

BRUIST

Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'





'WE NEMEN ALLE TIJD
VOOR ONZE KLANTEN'



Nieuw in de Reeshof

MEYE OPTIEK

Vijf jaar geleden begon MeYe Optiek een mobiele optiekservice. Vooral ouderen en mindervaliden kiezen voor het gemak en de veiligheid van geholpen worden in de eigen vertrouwde omgeving. Sinds november 2021 heeft MeYe Optiek daarnaast ook een winkel in Gezondheidscentrum Koolhoven.

"In deze mooie ruimte is er plek om alle brillenmodellen die we hebben, goed uit te stallen", vertelt Alem enthousiast. "Daarnaast hebben we hier natuurlijk de nieuwste apparatuur tot onze beschikking. Verder kunnen mensen hier nu ook terecht voor contactlenzen."

De laatste trends Ook qua brillenmodellen kiest MeYe Optiek voor kwaliteit, met topmerken als Brett (stoere brillen gemaakt van Block Titanium), Leonardo D. (exclusieve brillen voorzien van 'gold plating' en diamantjes) en Banana Moon (trendy brillen voor de jongere generatie).

Persoonlijk en op maat

MeYe Optiek is momenteel de enige particuliere opticien in De Reeshof. "Wat ons onderscheidt van keten-massaproductie is onze persoonlijke aanpak en het gemak dat wij kunnen bieden. We werken alleen op afspraak van 09:30 tot 19:30u zodat we alle tijd hebben voor onze klanten. Klanten met een drukke agenda kunnen op afspraak iedere dag zelfs na werktijd bij ons terecht. We doen heel veel maatwerk. Onze hoogwaardige brillenglazen - van merken als Varilux en Hoya - kunnen volledig naar wens worden aangepast."



Oogzorg als prioriteit "Goede oogzorg heeft bij ons prioriteit. Om die reden krijg je bij de aankoop van een nieuwe bril gratis een uitgebreid oogheelkundig onderzoek. Daarbij maken we o.a. foto's met onze Fundus camera. In samenwerking met OLA (Optometric leisure association) komen we op deze manier eventuele afwijkingen en/of aandoeningen als glaucoom en staar vroegtijdig op het spoor, zodat erger kan worden voorkomen."

Op de tweede bril altijd 50% korting!

Impressie **Reeshof**

DE REESHOF/IN BEELD

**Wil je kans
maken om jouw foto
in De Reeshof Bruist
terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Reeshof





8

COLOFON

51



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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jeanette Grotenhuis
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/BruistReeshof

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Rogier Jongerden, 06-47885009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Reeshof 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.**



12



14



28



23

Inhoud



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

Lea en Marcel Bossers

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Oosterhout Bruist en Tilburg Bruist.

2022 IS LANG NIET
VOORBIJ, BEGIN
VANDAAG NOG!



E

Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

MAAK EEN SCHEMA. Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

VOORKOM HOGE EISEN. Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

CREËER ROUTINE. Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

KEN JE DOEL. Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

BELOON JEZELF. Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

ZOEK STEUN. Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

Ook op zoek naar coaching? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Hamers@Home Kastenbouwers heeft naast de diverse mogelijkheden voor inloopkasten ook een groot aanbod in kledingkasten. Deze kasten zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten, waardoor wij altijd de geschikte kast voor jouw kamer hebben. Of het nu gaat om een grote kast met schuifdeuren of een meer traditionele kledingkast met drie deuren en drie laden. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en waar jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

Chris Wiermans





DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels. www.dekleinekeuken.com



G

LEZERSACTIE *

4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com TAG #WIJN



LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.



www.libbey.eu TAG #HOBSTAR

GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zo symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! www.guinness.com



Begin van de lente!



BRUIST Deals

Ok 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.

PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23% te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Uiteraard met behoud van de authentieke smaakintensiteit. www.pringles.com



U

LEZERSACTIE *

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?



www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



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







Jij reageert toch ook?

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

LENGTE
163 CM

LEEFTIJD
54 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

Vrijgezel Saira

stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

Saira zoekt de liefde van haar leven!

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar saarbruist@gmail.com

Het is hard werken maar wij verkopen alle merken!



EN DAT DOEN WE AL RUIM 14 JAAR

AUTO
KAFOE

Frank en Marc Kafoe zijn de oprichters van AutoKafoe v.o.f. Wij zijn een onafhankelijk, universeel autobedrijf, dicht bij De Reeshof, dat zich voornamelijk richt op de verkoop en inkoop van nieuwe en gebruikte auto's. U kunt bij ons terecht voor alle merken auto's. Wij zijn een bedrijf met zeer interessante occasions op voorraad. Ook voor zoekopdrachten kunt u bij ons terecht. Al onze auto's worden grondig nagekeken voordat ze worden afgeleverd.

Rheestraat 25, Tilburg | 013-57 00 048 | info@autokafoe.nl | www.autokafoe.nl

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het de rest van het jaar ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**.

Een kwartiertje per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**.

Bankbiljetten zijn gemaakt van katoen en linnen.

Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen kapot is.

De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloed je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



WERKEN IN DE HORECA
ELKE DAG EEN FEESTJE

BEN JIJ EEN TOPPER IN DE HORECA
Dan hebben wij de perfecte baan voor jou!

**BEKIJK SNEL ONZE
VACATURES OP ONZE
WEBSITE**

[www.dongensgenieten.nl/
vacatures](http://www.dongensgenieten.nl/vacatures)

Gordijncentrum Ruim 45 jaar specialist in
by Jan & Claudia

RAAMDECORATIE & VLOERKLEDEN



Ik ben Claudia Hooijmaaijers, interieurstylist en samen met Jan trotse eigenaresse van Gordijncentrum in Dongen. Mijn visie is dat je interieur een weerspiegeling van je karakter moet zijn. Laat mij je foto's en/of tekening van jouw woning zien, nieuwbouw of bestaand, en ik ga er een supermooi geheel van maken voor een budget dat bij je past. Graag tot ziens!

Jouw specialzaak voor elk budget

We ontvangen je op afspraak

Looiersplein 46, Dongen | 0162 313 876 | www.gordijncentrum.nl



Trimsalon de Vachtwacht

Hét adres voor vachtverzorging en natuurlijke producten van Kivo Petfood.

Een eerlijke voeding die het dichtst bij de natuur staat.

- **Vers Vlees maaltijden** Voor volwassen honden en puppies. Vrij van granen, gluten, e-nummers, synthetische vitaminen, geur-, kleur- en smaakstoffen. De vitaminen en mineralen worden gewonnen uit natuurlijke bronnen.
- **Natuurlijke verzorgingslijn** Shampoo en spray, maar ook natuurlijke producten voor de afweer van vlooiën en teken.
- **Natuurlijke Snacks** Graan- en glutenvrij
- **Koud geperste brokjes** Voor volwassen honden en puppies. Ook graan- en glutenvrije varianten.
- **Supplementen** Voor honden die extra ondersteuning nodig hebben.



met ambacht gemaakt...



Lovensekanaaldijk 21, Tilburg | 06-22 656 432 | www.trimsalondevachtwacht.nl

Passie voor duurzame energie

Ieder huis is geschikt voor zonne-energie. Daar is Nicky ten Bokkel, eigenaar van Mica Zon in Tilburg, van overtuigd. "Vanuit mijn passie voor duurzame energie lever ik maatwerkoplossingen voor elke locatie."

Mica Zon adviseert, levert én installeert

"Dat maakt Mica Zon tot allrounder in de branche. Ik streef altijd naar de hoogst haalbare kwaliteit en daarom werk ik ook bewust alleen met micro-omvormers. Hierdoor heb je meer rendement per paneel, inzicht in wat elk paneel oplevert aan energie en de mogelijkheid om per paneel uit te breiden. Bovendien ligt bij dit systeem alles op het dak, waardoor je geen omvormers in huis hebt hangen. Daarnaast hebben micro-omvormers een langere levensduur en zit er 25 jaar garantie op. In combinatie met de hoge kwaliteit panelen die ik leg, krijgen mijn klanten dus echt waar voor hun geld!" **Nicky ten Bokkel**



Recensies van klanten

- "Na de afspraak / intake met gelijk een offerte zijn in no time gisteren mijn zonnepanelen geplaatst." ★★★★★ **Ariadne**
- "Geen poespas, de juiste oplossing en service voor je vraag!" ★★★★★ **Daan & Daan**
- "We zijn zeer tevreden over het verloop van de installatie." ★★★★★ **John & Evelien de Jongh**
- "Goede informatie, kwaliteitsproducten, kundige en snelle installatie." ★★★★★ **Martijn**



Interesse (op)gewekt?
Vraag naar de voorwaarden via info@micazon.nl of 06-21107721

MAART-ACTIE

- GRATIS BTW SERVICE TWV €100,-
- GRATIS ADVIESGESPREK

info@micazon.nl | 06-21107721
WWW.MICAZON.NL



KOM IN ACTIE HELP 5.600 HUISHOUDENS

DONEER € 5,-

Meer dan 1 miljoen mensen leven onder de armoedegrens. Via de Voedselbank Tilburg worden wekelijks 5.600 gezinnen (circa 17.000 personen) van een voedselpakket voorzien en zo wordt ook voedselverspilling tegengegaan. De Voedselbank draait volledig op onbetaalde vrijwilligers.

Oog voor voedsel, hart voor mensen



DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloofliefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours. **Meer info:** www.nachtvangroningen.nl

FILMPJE KIJKEN THE 355

Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computerspecialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

AUTOHUIS RIJEN

Dé autospecialist van Rijen



Alles onder één dak

Wij doen alles voor uw auto. Wij staan niet alleen garant voor deskundig advies en vakkundig onderhoud en reparatiewerk, u kunt bij ons ook andere zaken voor uw auto regelen. Zo kunt u naast de pechhulp bij ons terecht voor de Autoverzekering, Autofinanciering en betrouwbare tweedehands auto's.

Hoofdstraat 109, Rijen | 0161-227477

www.autohuisrijen.nl

Kom het gewoon
zelf eens ervaren bij
Autohuis Rijen!



Hallo *lente!*
Wat fijn dat je er
weer bent.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Win kaarten voor **Gratis kaarten** Mozarts Requiem en Krönungsmesse



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op Theater.nl via theater.nl/bruist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

**Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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



K

Francis van Broekhuizen:

'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

KREDIET Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

GUNFACTOR De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

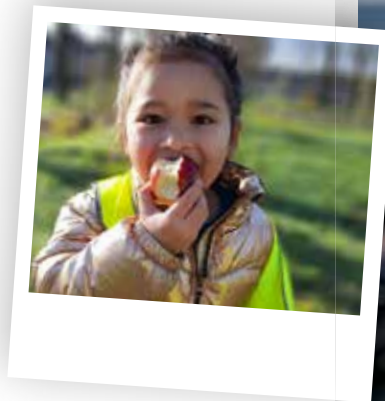
Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Kinderopvang en BSO FonkelbeerTje in de Reeshof

Het FonkelbeerTje, onderdeel van Kinderopvang De Teddybeer, biedt diverse soorten kinderopvang aan. Wij zijn gevestigd aan de Bemmelstraat 6 te Tilburg en werken samen met basisschool De Fonkel. Ook hebben we samen met De Fonkel een peuter/kleutergroep. Ook kinderen van andere basisscholen zijn welkom.



Het aanbod bestaat uit: kinderdagopvang, peuteropvang (voorheen peuterspeelzaal), een 3+ groep speciaal voor de oudste peuters om ze nog beter voor te bereiden op de stap naar de basisschool en buitenschoolse opvang aansluitend aan de begin- en eindtijden van school. Het FonkelbeerTje is van 07.00-19.00 uur geopend.

Onze ruime en sfeervolle binnen- en buitenspeelruimte zijn veilig en uitdagend ingericht. Neem gerust ook een kijkje op de website: www.deteddybeer.nl of op Instagram: @kdvbsofonkelbeertje.

Bemmelstraat 6, 5043 BE Tilburg
T 013-3030060
I www.teddybeer.nl
Locatiemanager: Thomas van Summeren

Wilt u een keer komen kijken op onze BSO of kinderdagverblijf? Maak dan een afspraak met onze assistent leidinggevende, Tamara van Gompel, op het telefoonnummer 013-3030060.

Bent u nieuwsgierig geworden? Loop gerust binnen of maak telefonisch een afspraak voor een rondleiding via 013-3030060.



Sinds kort is het FonkelbeerTje gestart met een 3+ groep, speciaal voor de extra aandacht in de ontwikkeling voor de oudste peuters!

SCAN DE QR-CODE
VOOR MEER INFO



@kdvbsofonkelbeertje

Wordt een gezondere versie van jezelf

Leer in 7 stappen meer energie en zelfvertrouwen te krijgen. Door stap voor stap aan de slag te gaan, zal je merken dat het uiteindelijk je oude gewoontes vervangt voor nieuwe gewoontes.

- Ik verving mijn eetgewoontes.
- Ik ging al mijn maaltijden plannen.
- Ik ben meer gaan bewegen.

Wil jij graag oude gewoontes leren doorbreken en ook weer nieuwe gewoontes leren? Door met de BASIS te beginnen zal je snel veranderingen ondervinden en doormaken.

Centine Polman,
eigenaresse van Centaine
Gewicht en Voeding

**KIES VANDAAG NOG
VOOR VERANDERING!**

CENTAINE
Gewicht en Voeding

Oestgeeststraat 145, Tilburg
06-23389110 | www.centainegewichtenvoeding.nl



24
UURS
service
Bij ruitbreuk

ENKEL GLAS BESTELLEN?

Speciaal op maat gemaakt!

Online glas bestellen tegen een betaalbare prijs en van de hoogste kwaliteit is voor ons geen probleem.

de Glascentrale
—helder in glas—

Centaurusweg 146 D, Tilburg | 013-5442926 | post@deglascentrale.nl

WWW.DEGLASCENTRALE.NL

Schilder nodig?

F. Schraven Schildersbedrijf

Is jouw huis, bedrijf of gebouw toe aan een schilderbeurt?

- ✓ Binnen- en buiten
- ✓ Professioneel en vakkundig
- ✓ Beste prijs/kwaliteit verhouding

Neem voor een vrijblijvende
offerte contact op
06 - 484 20 737 of
frankschraven183@msn.com



Muntendamstraat 36, Tilburg | 06 - 484 20 737



belakos

Een prachtige basis voor elk interieur

Kom langs en
neem een kijkje
in onze
showroom

PVC VLOEREN

Pinguinvloeren is een zelfstandig bedrijf dat gespecialiseerd is in het stofferen van vloeren, trappen en wandbekleding.

We leveren onze diensten aan particuliere en zakelijke klanten. Ook voor projecten kunt u ons prima inzetten.



Dankzij onze ruim 20 jaar ervaring in de projectstoffering weet u zeker dat uw opdracht bij ons in goede handen is.

Dennis Kerkhofs



PINGUIN
VLOEREN

Hazennest-West 40-05, Tilburg | 06-29032344 | www.pinguinvloeren.nl

Yutakana: voor de echte sushilovers!

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

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

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

Culinaire ervaring

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

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

Genieten

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

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

TIP
Reserveren
kan via
www.yutakana.nl



Yutakana
SUSHI | GRILL | LOUNGE

Sint-Jansplein 51, Waalwijk | 0416-650556
info@yutakana.nl | www.yutakana.nl

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



MARGRIET VAN INGEN
UITVAARTZORG

Afscheid moeten nemen van iemand die u dierbaar is, brengt verwarring, verdriet en pijn met zich mee. En juist in deze periode moeten er veel besluiten genomen worden. Daar help ik u graag bij. Het belangrijkste is de uitvaart vorm te geven zoals dat voor u en uw dierbare belangrijk is. U heeft één aanspreekpunt. Ik neem de tijd en luister goed naar uw wensen, daarna regel ik alles met zorg voor u, ongeacht waar u verzekerd bent. Ook een voorregeling behoort tot mijn werkzaamheden, hiermee neemt u de zorg van uw nabestaande uit handen. Mijn werkgebied is Tilburg en omstreken. Voor meer informatie kunt u uiteraard contact met mij opnemen. Ik voel me bevoorrecht om u met hart en ziel deskundig bij te staan, zodat de uitvaart ondanks het verdriet toch een mooie en waardevolle herinnering blijft.

Margriet van Ingen Uitvaartzorg
Tel. nr. 06-109 17 970 (dag en nacht bereikbaar)
www.margrietvaningenuitvaartzorg.nl
info@margrietvaningenuitvaartzorg.nl

Blijf er niet mee doorlopen, maar kom langs

Tot 14% van alle volwassenen krijgt een keer te maken met een schimmelnagelinfectie. Dit kan zeer pijnlijk zijn, het lopen beïnvloeden en zelfs tot een negatief zelfbeeld leiden. Een laserbehandeling kan de oplossing zijn.

Tijdens een laserbehandeling wordt de laserstraal langzaam over het nagelbed bewogen. De laser genereert warmte onder de nagel midden in de schimmelkolonie. Na circa acht weken kunt u al het eerste resultaat zien van een mooie, heldere en gezonde nagel. Drie behandelingen zijn over het algemeen voldoende.

Neem vrijblijvend contact met ons op.



Medisch Pedicure
Praktijk Tilburg

Voeten werken hard. Ze brengen jong en oud overal naartoe, maar krijgen bijna nooit de verzorging die zij verdienen.

**Wij helpen je voeten graag,
maak nu een afspraak!**

Jan Frederik Vlekkeweg 10-18, Tilburg | 013-4638823 | 06-12643662 | info@mppt.nl | www.mppt.nl

Direct uit voorraad



Al vloeren vanaf:

6,99

p/m²

WAAROM AXI VLOER:

- Grootste voorraad in vloeren
- Laagste prijsgarantie
- Ook A-merken
- Deskundig en eerlijk advies
- GRATIS parkeren voor de deur
- GRATIS vervoer van uw AxiVloer
- GRATIS gebruik professioneel leggereedschap
- GRATIS gebruik bouwdroger
- Zelf leggen of laten leggen

DAAROM AXI VLOER!



ook TOPmerken:

QUICK-STEP
PARADOR
luxury flooring concepts

HOLLANDSCHE VLOEREN
Douwes
DEKKER
KARAKTER IN HUIS

Altijd goed(koper)!

Ringbaan Zuid 372

(achter Hamers naast Gamma), Tilburg
T 013-5811633 www.axivloer.nl



BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Verzorg je (lach)rimpels!

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

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

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

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



Ook bij uw dierenarts

EIGEN OPHAALDIENST

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

B U D O S H O P
TEEJOOS
VECHTSPOORTARTIKELN & SPORTVOEDING

WWW.BUDOSHOPTEEJOOS.NL

Paletplein 13 | 5044 JB Tilburg | 013-5470878



VOOR PROFESSIONELE ÉN AMATEURFOTOGRAFEN

De ideale all-in fotografielocatie!

HUUR DE ART OF YOU STUDIOS VANDAAG NOG!

The ART of YOU Studios is een all-in fotografie studio, die bij uitstek geschikt is voor boudoir-, lifestyle-, fashion- en portretfotografie. Met een ruim assortiment apparatuur en accessoires, zeeën van invallend, natuurlijk licht, en maar liefst vijf gethematiseerde fotografiesets, biedt the ART of YOU Studios een unieke werkplek aan zowel beginnende als ervaren fotografen.

Met een totale oppervlakte van 250 m² is the ART of YOU Studios een van de grootste all-in fotografiefaciliteiten in de regio. Als je bij ons huurt dan staat de gehele studio tot je beschikking, inclusief een ruim assortiment Elinchrom studioliicht en light modifiers.

Alles wat je nodig hebt, is voorhanden, je hoeft alleen je camera maar mee te brengen. En je huurt al vanaf € 75,- ex BTW per uur. Nieuwe huurders krijgen bovendien tijdelijk het eerste uur gratis! *

DIT IS **onze studio**

VOORZIEN VAN ALLE GEMAKKEN!

- Aparte visagie- en kleedruimte
- Ontvangst-, crew-, en vergaderruimte met vergadertafel en 6 comfortabele stoelen.
- Keukenblok voorzien van alle gemakken
- Verwarming en koeling middels centraal aircosysteem



Moderne badkamer



Romantische slaapkamer



Dark academia stijl woonkamer



Neutrale (witte) portretstudio



Visagie- en kleedruimte

the ART of YOU

Heuvelstraat 5, Dongen
06 11 22 18 82
info@theartofyou.net

* Eerste uur gratis bij een huurperiode van minimaal 4 uur.

Kijk voor meer info op: www.theartofyou.net

Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!



Discus Animo: Alles op het gebied van kleine huisdieren!
Bij ons slaag je eigenlijk altijd!" Erik Tubber, eigenaar Discus Animo



Maak nu gebruik van onze bezorgdienst!



Al **65** jaar staan we voor u klaar!

DÉ DIERENSPECIAALZAAK VAN TILBURG **DISCUS** Animo

Gasthuisring 36-38, Tilburg | 013-5424921 | www.animodierenspecialzaak.nl



Wheel Motoren

Zoek ons op 

Overweegt u een nieuwe gebitsprothese? Wilt u informatie over een klikgebit? Is uw huidige kunstgebit toe aan onderhoud of reparatie?

Voor een kunstgebit of klikgebit, advies, rebasings en reparatie van uw huidige gebitsprothese bent u aan het juiste adres bij Tandtechniek van Beijsterveldt.

Hoge kwaliteit met een uitstekende nazorg



TANDPROTHETIEK

EEN NIEUW KUNSTGEBIT OF KLIKGEBIT!

Al meer dan 35 jaar is ons bedrijf in Rijen gevestigd voor het aanmeten en vervaardigen van uw tandprothese. Dat heeft grote voordelen, want de lijnen zijn kort en de onderlinge samenwerking is direct. Onze tandprotheticus Gijs van Campen wordt erkend door alle zorgverzekeraars. Daarom wordt 75% van een bij ons gemaakt kunstgebit door uw zorgverzekering aan u vergoed. Reparaties aan het kunstgebit worden tot 90% vergoed. **Neemt u gerust contact op voor meer informatie.**

TANDTECHNISCH LABORATORIUM

Met onze ervaring, kennis en liefde voor het vak maken wij al 30 jaar hoogwaardige tandtechnische producten: prothese, kroon- en brugwerk, facings. Al onze werkstukken worden door ons vakopgeleide team met zorg en aandacht gemaakt met behulp en gebruik van de beste materialen in een modern laboratorium.



TANDARTS

Tandtechnisch laboratorium van Beijsterveldt bedient tandartsen vanuit de gemeente Rijen. Wij bieden u ook de mogelijkheid om uw digitale (mond-)scans naar ons toe te sturen en we werken desgewenst met een digitaal orderbon via Qbridge. Tandtechniek van Beijsterveldt is aangesloten bij de branchevereniging voor de Tandtechniek en heeft tandtechnici in huis, die geregistreerd zijn in het Kwaliteitsregister Tandtechniek en die zich regelmatig laten bijscholen.



Tandtechniek
van Beijsterveldt

info@ttlvanbeijsterveldt.nl | www.ttlvanbeijsterveldt.nl | Stationsstraat 42, Rijen | 0161-227663

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei



www.nederlandbruist.nl

Wil je leren blind typen?

NIET ALLEEN ONLINE, MAAR ECHT LES EN PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Met typetrainer leer je snel en op een leuke manier in tien weken blind te typen met tien vingers. Na elke oefening zie je de resultaten die je hebt behaald. Als je een oefening goed hebt gedaan, kun je doorgaan met de volgende oefening. Ook zijn er spellen waarmee je de oefeningen kunt afwisselen en de letters die je lastig vindt nog eens extra kunt trainen.

Persoonlijke begeleiding

Om blind te kunnen typen is het nodig om vaak en regelmatig te oefenen. De letters moeten geautomatiseerd worden. Regelmatig oefenen vergt enige zelfdiscipline. Daarom bieden we de mogelijkheid van persoonlijke begeleiding aan. Elke week (tien weken lang) bekijkt een cursusleider van typetrainer de resultaten en zal persoonlijke feedback geven.

Een certificaat wordt afgegeven als alle letters zijn geleerd, deze met de juiste vingers worden aangeslagen en er voldoende is geoefend. De cursusleider beoordeelt of er voldoende geoefend is.

LEER SNELLER EN BETER TYPEN, EN
JE HEBT ER EEN LEVEN LANG PLEZIER VAN!

INTERESSE?
Schrijf je nu in voor
een cursus.
Kijk voor locaties
en tijden op de
website.



CLASIN DEHING

GIGAKIDS TYPECURSUS

GIGAKIDS DYSLEXIE
TYPECURSUS

TYPETRAINER VOOR
VOLWASSENEN

Bij Les van Clasin
leer je blind typen met
10 vingers!

Het online oefenen
wordt afgewisseld met
fysieke lessen.



06-430 808 32
www.lesvanclasin.nl

Wandelen doet wonderen

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie behandelen kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus waar wacht je nog op? Trek de stoute (wandel) schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts 30 minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van 10 minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam, je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Een uur stevig doorlopen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, raakt in twee maanden ruim een kilo kwijt zonder erg veel extra inspanning.

BIJ HET WANDELEN BELASTEN WE ONS LICHAAM. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

WANDELEN VERBETERT JE STEMMING Dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het

algemeen. Lichaamsbeweging wordt bij depressies steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

WANDEL JEZELF FIT, GEZOND EN GELUKKIG! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in wat voor tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin of anderen een lange (bos)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te praten, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

ERVAAR OOK HET
POSITIEVE EFFECT
VAN WANDELEN

Wil jij ook een gezonde levensstijl? Op www.nederlandbruiist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST



JIJST
NU!

www.nederlandbruist.nl

REFURBISHED TOESTEL?

KOM SNEL
LANGS
VOOR HET
VOLLEDIGE
AANBOD!

PROREPAIRS
Quality & Service

Pro Repairs | Catharinastraat 42, Oosterhout
info@prorepairs.nl | 0162-229664 | www.prorepairs.nl

Op zoek naar de juiste balans

Peace of Mind Praktijk voor Massage en Bewustwording

Na het afronden van de HBO opleiding tot Holistisch Energetisch Masseur opende Lizette Beks in 2020 de deuren van haar eigen massagepraktijk in De Reeshof in Tilburg. Je kunt hier terecht voor een klassieke massage, maar bijvoorbeeld ook voor een zwangerschapsmassage en een haptische lichaamsmassage.



“Als je voor het eerst bij mij komt, laat ik je eerst een anamneseformulier invullen”, vertelt Lizette.

“Ik werk vanuit een holistische visie en kijk naar de mens als geheel: fysiek, mentaal én emotioneel. Als je om één of andere reden uit balans bent, kun je klachten ontwikkelen.

Een klacht is daarmee een signaal van je lichaam dat je vertelt dat er iets aan de hand is. Het heeft geen zin alleen de symptomen te behandelen. We gaan dan ook samen op zoek naar de oorzaak van de klachten om optimaal profijt te hebben van de behandeling. Als je de signalen van je lichaam beter leert te begrijpen, ben je ook beter in staat om aan je eigen gezondheid te werken.”



Een heerlijke ontspanningsmassage behoort uiteraard eveneens tot de mogelijkheden! Daar krijg je weer energie van. **Maak nu een afspraak!**



‘EEN MASSAGE IS EEN
INVESTERING IN JEZELF’

Ridderkerksingel 68, Tilburg | 06-23669600
info@massagesalonpeaceofmind.nl | www.massagesalonpeaceofmind.nl



Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

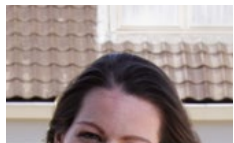
nierstichting.nl

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

**JONGE
HELDEN**
NIERSTICHTING



Nieuwbouw in Escharen



Lisa van Dongen mag met recht trots zijn op haar huis. Niet alleen wat betreft het ontwerp en de sfeer die de woning uitstraalt, maar ook vanwege het feit dat ze dit in haar uppie, slechts, 28 lentes jong, heeft neergezet!



Haar woning in Escharen staat op een kavel dat vroeger behoorde tot het land van haar (groot)ouderlijk huis. Een boerderij waar haar opa begon met het houden van koeien en varkens en die uiteindelijk is overgenomen door haar ouders. De roots van de familie, en dus ook van Lisa, zitten stevig verankerd in deze grond. Een mooi detail hierbij is dat de nieuwe woning van Lisa tegenover het huis van haar oma staat. Vanwege de voorgeschiedenis van de kavel, heeft Lisa een lange tijd kunnen wennen aan het idee dat zij hier haar eerste eigen huis zou gaan bouwen. "Ik heb ook best wel getwijfeld, ik was nog druk bezig met mijn studie en dan komen vragen als 'wil ik dit echt?' en 'hoe ga ik dit allemaal doen?' wel af en toe naar boven", aldus Lisa.

Roscobouw ontzorgt

Vanwege haar drukke bestaan en het feit dat ze dit avontuur in haar eentje aanging, zocht ze een partij die haar tijdens dit proces zoveel mogelijk kon ontzorgen. "Mijn broer heeft heel veel zelf geregeld en was erg betrokken bij alle bouwfasen van zijn huis. Ik wou dat liever niet, ik wou zo min mogelijk zorg en Roscobouw heeft dit van begin tot het einde voor mij kunnen wegnemen. Na een oriënterend gesprek bij Roscobouw was er meteen een goed gevoel, het verhaal was helder en ook reëel. Ik kreeg te horen dat er met al mijn wensen rekening gehouden zou worden, maar tegelijkertijd waren ze ook heel transparant over wat er wel of niet zou kunnen om binnen de regelgeving en mijn budget te blijven."

Het hele proces is stap voor stap doorlopen, beginnend met het ontwerp van de woning. Lisa had een bepaald type huis op het oog, maar het bleek dat dit niet goed op haar kavel gesitueerd kon worden. Onder begeleiding van architect Marino van Roscobouw is er een nieuw ontwerp gemaakt, waarin de mooiste elementen van het eerste type woning terugkomen en ook specifieke wensen van Lisa zijn verwerkt, zoals een grote hal, drie hoge ramen in het trappenhuis en grote open ruimtes beneden. Een huis op haar maat!

Een vast aanspreekpunt

Tijdens het bouwen van een huis moeten veel keuzes gemaakt worden en komt er veel op je af. Hierbij had Lisa niet alleen veel steun van haar ouders, maar ook van Roscobouw. "Je wordt goed begeleid tijdens de verschillende fases. De keuzes moet je uiteindelijk zelf maken, maar het is fijn dat alles omkaderd wordt van tevoren, dat maakte het voor mij makkelijker."

Een onderdeel van de werkwijze van Roscobouw is dat er altijd een vast aanspreekpunt is, zo blijven de lijntjes kort en de communicatie helder, wat bijdraagt aan een zo efficiënt mogelijk bouwproces. Dat alles voorspoedig is verlopen blijkt wel uit de bouwtijd: in april 2020 is er gestart en in november 2020 was de oplevering van de woning. Lisa: "Er was mij wel verteld dat het snel zou gaan, maar dat het zo snel zou gaan, had ik niet verwacht."

Onbezorgd genieten

Op de vraag waar ze het meest trots op is kan ze geen eenduidig antwoord geven. Maar naast de hal, de stalen deuren en de keuken is ze met name ook erg blij met haar badkamer. Deze is met twee openslaande deuren verbonden met haar slaapkamer en geven haar na een drukke werkdag een spa-gevoel aan huis. En dat kan ze wel gebruiken. "Het was een druk jaar, zeker ook in combinatie met mijn werk in de zorg tijdens dit coronajaar, ik had al genoeg zorgen zonder de bouw van mijn huis. Maar ik heb altijd geweten dat Ruud en Paul van Roscobouw alles voor

mij in de gaten hielden, dat gaf een stukje rust in deze hectische en onzekere tijd." Het resultaat mag er zijn, alleen nog wat zand weg uit de tuin en dan is het tijd voor verdiend onbezorgd genieten.



www.roscobouw.nl

0412 455 501
info@roscobouw.nl

Op naar de lente in **maart**



VISSEN

Volg je
gevoelens.

Ram 21-03/20-04

Maart zal veel emotionele ervaringen brengen. Je zult zowel liefdevolle momenten ervaren als onenigheden.

Stier 21-04/20-05

In maart kan de Stier zich verheugen op een eindeloze hoeveelheid moed, waardoor je een grote stap voorwaarts zult zetten.

Tweelingen 21-05/20-06

Bijna alles zal een fluitje van een cent voor je zijn. Je creativiteit bij het plannen van activiteiten zal de verwachtingen van zowel jezelf als je dierbaren overtreffen.

Kreeft 21-06/22-07

Maart zal voor kreeften een rustige tijd zijn. Door deze rust heb je kans op een goed idee dat je later kunt uitvoeren.

Leeuw 23-07/22-08

Deze maand zal bijdragen aan je assertiviteit en zelfvertrouwen. In het gezelschap van anderen zul je opvallen door je grote gevoel voor humor.

Maagd 23-08/22-09

Je zult deze maand veel nieuwe dingen leren. Je geheugen zal in vorm zijn, stel je daarom open voor nieuwe informatie.

Weegschaal 23-09/22-10

Als je erover denkt om van baan te veranderen, is de kans groot dat je iets vindt dat je leuk zult vinden. Probeer jezelf in deze periode mentaal goed te houden.

Schorpioen 23-10/22-11

In maart zul je beginnen te verlangen naar een gevoel van veiligheid. Je behoefte om je gevoelens te delen zal sterk zijn.

Boogschutter 23-11/21-12

Door je positieve energie in maart zal je agenda zich vullen met afspraken met je vrienden. Zorg dat je van deze tijd geniet.

Steenbok 22-12/20-01

Maart zorgt voor enige teleurstelling. Laat je niet opjatten maar richt je op je creativiteit. Daar zul je deze maand kracht uit putten.

Waterman 21-01/19-02

Gebruik maart om je gedachten op een rijtje te krijgen. Begin aan iets wat je altijd al wilde leren. Deze maand is namelijk dé tijd voor het opdoen van nieuwe kennis.

Vissen 20-02/20-03

In maart zullen je daden worden beïnvloed door de energie die je uitstraalt. Volg je gevoelens en probeer alles op te lossen.

Welkom

Wij zijn open voor afhalen en bezorgen.
Voorkeur online bestellen en via iDeal betalen



WIJ STAAN AL 40 JAAR
VOOR U KLAAR MET DE
LEKKERSTE CHINESE EN
INDISCHE GERECHTEN.

LIKE ONS OP
FACEBOOK

AFHAALCENTRUM
WELKOM



Paletplein 11, Tilburg
013 - 467 37 07

www.afhaalcentrumwelkom.nl

‘VOOR JOU STAAT ONZE DEUR ALTIJD OPEN’



IEDEREEN, VAN
BOUWVAKKER
TOT ADVOCAAAT,
IS HIER WELKOM

Bet Kolen is een van de oudste cafés in Tilburg en bestaat inmiddels al langer dan 100 jaar. Oorspronkelijk gestart als bruin café, maar dankzij de inzet van Michel en Daisy Zoontjens is het uitgegroeid tot een modern partycentrum waar je ook terecht kunt voor grote feesten en partijen.

Anno 2022 is er dan ook van alles te beleven bij Bet Kolen. Lunchen, borrelen, dineren: het kan allemaal.

“Sinds de start van de coronacrisis is ook afhalen en bezorgen mogelijk. En sinds 2019 zijn we tevens een officiële trouwlocatie. We verzorgen je bruiloft desgewenst van a tot z. Tot ver in

het voorjaar zitten we al helemaal vol met feesten en partijen, de mensen hebben weer zin in een feestje!”

En daarvoor zijn ze bij Bet Kolen aan het juiste adres. “De gezelligheid van toen is gebleven. Iedereen, van bouwvakker tot advocaat, is hier welkom.”



“We zitten niet graag stil en houden van aanpakken. Dat is ook onze kracht.”

Welkom bij **café en partycentrum Bet Kolen**, je tweede huiskamer in Tilburg. Dát is precies zoals naamgeefster Bet het zelf in 1930 voor ogen had. Deze missie is sindsdien niet veranderd, de rest overigens wel.

Michel en Daisy Zoontjens:

“Het gemoedelijke, 100 jaar oude bruin café hebben we uitgebreid. Zo kun je tegenwoordig bij ons ook terecht voor grootse feesten en partijen, zoals verjaardagen, bedrijfs- en afstudeerborrels. En als officiële trouwlocatie regelen we zelfs je bruiloft van a tot z. Liever een potje darten en biljarten of een borrel op ons zonovergoten terras met buitenbar drinken? Voor jou staat onze deur altijd open.”

Tijd om je woning eens *grondig onder handen* te nemen

Heb jij de lentekriebels al te pakken, maar verkeert jouw huis nog in een diepe winterslaap? Geen betere manier om het voorjaar in te luiden dan door je woning eens een goede schoonmaakbeurt te geven. Hijs jezelf in je oude kloffie, zet de radio aan, stroop je mouwen op en schrobben maar!

Geen idee waar je moet beginnen? Werk dan aan de hand van een checklist en ga van kamer naar kamer. Zet alle ramen en deuren open en laat alles eens goed doorwaaien. Breng oude kranten en tijdschriften naar het oud papier, het glas naar de glasbak en je oude garderobe naar een kledingcontainer. Je zult zien dat het resultaat direct zichtbaar is.

WEG MET DAT STOF Vloerkleden zijn echte stofnesten, maar de ouderwetse mattenklopper doet wonderen. En wat dacht je van de gordijnen? Nu de eerste zonnestrallen ons raam bereiken, is het stof ineens overduidelijk zichtbaar. Gooi ze in de wasmachine of breng ze naar de stomerij. In de tussentijd kun jij je bezighouden met de vieze ramen. Pel een ui, snijd deze in vier stukken en doe die in het water. Binnen een paar minuten zijn je ramen weer kraakhelder.

SPIK EN SPAN Heb je de smaak te pakken? Dan is dit het moment om de diepvries te ontdooien en schoon te maken. Etenresotten in de magnetron of oven verwijder je makkelijk door van tevoren een bakje water mee te laten koken. En ook de badkamer en het toilet kunnen wel wat antikal gebruiken. Handige tip: fijne krasjes op glaswerk schuur je in een handomdraai weg door er met tandpasta overheen te wrijven.

FINISHING TOUCH Een fikse voorjaarsklus als deze is vaak niet in één dag geklaard. Maar hoe fijn is het om na een paar dagen ploeteren in een fris en brandschoon huis te kunnen genieten van het eerste voorjaarszonnetje? Geef je woning als kers op de taart nog wat extra glans met een paar nieuwe accessoires: een nieuw dekbedovertrek, fleurige kussens, een potje bloembollen... En je gaat het voorjaar met een brede glimlach tegemoet.

GA HET VOORJAAR MET
EEN BREDE GLIMLACH
TEGEMOET!

Ook op zoek naar schoonmaak advies? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

INGREDIËNTEN

800 gram bieten
 1½ kopje quinoa
 1¼ kopje zwarte bonen
 1 kleine sjalot
 2 teentjes knoflook
 2 eetlepels lijnzaad
 ½ theelepel zwarte peper
 ¼ kopje korianderblaadjes
 2 eetlepels appelciderazijn
 2 eetlepels vers limoensap
 2 eetlepels bloem
 1 theelepel zout
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof
 6 broodjes
 sla
 mosterd
 rode ui

BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pasteijsje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!



PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

*Peach blossom
Smoothing
Body Wash*



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

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

Maak kans op een

*SodaStream
bruis-
water
toestel*



Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

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

FIAT

NEW PANDA

P/M VANAF €235



Van Mossel Breda Minervum 7001C | T: 076 522 25 33 | info.fiat@vanmossel.nl
Van Mossel Tilburg Kraaivenstraat 20 | T: 013 594 39 50 | www.vanmossel.nl/fiat

Van Mossel