

ROSMALEN EO 

JANUARI 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

# BRUIST



Wat is **geluk**  
eigenlijk?

**Richard Spijkers:**  
'De thematiek is heftig'

Breng sfeer in huis met raamdecoratie! Het is niet alleen sfeervol, maar zorgt ook voor zonwering en de nodige privacy. Jaloezieën, plissé gordijnen, rolgordijnen... op het gebied van raamdecoratie is ontzettend veel mogelijk.

# Meer sfeer in huis?

*Mario's Vloeren heeft óók raamdecoratie*

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

## Ook gordijnen van het Nederlandse topmerk Holland Haag!

Dankzij de ruime collectie zijn er altijd gordijnen die passen bij uw wensen en interieur. Benieuwd naar ons aanbod? Kom langs en breng sfeer in uw woning.

## 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](http://WWW.MARIOSVLOEREN.NL)

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen. Dé 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](http://www.raamdecoratie-strijbosch.nl)

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie\_strijbosch



# Mooi ZoLon!

Specialist in huidproblemen, ontharen en permanente make-up, valt te lezen op de website van schoonheidssalon Mooi ZoLon in Empel. Een omschrijving die eigenaresse Lonneke Broekhaus meer dan waarmaakt. “Door het volgen van diverse opleidingen, gecombineerd met mijn jarenlange ervaring, heb ik mij op deze vlakken weten te specialiseren. Hierdoor kan ik mijn klanten een behandeling op maat bieden voor het maximale resultaat.”

In haar werk focust Lonneke zich in eerste instantie dan ook niet puur op beautybehandelingen – hoewel ze die uiteraard ook biedt – maar met name op huidverbeterende behandelingen. “Doordat ik onder andere de opleiding dermatologie voor schoonheidsspecialisten heb gevolgd, kun je bij mij ook terecht voor het deskundig laten verwijderen van zogenaamde ‘vlekjes en plekjes.’” Daarnaast biedt ze in haar salon in Empel behandelingen als microdermabrasie, microneedling, permanente make-up, het behandelen van acne en pigmentproblemen en diverse vormen van (permanent) ontharen. “Een compleet overzicht is te vinden op mijn website.”

## Het beste resultaat

Voor wat voor behandeling je ook bij Lonneke aanklopt, ze streeft altijd naar het maximaal haalbare resultaat. “Ik wil echt verschil kunnen zien – en laten zien – op de voor- en nafoto’s die ik maak en stem de

producten die ik gebruik af op de huid van degene die voor mij in de behandelstoel zit. Alleen op die manier kun je immers het beste resultaat behalen. Bovendien vertel ik mijn klanten van tevoren altijd heel eerlijk welk resultaat ze mogen verwachten. Er is een heleboel mogelijk in mijn vakgebied, maar ik kan natuurlijk geen wonderen verrichten. Die eerlijkheid weten mijn klanten gelukkig zeer te waarderen en daar voel ik mij zelf ook het fijnst bij. Geen onhaalbare verwachtingen creëren, maar waarmaken wat je zegt en de mensen met een goed gevoel weer naar huis laten gaan, dat is voor mij elke dag weer een mooie uitdaging.”

**Mooi ZoLon .nl**  
Specialist in: huidproblemen • ontharen • permanente make-up



**Ben je aanvullend verzekerd, dan kunnen de acnebehandelingen en het ontharen (deels) worden vergoed vanuit je aanvullende verzekering. Informeer naar de mogelijkheden.**





*Impressie*  
**Heeswijk**

Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Rosmalen Bruist  
terug te zien?

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Rosmalen



12



36



46



14



28



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BZ** Astrid Berkhout, Maaïke van Helmond  
**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. ©2022. 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.**



Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met zijn allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

## Bruisende lezer,

Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

**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.**

# Inhoud



JE KUNT OOK  
**BLIJ ZIJN**  
MET WAT JE  
NIET HEBT!

# Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

**JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN.** Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

**HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE!** Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

**SAMEN STA JE STERKER.** Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

**Ook op zoek naar geluk?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**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. 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. **TAG #MICHAEL**



LIKE, TAG DOE MEE EN WIN

Doe mee en win

**AMARULA VEGAN**

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

[www.amarula.com](http://www.amarula.com)

14

**MANUKA ESSENTIAL OIL**

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

[www.manukanewzealand.eu/nl](http://www.manukanewzealand.eu/nl)

E

**GUSTEAU**

Gusteau is een persoonlijke online wijngids waar je je smaakprofiel kunt ontdekken. Het draait namelijk niet om de druif, maar om de persoon. Want wijnvoorkeuren zijn persoonlijk. In herkenbare en toegankelijke taal vertelt Gusteau meer over smaakprofielen en wijnen. Tijdens een supersnelle smaaktest krijgt iedereen snel een perfecte wijnmatch voorgeschoteld. [www.drinkgusteau.com](http://www.drinkgusteau.com)



Scan de QR-code en zie meer

# Nieuw hoofdstuk Nieuwjaar

**LEZERSACTIE \*****BH van By Jeane t.w.v. € 78,65**

De bralette is een beugellose bh die zowel gevormd als niet gevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of recht te dragen schouderbandjes. Voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. [www.byjeane.com](http://www.byjeane.com) **TAG #BYJEANE**

**ROOSTER & WOLF**

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten. [www.roosterwolf.com](http://www.roosterwolf.com)



15

**LOWLANDER TRY OR DRY**

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

[www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)**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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



V



**Ons orkest.**  
Ook *jouw* orkest?



**Ons koor.**  
Ook *jouw* koor?



**Onze passie.**  
Ook *jouw* passie?



**Ons plezier.**  
Ook *jouw* plezier?



Vind *jouw* vereniging:  
**huis73.nl/amateurkunst**

**Gelukkig** zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine  
**genietmomentjes** zoals  
op de bank zitten met je kinderen.

**Dansen** verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen  
van je gedachten. Je geur verandert als

je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus  
een geur. Zie het leven als een

**cadeautje** dat je iedere dag weer  
opnieuw mag uitpakken. De meest

effectieve manier om je geluksgevoel  
te verhogen is om iets voor een ander  
te doen. Zet je **zintuigen** open,

let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn  
en je **batterij** op te laden.



*you can & you will!*



## AFVALLEN SPECIAAL VOOR VROUWEN

Je leest het goed: alleen voor vrouwen. Of je nu van je lovehandles af wil of (zwaar) overgewicht hebt, In Shape Afslankstudio helpt vrouwen van jong tot oud.

Met een totaalprogramma van: sport, voeding en coaching biedt de studio alles onder één dak. Met al vijftien jaar ervaring kunnen nu ook vrouwen uit Rosmalen en Den Bosch bij In Shape terecht.

**BEWEGINGSPROGRAMMA** De warmte- en vacuümcabines zorgen voor meer doorbloeding, conditie opbouw, het verbeteren van de stofwisseling, het verminderen van cellulite en vooral: plaatselijke vetverbranding. Je valt minder af op het bovenlichaam en meer op de probleemzones. Juist waar je als vrouw wilt afvallen: de buik, billen en benen.

**VOEDING** Afvallen gaat makkelijker wanneer je normaal kunt blijven eten, samen met je gezin of partner Sinc. laat zien dat lekker en gezond heel goed kan, ook tijdens het afvallen. Je hebt helemaal niet het idee dat je op dieet bent, omdat je verspreid over de dag eet. En het resultaat ligt er niet om: je valt als vrouw gemiddeld één kilo per week af. Je hebt snel zichtbaar resultaat en dat motiveert enorm!

**PERSOONLIJK** Persoonlijk contact staat bij In Shape voorop. Eigenaresse Marijke Kokke: "Wij

zijn bewust een kleine en intieme studio en er hangt een gemoedelijke sfeer. Wij vinden het belangrijk dat je met plezier naar In Shape komt. En dat er alle aandacht is voor vragen, inspiratie en motivatie en ook gewoon voor een gezellig praatje. Wij bieden een fantastisch programma, maar alles valt of staat met persoonlijke aandacht. Ieder mens is nu eenmaal anders. Dus wij stemmen het programma af op de wensen en doelstellingen van de vrouw."

**Wil jij ook graag afvallen?** Meld je dan nu aan en profiteer van onze tijdelijke actie met maar liefst zes gratis lessen!

Scan de QR-code en meld je aan voor een

*gratis intakegesprek*



# Soprano ICE Platinum



De voortdurende uitdaging om ongewenste haren te verwijderen, een levenslange strijd zijn.

Van de bekende traditionele methoden zoals waxen, epileren en scheren tot geavanceerde mogelijkheden zoals laserbehandeling; het bereiken van een permanente haarreductie blijft een uitdaging.

Dit gaat in het ergste geval gepaard met lange, pijnlijke behandelingen en veelal tijdelijke resultaten.

Dankzij meer dan twaalf jaar ervaring en doorlopend onderzoek heeft Alma Lasers nu de Soprano ICE Platinum ontwikkeld. Deze biedt een eenvoudige one-stop oplossing voor ontharen. Voor mannen en vrouwen.



Purity Beautyinstituut is uitgegroeid tot een instituut met specialisaties op het gebied van huidverbetering. We streven altijd naar het allerbeste en mooiste resultaat voor iedere huid. Wij ontvangen mannen en vrouwen voor huidverbetering en laserontharing.

Het team bestaat, naast eigenaresse Judith, uit drie enthousiaste dames (Imke, Dion en Ilse), die net zo gedreven zijn als zij.



# 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!

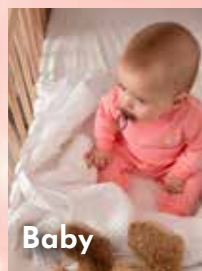
is niet voor niets ons motto.

Als jouw kind blij en zelfverzekerd de winkel uitgaat, hebben wij ons doel bereikt!

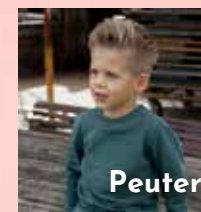
We hebben o.a. de merkjes : **Feetje, Jubel, Sturdy, Koko Noko & Bellaire.**



Girls



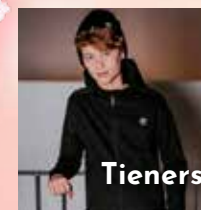
Baby



Peuter



Boys



Tieners



De Driesprong 26A, Rosmalen | [info@boutique-sparkle.nl](mailto:info@boutique-sparkle.nl) | 06-25574648  
[facebook.com/boutiquesparklekidsfashion.nl](https://www.facebook.com/boutiquesparklekidsfashion.nl) | [@kids\\_boutique\\_sparkle\\_](https://www.instagram.com/kids_boutique_sparkle/)

Neem eens een kijkje op [www.boutique-sparkle.nl](http://www.boutique-sparkle.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, overstimuleren 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 benieuwd geworden naar onze sessies? Neem dan een kijkje op de website.



Michelle Verzandvoort

## DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentijd. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (snij)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentijd is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde. **Kijk voor meer info op [www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl).**

## FILMPJE KIJKEN A-HA: THE MOVIE

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. Dit hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren zeventig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt. **JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.**



Nederhof 3b, Berlicum | 06-41767164 | info@bubbelsbabyspa.nl | [www.bubbelsbabyspa.nl](http://www.bubbelsbabyspa.nl)

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

# Huidtherapie Boxtel & Best

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

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



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

## Onze behandelingen

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

Huidtherapie  
Boxtel & Best

# Oedeem (vochtophoping)

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

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

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

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

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

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

Voor meer informatie, neem vrijblijvend contact met ons op!



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



## Onze specialisten

v.l.n.r. Romy Vermeulen,  
Meggie van den Broek,  
Doortje Dekkers -  
Putmans, Annette van  
Duijnen

**BEHANDELINGEN**  
kunnen worden vergoed  
door uw zorgverzekeraar

## Onze vestigingen

Boxtel  
Nieuwe Nieuwstraat 20  
5283 CD Boxtel

Liempde  
Nieuwstraat 8  
5298 CL Liempde

Best  
Oirschotseweg 68  
5684 NK Best

0499-745083  
06 8126 4333 (WhatsApp)



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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# 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.



## *Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical:*

# 'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

**ONTROEREND** “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan beseft je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

**HOOP** Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

# Doe maar gewoon!

Je herkent het misschien wel: je zou graag fitter, energiever en lekkerder in je vel zitten, maar hoe bereik je dat? Een vraag waar Vanda Oliveira, eigenaresse van Gewoon Vanda, een antwoord op heeft. “Als voedings- en lifestylecoach help ik jou je eet- en leefpatroon aan te passen naar een nieuwe en gezondere leefstijl die bij je past.”

Vanda wordt meteen enthousiast als ze het over haar werk heeft. “Hoe kan het ook anders, dankzij mijn werk kan ik me dagelijks bezighouden met mijn grootste passie: het coachen en motiveren van mensen naar een gezonde leefstijl met de juiste voeding en beweging. Passies die ik ooit heb ontwikkeld vanuit mijn eigen achtergrond als puber met overgewicht. Ik probeerde tal van diëten waarvan de meeste ook wel werkten, alleen was het resultaat slechts tijdelijk en zaten de kilo's er zo weer aan als ik stopte met dat dieet. Uiteindelijk heb ik door omstandigheden het roer in mijn leven flink omgegooid, ben ik actief gaan bewegen en anders gaan eten, gezonder en kleinere porties. En dat bleek dé oplossing!”



## Gewoon, gezond, voedzaam & lekker

Een oplossing waar ze nu vanuit haar eigen coachingspraktijk ook anderen mee helpt. “Ik geloof in gewone voeding, zonder poespas, die makkelijk inpasbaar is in je dagelijks leven en je budget. Gewone, gezonde, voedzame en zeker ook lekkere voeding welteverstaan, want gezonde voeding hoeft echt niet saai en smaakloos te zijn. Samen kijken we naar jouw huidige eet- en leefpatroon om deze vervolgens aan te passen naar een nieuwe en gezondere leefstijl die bij je past en waarvan jij beter in je vel gaat zitten.” Met

voeding die je eenvoudig zelf kunt maken, maar daarnaast maakt ook Vanda zelf regelmatig verantwoorde tussendoortjes voor haar cliënten. “Check voor meer info over wat ik doe vooral eens mijn website of maak meteen een afspraak met mij voor – om te beginnen – een uitgebreid gratis kennismakingsgesprek. Mocht tijdens dat gesprek blijken dat we een klik hebben, dan gaan we samen aan de slag om jouw doel te bereiken.”



Gewoon Vanda  
Kerkstraat 3/3A, Nuland  
06-21982379  
Eigenaar: Vanda Oliveira  
[www.gewoonvanda.nl](http://www.gewoonvanda.nl)



BRUISENDE/ZAKEN



SAY YES  
TO NEW  
ADVENTURES



# DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenk vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

**Heb je een duwtje in de rug nodig?** Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95. Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!



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.

#### Voordelen om via mij te boeken:

- Je krijgt snel antwoord
- Je hebt één vast aanspreekpunt
- Persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/Calamiteitenfonds

Ester van den Bogaert  
06-13302640

ester.vandenbogaert@personaltouchtravel.nl  
www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert

**GEEN  
EXTRA KOSTEN,  
WEL MEER  
SERVICE!**

## HEB IETS OM NAAR UIT TE KIJKEN: BOEK EEN REIS!

De feestdagen zijn voor veel mensen het moment waarop ze alvast gaan nadenken over hun vakantie voor volgend jaar. Deels omdat vrije dagen doorgegeven moeten gaan worden op het werk, maar vooral ook omdat het erg leuk is om ergens naartoe te kunnen leven.

Heb jij inmiddels ook plannen gemaakt, maar kun je nog wel wat advies gebruiken? Weet je niet waar je moet beginnen met uitzoeken of heb je gewoon helemaal geen zin/tijd om uren te zoeken op internet? Dan help ik je graag.

Iedere keer opnieuw vind ik het weer een geweldig leuke uitdaging om een reis te zoeken die aansluit bij de wensen van mijn (nieuwe) klanten. Of het nou gaat om een stedentrip, pakketreis of volledig op maat samengestelde



(rond)reis, je reis is bij mij in goede handen en wordt van A tot Z geregeld.

Het enige dat je na boeking zelf nog hoeft te doen, is genieten van het feit dat je op vakantie gaat, je koffer inpakken en mooie herinneringen maken.

#### Ben je enthousiast geworden?

Neem dan contact met mij op en ik help je graag bij het vinden van je droomreis.

# SHOP

T'LL YOU DROP!

**\*Prijzen voor de lezers van Bruist**  
(30% korting met code DENMANBRUIST)



## D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkoopprijs € 16,75**

**Bruistprijs\* € 11,73**



Niet gebruiken met föhn

## D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

**Adviesverkoopprijs € 28,30 Bruistprijs\* € 19,81**



## D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkoopprijs € 19,75 Bruistprijs\* € 13,83**



Niet gebruiken met föhn

## D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies; je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je goed kunt ontwarren.

**Adviesverkoopprijs € 5,95 Bruistprijs\* € 4,17**



**DENMAN®**

# Iconische *styling!*

## D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels met de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.

**Adviesverkoopprijs € 29,95**

**Bruistprijs\* € 20,97**



## D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes. De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.

**Adviesverkoopprijs € 23,55**

**Bruistprijs\* € 16,49**



## D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman zijn borstels voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.

**Adviesverkoopprijs € 26,95**

**Bruistprijs\* € 18,87**



## D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

**Adviesverkoopprijs € 19,35**

**Bruistprijs\* € 13,55**



Niet gebruiken met föhn



## THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.

**Adviesverkoopprijs € € 22,05 Bruistprijs\* € 9,07**



## HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkoopprijs € 12,95**

**Bruistprijs\* € 9,07**



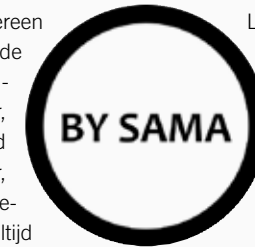
# De kracht van samen!

Toen Marèse Polderdijk en Samanta Pawirodirjo-Sarijoen elkaar voor het eerst zagen, hadden ze meteen een klik. Ze besloten hun krachten als respectievelijk kapster en Quadrivas therapeut te bundelen in hun eigen Beauty & Health Boutique: By SaMa. Sinds afgelopen november zijn ze gevestigd op een nieuwe locatie aan de Burgemeester Godschalxstraat in Den Bosch.

Jong en oud, man en vrouw: iedereen is welkom om plaats te nemen op de kappersstoel van Marèse. “Qua kleuren zijn astinten momenteel populair, evenals high- en lowlights. De cut and curl techniek is perfect voor krulhaar, maar nog belangrijker daarbij is het gebruik van speciale producten. Ik leg altijd uit hoe je zelf het haar in model kunt brengen zodat je er thuis ook plezier van hebt.” Marèse gebruikt de producten van Finnley's, deze zijn vrij van dierlijke stoffen en parabenen en exclusief verkrijgbaar in kapsalons.

## Lipoedeem als specialisme

Samanta heeft zich toegelegd op de behandeling van lipoedeem, een aandoening waarbij vetweefsel ongelijkmatig verdeeld is over het lichaam. “Met diepe, intensieve massages kun je die plaatselijke vetophopingen en de bijbehorende klachten verminderen. Ook de nieuwste apparatuur, zoals de lcoone



Laser en de TC Cryo, zetten we hierbij in. Op die manier kunnen we geweldige resultaten behalen. Overigens niet alleen als het gaat om lipoedeem, maar ook gewoon bij het afslanken.”

Als geboren ondernemers konden Marèse en Samanta niet stil zitten tijdens de coronacrisis. “Uit verving zijn we in 2020 sieraden gaan maken. Die verkopen we sindsdien via onze webshop [www.bysama.nl](http://www.bysama.nl), samen met kleurrijke, handgemaakte Batik kleding en accessoires uit Indonesië.” Het blijkt een groot succes, een blijvertje dus. Het enthousiasme van beide dames is voelbaar tijdens ons gesprek. Die positieve vibe dragen zij ongetwijfeld ook over op hun klanten.

## Brabantse gezelligheid

“We hebben ook echt plezier in wat we doen”, sluiten ze lachend af. “We horen regelmatig terug dat ze het hier zo gezellig vinden, helemaal goed toch?!”



# 14K GOUD LUXE PAREL SET



*Never underestimate the power of  
a woman wearing pearls*



1. N197 Collier 42+3cm 980,-  
2. N198 Armband 17+2cm 415,-



# 14K GOUD EN KLEURSTEEN



*The best colour in the whole world is  
the one that looks good on you*

3. N152 Collier met peridoot, citrien en granaat 42+3cm 375,-  
4. N153 Armband met amethist, blauw topaas en citrien 17+2cm 290,-

**Campus aan De Lanen**



Campus aan De Lanen is een kindcentrum voor kinderen van 0-15 jaar. Kinderopvang (OnsKindBureau), basisonderwijs (Signum) en de onderbouw van het voortgezet onderwijs (Rodenborch college) onder één dak: kinderen van diverse leeftijden ontmoeten elkaar en leren van elkaar.

In een prachtige nieuwbouw geïnspireerd door het biofilisch design ontmoeten, verbinden en ontwikkelen de kinderen hier samen. Natuur en het buiten zijn staat bij ons centraal. Wij vinden het hier belangrijk om kinderen te inspireren in wat de natuur ons biedt. Bij Campus aan De Lanen halen we zo veel mogelijk van buiten naar binnen, zo ook de natuur! Wij zijn ons bewust hoe je met kleine stukjes uit de natuur zo veel mogelijk verwondering bij kinderen kunt bereiken, hoe je samen oog kunt hebben voor de wonderen van de natuur, je creativiteit en fantasie in kunt zetten met de kleinste dingen en samen op onderzoek kan uitgaan.

**Ben jij ook zo geïnspireerd en gaat jouw kindje vol verwondering met ons mee de verbinding met de natuur aan?** Meld je dan snel aan! Kijk voor meer informatie op [www.campusandelanen.nl](http://www.campusandelanen.nl)



**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

*Wees lief voor je lijf!*

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



**EEN DETOXKUUR** is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

**DRINK DE HELE DAG** door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te maken'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.

# 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  
VLOEREN**  
Geldig van  
3 t/m 16 januari

# Voor elke stijl Vloeren & tapijten



# Uw woonstijl, uw droomstijl

## LUXE LEESFAUTEUIL



Leolux Anton  
Design: Studio Truly Truly, 2021



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.



## PURE BALANS

Leolux Pulla  
Design: Studio Truly Truly, 2021



**Koos Kluytmans**

De ondernemer ontzorgen,  
die uitdaging neem ik graag  
met beide handen aan.

Met als doel de kostbare ondernemerstijd  
vrij te maken door de administratieve en  
fiscale taken (deels) over te nemen.

**Kan je wel wat hulp of advies gebruiken?**  
Laten we even bellen: 06-52673345



Marisca van Gent



NUCHTER,  
EERLIJK EN  
DIRECT

**Zoek je  
een boekhouder  
waar je op kan  
rekenen?  
Laten we even  
bellen!**

# Op zoek naar een betaalbare boekhouder

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

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

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

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



Ik werk samen met  
specialisten uit  
verschillende  
disciplines. Hierdoor  
ben je nog meer  
verzekerd van de juiste  
kwaliteit en zorg die je  
van een boekhouder  
mag verwachten.

**De Brabantse Boekhouder  
is vooral gericht op:**

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

---

*'Heel blij met Marisca  
die mij een hele hoop  
stress en werk bespaart.'*  
**R. van Staveren  
Hoveniers**

---

Vutter 9  
Den Bosch | 06-52673345  
info@debrabantseboekhouder.nl  
www.debrabantseboekhouder.nl



EEN NIEUWE  
KAMERPLANT IS DÉ  
MANIER OM HET JAAR  
GROEN TE BEGINNEN

# Help, mijn woonkamer voelt *zo leeg!*

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met de heerlijke geur van dennen en knipperende lichtjes. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant. Niet voor niets luidt de reclame 'kerstboom eruit, kamerplant erin'. Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte al 2022 en dus tijd voor verandering!

**STRESSREMMERS** Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem nou de Yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je een keer vergeten om water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. Dat geldt ook voor de kentia en de dracaena die ook bekendstaan om hun luchtzuiverende werking.

## WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Zoals de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol waaruit krullende bladeren groeien wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia. Hij valt vooral op dankzij de grote opvallende bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

**TOPPER** En dan heb je natuurlijk nog de ficus, die het uitstekend doet in de Nederlandse huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

**Ook op zoek naar een kamerboom?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

## 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 Grootte 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 september voor het nieuwe schooljaar staan alweer op de website.



Coupletweg 46 Rosmalen | **06-30789989**  
info@type-uniek.nl | **www.type-uniek.nl**



### Kitty Wolf is al 17,5 jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidswak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al 17,5 jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en Europa.

**Colon in Balance**  
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13  
5391 AL Nuland  
06 - 52 06 36 42  
[www.coloninbalance.com](http://www.coloninbalance.com)

## HOLISTISCHE, ENERGETISCHE MASSAGE

**Uitdrukkingen hebben wij in onze taal niet voor niets. Ze hebben voor mij een steeds diepere betekenis. Zo schiet mij deze te binnen terwijl ik deze column schrijf: HOOP, GELOOF en LIEFDE.**

Elke dag HOOP hebben dat het een mooie dag wordt, geeft mij levensvreugde. Je krijgt van die kriebels in je buik en je krijgt energie; ik kan ineens heel veel 'werk' verzetten. Als ik GELOOF in het goede, voel ik vertrouwen in mijn lijf, word ik rustiger en zit mijn adem in mijn buik. En dan het belangrijkste: LIEFDE. Zonder liefde voelt niemand zich goed. Of dit nu liefde is van iemand anders naar jou of zelfliefde. LIEFDE geneest alles.

Hoe kun je nu de liefde laten stromen, hoop voelen en geloof hebben in de huidige tijd? Dat is lastig, dat geef ik toe. Maar ik heb een hele fijne oplossing gevonden en wil je die vanaf januari graag aanbieden. In december heb ik de opleiding tot Holistische Energetische Masseur afgerond en ik bied vanaf nu dan ook holistische, energetische massages aan in mijn praktijk. Een nieuw jaar met nieuwe kansen, voornemens en mooie herinneringen.

**Een massage heeft niets te maken met een luxe behandeling. Het versterkt je immuunsysteem, het verbetert je bloedsomloop en het verhoogt je zelfherstellend vermogen.**

**De massage duurt anderhalf uur. Je kunt de massage inboeken door mij te bellen. Als laatste rest mij nog jou als lezer een heel gelukkig en liefdevol nieuwjaar te wensen.**

In deze column willen wij jullie kort informeren over de indexering van de alimentatie. Ieder jaar in november stelt het ministerie van Justitie en Veiligheid een percentage vast waarmee alimentatiebedragen op 1 januari van het nieuwe jaar wijzigen. Het indexeringspercentage voor het jaar 2022 bedraagt 1,9%.

COLUMN

## INDEXERING VAN DE ALIMENTATIE

### Wat is het gevolg voor de alimentatie die jij ontvangt of betaalt?

Op grond van de wet worden de bedragen van alimentatie elk jaar geïndexeerd. Dit geldt voor de kinderalimentatie en partneralimentatie. De indexering is bedoeld om de gevolgen van inflatie op te vangen. Hierdoor stijgt de alimentatie mee met de gemiddelde loonstijging.

Het gevolg van de wettelijke indexering is dat de alimentatie jaarlijks verhoogd dient te worden met het vastgestelde indexeringspercentage. De indexering geldt in beginsel altijd, tenzij dit door een rechter of in een overeenkomst expliciet is uitgesloten.

De indexering van de alimentatie gaat niet automatisch. Op de alimentatieplichtige rust jaarlijks de verplichting om de verschuldigde alimentatie vanaf 1 januari te vermeerderen met de wettelijk vastgestelde indexering over dat jaar. Voor dit jaar geldt dus dat de alimentatieplichtige de alimentatie vanaf 1 januari 2022 met 1,9% dient te verhogen.

### Wat te doen als de alimentatie niet verhoogd wordt met de wettelijke indexering?

Mocht je ex-partner vergeten zijn om de alimentatie te vermeerderen met de nieuwe indexeringspercentage, dan raden wij jou aan om jouw ex-partner daar eerst zelf op aan te spreken. Mocht degene de alimentatie niet verhogen, dan kun je contact opnemen met het LBIO of een gerechtsdeurwaarder die voor jou de

verschuldigde alimentatie gaat innen. Dit kan alleen op het moment dat de alimentatie is vastgelegd in een uitspraak van de rechter.

Is de alimentatieverplichting niet vastgelegd in een uitspraak, dan kun je niet gelijk overgaan tot het incasseren van de alimentatie. De alimentatieverplichting zal eerst door een rechter moeten worden vastgesteld. Er zal op dat moment een verzoekschriftprocedure moeten worden opgestart door een advocaat voor vaststelling van de alimentatie. Wanneer een uitspraak volgt, dan kun je met deze uitspraak de alimentatie gaan innen.

De achterstallige alimentatie en indexering kun je met terugwerkende kracht opeisen bij je ex-partner. Dit kan tot vijf jaar terug, gelet op de verjaringstermijn. Mocht je in de tussentijd je ex-partner een schriftelijk aanmaning hebben toegezonden, dan is de verjaring daarmee gestuit. Dit wil zeggen dat de termijn van vijf jaar opnieuw is gaan lopen op de datum van de aanmaning.

**Heb je vragen over de indexering van de alimentatie? Of andere vragen met betrekking tot alimentatie? Neem dan gerust contact met ons op.**



MARIA & SEVGI

Maria & Sevgi Familierecht  
Kasteleinenkampweg 11-C, Den Bosch | 073-2055111  
info@mariaensevgi.nl | mariaensevgi.nl

## Gezond het nieuwe jaar in

De feestdagen zijn weer achter de rug en het nieuwe jaar is weer begonnen. Tijd voor een nieuwe start.

Je hebt niet overal invloed op, zoals de huidige coronamaatregelen, maar waar je wel degelijk invloed op hebt is je voedingspatroon. Jij bent degene die de boodschappen in huis haalt, jij eet het allemaal op. Dus jij bent ook degene die daar verandering in kan aanbrengen.

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 doelen opstellen.

Om het jaar 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.

**Ben je benieuwd of een begeleidingstraject iets voor je is? Bel, app of mail mij voor meer informatie. Begeleiding aan huis is ook mogelijk.**



“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

# Tijd voor bezinning

**2021 is voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar staan we nu en waar gaan we naartoe?**

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2022. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

*Michael Pilarczyk*

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

## Een vredig begin in **januari**



**Steenvoet**  
Je haast en  
temperament  
zullen in dit  
jaar verlichten.

**Ram** 21-03/20-04

Je blik op de wereld is zeer realistisch en dat kan gereflecteerd worden in je besluitvorming. Vertrouw op jezelf.

**Stier** 21-04/20-05

Je zal de meeste tijd alleen met je gedachten spenderen. Maar je kan deze tijd in je voordeel gebruiken.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Wees niet bang om open te staan voor dit hoofdstuk. Je zal namelijk uitblinken in je communicatievaardigheden en wijsheid.

**Kreeft** 21-06/22-07

Deze maand is voor jou de maand van persoonlijke ontwikkeling. De jaarwisseling zal je stress geven, maar veel nieuwe mensen in je leven wijzen je de weg.

**Leeuw** 23-07/22-08

In januari zal je je op elke mogelijke manier herboren voelen. Je zal nergens voor terugdeinzen en je zal zeer alert zijn.

**Maagd** 23-08/22-09

De motivatie voor je prestaties zullen deze maand ontwaken waarbij je voornemens ervoor zorgen dat je weer in vorm raakt.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Je zal in januari aanzienlijke stemmingswisselingen ervaren en het zal even duren voordat je je gevoelens helder hebt.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Dit jaar start je met enthousiasme. Niets zal je uit balans brengen. Je mentale stabiliteit zal de sleutel zijn tot succes maar zorg dat je dit ook omarmt.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Er zullen onopgeloste situaties aan het oppervlak komen. Sta in je energieke kracht en laat je verleden je verleden zijn.

**Steenvoet** 22-12/20-01

In het prille begin zal je veel geluk hebben. Wees niet bang voor veranderingen in je leven, alles zal goed op elkaar aansluiten.

**Waterman** 21-01/19-02

In januari zal je nieuwe energie opdoen die je vooruithelpt. Ook zal je alles met een koel hoofd benaderen, wat resulteert in een grote dosis doorzettingsvermogen.

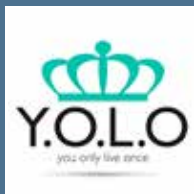
**Visser** 20-02/20-03

Het begin van het jaar zal een goede tijd zijn. Veel creatieve energie komt in je naar boven en je zit vol met nieuwe ideeën.

# 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!



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, voelen 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.

**Wil jij iemand verrassen met een heerlijke massage?**

Op [www.messagepraktijkmana.nl](http://www.messagepraktijkmana.nl) kun je een massage cadeau bestellen.



# 91

REStYLING



DOE NU UW  
AANVRAAG OP  
[www.91restyling.nl](http://www.91restyling.nl)

## ALLES IN HUIS OM JOUW DROOMKEUKEN TE REALISEREN

☑ 15 jaar ervaring

☑ minimaal 3 jaar garantie

☑ altijd binnen 2 dagen opgeleverd

☑ actief in heel nederland

## KEUKEN WRAPPEN?

### WAAROM WRAPPEN?

Ben je niet meer tevreden over jouw huidige keuken, omdat deze niet meer in jouw interieur past of omdat jouw kastjes verouderd zijn? Kies dan voor keukenwrappen!

Het vernieuwen van een keuken kost vaak veel tijd, maar is vooral een greep in de portemonnee. Door te kiezen voor keukenwrappen bespaar je veel geld, maar ook veel tijd vergeleken met het plaatsen van een nieuwe keuken. Jouw nieuwe keuken wordt al binnen een tot twee dagen opgeleverd.

***Verskillende kleuren, materialen, formaten... alles is mogelijk!***

### WAAROM 91 RESTYLING?

91 restyling staat, met vijftien jaar ervaring in de branche, voor kwaliteit! Keukenwrappen is onze passie, daarom werken wij alleen met folie van hoge kwaliteit. Zo ben je gegarandeerd van een strakke keuken, mét strak afgewerkte hoekjes.

**91 restyling biedt minimaal drie jaar garantie en met een onderhoudspakket zelfs zeven jaar.**

Naast keukenwrappen houden wij ons ook bezig met het vernieuwen van interieur. Hiervoor gebruiken wij speciale toepassingen.

### JE KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR HET WRAPPEN VAN:

KOZIJNEN, MUURDECORATIE, FOTOBEBANG  
OF ZONWERING VAN JOUW RAMEN.

# 91 91

SIGNING WRAPPING

# 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 u 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



## *U gaat toch ook voor een echte Ensuite!*

Ensuite is gespecialiseerd in het ontwerpen, maken en plaatsen van traditionele kamer en suite kasten met schuifdeuren.

Hiermee kunt u op een prachtige manier de functionaliteit van uw woning verhogen. Stijlvol in de jaren 30 sfeer, maar volgens de normen van nu.

**Onze inbouwkasten en deuren kunnen volledig naar uw specifieke wensen worden gemaakt en worden geïntegreerd met passende accessoires zoals fraaie scharnieren en authentieke handgrepen van porselein, gietijzer of hout.**

Ook kunnen de schuifdeuren worden voorzien van glas-in-lood in diverse kleuren, patronen en motieven.

### *Interesse?*

Neem contact met ons op of vraag een prijsindicatie op via de site!  
*Paul Ligetvoet helpt je graag!*

Nijverheidsweg 8 Oisterwijk (NL)  
+31 (0)13 - 521 06 33  
info@ensuite.nl | [www.ensuite.nl](http://www.ensuite.nl)

**Welke Ensuite past bij u?**

**Maak gewoon een afspraak!**



Moderne robuuste uitstraling

**Ensuite**

*We make you feel at home!*



# 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!*



# *De financiële worsteling van scheiden?*

Scheiden is nooit leuk. Je hebt er immers ooit bewust voor gekozen om met elkaar door het leven te gaan.

En als dat dan niet blijkt te lukken, kan dat zwaar vallen. Niet alleen op emotioneel vlak, maar zeker ook op financieel vlak. Misschien niet het leukste om mee aan de slag te moeten in deze toch al zware periode, maar zeker wel belangrijk voor je toekomst.

De knoop is doorgehakt... jullie gaan scheiden, maar waar moet je qua financiën dan allemaal rekening mee houden? In de eerste plaats de scheiding zelf, het ontbinden van je huwelijk is namelijk niet gratis. Alleen het inschakelen van een notaris en eventueel advocaat is al een kostenpost, net als de uitspraak van de rechtbank.

**HET HUIS** Een tweede obstakel waar jullie wellicht tegenaan lopen is de gezamenlijk woning. Is dit een koophuis, dan zal ofwel één van de twee de ander uit moeten kopen en de volledige hypotheek op zich moeten nemen, of het huis moet verkocht worden. Alleen met de verkoop zijn natuurlijk al

kosten gemoeid, maar daarnaast moet je er ook rekening mee houden dat het huis niet meer als aftrekpost opgegeven kan worden voor de belasting.

**FINANCIËN OP ORDE** En zo zijn er nog tal van zaken te noemen die na een echtscheiding kunnen veranderen in je financiële situatie... Wat dacht je bijvoorbeeld van het wegvallen van dat (tweede) inkomen waar je zo aan gewend was, (partner)alimentatie, belasting, toeslagen, partnerpensioen en ga zo maar door. Heel veel dus wat op je afkomt. Verstandig om dit duidelijk in kaart te brengen, eventueel met behulp van een mediator of (financieel) adviseur.

**ONLINE INFO** Benieuwd wat een eventuele scheiding voor invloed kan hebben op jouw financiële situatie? Op internet zijn tal van sites te vinden die je hier meer over kunnen vertellen om je alvast voor te bereiden op wat komen gaat.

**Ook op zoek naar scheidingsbemiddelaars?** Op [www.nederlandbrui.nl](http://www.nederlandbrui.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**LAAT JE GOED  
VOORLICHTEN!**

# Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. "Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank", vertelt Sarah als ze denkt aan haar 'ideale vrouw'. "Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan", voegt ze lachend toe. "En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten."

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: "Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb." Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. "Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner."

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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl).

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE  
173 CM

LEEFTIJD  
35 JAAR

OGEN  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

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



**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst  
waarin we nierziekten  
kunnen genezen.  
nierstichting.nl

**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.



**Dierencrematorium MEMORIA Tilburg**  
Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar neemt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremëren, 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 OPHALDIENST**

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

## Het belang van vitamine D voor uw weerstand!

Ik kom toch weer terug op het feit dat we onze weerstand moeten verhogen met natuurlijke stoffen. Vorig jaar kwam al naar voren dat Vitamine D een belangrijke factor is voor een goede weerstand, inmiddels zijn de mineralen zink en selenium daarbij gekomen.

Door onze vitaminen en mineralen op orde te hebben kunnen we ons beter weren tegen virussen. Uiteraard speelt er nog veel meer mee in onze afweer dan de drie bovengenoemde stoffen. De eerste stap is natuurlijk voeding eten die ons lichaam onderhoudt en opbouwt en niet te kiezen voor voeding die ons lichaam schade toebrengt en daarmee de weerstand verlaagt.

speelt daar net als zink een helende rol in. Interesse om je weerstand te verhogen? Ik kan je een hoogwaardige en bio-beschikbare vitamine D en andere supplementen uit voorraad leveren.

*In deze wintermaanden waarop virussen weer om zich heen grijpen is suppletie geen luxe, maar een must.*

Het is mogelijk om de hoeveelheid vitamine D die je nodig hebt, vooraf middels een bloedtest te bepalen. Verdiep je in je eigen weerstand, zodat de angst voor virussen je niet te pakken krijgt.

In de 'donkere' dagen is vitamine D suppletie een must. Deze vitamine D houdt ons positief, maar is ook een vitamine die een rol speelt in onze weerstand. Vooral als er sprake is van een chronische laaggradige ontsteking. Deze is aanwezig bij terugkerende verkoudheden, oorontsteking, hooikoorts, continue lopende neus ed. Bij iedere ontstekingsziekte is dat proces al verder gevorderd. De darmflora (darmbacteriën) en darmwand zijn reeds van mindere kwaliteit, waardoor men minder beschermd is en virussen makkelijker binnenkomen. Vitamine D

Om de vitamine D waarde in je bloed te bepalen kan je een bloedtest uitvoeren. De Vitamine D test is een geanalyseerde droog bloed test die de huidige status onthult en helpt om de voedingsbehoeften van vitamine D aan te passen. Het is snel en eenvoudig te gebruiken en het resultaat van de vitamine D status wordt samengevat in gemakkelijk te begrijpen afbeeldingen. Het doen van de test geeft je inzicht in je vitamine D niveau en je krijgt aangepaste aanbevelingen over hoe je je vitamine D niveau kunt behouden of verbeteren.



### 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.



**Praktijk voor Orthomoleculaire Voeding & Bioresonantie**  
Rugro 8-A, Rosmalen | 06-46114345  
info@stronghealthrosmalen.nl  
www.stronghealthrosmalen.nl

# Oud-Hollandse *hete bliksem*

De winter is natuurlijk dé tijd van het jaar om stampot op tafel te zetten. Hete bliksem is één van de weinige stampotten die niet met een groente gemaakt wordt, maar met appels en peren. De smaak is dan ook verrassend fris.

4 PERSONEN - 40 MIN.

## INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen  
2 Conference peren  
2 grote Elstar appels  
1 ui  
1 kaneelstokje  
1 steranijs  
100 gram spekreepjes  
1 rookworst  
50 gram roomboter  
50 milliliter volle melk  
zout en peper

## BEREIDING

De aardappelen, peren en appels schillen. Verwijder het klokhuis bij de appels en peren. Snij de aardappels in stukken en de peren en appels in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Doe de aardappelen, het kaneelstokje, de steranijs, de gesnipperde ui, de peren en de appels in een pan. Voeg water toe totdat het geheel net onder water staat en breng het aan de kook. Laat het gedurende 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Doe ondertussen de spekreepjes in een hete koekenpan en bak de reepjes zonder olie of boter krokant. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de aardappelen en de rest af en verwijder de steranijs en het kaneelstokje. Doe de rest weer terug in de pan en laat het even nadampen. Voeg de roomboter en de melk toe.

Stamp met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper. Roer de spekreepjes door de stampot. Serveer de hete bliksem met de rookworst.



# PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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 geluk. De oplossing van vorige maand was **kribbe**.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid dankzij dit fijne product van O'right.

-ur+z+Q-i
 a=o+y

d=w+h
 o=z+g+v

v+
 y=e

k=s bell b=p+e
 s=d+

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

## Ik kan het nog niet...

“Het zit er wel in maar het komt er op de een of andere manier niet uit op school.” Concentratieproblemen, dromerig, snel afgeleid, onrustig gedrag. Faalangst, vage klachten zoals buikpijn, moeite met slapen...

**Herkent u dit bij uw kind?** Wat we als doel hebben. Verbetering van het zelfbeeld van “Ik kan het niet” naar “Ik kan het nog niet” met uiteindelijk “Ik kan het!” Uw kind heeft het talent om Kernvisie methode eigen te maken!

**Kernvisie methode ondervangt problemen bij;**

- Begrijpend lezen - Automatiseren - Rekenen
- Het aanleren van talen - Een moeilijk te lezen handschrift

**Kernvisie methode biedt ondersteuning bij;**

- dyslexie
- dyscalculie
- concentratieproblemen
- faalangst
- beelddenken
- ADHD
- ADD



Bel of mail mij vrijblijvend voor informatie, mocht u al aan de slag willen met uw kind dan plannen we een intake. **Voor meer informatie** [www.pluimpjekindercoaching.nl](http://www.pluimpjekindercoaching.nl)



Linda Limpens  
06-38675130  
info@pluimpjekindercoaching.nl  
[www.pluimpjekindercoaching.nl](http://www.pluimpjekindercoaching.nl)



LONG ISLAND CUISINE  
RESTAURANT

THE NEW FIESTA VANAF  
**€19.905**



Binnenkort in de showroom | [www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

**Van Mossel**