

ROSMALEN EO 

NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBUIST.NL

BRUIST

Alles
even loslaten!

Christanne de Bruijn:
'Jazz, mijn muziekliefde!'



Muren bieden ruimte voor ideeën, voor kleur en voor warmte. Met het behang van Mario's Vloeren stralen de muren stijl uit en heerst er een heerlijk gevoel van thuis zijn.

Ontwerp uw eigen

Mario's Vloeren heeft óók behang

Mario's Vloeren heeft een uitgebreide collectie behang, in vele verschillende kleuren en uitvoeringen en van verschillende merken. Bij de keuze voor behang spelen verschillende factoren een rol, zoals de ruimte en woonstijl. In onze showroom laten we u graag zien wat er allemaal mogelijk is.

Nieuw bij Mario's Vloeren in Berlicum (nabij Den Bosch): het mooie fotobehang van #ascreation. Met de ruime collectie is er altijd behang dat past bij uw wensen en interieur. Benieuwd naar ons aanbod? Kom langs en ontwerp uw eigen huis!

Bezoek onze showroom

Nieuwsgierig naar wat er allemaal mogelijk is in uw huis? Bezoek onze showroom! Wij helpen u graag met 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 inzet maken dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.



Zoek

'PRECIES
GEVONDEN
WAT WE
ZOCHTEN!'



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

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





10



14



28

Inhoud



46



36



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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.**



Bruisende lezer,

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier,
Michael Thörig

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

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Maashorst Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.

Jouw 'best hair day'
begint bij Beaucoupe!

by beaucoupe

Scan de QR-code, **kies jouw
behandeling** en maak een
afspraak. Of bel / app naar:

 **073 624 04 60**



Volg en like onze socials:



www.beaucoupekapsalon.nl

Helftheuvelpassage 94 's-Hertogenbosch

LAAT EVEN
ALLES LOS!

Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen. Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

Pak jouw moment Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

Extra tip Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

De Schild-Pad **BRUIST**

Ontdek de kracht van voetreflex- en massagetherapie en ervaar wat een combinatie van westerse en oosterse behandelvormen voor jou kan betekenen. Tijd, kwaliteit en rust en een aanpak op maat. Dát vormt de basis van de behandelingen in onze praktijk, bij onder meer darmklachten, vrouwenklachten, burn-out, hoofdpijn, rug-, nek- en schouderklachten. En er is meer.

Holistische visie

Gerlene en Marcel van Ofwegen startten hun praktijk voor voetreflex- en massagetherapie in 2018. In de praktijk werken ze vanuit een holistische visie op het lichaam: alles is met elkaar verbonden, lichaam en geest. Klachten die zich op een bepaalde plaats in het

lichaam uiten, kunnen vaak niet los van de rest van het lichaam worden gezien. Sterker nog: ze kunnen zelfs worden veroorzaakt door een blokkade elders. "We gaan samen met de cliënt op zoek naar de oorzaak van de klacht en maken op basis daarvan een afweging op welke wijze de klacht te behandelen. Dat kan voetreflex- en/of massagetherapie zijn, eventueel aangevuld met andere behandelvormen zoals neuroreflexologie, energetische therapie en/of klankschaaltherapie. Daarnaast kunnen we dit aanvullen met bijvoorbeeld bewegings- en voedingsadvies. We kijken dus ook verder naar andere factoren die van invloed zijn op de gezondheid."

Tijd en aandacht

Centraal in de behandeling staan tijd en aandacht die ze voor een cliënt uittrekken. Dat begint al voor de behandeling zelf. "Op basis van de anamnese en

daaropvolgend een uitgebreide analyse vanuit verschillende invalshoeken stemmen we de behandeling zo goed mogelijk af op de persoon die we voor ons hebben en zijn/haar klacht. Het maakt ons telkens weer blij als de behandeling aanslaat en we merken dat iemand vooruitgaat. Hier doen wij het immers voor!"

Bekijk voor meer informatie ons aanbod op de website en neem vrijblijvend contact met ons op. De behandelingen worden vaak gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

DE SCHILD-PAD BRENGT
RUST IN JE LEVEN



Kloosterlaan 34 | 's-Hertogenbosch | 06-57276825
info@schild-pad.nl | www.schild-pad.nl



HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. www.manukanewzealand.eu



R



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.

14



LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een 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 geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. www.thatso.nl TAG #SELFTAN

Doe mee en win

Geniet van November



ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af.

www.amarula.com



BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitziende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. www.bulldogskincare.com

15

SHOPPING/NEWS

FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdronk. www.champagne-ayala.fr/en

I

LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert.

www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



*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.



15-21
NOVEMBER
DEN BOSCH

BEN JIJ EEN GOEDE VOORROUNDER?

HUIS73
VOOR BIBLIOTHEEK EN CULTUUR

SHIFTTALKS.NL

Hoe **positiever** en **rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf. Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

Moeten wordt **willen**. Geef of vraag **een knuffel**. Installeer **jouw uitknop**.

Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice
Design: Beck Design, 2017



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.



VOLMAAKT VEELZIJDIG



Koos Kluytmans

SHOPEVENT | ESTETIQBEAUTY.NL

ESTETIQ
BEAUTY BY ESTHER

Speciaal voor de feestdagen organiseert Estetiq een shopevent voor al uw feestelijke cadeaus. Zowel voor dames als heren en tevens mooi als relatiegeschenk

Kom langs op 18 december van 10.00 tot 17.00 uur en krijg advies in huidverzorging, visagie en parfum

Of maak een afspraak, ook in de avond mogelijk
06-42202976 | Deken van Roestellaan 27 | Rosmalen

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

Doe jij ook veel voor een ander maar vergeet je jezelf soms?
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, voel waar jij behoefte aan hebt en wat voor jou echt belangrijk is. In mijn praktijk wil ik je hier met behulp van een massage mee helpen.

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.

Idee voor Sinterklaas of Kerst:

Iemand anders een massagebehandeling cadeau doen.

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

massagepraktijk
MANA

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



Kwalitatief goede kinderkleding voor een betaalbare prijs

Met Boutique Sparkle willen wij laten zien dat kwaliteit echt niet duur hoeft te zijn! Je kunt bij ons terecht voor de allerkleinsten vanaf maat 56 tot tienerkleding maat 176. Maar ook voor leuke accessoires zoals riemen, haarbandjes, strikjes en leuke gifts.

Leave a little Sparkle wherever you go!



Girls

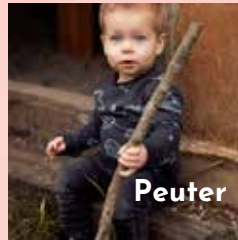
is niet voor niets ons motto. Als jouw kind blij en zelfverzekerd de winkel uit gaat, hebben wij ons doel bereikt!

We hebben een aantal mooie betaalbare merkjes toegevoegd aan onze collectie:

Koko Noko, Jubel & Sturdy



Baby



Peuter



Boys

De Driesprong 26A, Rosmalen | info@boutique-sparkle.nl | 06-25574648
[facebook.com/boutiquesparkle.nl](https://www.facebook.com/boutiquesparkle.nl) [instagram.com/kids_boutique_sparkle_](https://www.instagram.com/kids_boutique_sparkle_)

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

DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op www.kunstmaandameland.com.



FILMPJE KIJKEN SPENCER

BINNEN/BUITEN

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**

Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar neemt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremieren, 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

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl


NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

WAT ALS... JE KUNT STOPPEN MET PIEKEREN?

Een jonge vrouw (26) komt bij me. Ze wil graag minder aan zichzelf twifelen en haar negatieve gedachten leren loslaten. Veel van haar gedachten beginnen met 'wat als...': Wat als ik dat project niet af krijg? Wat als anderen mijn nieuwe kleren raar vinden? Wat als mijn what's app berichtje verkeerd over komt?

Dergelijke gedachten zijn vaak het begin van een reeks denkbeelden, waarbij ze invult wat anderen over haar denken en wat er allemaal mis kan gaan. Haar conclusies zijn nooit positief: anderen vinden haar onaardig en niets lukt. Achteraf valt het vaak mee. Dat weet ze ook wel, maar toch dringen de gedachten zich aan haar op. Ze wordt er gespannen en onzeker van.

Piekerrotonde



Door de coaching wordt ze zich bewust van de vicieuze cirkel, waar ze met haar gedachten in blijft rondraaien. Ze oefent met het doorbreken daarvan en het denken in oplossingen.

Wil je ook hulp om grip te krijgen op je gedachten en gevoelens? Neem dan contact met me op om de mogelijkheden te bespreken. Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend.



PRAKTIJK 

Marjon Huijbregts – de Koning
Vonkenwaard 7, Den Bosch | 06-24789689

www.praktijkziz.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!



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

Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:

“Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennijve vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

D

“IK HOU ERG
VAN HET
ONVOORSPELBARE
IN DE MUZIEK”

OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

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."

Een moment voor jezelf is geen luxe maar een noodzaak waar je met regelmaat behoefte aan hebt.


Klachten houden na een periode van ziekzijn wordt als erg vervelend ervaren. De ziekte periode is afgesloten en je wil weer gewoon functioneren als voorheen.

Een ziekte doormaken vraagt veel van je lichaam, als we ziek zijn wordt ons lichaam gereinigd van afvalstoffen die we bewust en nog vaker onbewust tot ons genomen hebben. Nemen we in de tijd waarin we momenteel leven wel voldoende ruimte om ziek te zijn? Gun jij je zelf die ruimte maar wordt deze ruimte je ook gegund vanuit je werkgever of je directe omgeving? Onderdruk je gemakkelijk ziekteverschijnselen met medicatie zodat je je weer wat beter voelt? Wanneer ben je eigenlijk weer fit genoeg om je dagelijkse leven weer op te starten? En wat was eigenlijk de onderliggende oorzaak dat je ziek geworden bent?

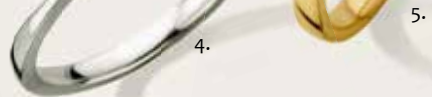
In alle rust je ziekzijn ervaren is iets wat we niet gewoon vinden in onze maatschappij. We staan dagelijks onder druk om te blijven presteren waardoor ziek nooit goed uitkomt en eigenlijk ook zo snel mogelijk weer voorbij moet zijn.

Heb je klachten overgehouden aan een periode van ziekzijn gun je dan de ontspannende werking van een behandeling voetreflextherapie, je zult merken dat je energie weer gaat stromen waardoor jouw lichaam weer meer bij zichzelf kan komen.



 byTaske

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



A BEAUTIFUL CHOICE

Ontdek de prachtige sieraden van Aurore Jewelry, een luze sieradenmerk voor de moderne vrouw. Sieraden die niet alleen stralen vanbuiten, maar bovendien op een bijzondere manier tot leven zijn gekomen. Als eerste Nederlandse sieradenmerk werkt Aurore uitsluitend met sieraden gemaakt van 18 karaat gerecycled goud, afgezet met lab grown diamant. Kom de collectie ontdekken in onze winkel.

'A next generation of jewelry for the next generation'

AURORE
NEXT GENERATION JEWELRY

1. Ring Rosie 18k 0,50 crt. € 1125,- 2. Ring Elin Royal 18k 0,30 crt. € 725,- 3. Ring Ivy Royal 18k 0,50 crt. € 1050,- 4. Ring Alix 18k 0,20 crt. € 550,- 5. Ring Alix 18k 0,50 crt. € 1150,-



Achter de Driesprong 1
Rosmalen
073 - 521 88 71

Juwelier Schute
 juwelierschute
www.juwelierschute.nl

WAT HEBBEN WIJ EEN GELUK

Wat is het toch mooi om een vak uit te oefenen en te mogen werken in iets waar je zelf gelukkig van wordt. Zo zien wij ons in de winkel. Want wat is er nu mooier dan samen met een klant een sieraad uit te mogen zoeken? Op zo'n moment krijgen wij namelijk de verhalen, herinneringen en emoties te horen achter een gebeurtenis, of dit nu gaat over een geboorte, verjaardag, huwelijk, overlijden of natuurlijk gewoon zomaar. Bij het uitzoeken van een sieraad of horloge mogen wij een deel zijn van het moment. Dit maakt ons vak een heel dankbaar beroep en daar zijn wij heel trots op.

Voor al in deze vreemde tijd die al veel langer duurt dan velen van ons van te voren dachten, is het belangrijk om de dierbare momenten in het leven te koesteren. En ook nu, het afgelopen jaar en hopelijk nog een lange tijd in de toekomst, bent u in grote getale blijven komen. Wij bedanken u in het in ons gestelde vertrouwen en blijven ons inspannen om u zo goed mogelijk met raad en daad van dienst te zijn. We doen ons best om ons plezier in onze werkzaamheden uit te stralen. Want, per slot van rekening hebben wij geluk dat wij dit voor u mogen doen.

Met vriendelijke groet.
Juwelier Schute

Since 1956
Juwelier Schute

MAURICE  LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse





TERUG VAN WEGGEWEEST: MAURICE LACROIX!

LUXE ZWITSERSE HORLOGES DIE DOOR IEDER GEDRAGEN KAN WORDEN.
ELEGANT OF DYNAMISCH, MAURICE LACROIX HEEFT HET HORLOGE VOOR U!

Bekijk de **nieuwste collectie horloges** van
Maurice Lacroix nu bij Juwelier Schute



#BEYOURAIKON

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

Sinds 1956
Juwelier  *Schute*



Impressie
Rosmalen

Steun en inzicht bij rouw en verlies

Heb je een dierbare verloren en blijf je hierom rouwen? Of kom je niet voorbij je verdriet na een andere vervelende gebeurtenis? Voel je de behoefte aan ondersteuning om de draad weer op te pakken? Dan kan rouw- en verliesbegeleidster Amanda van den Hurk je daarbij helpen.

“In het geval van rouw of verlies nemen mensen vaak onbewust een rugzak met zich mee”, vertelt Amanda.

“Ik kan helpen deze rugzak weer lichter en dus dragelijk te maken. Hoe ik dat doe, is steeds weer anders. Ieder mens is immers anders, net als elk verlies. De ene keer volstaat praten over het verlies en verdriet en zo samen ontdekken of er wellicht nog meer aan ten grondslag ligt. De andere keer begeleid ik mensen aan de hand van wandel- of creatieve sessies. Vooral kinderen zijn vaak nog zo kwetsbaar. Een juiste begeleiding voor hen kan het later in het leven vastlopen voorkomen.”

Amanda handelt veelal vanuit haar opgedane kennis uit professionele opleidingen. Maar ook haar eigen rouwproces vanwege het ‘levend verlies’ in haar

gezin heeft haar veel geleerd. Ze schreef hierover een boek: ‘Onze zon achter de wolken.’

**EEN JUISTE BEGELEIDING VOOR
KINDEREN KAN ERVOOR ZORGEN
DAT ZE LATER NIET VASTLOPEN.**

Wie Amanda ook voor zich heeft, jong, oud, man of vrouw, ze doet haar werk altijd met veel passie. “Ik vind het heel bijzonder dat ik mensen mag helpen in een kwetsbare periode en daar zet ik mij dan ook voor de volle honderd procent voor in. Ik ben er als mens voor ze, betrokken en met veel kennis, kunde en eigen ervaring. Kun je dus wel wat hulp gebruiken bij jouw rouw- en verliesproces, vraag om hulp en investeer zo in jezelf!”



Sweet Goodbyes
Steun en inzicht bij rouw en verlies

Sweet Goodbyes | Eigenaar: Amanda van den Hurk | 06-15200481 | www.sweetgoodbyes.nl



Werken bij Ons Kindbureau? Jazeker!

Ben jij op zoek naar een baan in de kinderopvang? Bij Ons Kindbureau kun je rekenen op een professionele en dynamische werkomgeving met ruimte voor creativiteit en vernieuwing.



Ons Kindbureau heeft diverse locaties met verschillende visies waardoor er voor ieder wat wils is. Kom jij jezelf voorstellen? Maak een afspraak met een van onze locatiemanagers en wij zorgen dat de koffie of thee klaar staat! Wie weet is er een goede match tussen jou en Ons Kindbureau en kunnen we je binnenkort verwelkomen in ons team.

'Ik geniet elke dag van het werken met de kinderen en mijn collega's op de groep. Iedere dag is weer anders en vol nieuwe ontdekkingen voor zowel de kinderen als onszelf. De visie die wij uitdragen spreekt mij erg aan en iedere dag leer ik ook daar weer over bij. We proberen van iedere dag een topdag te maken. Tevreden, blij kinderen zijn tevreden collega's en uiteráárd tevreden ouders!'

Simone, 1,5 jaar werkzaam binnen Ons Kindbureau



'Inmiddels ben ik ruim 9,5 jaar werkzaam bij Ons Kindbureau. Ik ervaar Ons Kindbureau als een fijne organisatie waar je door coaching en trainingen je talenten nog verder mag ontwikkelen. Door je wensen kenbaar te maken en in gesprek te blijven met elkaar is er voor iedereen een passend plekje binnen Ons Kindbureau. Op die manier ben ik doorgegroeid van pedagogisch medewerker naar assistent locatiemanager.'

Karin, 9,5 jaar werkzaam binnen Ons Kindbureau

tienz club

Chillen na een lange schooldag



Niemand is zoals jij!



Ontwikkel jezelf en groei samen



Aandacht voor de aard van ieder kind



Vraag het de kinderen!



De wereld ontmoeten is ons motto!



Leren en groeien van binnenuit



Ontwikkeling van A tot Z



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

LET THE FALL BEGIN

Voor dit najaar zien wij veel inspiratie voorbijkomen op het gebied van haar en make-up en kleur. Uiteraard zijn wij helemaal up-to-date om u weer een prachtcoupe aan te meten voor deze herfst/winter.

Lees onze blog op: www.joysforhair.nl en laat u inspireren. Hier alvast een voorproefje van onze geselecteerde favorieten.



See you soon,
at Joysforhair!!

**Life isn't perfect,
but your hair can be**



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

Nooit meer een bad hair day

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient?
Die 'bad hair day' die altijd op het verkeerde moment komt?



Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe. Weinig tijd? Er zijn diverse soorten shampoos en conditioners die je op droog haar aanbrengt.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.

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

44

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:

- Zpp, eenmanszaak en vof
- Particulier

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



Marisca van Gent

Je huid is de spiegel van je gezondheid

Als orthomoleculair therapeut krijg ik vaak de vraag: “Ik wil een mooie huid, kun je mij daarmee helpen?”

Wat is de oorzaak van een slechte huid?

Als je lichaam van binnen niet goed functioneert dan zie je dit direct aan de buitenkant van je huid. Je kunt er nog zoveel aan doen; schoonmaken, crèmes smeren en maskertjes aanbrengen, het zal nooit het optimale effect geven als het van binnen niet goed functioneert.

Als orthomoleculair therapeut kijk ik naar het lichaam als geheel.

De huid heeft net als alle andere organen voedingsstoffen nodig om gezond te blijven. Komen er te weinig gezonde voedingsstoffen binnen dan gaat dit eerst naar alle vitale organen, zoals je hersenen en je hart. Helaas is je huid geen vitaal orgaan en zal deze pas als laatste aan de beurt zijn.

Wat men eet – of juist niet eet – heeft een grote invloed op de integriteit van de huidbarrière, het vermogen van de huid om zich te beschermen tegen schadelijke factoren, de immuunreacties, de wondgenezing, het microbiële evenwicht, de zuurgraad, de vochtbalans, de stevigheid en de elasticiteit.

Een ongezond voedingspatroon of een gebrek aan bepaalde voedingsstoffen kan de huid sneller doen verouderen en gevoeliger maken voor oneffenheden. Voeding is niet alleen een leverancier van voedingsstoffen voor de huid, maar beïnvloedt heel het metabolisme en alle hormonale, neuronale en immunologische signalen die de huid krijgt. Bij een gebrek aan voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vetzuren, wordt de huid vaak het eerst getroffen.

Hoe voed jij je lichaam en dus je huid?

Als je nagaat dat onze groenten en fruit wordt bespoten, voortijdig wordt geplukt en wordt geteeld op een verarmde voedingsbodems, is al snel duidelijk waarom er een tekort is aan de juiste voedingsstoffen. Het is van groot belang om het lichaam en je huid met behulp van suppletie in een goede conditie te houden.

Heb jij huidproblemen en wil je weten wat je eraan kunt doen? Neem dan gerust contact met me op en ik vertel je er geheel vrijblijvend meer over.

**Een mooie huid
is voor iedereen
weggelegd**



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
ROSMALLEN

**Praktijk voor Orthomoleculaire
Voeding & Bioresonantie**

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

BOEK JE DROOMREIS via je persoonlijke reisadviseur!

Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche gehad, onder andere bij een touroperator en een luchtvaartmaatschappij. Sinds enkele jaren is ze actief als persoonlijk reisadviseur en helpt ze mensen om hun droomreis werkelijkheid te laten worden.

**GEEN EXTRA KOSTEN.
WEL MEER SERVICE**

Je reis boeken via een persoonlijk reisadviseur is anders dan je reis direct bij een touroperator of via een reisbureau boeken. "Het contact is veel persoonlijker. Ik kom, zeker als het om een volledig op maat samengestelde reis gaat, bij de mensen thuis om door te nemen wat de wensen zijn. Dit kan ook per e-mail, beeldbellen of telefonisch. Net wat de klant het prettigst vindt. Vervolgens leg ik een aantal opties voor. Ik regel alles van A tot Z, je hoeft zelf alleen een keuze te maken, je koffers te pakken en te genieten. Veel mensen vinden dat prettig. Ze hebben het druk met werk en/of gezin en kiezen voor gemak. De reispapieren breng ik als het even kan overigens ook zelf langs."

Één vast aanspreekpunt

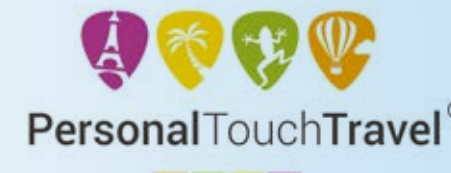
Ester kan echter ook gewoon een pakketreis van bekende reisorganisaties voor je boeken. "In de meeste gevallen voor dezelfde prijs, maar met aanzienlijk meer service. Van een korte stedentrip tot een rondreis, het kan allemaal. Natuurlijk kun je zelf ook veel online boeken, maar als je het via mij boekt, dan heb je één vast aanspreekpunt

voor, tijdens en na de reis. Als er onverhoopt iets is, zorg ik ervoor dat het wordt opgelost. Daardoor kun jij nog meer relaxen tijdens je vakantie." Zeker in deze onzekere coronatijd wordt dat enorm gewaardeerd.

Een nieuw begin

Door de coronacrisis heeft Ester lange tijd haar werk niet kunnen doen. Nu gaat het gelukkig langzaam weer de goede kant op. "Duimen dat het zo blijft. De motivatie is er bij mij in ieder geval nog steeds, dit is mijn passie!"

Goed om te weten: Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/Calamiteitenfonds.



Laat de *winter* maar komen!

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1 Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2 Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevoren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.

Tip 3 Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4 Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

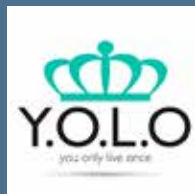
Tip 5 Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgevallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

Wil je je tuin een update geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

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!*



Kinderen **leren** typen bij Type-Uniek

Bij Angelique van Type-Uniek leren kinderen uit de groepen 7 en 8 efficiënt blind typen in slechts tien tot twaalf weken. Angelique geeft typeles in groepsverband op basisscholen in de regio Rosmalen, ook wordt er typeles op locatie gegeven in de Grote Wielen.

WIE TYPT HEEFT DE TOEKOMST

In de klas staat een rijtje chromebooks of laptops. Het zijn mooie nieuwe onderwijsmaterialen, waar kinderen graag mee aan de slag gaan. Maar ze vragen wel om nieuwe vaardigheden! Om dat goed te kunnen doen, moet je niet alleen de weg weten op een apparaat, maar ook op een toetsenbord.

TYPELESSEN

De typelessen zijn geschikt voor leerlingen uit de groepen 7 en 8. Gemiddeld zijn er 10 tot 12 lessen van een uur nodig voor het behalen van het typediploma. De typecursus wordt afgesloten met een proefexamen en een type-examen. De nieuwe typecursussen van januari staan alweer op de website.

"DE TYPEVAARDIGHEID ZAGEN WE SNEL TERUG BIJ ANDERE SCHOOLVAKKEN. HET IS EEN INVESTERING DIE DIRECT WINST OPLEVERT."



Hulp voor en advies over jouw kind!

Wil jij:

- De taalontwikkeling van je kindje stimuleren?
- Je droomt de kans geven om ook met jou te praten, in plaats van alleen andersom?
- Meer inzicht in de gedachten en gevoelens van je kindje?
- Je kind meer zelfvertrouwen geven?
- Minder frustratie bij je kind, maar ook bij jou?
- Minder driftbuien?
- Meer positieve interactie met je kind?
- Een betere band tussen jou en je kind?

Geef je kind een stem met baby- en kindergebaren!

NEEM CONTACT OP VOOR
EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPRAK.

  @kinderpraktijkamare



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

The Pianoroad



Ik ben **Pim van Dongen**, een **selfmade pianoman** die op zijn dertigste begon met pianospelen.

In 2017 begon ik piano te spelen op openbare plaatsen, zoals het plaatselijke ziekenhuis in 's-Hertogenbosch, om gestresste mensen wat troost te bieden.

Houd me in de gaten via mijn socials!

 <https://www.facebook.com/thepianoroad/>

Afvallen met een blijvend resultaat

Om een nieuw en gezond eetpatroon lang vol te blijven houden, is het belangrijk om op zoek te gaan naar balans. De 80/20 regel kan daarbij een houvast zijn. Op de doordeweekse dagen bijvoorbeeld kiezen voor gezond en in het weekend wat zondigen. Door af en toe te zondigen is je nieuwe eetpatroon namelijk veel langer vol te houden.

Daarnaast is het belangrijk om niet op dieet te gaan. Een dieet lijkt aantrekkelijk, doordat je vaak snel afvalt en dus snel resultaat ziet. Maar een dieet is slechts tijdelijk en de kans om terug te vallen in oude eetgewoontes is groot. Als je gewone producten blijft eten, dan is de kans op een blijvend resultaat veel groter.

Tot slot is het belangrijk om haalbare en duidelijke doelen op te stellen. Door met kleine stappen te beginnen, boek je uiteindelijk meer resultaat dan wanneer je direct het hele roer omgooit.

Bel me eens voor een gratis telefonisch intakegesprek. De vervolggesprekken 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

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

www.nederlandbruist.nl

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 € 40,-
- Floaten + Babymassage € 65,-
- Dubbelfloat € 70,-
- Floaten en Babymassage voor 2 baby's (dubbeldate) € 100,-

Iedere sessie is bij ons privé. Qualitytime en persoonlijke aandacht staan bij ons voorop.



Ben je nieuww
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.*

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

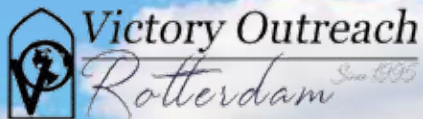
Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, 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!*



Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

3 venkelknollen
1 ui
olijfolie
2 aardappelen
½ tl gemalen komijn
1 liter kokend water
2 bouillonblokjes
100 ml room
peper en zout
50 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

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: rust. De oplossing van vorige maand was **woning**.

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



👁️-o+ 🍟-fr 🧑‍🦱m=v

📺y=e 🐑a=u

🔪s=t z+⏪-ruit

♿-val+ 🍌l=n+k

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 december 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](http://sodastream.nl)

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

water fles
smaakje sodastream
genieten lekker
bruisend prik

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

DARE TO BE **DIFFERENT**

DE NIEUWE OPEL MOKKA /



O P E L



RIJKLAAR VANAF
€26.799

WWW.VANMOSSSEL.NL

Van Mossel