousiast te kunnen maken!”

The Facelift Alternative

Een frisse blik, een stevige huid, strakke contouren, vervaagde rimpels en een egale teint dankzij de anti-ageing behandeling van Dermatude Meta Therapy. 100% natuurlijk!

- Direct zichtbaar – bewezen!- effect
- Veilige, 100% natuurlijke behandeling
- De keuze van beauty instituten wereldwijd
- Huid eigen alternatief voor botox & fillers

DERMATUDE
THE FACELIFT ALTERNATIVE

WWW.BEAUTYBYINDIGO.NL

Zorgen over jouw belastingen?

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

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

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

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor:

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

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



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

Mag ik het voor jou
makkelijker maken?

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

De Brabantse Boekhouder is
voornamelijk gericht op:

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

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



Marisca van Gent

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

Geel maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

Rood werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

Groene kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

Paars/violet heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

Blauw wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

Jij mag er zijn...

Ons Kindbureau biedt dag- en buitenschoolse opvang en peuter-arrangementen. Kinderen van 0 tot 14 jaar kunnen terecht op 8 locaties in Rosmalen, 's-Hertogenbosch en Vlijmen. Wij doen er alles aan om expert en autoriteit te zijn in een doorgaande ontwikkelijn van het kind. Daarom werken we nauw samen met onderwijs en ouders. Samen beheersen we de kunst van optimaal opgroeien!

Kinderen leren zelf en in de groep van en met elkaar. Ze zijn elkaars 'eerste pedagoog'. Ze stimuleren en motiveren elkaar in hun ontwikkeling. Als je kind ouder wordt en naar school gaat wordt 'de groep' steeds belangrijker. Kinderen willen er graag 'bij horen' en passen zich aan de waarden en normen van de groep aan. Een warm groepsklimaat is erg belangrijk in de BSO leeftijd, het geeft je kind veiligheid en houvast.

Leren en denken door te doen

Je kind heeft alles in huis om zichzelf en de wereld te ontdekken. Het uit zijn ervaringen in honderd talen (praten, dansen, zingen, verven, kleien enzovoort). In een uitdagende of uitdagende leeromgeving worden fantasie, nieuwsgierigheid en verwondering geprikkeld. Denken en leren vindt bij kinderen vooral plaats door te doen.

Onze pedagogische medewerkers geven de kinderen alle kansen om te spelen. Ze lokken spel uit door materialen en de inrichting van de groepen af te stemmen op de leeftijd en behoeftes van de kinderen. We maken bijvoorbeeld veel gebruik van 'open' spelmateriaal. Dit is materiaal waar vooraf geen doel aan gesteld is. Ze kunnen ermee spelen, onderzoeken en experimenteren.

Kinderen leren door te spelen

Spelen is het harde werken van je kind om zich te ontwikkelen. Door kinderen de ruimte te geven om de (veilige) grenzen en mogelijkheden in hun omgeving te verkennen, leren ze de mogelijkheden van de wereld om zich heen beter kennen. In onze activiteiten gaan wij uit van welbevinden en betrokkenheid van kinderen. Eigen initiatief nemen, eigen keuzes maken en eigen inbreng hebben is belangrijk in het spel. We kijken intensief naar de kinderen en bieden activiteiten aan die aansluiten bij hun behoefte.

**ons
kind
bureau** kinderopvang in Rosmalen,
's-Hertogenbosch en Vlijmen



Waar
staan wij
voor?

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!

**tienz
club**

Chillen na een lange schooldag



Leren en groeien van binnenuit

DE VLECHTER

Ontwikkeling van A tot Z

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

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

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? "Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!" Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.

HUIS73

VOOR BIBLIOTHEEK EN CULTUUR

Huis73 is de plek voor kunst en cultuur en september staat bol van leuke activiteiten.

Opening Digitaal Atelier en Keramiekstudio

Op vrijdag 3 september viert Huis73 twee nieuwe innovatieve plekken en programma's rondom Digital Crafts en innovatief makerschap tijdens de opening van het Digitaal Atelier en onze Keramiekstudio.

Maand van het Schrijven

Kom langs want september staat in het teken van de Maand van het Schrijven met verschillende schrijfworkshops, masterclasses en storytelling. Auteurs Herman Koch en Vroukje Tuinman komen langs in Zin op Zondag en vertellen over hun nieuwste romans.

H73 Live

Elke zaterdag vind je live muziek bij Huis73. Lokale bandjes om lekker een biertje bij te drinken.



Start Cursusseizoen

Zin om iets nieuws te leren? Kies een instrument, een nieuwe hobby of leer werken met het adobepakket. Je kunt kiezen uit zoveel cursussen dat er altijd wel iets voor je bij zit.

Week van Lezen en Schrijven

6 september start de Week van Lezen en Schrijven. Een hele week gericht om de basisvaardigheden te verbeteren.

Praat

In deze eerste editie van de Boxtelse Talkshow Praat spreken we over de functie die kunst en cultuur kan en moet hebben in het 'goede leven' in Boxtel.

Nieuwsgierige Oren

Tijdens Nieuwsgierige Oren maak je in vier sessies van 90 minuten kennis met 'nieuwe muziek'. Experts nemen je in deze sessies mee op een laagdrempelige en informatieve ontdekkingstocht.

Kijk voor meer info op www.huis73.nl

REGELMATIG EEN
SAUNA BEZOEKEN
VERMINDERT DE KANS
OP EEN VERKOUDHEID
MET MAAR LIEFST
DERTIG PROCENT

Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

Ben je gestrest of vermoeid? Dan gaat er niets boven een bezoekje aan de sauna. Kom heerlijk tot rust en voel je na afloop als herboren. Heb je wat ruimer de tijd, combineer dit saunabezoekje dan met een relaxed wellnessdagje, een heerlijke massage of een beautybehandeling. Je zult compleet zen de deur weer uitgaan.

De minimale tijd die je in een sauna door moet brengen om er profijt van te hebben, is zes minuten. Dit is de tijd die je lichaam nodig heeft om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen doen. De maximaal aanbevolen tijd is vijftien minuten.

Benauwd

Vooraf beginnende saunabezoekers hebben er nog wel eens last van: een benauwd gevoel in de sauna. Meteen de sauna uit, is dan niet nodig. Het beste kun je dan rechtop gaan zitten op de onderste bank, waar de temperatuur minder hoog is, en je benen naar je lichaam toetrekken. Zo is de kans dat de benauwdheid snel verdwijnt het grootst.

Niet naakt

Wil je wel naar de sauna, maar voel je je er niet prettig bij om naakt rond te lopen? De meeste sauna's hebben ook speciale badkledingdagen. Informeer

hier dus gewoon eens naar. Voor dames die het niet erg vinden om naakt rond te lopen, maar hier liever geen heren bij in de buurt hebben, bieden sommige sauna's bovendien aparte damesdagen.

Feel good

Door de warme temperatuur in een sauna wordt jouw lichaam flink opgewarmd. Hierdoor worden virussen en bacteriën in het lichaam gedood en kom jij helemaal gezuiverd terug. Omdat je ook veel vocht verliest, is het belangrijk om na je rondje sauna voldoende te drinken om dat vocht weer aan te vullen. Drink vooral veel water en vermijd alcohol.

Wist je dat een bezoekje aan de sauna ook een stimulerende werking heeft op de aanmaak van het natuurlijke 'feel good' stofje endorfine? Niet zo vreemd dus dat je je na een saunabezoek weer helemaal goed voelt. En dat kunnen we af en toe allemaal wel gebruiken.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een dagje sauna boeken? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.

Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...



Word
vrijwilliger!

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

Help door
te luisteren

anoniem - dag en nacht



de luisterlijn
wij geven gehoor

Leren vanuit je kracht

In dit nieuwe schooljaar bundelen Kirsten Heezius, rekenspecialist, onderwijsadviseur en dyscalculie behandelaar en Linda Limpens van Pluimpje Kindercoaching Kernvisie coach, hun krachten samen onder de paraplu 'Leren vanuit Kracht'

Kirsten werkt al jaren als expert leerkracht in diverse groepen binnen het basisonderwijs. Kirsten koppelt advies en begeleiding aan de mogelijkheden van de school, zodat de begeleiding op maat is en er een goede samenwerking is in de welbekende driehoek; ouders – school – kind.

Linda werkt als Kindercoach middels de Kernvisie methode om kinderen die vastlopen in het onderwijs op het gebied van taal en rekenen. Voortvloeiend daaruit zet zij de kinderen sociaal-emotioneel weer in hun kracht zodat ze weer met zin naar school gaan. Wilt u graag meer voor uw kind in het nieuwe schooljaar en niet eerst nog afwachten onder welke noemer uw kind begeleiding kan krijgen door middel van allerlei onderzoeken vanuit school waarbij ADD, ADHD, Dyslectie, Dyscalculie of een ander 'leerprobleem' geregistreerd wordt?

Heeft u het gevoel dat de leermethode vanuit school niet aansluit bij uw kind en er veel meer in zit dan eruit komt? Neem dan vrijblijvend contact op voor informatie of misschien bent u er al uit en plannen we meteen een intake.



Kirsten Heezius
06-51900365
info@lerenvanuitkracht.nl
Linda Limpens
06-38675130
info@pluimpjekindercoaching.nl
www.pluimpjekindercoaching.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](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

R “Verbouw in plaats van nieuwbouw”

Moderne jaren '70 woning gerealiseerd in het mooie en gezellige Bavel!



In Bavel staan nog veel typisch jaren 70 huizen. Vaak met weinig fantasie gebouwd maar wel ruim en met grote percelen. Annelies en Paul waren hier eigenlijk niet naar op zoek, wel zochten ze bouwgrond in Bavel waar ze al jaren met veel plezier wonen. “We wilden hier dan ook niet weg, maar zochten iets met meer ruimte, de mogelijkheid tot een slaap- en badkamer beneden en graag met dezelfde voordelen als onze bestaande woning”, aldus Annelies. Hierbij doelt ze op alle eisen van deze tijd waaronder een warmtepomp en zonnepanelen, maar graag ook een ruime tuin en een vrij uitzicht.

Door hun vele eisen gingen Annelies en Paul in eerste instantie op zoek naar een stuk bouwgrond en dat dit in hun regio niet altijd even makkelijk is, kwamen ze snel achter. Tijdens deze zoektocht hadden ze al een paar keer contact gehad met Ruud van Roscobouw. Via vrienden wisten ze dat zij goede ervaringen hadden met het bedrijf en dat ze netjes en efficiënt werkten. Het was uiteindelijk ook Ruud die hen erop wees dat verbouw van een bestaande woning wellicht ook een optie zou

kunnen zijn. Tijdens de vakantie zagen ze op Funda een ‘saai’ jaren 70 woning te koop staan. Paul twijfelde maar Annelies zag direct potentie in het huis, de prachtige tuin en de locatie.



“De kavel was of te groot, te klein, te duur of we werden uitgeloot, het was echt een uitdaging om iets te vinden wat precies goed was voor ons.”

Ze hebben toen een schets laten maken om te kijken of hun wensen

reëel waren, zowel op ruimtelijk als financieel gebied. Roscobouw kon het plan snel toetsen wat betreft de haalbaarheid en mogelijkheden. Hierbij scheelde het dat Annelies en Paul al regelmatig in gesprek waren geweest met Roscobouw. Een goed contact tijdens zo’n proces is dan ook heel erg belangrijk. “Tijdens de verbouwing merkten we



“Tijdens de verbouwing merkten we dat Roscobouw bleef meedenken. Zo kregen we altijd goed advies en konden we bouwen op hun ervaring en expertise.”

dat Roscobouw bleef meedenken met ons. Zo kregen we altijd goed advies en konden we bouwen op hun ervaring en expertise. Je denkt zelf niet altijd overal aan en we voelden dat we dingen los konden laten”, aldus Paul.

De verbouwing heeft uiteindelijk vier maanden geduurd. Het huis is echt onherkenbaar, modern en ruim, en heeft alles wat in deze tijd gevraagd mag worden van een huis en zelfs meer dan dat. Met een andere indeling, slaap- en badkamer beneden, aparte werkplekken voor Annelies en Paul, een ruime strakke woonkeuken en extra hoge deuren met slanke, zwarte kozijnen, is het huis uit de jaren 70 sfeer getrokken.



“Het was gewoon heel erg leuk om samen te doen, alles werd opgelost en er was nooit een punt van discussie.”

Roscobouw begeleidt op een persoonlijke en intensieve wijze gedurende de gehele verbouwing. Van ontwerpfase tot oplevering, onze kracht is om uw zorgen uit handen te nemen. Wilt hier ook gebruik van maken, neem dan contact met ons op!

www.roscobouw.nl

0412 - 455 501 info@roscobouw.nl

Moment van overdenken

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

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

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



September is een nieuwe start



Maagd

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond.

Ram 21-03/20-04

Ram ziet september vaak als een nieuwe start. Ze houden van veranderingen en deze maand zal hen er voldoende geven.

Stier 21-04/20-05

Je zult meer dan ooit proberen netjes en systematisch te zijn tijdens het werk als gevolg van angst voor mogelijke obstakels die je probeert te vermijden.

Tweelingen 21-05/20-06

Als je al een tijdje van iemand houdt, is september een ideaal moment om de eerste stap te zetten.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft is een goede luisteraar voor anderen, maar ze mogen hun eigen mentale gezondheid niet vergeten. Doe het rustiger aan.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is in staat om familie te ondersteunen wanneer ze dit het meest nodig hebben en er zal nog genoeg energie overblijven voor eigen activiteiten.

Maagd 23-08/22-09

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond. Het zal een carrière-test zijn, waar jij sterker dan ooit uit zal komen.

Weegschaal 23-09/22-10

Weegschalen zullen zich erg goed voelen in september. Je zult in vorm zijn, dus rust niet op je lauweren en begin met sporten.

Schorpioen 23-10/22-11

Single Schorpioenen zullen de neiging hebben om te zoeken naar ingewikkelde en complexe relaties en zullen de verboden vrucht niet kunnen weerstaan.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leiderschapsvaardigheden zullen excelleren. Als je een nieuw project start op je werk zul je er het beste van maken.

Steenbok 22-12/20-01

September zal uitwijzen welke relaties de moeite waard zijn en welke niet. Familie zal ook door deze energie worden beïnvloed.

Waterman 21-01/19-02

In september zul je iedereen overtuigen met je charme waardoor kleine foutjes snel vergeven en vergeten worden. Niemand is perfect, dus straf jezelf niet te veel.

Vissen 20-02/20-03

September brengt meestal veel verplichtingen met zich mee, maar probeer voor jezelf en je familie wat extra vrije dagen te regelen.



Kitty Wolf is al zeventien jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidsvlak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al zeventien 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

SEPTEMBER = SAPTEMBER

De laatste jaren is het een algemeen goed geworden. In september is het een ideale tijd om weer te detoxen. Maar eigenlijk is dat niet waar.

Het hele jaar door kun je een moment vinden om te gaan sappen/detoxen. Even een reset van je lichaam. Maar... ideaal is september wel. Waarom? Je bent ontspannen terug van vakantie, de vakantie kilo's, de bbq, de lekkere roséetjes, witte wijntjes, aperolletjes, allemaal lekker maar belastend voor de lever. En wat doet de lever ermee? Het zet om in buikvet. Om je lever en darmen te ondersteunen is het daarom goed om je voor te bereiden op de strenge winter die gaat komen. Hoe beter je weerstand, hoe beter je bestand bent. Het sterkt je immuunsysteem aan en dat is net wat we nodig hebben.

Hans Molenburg heeft een paar jaar geleden een mooi interview gegeven. Hij praat vanuit de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur. Je lichaam moet goed gevoed worden, dat is je aarde-element. Dus voldoende vitamine- en mineraalrijke voeding. Drink genoeg water en zuivere sappen, je waterelement. Adem frisse lucht in, buiten in de natuur wandelen. Hoe onzuiver onze buitenlucht ook mag zijn, het is altijd beter dan dagenlang binnen zitten. En dan, erg belangrijk, je vuur aanzetten. Wat is jouw vuurelement? Dat is je passie, dat is je doel in het leven, elke dag opnieuw. In Okinowa leven ze met dit principe. Waarom worden ze daar gemiddeld ouder dan honderd jaar? jaar? Onder andere omdat ze dagelijks een doel hebben.

Om de elementen in jou goed te laten werken is in heel veel gevallen een grondige reiniging nodig. Daarom is de eeuwenoude therapie darmspoelingen zo ontzettend gezond. Zoals je de plak van de tanden haalt, zo haal ik je plak uit je darmen. **Kom langs of bel voor meer informatie.**

BLOG/FAJAHLOURENS

OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.



Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

De nieuwe Citroën C5 X

Citroën presenteert zijn nieuwe vlaggenschip: de C5 X. Met dit nieuwe model blaast Citroën nieuw leven in het segment dankzij een origineel ontwerp dat de elegantie van een sedan en de dynamiek van een stationwagon combineert met de robuustheid van een SUV. De nieuwe Citroën C5 X is de meest geavanceerde interpretatie van de Citroën-filosofie, inclusief unieke comfort-features, een uitgesproken styling en toptechnologie zoals een 12-inch HD-touchscreen.

Geavanceerde technologie

Een gevoel van luxe aan boord: door de geavanceerde technologie wordt het gebruik van de auto vereenvoudigd. Bijvoorbeeld dankzij het forse Extended Head-Up Display en de verschillende rijhulpsystemen, zoals Highway Driver Assist. Nieuwe infotainment-interface met een centraal 12-inch HD-touchscreen. Dit systeem biedt een natuurlijke spraaksturing en een aanpasbaar display met widgets, zoals bij een tablet.

Snel weer vol energie

Het nieuwe model is als eerste leverbaar met de geheel nieuwe Citroën Advanced Comfort-actieve vering waarmee reizen voelt als zweven op een vliegend tapijt. Het interieur geeft het ultieme loungegevoel en biedt volop comfort dankzij nieuw ontwikkelde Advanced Comfort-stoelen. De C5 X heeft een laadruimte van 545 liter, een hogere zitpositie, grotere bodemvrijheid en een stoere uitstraling. Lokaal emissievrij rijden kan ook, want Citroën introduceert van de C5 X ook een plug-in hybrideversie.



Ook zo nieuwsgierig? Meld je dan alvast aan online om op de hoogte te blijven!



Meer weten?

Binnenkort komt de nieuwe Citroën C5 X op de markt. Wilt u als eerste op de hoogte zijn? Laat dan uw gegevens achter op onze website. Zodra hij geïntroduceerd wordt nemen we contact op.

Daniël Vos Verkoopadviseur



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

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



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

PEDAGOGISCHE COLUMN/KINDEROPVANG 'T GOUDVISJE

Goed nieuws:

De 'perfecte' ouder bestaat niet!

In het opvoeden van kinderen doen zich situaties voor waarbij je denkt 'had ik dat maar anders aangepakt!' Elke ouder kent de drukke ochtenden waarin je voor je gevoel te weinig aandacht hebt gegeven of negatief hebt ingespeeld op het gedrag of de emoties van je kind. Dit kan jou als ouder een vervelend gevoel geven. Maar er is goed nieuws, de 'perfecte ouder' bestaat namelijk niet!

We komen wel een heel eind in de goede richting als we op een later moment de emotionele tank van het kind weer vullen door samen een spelletje te doen, lekker even te knuffelen of door samen een fijn gesprek te voeren over de dingen die je kind bezighouden. Hiermee vul je ook je eigen emotionele tank want deze momenten samen met je kind zijn goud waard!

Word je ooit de perfecte ouder? Waarschijnlijk niet, maar je kunt het jezelf wel makkelijker maken door jezelf ruimte te geven 'fouten' te mogen maken en te accepteren dat deze bij het ouderschap horen.



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

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



Tijd voor een nieuwe start

De vakantie zit er voor de meeste mensen weer op en het nieuwe schooljaar is begonnen. Tijdens de vakantie heb je waarschijnlijk niet zo gelet op gezonde voeding. En de hele corona periode ervoor misschien ook niet. Dan is het wellicht nu écht tijd voor een nieuwe start. Een goede gezondheid begint bij gezonder eten en meer bewegen.

Wil je graag een blijvende gezondere leefstijl aannemen en/of wat kilo's afvallen, maar kun je daarbij wel wat hulp gebruiken? Neem dan contact met me op. Ik kan namelijk veel voor je betekenen. Na een intakegesprek en het bijhouden van een voedingsdagboek gaan we samen haalbare en concrete doelen opstellen.

Om het nieuwe schooljaar goed te beginnen, krijg je op vertoon van deze pagina 50% korting op het intakegesprek. In plaats van € 60 betaal je nu slechts € 30. Neem je een pakket af van een intakegesprek en 10 consulten dan betaal je slechts € 385 in plaats van € 435.

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.”

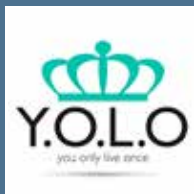


Gerstakker 7, 's-Hertogenbosch
06-30195778
info@personalvoedingscoach.nl
www.personalvoedingscoach.nl

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!



Dorpsstraat 109 Rosmalen | 073-8884411 | info@yolokappers.nl | www.yolokappers.nl | @yolokapper

Een droomscooter voor jou!

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



Kom gezellig langs bij Jasper Vos Scooters!



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

Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar neemt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremen, ook als uw dierenarts een samenwerking heeft met 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

Wij gaan weer naar *school!*

De schooltassen zijn gepakt, kinderen stappen weer op hun fiets en de files worden opvallend langer. De scholen zijn weer begonnen. Een drukte van jewelste op de straten. Op school krijgen kinderen les in verkeersveiligheid, maar is dat wel genoeg? Hoe zorgen we er nu voor dat alle kinderen echt veilig op school aankomen?

Veel mensen weten niet dat er dagelijks vijftig slachtoffers vallen door verkeersongelukken, waarvan er twee per dag omkomen. Totdat het in hun eigen omgeving gebeurt. Gemakzucht sluipt er snel in, bij ieder mens. 'Even snel naar huis vanaf mijn werk.' 'Nog net even door het oranje licht.' 'Gisteren iets te veel gedronken, maar dat is nu wel weer uit mijn lichaam.' Fout!

Hoe veilig rijd jij zelf?

Gemak dient de mens, zeggen ze wel eens. Maar niet in het verkeer. Hoe veilig je auto ook is, het is belangrijk dat je altijd blijft opletten. Ook al is het nog zo rustig op straat. Je zult niet de eerste zijn die de auto net te laat tot stilstand weet te brengen bij een plotseling overstekend kind. Dan ben je verder van huis...

Goede fiets, goede investering

De meeste kinderen gaan per fiets naar school en dan is het belangrijk dat deze fiets goed in orde is. Het stuur en het zadel moeten vastzitten, de fietsbel moet het doen en de banden moeten zijn opgepompt, maar het belangrijkste is toch wel de verlichting. Zorg dat je opvalt in het verkeer. Het voor- en achterlicht moeten het doen en op de banden moeten reflectoren zitten.

Zorg dat de rugzak op de rug wordt gedragen of veilig achterop de bagagedrager wordt gebonden. Ook is het belangrijk dat het kind het verkeer nog hoort, dus geen harde muziek via oordopjes.

Maak nu afspraken met je kind én met jezelf over verkeersveiligheid!

Wil je dat jouw kind op een veilige fiets deelneemt aan het verkeer? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZORG DAT
JE OPVALT
IN HET
VERKEER

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!*



Hulp voor en advies over jouw kind!

Als ouder wil je dat je kind gelukkig is. Je wilt een kind dat vrolijk lachend de wereld instapt, met af en toe een hobbeltje op zijn pad. Maar wat als dat pad steeds meer hobbels heeft? Wat als je als ouder ziet dat je kind niet meer zichzelf is en je niet meer weet wat je als ouder moet doen?

Als kindercoach help ik kinderen en ouders hierbij!

NEEM CONTACT OP VOOR
EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK.

  @kinderpraktijkamare




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

Heerlijke maaltijden

Weinig tijd maar wil je toch gezond eten? Wij hebben de lekkerste maaltijden al voor je klaargemaakt. Zodat jij binnen no-time kunt genieten!



Femke's Groente en Fruit
Molenhoekpassage 9 Rosmalen
073-5230170 |  Femke's Groente en Fruit

Strong Health Power Walking Club Rosmalen

In onze praktijk vinden wij een gezonde leefstijl erg belangrijk, daarom kunt u vanaf nu ook bij ons terecht voor PowerWalking lessen. Power Walking is krachtig wandelen of wordt ook wel conditioneel wandelen genoemd.

Dit komt doordat het tempo doorgaans rond 7 km per uur ligt. Door dit tempo waarbij je ook je armen krachtig beweegt worden veel spieren tegelijkertijd actief. Je hartslag gaat hierdoor omhoog waardoor je conditie beter wordt. Je ademhaling wordt dieper, de zuurstoftoevoer vergroot en de bloedsomloop wordt geactiveerd. Het calorieverbruik kan hierdoor oplopen tot wel 500 calorieën per uur.

Power Walking is lopen in een stevig tempo. De spierversterkende oefeningen, die tussendoor worden gedaan, zorgen ervoor dat je meer vet verbrandt en een strakker figuur krijgt.

Deze sportieve training duurt doorgaans 60 minuten en wordt afgewisseld met kracht-, balans- of mobiliteit oefeningen. Power Walking is een simpele manier om meer te bewegen, af te slanken en gezond te blijven. Power Walking wordt gezien als de perfecte work-out om fit te blijven. Iedereen kan meedoen, het geeft geen overbelasting aan de gewrichten, waardoor de blessures door Power

Walking uiterst zeldzaam zijn. Power Walking is de oplossing voor mensen die op een natuurlijke manier hun gezondheid willen verbeteren en weer slank en fit willen worden.

Er is een beginners en gevorderden groep. Trainingstijden: Maandag en woensdag van 18.45u - 19.45u & 20.00u - 21.00u Dinsdag en zaterdag van 08.45u - 09.45u

Alle voordelen van Power Walking hier nog eens op een rijtje

- Geschikt voor alle leeftijden
- Vermindert de kans op hart- & vaatziekten
- Bloeddrukverlagend effect
- Helpt om het lichaamsgewicht gezond te houden
- Verbeterd het algemene uithoudingsvermogen en de fitheid
- Versterkt de spieren
- Vermindert de kans op diabetes
- Vermindert depressies
- Laagdrempelig

Heb je interesse en wil je meer weten? Neem dan contact met me op.

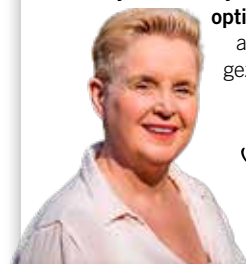


Met de juiste voeding, je lichamelijke gezondheid optimaliseren.

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.



Yolanda van der Leest

 **stronghealth**
ROSMALEN

**Praktijk voor Orthomoleculaire
Voeding & Bioresonantie**

Bruggen 8-A, Rosmalen | 06-46114345
info@stronghealthrosmalen.nl
www.stronghealthrosmalen.nl

Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruidde fetakaas
2 el peppadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruid de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-



Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.

-ur+z+Q-i m+r=i+e

-b+ -lamp

k+😊a=t 🐜-er+j

👑h=g 🧐m=v 🕒d=p

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



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

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

boek	lezen
staal	genieten
rusten	mannen
liefde	geluk

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

PRACTICAL BEAUTY

DE NIEUWE OPEL CROSSLAND /



O P E L

RIJKLAAR VANAF
€22.649



WWW.VANMOSSSEL.NL

Van Mossel