

'S-HERTOGENBOSCH



OKTOBER 2022 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL](http://WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL)

# BRUIST

*Martijn Koning:*  
'Het wordt theateraler  
en meer thematisch'

De herfst is  
*begonnen!*



# Mario's Vloeren

## The Art of Flooring

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen.

De specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang.

Ook voor het plaatsen van trapbekleding 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.



**BEZOEK ONZE SHOWROOM**

Kerkwijk 87a, Berlicum

073-785 5591

mariosvloeren@outlook.com

Meer zien?

**WWW.MARIOSVLOEREN.NL**



## Sfeer, zonwering en privacy

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.

Mario's Vloeren heeft een uitgebreide collectie raamdecoratie, in vele verschillende kleuren en uitvoeringen.

**Nieuwsgierig naar wat er  
allemaal mogelijk is in uw huis?**



**Bezoek onze showroom! Wij helpen  
u graag met een passend advies.**

# Van inspiratie naar sfeer in huis

PVC VLOEREN

VLOERBEDEKKING

RAAMDECORATIE

TRAPBEKLEDING

BEHANG

## Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings en kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie denkt met je mee om ook zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken, onder andere met protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies.

Daarnaast zijn er narcosebehandelingen, waarbij de tandarts samenwerkt met het anesthesieteam. Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder één dak. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en ze begeleiden je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan. Wil je je als reguliere patiënt inschrijven voor je normale check-ups, dan kan dat ook bij CDC.



Hoe gezond is jouw tandvlees? Test het hier

Jouw lach, onze passie

Jeannine van den Hout uit Eindhoven was haar hele leven bang voor de tandarts.

# Ik heb geen pijn meer en ik durf weer te lachen!

“Jarenlang had ik last van mijn gebit. Ik wilde daarom graag een kunstgebit, maar mijn eigen tandarts wilde er niet aan beginnen. Toen ik via een kennis bij CDC Complete Tandzorg terecht kwam, werd er eindelijk naar me geluisterd.” Lees hier hoe Jeannines leven is veranderd door haar nieuwe gebit, waarmee ze weer kan stralen.

**Schooltandarts** “Ik kan me de schooltandarts nog goed herinneren. We lagen met acht kinderen op een rij in de tandartsstoel. De tandarts was niet sympathiek en boorde graag zonder verdoving. Het was echt een traumatische ervaring. Ik ben altijd braaf één keer per jaar naar de tandarts gegaan, maar het was geen fijne ervaring. Mijn tanden zijn nooit echt goed geweest. Ik had een overbeet, omdat ik veel heb geduimd vroeger. Ook had ik vaak gaatjes. Hard voedsel was lastig, om nog maar niet te beginnen over de pijscheuten bij warm en koud eten.”

**Een prothese als oplossing** Ik wilde daarom graag een compleet nieuw gebit, maar mijn tandarts vond dat geen goed idee. Hij wilde namelijk geen goede tanden trekken. Ik had niet het idee dat er naar mij werd geluisterd. Via een kennis ben ik terecht gekomen bij CDC. Er werden foto's gemaakt van mijn kaak en samen hebben we de opties besproken. Ze boden me ook de mogelijkheid van een prothese aan. Ze begrepen echt dat ik van mijn gebitsproblemen echt af wilde. Dat was de eerste keer dat een tandarts mij begreep. Ik zou eerst een gewone prothese krijgen en daarna een klikprothese. Deze wordt vastgekleefd op implantaten, zodat het gebit niet verschuift. De

behandeling zou plaatsvinden onder volledige narcose. Ik kon niet wachten, eindelijk zou ik van mijn gebitsproblemen af zijn!

**Onder narcose** Op de dag van de behandeling was ik wel een beetje zenuwachtig. Gelukkig was de sfeer in het narcosecentrum heel relaxed, wat me echt op mijn gemak stelde. Ik heb heel hard gelachen met de specialisten. Daarnaast werd ik ontzettend goed begeleid en geïnformeerd. De specialisten vertelden me precies wat ze gingen doen en toen was het tijd voor de narcose. Dit verliep allemaal heel soepel.

**Het resultaat** Sinds december vorig jaar heb ik nu mijn definitieve nieuwe gebit. Het eindresultaat was écht het resultaat waar ik op hoopte. Maar ik ga nog door met de volgende stap: een klikprothese. Een klikprothese in de onderkaak wordt meestal grotendeels vergoed. De narcose viel helaas niet onder de verzekering. Nu wil ik nog graag implantaten in mijn bovenkaak. CDC heeft mij laten weten dat dit waarschijnlijk niet vergoed zou worden, maar het is ze toch gelukt! Maar ook als het niet vergoed zou worden, was ik bereid om de behandeling zelf te betalen.”

**CDC Complete Tandzorg heeft mijn leven veranderd.**

Wist je dat...

CDC op Feedback Company meer dan 5.000 reviews heeft met een score van 8.8!



# *Impressie* 's-Hertogenbosch

Wil je kans  
maken om jouw foto  
in 's-Hertogenbosch  
Bruist terug te zien?

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





12



*Inhoud*



# 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 BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

**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. 's-Hertogenbosch 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

## *Bruisende lezer,*

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!  
**Michael Thörig**

**Adverteren?**  
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-11087563**.

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en De Langstraat Bruist.**

MAAK EEN WANDELING  
DOOR HET BOS



A

# Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfstdip. Het recept om een herfstdip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

**VITAMINE D** De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

**HAPPY FOOD** Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

**DE KRACHT VAN LICHT** Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfstdip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

**Wil jij meer tips om een herfstdip tegen te gaan?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**EEN  
EIGEN-  
WIJZE  
GAST**  
THE VISITOR



**MEIJS WONEN**  
— TILBURG —



**BRUIST**  
*Deals*

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruistende ondernemers.



Scan de QR-code

**DE SLIMME REISTAS \***  
voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.

BodabagsFashion | @bodaszilvia

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



Prachtige **herfst**

**UNION – E-FLOW**

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!  
[www.union.nl](http://www.union.nl)

**LED NACHTLAMPJES MET SENSOR**

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.

**NU VOOR € 89,-**

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



Prachtige **herfst**

Doe mee en win

**HALLMARK – HAND-ZEEP & HANDLOTION**

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.  
[www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



**LEZERSACTIE\***  
**Cheerful Merlot**

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #ROOD

A

**KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER**

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.  
[www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.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)




## AMAZING SHOES

BOTERMARKT 7 – HEUSDEN  
TEL: 06 19 99 98 79  
Email : info@amazingshoes-heusden.nl  
WWW. AMAZINGSHOES-HEUSDEN.NL




**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst  
waarin we nierziekten  
kunnen genezen.

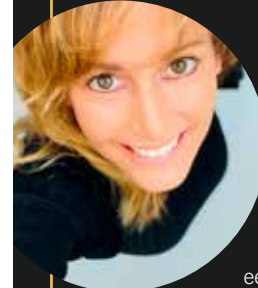
nierstichting.nl



**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.



# KERSTPAKKET NET EVEN ANDERS



In de huidige tijd waarin alles meer en meer vervlakt, is het geven van een persoonlijk cadeau met impact steeds verder uitgegroeid tot iets zeldzaams. "Zonde!" vindt Wendy Stufken. Vandaar dat zij met haar onderneming A Message with a Bottle unieke giftboxes biedt met een persoonlijke touch.

"In elke box zitten twee mooie wijnen, een doosje met twintig unieke kompasvragen en een handgeschreven kaart waarop Wendy de boodschap schrijft die jij over wilt dragen. Voor de ontvanger is het echt een cadeautje om de box alleen al uit te mogen pakken en zich te laten verrassen door de inhoud."

Maak het verschil: de giftboxes van A Message with a Bottle doen het overigens niet alleen goed als persoonlijk geschenk voor bijvoorbeeld een zakenrelatie, een geliefde of familielid. "Ik mag inmiddels ook heel wat bedrijven tot mijn klantengroep rekenen. Want ook als relatiegeschenk heeft mijn box veel meer impact dan een onpersoonlijk geschenk. Oftewel: met een box van mij maak je verschil!"



**Op zoek naar een kerstpakket voor je zakenrelaties, personeel of dierbaren?**



Haageijk 11D,  
Gemert  
**06-28551057**  
www.amessagewithabottle.nl





beaucoupe  
KAPSALON

# Fall in Love

*with your hair color*

Scan de QR-code, **kies jouw  
behandeling** en maak een  
afspraak. Of bel / app naar:  
 **073 624 04 60**






Volg en like onze socials:



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

Helptheuvelpassage 94 's-Hertogenbosch

Beaucoupe Kapsalon | Helptheuvelpassage 94 's-Hertogenbosch | Volg en like onze socials:   

Oktober is de **traditionele woonmaand**  
met volop **woonbeurzen.**

**Pompoenen zijn eigenlijk bessen.**

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een  
**tropisch of subtropisch klimaat.**

Thee is goed voor de **bloedvaten.**

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

**Astronomisch** gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het  
bladeren **beschermen** de bodem tegen **uitdroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten

beschermen tegen **bevriezing.**

Oktober wordt ook wel de  
**wijnmaand** genoemd. Het woord 'Halloween'  
betekent '**Allerheiligenavond**'.

# 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 en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 06 8126 4333



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

Huidtherapie  
Boxtel & Best



## Onze behandelingen

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

18

# Rode vlekken in je gezicht, wat nu?!

**Couperose (teleangiëctasieën) zijn verwijde bloedvaatjes. De meest voorkomende plek zijn de neus en wangen. Het is een onschuldige, veelvoorkomende aandoening die nooit vanzelf verdwijnt, maar wel goed behandelbaar is.**

Veel mensen vinden couperose cosmetisch storend. Het treedt op doordat de kleine bloedvaatjes in de huid uitzetten. De oorzaak is niet bekend, maar warme en ultraviolette (UV) straling zijn risicofactoren voor het ontstaan van couperose. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en onderzoek welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt.

## Microcoagulatie

De teleangiëctasieën kunnen worden gecoaguleerd (dichtgebrand) door een minuscuul naaldje tegen of in het vaatje te houden. Na de behandeling kan er geen bloed meer door het vaatje stromen, waardoor deze niet meer zichtbaar is.

**Neem voor meer informatie contact met ons op!**



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

19



## 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)

# AVONTUURLIJK EN AFWISSELEND NOORD-AMERIKA!

De Verenigde Staten blijven een onverminderd populaire bestemming, het hele jaar door. Of het nou gaat om een stedentrip, rondreis per auto of camper, georganiseerde groepsreis, treinreis of een combinatie met een cruise in het Caribisch gebied. Alles is mogelijk en je kunt veel variatie verwachten tijdens je reis.

## Westkust

De Westkust staat bij veel reizigers op hun wensenlijstje en dat is niet voor niks. Wissel indrukwekkende natuurgebieden als Yosemite, Grand Canyon, Yellowstone, Bryce Canyon en Zion Canyon af met bruisende steden en je hebt een prachtige en afwisselende rondreis. Laat je meevoeren in de histerie van Las Vegas, geniet van de heerlijke relaxte sfeer in San Francisco of kijk je ogen uit in Los Angeles als je Hollywood en Beverly Hills bezoekt.



ALASKA



YOSEMITE NATIONAL PARK



BOSTON



GRAND CANYON



HAWAII

## Florida

Florida is zowel in de zomer als winter een enorm populaire bestemming. Binnen deze staat kun je een hele afwisselende rondreis maken, maar ook van een heerlijke strandvakantie genieten (stranden aan de westkant van Florida of de Florida Keys) of de vele pretparken bezoeken. Vanuit Florida zijn ook meerdere mogelijkheden om een cruise langs verschillende Caribische Eilanden te maken.

## Zuidelijke Staten

De Zuidelijke Staten staan bekend om de muziekstijlen jazz, country en blues. Muzieksteden als Nashville, Memphis en New Orleans worden vaak gecombineerd in een rondreis, maar je kunt New Orleans

bijvoorbeeld ook combineren met een rondreis door Texas of Florida. Het zuiden van de Verenigde Staten staat ook bekend om de koloniale steden met een veelbewogen geschiedenis. Een aantal plantages is nog te bezoeken.

## Hawaii

Midden in de Grote Oceaan, ten westen van de Verenigde Staten, ligt de paradijselijke staat Hawaii. Het bestaat uit meer dan honderd vulkanische eilandjes, waarvan er slechts acht bewoond zijn. Hawaii staat bekend om zijn prachtige stranden en als ideale surfbestemming, maar je kunt er ook een hele mooie, afwisselende rondreis maken, waarin je meerdere eilanden combineert (island hoppen).



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 van via mij 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

# Blij met jouw krullen!

Krullen maken de vrouw of man... Toch is niet iedereen blij met zijn of haar krullende coupe. Daarom een aantal stylingtips, speciaal voor de krullers onder ons.

**Tip 1** Laat je krulhaar drogen aan de lucht. Dat zorgt voor een natuurlijk krulbeeld en minder pluiz.

**Tip 2** Als je haar aan de lucht gedroogd is, gebruik dat nooit een kam of borstel. Het gaat gegarandeerd pluizen! Gewoon even je vingers erdoor halen volstaat al.

**Tip 3** Koop alleen producten die bedoeld zijn voor krullend haar. Krullend haar is poreuzer dan glad haar, daarom heeft het een andere verzorging nodig.

**Tip 4** Olie, olie en nog eens olie. Sterk krullend haar kan in de lengte van het haar en in de punten wel wat extra voeding gebruiken. Olie wordt goed opgenomen door poreus krullend haar.

**Tip 5** Laat je krullende haar knippen door een goede kapper. Wij knippen het altijd bot en zullen het nooit snijden.

Tot ziens bij **Renate Haircreation**

## haartips



## DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op [www.museumnachtkids.nl](http://www.museumnachtkids.nl).**

## FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**

# Heeft u problemen met uw gebit?

UW GLIMLACH IS ONZE EXPERTISE

Ron Huijsmans: "Als expert in gebitsprothesen help ik u graag. Iedereen is welkom en ik voorzie u graag van persoonlijk advies. U heeft hiervoor geen doorverwijzing nodig. Mocht u niet mobiel genoeg zijn om onze praktijk te bezoeken? Wij bieden ook zorg aan huis."

## Behandelingen

Ervaart u problemen met uw tanden en kiezen of huidige gebitsprothese? Wilt u graag een passende en comfortabele oplossing die u weer laat glimlachen? Een gebitsprothese, volledige of gedeeltelijk of eventueel op implantaten, biedt u deze uitkomst. Hieronder vindt u een overzicht van de behandelingen en oplossingen die wij bieden vanuit onze praktijk.



VOLLEDIGE GEBITSPROTHESE



PROTHESE OP IMPLANTATEN



NOOD-PROTHESE



GEDEELTELIJKE GEBITSPROTHESE




REBASEN




REPARATIES



HUIJSMANS  
tandprothetische praktijk

 Beatrixstraat 1A, Rosmalen

 073 - 850 49 11

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

 [info@tpphuijsmans.nl](mailto:info@tpphuijsmans.nl)



Ron Huijsmans



# Zoek jij **MAATWERK?**

'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 uitgebreid assortiment aan maatwerk, waarbij je een ruime keuze hebt uit diverse materialen.

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





**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.



N

**Martijn Koning:**

## ‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

**THEATRALER** Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

**DOORONTWIKKELD** En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**



# Gun uw voeten de aandacht die ze verdienen

## PEDICURE

- Pedicure basisbehandeling met nattechniek
- Klachten als: eelt, kloven, likdoorn, ingroeiende nagel
- Behandeling van kalknagels en traumanagels
  - Nagelregulatie met beugeltechniek
  - Nagelprothese met gel of acryl

## MASSAGES

*Massages zijn goed voor welzijn en geest*

Ik bied u diverse massages zoals:

- Ayurvedische ontspanningsmassage met hete olie
  - Balinese massage
  - Lomi Lomi massage
- Lomi Lomi facemassage
- Chinese voetmassage
  - Voetreflexologie

RELAX,  
ENJOY &  
BE WELL

Bel gerust voor  
meer informatie of  
een afspraak.



Voeten zijn vaak een ondergeschoven kindje. Maar bedenk dan dat ze de gehele dag uw lichaamsgewicht moeten dragen.

Diverse pedicure verzorgingsproducten zijn verkrijgbaar in de salon.  
Neem ook eens een kijkje op mijn Facebookpagina @pedicurevoorhemenhaar

Pedicure & Massagesalon La-ann | Jan Sluytersstraat 27, 's-Hertogenbosch (wijk Oost) | ProVoetnummer: 317148  
073-7501200 | Whatsapp 06-42517661 | pedicurela-ann@outlook.com | [www.pedicurevoorhemenhaar.nl](http://www.pedicurevoorhemenhaar.nl)



**Uw interieur; de weerspiegeling van uw persoonlijkheid.**

Iedere samenstelling is anders. Bij Pauw interieur brengen we alles samen om die warme en passende deken te creëren.

BEHANG

WOONACCESSOIRES

RAAMBEKLEDING

KLEUR- en STYLING ADVIES

AKOESTISCHE WANDPANELEN

ZIJDEN BLOEMEN



Nieuwsgierig naar ons assortiment?  
Scan de QR-code!

Uilenwaard 16-18  
's-Hertogenbosch  
06-19792452

[www.pauw-interieur.nl](http://www.pauw-interieur.nl)



# Is uw interieur klaar voor het najaar?



STYLIST: JOYCE VOS

IK HELP U GRAAG MET HET MAKEN VAN DE JUISTE KEUZE!





# De herfst in geur en kleur

Na zo'n mooie zomer kunnen we ook genieten van het herfstseizoen, met nieuwe geuren en prachtige kleuren.

1. Impeccabile Mascara van Collistar, € 28,50 [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)
2. Canyon Rush Men van Hollister, vanaf € 20,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
3. Disney Villains inspired False Lashes by Catrice, € 4,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
4. Halo Glow Liquid Filter van e.l.f. Cosmetics, € 16,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
5. Make me GLOW baked highlighter van essence, € 3,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
6. Couture Color Clutch Radiant Nudes van YSL, € 106,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
7. Rose Glow Blush Color Infusion Very Berry van Laura Mercier, € 34,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)

8. Lip Power 507 Pink van Armani Beauty € 39,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Nail polish van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
10. Bonne Brow Defining Pencil van Westman Atelier, € 40,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)
11. Evergreen Art Library Flame Boyant, € 50,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
12. Laguna Bronzing Cream van NARS, € 39,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)
13. Ambre Safrano van BDK Parfums, € 195,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)

# Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice  
Design: Beck Design, 2017



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

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

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

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



**VOLMAAKT VEELZIJDIG**



**Koos Kluytmans**

# MOOIE RONDINGEN

HARD GEWERKT?  
TAFEL OM THUIS DE DAG  
RUSTIG AF TE RONDEN.

**MEIJS**WONEN  
— TILBURG —



# Haarverzorging in de herfst

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te voorduren gehad door uv-straling en hitte. Tijd dus voor maatregelen!



**GOEDE VOEDING** voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

**WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK** Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

**SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER** De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

**DE HERFST** brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

**HITTESTYLING**, zoals föhnen en stylen, is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.

# Eet jij gezond?

We hebben genetisch nog het lichaam van onze voorouders, de oermens, maar we eten totaal anders. We krijgen dus stoffen binnen waar het lichaam niet mee om weet te gaan. Hierdoor kunnen we last krijgen van gezondheidsklachten op de korte of lange termijn.

*We moeten dus weer gaan eten zoals onze voorouders deden.*

Dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. We zien namelijk vaak door de bomen het bos niet meer en door de drukte van de dag wordt er dan gekozen voor dat wat binnen handbereik is: pakjes en zakjes, kant-en-klare maaltijden, voeding die vult in plaats van voedt. Toch kunnen ze, al zijn de aanpassingen nog zo klein, een goede eerste stap zijn naar een meer gezonde levensstijl.



## Wil jij deze stap maken?

Als orthomoleculair therapeut/vitaliteitscoach kijk ik niet alleen naar je voeding maar ook naar factoren die de vitaliteit kunnen beïnvloeden, zoals je leefstijl, je hormoonbalans, stressfactoren en ontspanning.

**Wil je meer informatie of ben je benieuwd naar wat ik voor jou kan betekenen? Neem dan contact met mij op.**

*Gezonde voeding als basis voor een  
gezond lichaam en een gezonde geest*

**Babs Duynisveld**

WIL MEER INFO scan dan  
de QR-code of kijk online



  
vitaliteitscoaching

Praktijk voor  
orthomoleculaire therapie  
en vitaliteitscoaching

06-14640152  
info@vitcoaching.nl

www.vitcoaching.nl

# Uit liefde voor je voeten



Je voeten dragen je je hele leven, zorg er dus goed voor! Een advies dat medisch pedicure Fleur Nouwens aan iedereen mee zou willen geven. “Dit doe ik dan ook vanuit mijn eigen pedicurepraktijk, Medische Voetzorg Den Bosch, maar ook door het overdragen van mijn kennis door het geven van presentaties en masterclasses en door het opleiden van stagiaires. We zijn namelijk een officieel leerbedrijf.”

Sinds Fleur zo'n negentien jaar geleden aan de slag ging als medisch pedicure, is haar werk uitgegroeid tot een van de grootste passies in haar leven. “Ik blijf mij dan ook continu verder ontwikkelen om iedereen die bij ons een afspraak maakt de best mogelijke voetzorg te kunnen bieden.” Vandaar dat zij zich ook niet heeft beperkt tot het vak van ‘gewoon pedicure’, maar zich steeds verder heeft gespecialiseerd op het gebied van medische pedicure en oncologische voetzorg. “Ik ben dus breed opgeleid om alle mogelijke risicovoeten te behandelen. Deze kunnen onder andere zijn ontstaan als gevolg van reuma, diabetes, spasticiteit, ouderdom en verwaarlozing. Daarnaast heb ik uitgebreide kennis en ervaring op het gebied van orthesiologie, nagelregulatie en -reparatie en antidruktechnieken zodat ik eigenlijk elke probleemvoet wel kan behandelen.”

## Zorg en aandacht

Overigens hoeft je geen probleem- of risicovoeten te hebben om bij Fleur of een van haar collega's een afspraak te maken voor een behandeling. “Want ook mensen zonder problemen met hun voeten raad ik aan om regelmatig een bezoekje aan een pedicure te brengen. Je voeten dragen je immers je hele leven en kunnen daarom best wel wat zorg en aandacht gebruiken. Gewoon omdat het lekker is, maar ook om eventuele problemen later te voorkomen. Bij ons zijn alle voeten in deskundige en vertrouwde handen en met liefde en aandacht doen wij er alles aan om iedereen de best mogelijke voetzorg te bieden.”





Om uw sieraad, horloge of voorwerpen een persoonlijke touch te geven, kunt u ervoor kiezen om deze te laten graveren. Maar let op: niet ieder artikel is geschikt om gegraveerd te worden. Kom langs voor ons deskundige advies.

# Een sieraad als persoonlijke en *blijvende* herinnering



Afhankelijk van de drukte kunnen we direct graveren of is het de volgende werkdag klaar. Bij ingewikkeldere gravures, zoals een fotogravure of gravure op een geschenkartikel, wordt het gewenste product naar een deskundig graveeratelier gestuurd. Het kan dan een tot drie weken duren voor het artikel weer terug is.

Allerlei soorten lasergravures kunnen in de gedenksieraden gelaserd worden. Denk bijvoorbeeld aan het eigen handschrift van uw dierbare, een voetafdruk of handafdrukje van uw pasgeboren baby, een handtekening van uw ouder of het pootafdrukje van uw huisdier. Mocht u speciale wensen hebben, dan horen we het natuurlijk graag. Zo kunt u zorgeloos een herinneringssieraad kopen bij Juwelier Schute in Rosmalen.

Wilt u iets laten graveren of heeft u een vraag?  
Kom dan langs in onze winkel.

# 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.

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

## Ben jij hoogsensitief en merk je dat je gevoelig reageert op voeding en prikkels?

Hoe lekker is dat eerste kopje koffie in de ochtend? Ik vind het heerlijk. Het kopje koffie waar je je door kunt focussen, waardoor je wakker wordt. De een kan goed tegen de effecten van cafeïne, maar de ander stuitert of voelt zich erdoor overprikkeld.

Alles wat je eet, drinkt en inademt of wat in je lichaam komt worden interne prikkels genoemd. Zo kun je niet alleen gevoeliger reageren op voeding, maar ook op medicijnen, hormonen (denk aan de pil of e-nummers), vaccinaties, een spiraaltje en op pijn.

Veel hoogsensitieve mensen zijn gevoelig of allergisch voor bepaalde voeding of andere interne prikkels, omdat je op deze prikkels sterker kunt reageren. Als je hoogsensitief bent, kan het daarom lastig zijn om de juiste balans te vinden.

De meeste hoogsensitieve personen kunnen sterk reageren op bepaalde voedingstoffen, medicijnen of hormonen.

Het beste is om zelf uit te vogelen waar je niet zo goed tegen kunt. Bij iedereen is dit namelijk weer anders.



**Voel jij je overprikkeld, uit balans, heb je last van een burn-out of heb je andere dingen die je mag verwerken?**

Ik bied verschillende behandelingen, eventueel in combinatie met een stukje coaching, om jou weer de nodige rust te laten voelen en nieuwe inzichten te geven.

Kijk eens op [www.sixthsensecoaching.nl](http://www.sixthsensecoaching.nl) om te zien wat ik voor je kan betekenen.



Klaprooshof 4, Schijndel | 06-36108057 | [sixthsensepraktijk@gmail.com](mailto:sixthsensepraktijk@gmail.com) | [www.sixthsensecoaching.nl](http://www.sixthsensecoaching.nl)



# Lachen is echt gezond

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

**ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, VOEL JE JEZELF GOED** Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden. Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toe kunt passen. Probeer het eens tijdens het douchen of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en

daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

**LEREN LACHEN** Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen. Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

**Tips om meer te gaan lachen?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

WAAROM  
JE **VAKER** ZOU  
MOETEN LACHEN

# Uit elkaar... en dan?



Als het besluit is genomen om te gaan scheiden komt er een heleboel op je af. Dat is ook vaak wat ik bij het eerste gesprek krijg te horen van mensen: 'we weten niet waar we moeten beginnen'. Niet alleen zit je in een achtbaan van emoties, maar je moet in deze turbulente periode ook ingrijpende praktische zaken regelen.

Als jullie besluiten om via mediation je scheiding te regelen zijn de stappen bij Convenu in grote lijnen als volgt:

## 1. KOSTELOOS EN VRIJBLIJVEND KENNISMAKINGSGESPREK

Jullie krijgen uitleg over het mediationproces. Bovendien zal ik jullie toelichten wat mijn rol als mediator is en wat ik voor jullie kan betekenen in het scheidingsproces. Ik ben aangesloten bij de Mediatorsfederatie Nederland en werk aan de hand van hun reglement en gedragsregels. Tevens zal ik een kostenindicatie geven. Vanzelfsprekend kunnen jullie al je vragen neerleggen over het mediationproces.

## 2. DE MEDIATIONBIJENKOMSTEN

In deze gesprekken bespreken we de financiële afwikkeling van de scheiding. Hierbij kun je denken aan het te verdelen vermogen zoals de woning en bank- en spaarrekeningen, maar ook lijfrentepolissen, schenkingen en erfenissen, de alimentatieberekeningen en pensioen komen aan bod. Als er minderjarige kinderen zijn, dan moet er volgens de wet ook een ouderschapsplan worden opgesteld. Ook dit zal ik uitgebreid met jullie bespreken.

## 3. HET CONVENANT

Als alle onderwerpen zijn besproken en jullie hebben daar onderling overeenstemming over, dan worden de afspraken vastgelegd in een (echt)scheidingsconvenant. Dit wordt vervolgens door jullie beiden ondertekend waarna het gezamenlijk verzoek tot echtscheiding bij de rechtbank wordt ingediend. Gemiddeld duurt de afwikkeling hiervan bij de rechtbank ongeveer zes weken.

## 4. OFFICIËLE SCHEIDINGSDATUM

Nadat de rechtbank de beschikking heeft afgegeven, dient de echtscheiding in de registers van de burgerlijke stand te worden ingeschreven. Dat kan als de akte van berusting door jullie beiden is ondertekend. De inschrijving bij de gemeente is de officiële scheidingsdatum.

Het blijkt in de praktijk dat, wanneer een scheiding via mediation is geregeld, de afspraken beter worden nagekomen dan wanneer de rechter een besluit heeft genomen. Juist door te kijken wat ieders behoeften zijn en wat nodig is om verder te kunnen na de scheiding, krijgen mensen de ruimte om duurzame afspraken te maken.

**WIL JE MEER INFORMATIE OVER MEDIATION, NEEM DAN VRIJBLIJVEND CONTACT MET MIJ OP.**



**Locaties**  
Petrus Dondersplein 8-D  
Sint-Michielsgestel  
Beerseweg 11, Oirschot

073 7470 059  
info@convenu.nl

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



Gratis  
informatie  
gesprek  
Scan de QR-code  
of kijk online



# Samen op onderzoek

naar meer inzicht en verbinding



Je zou alles doen voor je gezin, je ouders, je werk, vooral eigenlijk voor de ander. Cijfer jij jezelf soms niet weg?

**Zorg jij wel net zo goed voor jezelf als voor ieder ander?**

**Een moment om écht te verbinden, gun jij jezelf dat wel eens?**

Je dendert maar door en probeert uit alle macht om alles goed te doen. Maar soms heb je het gevoel dat goed nooit goed genoeg is.

**Wil jij:**

- Vanuit liefde jezelf vaker op **de eerste plek** zetten en zorgen voor jezelf?
- Meer **zelfliefde** ervaren en elk gevoel **erkennen** en **toelaten**?
- Net zo lief zijn voor jezelf als voor de ander?
- Weer écht kunnen **genieten** van jouw leven?
- Bewustwording over jouw **familiesysteem** van herkomst en hoe dit effect heeft op jouw leven en gezin?
- Inzicht krijgen in **patronen, dynamieken** en **belemmerende overtuigingen**?

Je gevoel zit verstopt onder een laag eisen en verwachtingen, die jij vooral jezelf oplegt. Je ziet het gebeuren, maar je weet niet goed wat je eraan kunt doen.

Hoe kun je patronen doorbreken, dicht bij jezelf komen en meer verbinding voelen?

**Daar verlang je zó erg naar.**

**Ga voor deze hulp, gun jezelf dit.**

Je bent het meer dan waard.

## Gratis kennis maken?

Wil je graag kennis met mij maken? Ben je geïnteresseerd in een aanbod maar twijfel je? Of wil je wat korte inzichten op de vragen waar jij mee worstelt?

Dan is een gratis kennismakingsgesprek een goed idee! Bezoek de website en plan een afspraak.



**Vrouwen Cirkel**

**Verbinden - Delen - Helen**  
Jouw plek om te 'zijn'

Je bent het waard om gezien en gedragen te worden.  
We focussen op voelen en contact maken met jouw lichaam in plaats van weten, denken en beredeneren.  
De cirkel is een plek waar jij op jouw tempo je aandacht mag richten op jezelf.  
Sluit aan en voel de kracht als jij zonder oordeel en vanuit compassie & liefde de verbinding met jezelf en de andere vrouwen aangaat.

www.nikkiepotjes.nl  
contact@nikkiepotjes.nl  
0634625118

**NP**

Voor alle informatie en actuele data, scan de QR code.



## Mijn aanbod

- **Vrouwencirkel**
- **1:1 Coaching**
- **Podcast**

**NIKKIE POTJES**

*Jouw weg naar rust en balans*

s-Gravesandestraat 2, 's-Hertogenbosch  
(Ingang om de hoek bij de eerste garagebox)

0634625118

contact@nikkiepotjes.nl



# Natuurlijk en comfortabel slapen... Iedere nacht weer...

Een comfortabel en duurzaam matras, een echte boxspring, een onderscheidend ledikant, superfijn bedtextiel, het juiste hoofdkussen en/of dekbed! Indien u een mooie selectie én kwaliteit wenst, bent u bij ons aan het juiste adres.

Met het juiste persoonlijke advies uw slaapkamer inrichten volgens uw eigen ideeën. Comfort in een gezonde, fijne en vertrouwde slaapomgeving. Met als standaard de allerhoogste servicegraad, inclusief 5 jaar onvoorwaardelijke garantie.

*Datis pas slaapcomfort!*

**Meysen**  
SLAAPCOMFORT

  
**MEYSEN**  
SLAAPCOMFORT



  
**BEKA**  
SINCE 1935

**Vragen, service of advies?**

073 - 594 34 79 | Kerkwijk 89, Berlicum  
[www.meysenslaapcomfort.nl](http://www.meysenslaapcomfort.nl)

# Je ogen verdienen het om gezien te worden

Bij Zien & Zijn geven we je de look die je verdient. Of dat nu een nieuwe bril of een zonnebril is. En ja, ook met lenzen kunnen we je een andere uitstraling geven. Kom langs, we helpen je graag!

Silhouette

MEER INFO  
kijk online!



**ZIEN&ZIJN**<sup>®</sup>

De opticien met oog voor uw image



Koningin Wilhelminastraat 12B, Hedel | 073-5994166 | [www.zienenzijn.nl](http://www.zienenzijn.nl)

BLOG/FAJAHLOURENS

# SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/caffeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

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

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

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



Marisca van Gent



**Op zoek naar  
een betaalbare  
boekhouder?  
Laten we even  
bellen!**

# Op mij kan je rekenen!

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

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

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

**Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor:**

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

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

**De  
Brabantse  
Boekhouder**

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

---

*‘Wat een fijne  
boekhoudster, lekker  
duidelijk in Jip en Janneke  
taal en niet van  
die moeilijke woorden.’  
M. de man - Aarts*

---

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



# BELEEF SONOS IN DE EXPERIENCE STORE BIJ LUNENBURG IN NULAND

Ervaar Sonos bij Lunenburg en laat je adviseren door onze experts. Alleen bij Lunenburg koop je SONOS inclusief de Lunenburg Service. De Lunenburg Service:

- Vertrouwd dichtbij
- Eerlijke prijs
- Alles voor de klant
- Vakmanschap
- Verstand van zaken
- Altijd het nieuwste



## EXPERIENCE STORE NULAND

De Sonos Experience Store is een speciaal verkooppunt in Nederland welke door Sonos is uitgekozen op basis van presentatie, locatie en de kennis over de Sonos producten. In de Sonos Experience Store bij Lunenburg kun je ervaren welke Sonos producten het beste passen bij jouw thuissituatie!



NULAND RIJKSWEG 69  
ROSMALEN VERLENGDE VAN MEEUWENSTRAAT 2  
WWW.LUNENBURG.NU





Hamers@Home Kastenbouwers heeft naast diverse mogelijkheden voor inloopkasten ook een groot aanbod aan 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 om 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 kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant





# Goed nieuws!

Peuterspeelzaal Ducky Duck en Hummelhonk hebben weer volop plek voor Vughtse peuters vanaf 2 jaar!



## GUN JIJ JE KINDJE HET BESTE VAN TWEE WERELDEN?

Gezellig een paar uurtjes per week in een vaste structuur spelen met leeftijdsgenootjes en tegelijkertijd allerlei vaardigheden ontwikkelen, zodat je peuter bij het bereiken van de kleuterleeftijd makkelijk door kan stromen naar het basisonderwijs? Dan is de peuterspeelzaal écht een aanrader! Gun jij je kind twee, maximaal drie dagdelen per week super pret, terwijl jij even de handen vrij hebt voor andere zaken?



SCAN VOOR  
MEER INFO

Kijk op [www.kinderopvangonderdepannen.net](http://www.kinderopvangonderdepannen.net) voor onze werkwijze! (Als je door omstandigheden niet in de gelegenheid bent om de ouderbijdrage te betalen, dan kun je contact met de directie via [info@kinderopvangonderdepannen.net](mailto:info@kinderopvangonderdepannen.net).)



Werken bij de leukste kinderopvang van Noord-Brabant?



Heb jij zin om bij de leukste kinderopvang van Nederland te werken en onze baby's, peuters, kleuters, basisschoolleerlingen en tieners te helpen om al spelend hun talenten aan te boren en het beste uit zichzelf te halen?

**Solliciteer dan bij Kinderopvang Onder de Pannen in Vught!**

Kinderopvang Onder de Pannen Vught  
06-10181030  
[www.kinderopvangonderdepannen.net](http://www.kinderopvangonderdepannen.net)

# "The quality an artist needs"

KaJa Art Material is een speciaalzaak op het gebied van teken- en schildermaterialen midden in het centrum van Vught.

Service en kwaliteit staan voorop.

Kom eens langs om deze bijzondere winkel te bewonderen!



**91**

RESTYLING

# ALLES IN HUIS OM JOUW DROOMKEUKEN TE REALISEREN

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

## 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.

***Verschillende 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, FOTOBEHANG  
OF ZONWERING VAN JOUW RAMEN.

**91 91**  
SIGNING WRAPPING

☑ 15 jaar ervaring

☑ minimaal 3 jaar garantie

☑ altijd binnen 2 dagen opgeleverd

☑ actief in heel nederland

# Haal *de herfst* in huis

De herfst laat niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaars schoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk niets liever dan weer gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter op voorbereid zijn.

## NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARMER TINTEN

Haal de warme kleedjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting, kun je eventueel

een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.

## BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS?

Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout ernaast en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

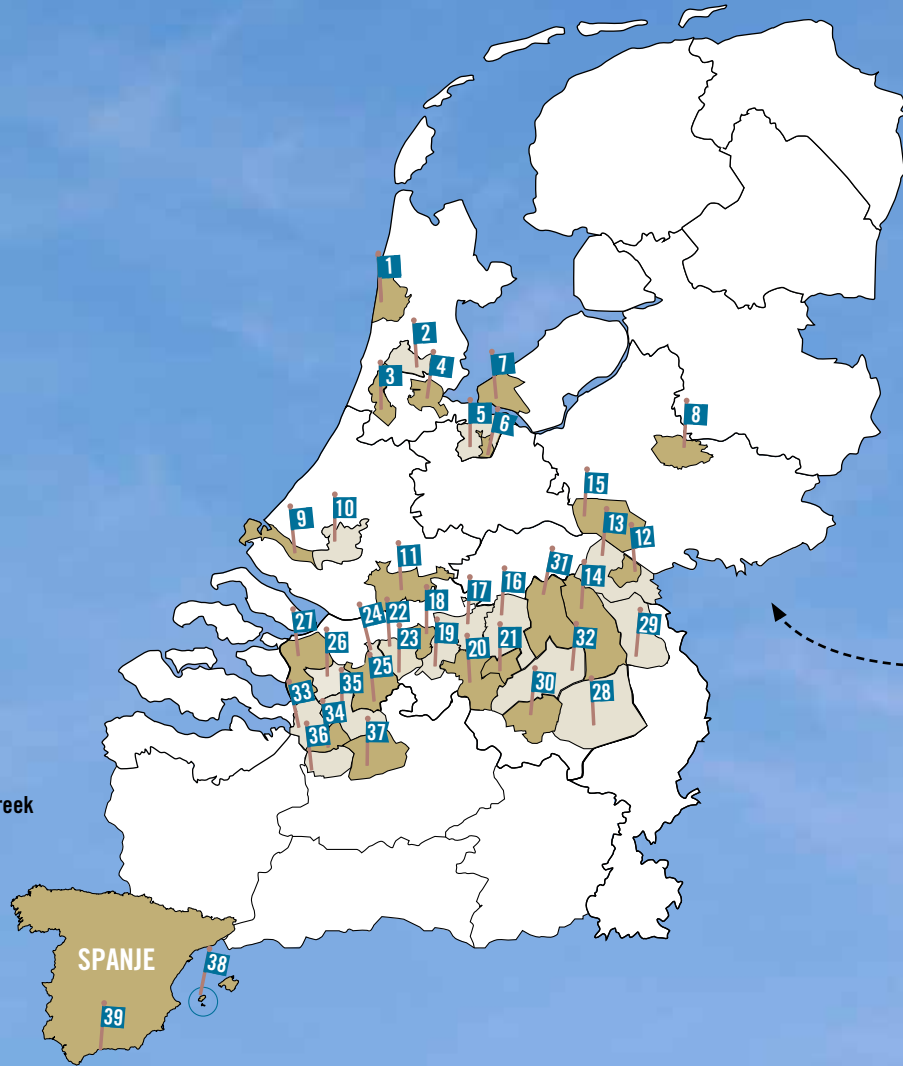
## ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS

Sowieso gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.

**Ook jouw huis herfst klaarmaken?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZODRA DE HERFST INZET,  
WILLEN WE NIETS LIEVER DAN  
GEZELLIG BINNEN COCOONEN

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten  
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



# BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL  
39 *Bruisende* regio's



Een ultieme erotische ervaring om nooit te vergeten.  
Voor iedereen die wel wat spanning in zijn leven kan  
gebruiken. Laat je masseren, geniet en...

# Aanraking...

body to body... erotiek...  
happy end.

**Psst...**

Bezoek: [www.yumi.nl](http://www.yumi.nl) om de prachtige  
masseuses te zien die vandaag aanwezig zijn.

*Op zoek naar een erotische baan?*



**WIJ ZOEKEN NIEUWE DAMES!**

Kom jij ons team versterken?  
Scan de QR-code en stuur een e-mail!

Even heerlijk in de watten worden gelegd en alle aandacht voor  
jou. Een ontspanningsmassage is ideaal als je stress ervaart  
of gewoon wanneer je lekker wil genieten. We nemen de tijd  
en masseren in een rustig ritme, zodat je echt lekker kunt  
ontspannen. **Met deze maand de volgende massage uitgelicht:**

## **KOPPEL MASSAGE**

Onze vip-room is speciaal ingericht voor meerdere personen.  
Dus ook voor onze Koppel Massage, waarbij koppeltjes/  
echtparen kunnen genieten van een heerlijke erotische massage  
door een of twee masseuses naar keuze (de prijs is hetzelfde).  
Echtparen die open-minded zijn, hun horizon willen verbreden  
en in zijn voor nieuwe erotische ervaringen kunnen dus ook bij  
Yu&Mi terecht.

Met speciale technieken zullen onze masseuses ervoor  
zorgen dat je iedere keer heel dicht bij een hoogtepunt komt,  
maar dit toch nog net even iets langer weet uit te stellen.

**Kom genieten!**



# 10% KORTING

**OP ONZE  
TANTRA MASSAGE**  
OP VERTOON VAN EEN FOTO  
VAN DEZE ADVERTENTIE



**Kom eens langs als je durft!  
Je weet niet wat je mist...**

TANTRA MASSAGE

**KOPPEL MASSAGE**

SHOGUN MASSAGE

NURU MASSAGE

VIP MASSAGE

*Altijd genieten!*

Leenderweg 135, Eindhoven NL  
+31 40-2125669  
[www.yumi.nl](http://www.yumi.nl)

# ‘Ons *hotelgevoel* bij je thuis’



[www.luxxliving.nl](http://www.luxxliving.nl)  
Rietveldenweg 13 's-Hertogenbosch

**LUXX**  
Living & Lifestyle



Casey van Veenendaal

Ik ben als advocaat gespecialiseerd in het personen- en familierecht en het jeugdrecht. Uiteraard heb ik een rechtenstudie en de beroepsopleiding advocatuur gevolgd, dat is vanzelfsprekend toch? Veel belangrijker voor u is om te weten hoe ik te werk ga en wat ik voor u kan betekenen.

Mijn cliënten zullen u vertellen dat ik me vastbijt in uw zaak, strijd voor uw juridische belangen en altijd oog heb voor het belang van uw kinderen. Ik heb oor naar uw emoties en sta u bij met raad en daad, maar ik ben ook eerlijk tegen u over wat wel en niet kan en waar u wel of niet op mag rekenen.



Jan Heinsstraat 2D 's-Hertogenbosch  
**073-7820422**  
info@vv-advocatuur.nl  
[www.vv-advocatuur.nl](http://www.vv-advocatuur.nl)

## Erkenning en gezag: wat gaat er veranderen?

### Ouderlijk gezag

Op dit moment is het zo dat beide ouders automatisch gezamenlijk gezag over hun minderjarige kinderen hebben als ze getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben ten tijde van de geboorte van het kind. Voor ouders die dat niet zijn of hebben, geldt nu dat alleen de moeder die het kind baart het eenhoofdig gezag heeft. Om gezamenlijk gezag te kunnen verkrijgen, moet ook de vader of duomoeder juridisch ouder zijn. Om juridisch ouder te worden, moet de andere ouder het kind met toestemming van de moeder erkennen bij de gemeente. Als de andere ouder het kind erkend heeft, dan is deze ook juridisch ouder en kan er gezamenlijk gezag worden aangevraagd. Erkenning is dus iets anders dan gezag en met erkenning krijgt de andere ouder niet automatisch het gezag over het kind. Het gezamenlijk gezag moet, als het kind geboren is en een BSN heeft, apart worden aangevraagd bij de rechtbank.

### 1 januari 2023





Op 22 maart 2022 heeft de Eerste Kamer een wetsvoorstel aangenomen waardoor ook ongehuwde en niet-geregistreerde partners gezamenlijk gezag krijgen bij de erkenning van hun kind. Deze wet zal op 1 januari 2023 in werking treden. Met de nieuwe wet hoeft het gezag dus niet meer apart aangevraagd te worden, tenzij een uitzonderingsgrond van toepassing is. Een uitzonderingsgrond kan zijn dat de erkenner onbevoegd is tot gezag, bijvoorbeeld wanneer hij of zij onder curatele is gesteld. De erkenner kan vervolgens binnen zes weken beroep instellen bij de rechtbank tegen het besluit van de ambtenaar van de burgerlijke stand.

Wilt u de minderjarige erkennen en dus automatisch gezag verkrijgen, maar werkt de gezaghebbende ouder niet mee? Dan kunt u, met behulp van een advocaat, een verzoek indienen bij de rechtbank. Wilt u hier meer informatie over, neem dan vrijblijvend contact met mij op.

Casey van Veenendaal

# START MET HET IN BALANS BRENGEN VAN JE LICHAAM EN GEEST



-  **Mindset oefeningen**
-  **Begeleide voedselinname**
-  **Recepten**
-  **Ondersteunt met moderne supplementen**



**Alles voor een fitte en gezonde levensstijl**

<https://eatyourveggies.nl> Advies | Coaching | webshop Aloë Vera producten



# Passie voor haar

Sinds april is het centrum van 's-Hertogenbosch een nieuwe kapsalon rijker: Glow Hair Studio. Een frisse, jonge salon waar eigenaressen Lisa de Groot en Welmoed Ponten vol passie en enthousiasme hun vaardigheden tonen bij iedereen die maar plaatsneemt in hun kappersstoel.

**E**en salon waar de klant voorop staat en waar voor iedereen de tijd wordt genomen. “Een bezoek aan onze salon moet voelen als een heerlijk moment voor jezelf, waarbij je kunt ontspannen terwijl wij je haar mooier maken.” De dames luisteren goed naar je persoonlijke wensen maar geven ook graag advies. “Een persoonlijk adviesgesprek is voor ons de basis, zo kunnen wij de look creëren die het beste bij jou past.”

En of het nu gaat om een trendy coupe of een wat traditioneler kapsel maakt niet uit. “Wij beheersen alle technieken en zorgen dat we altijd blijven wat de nieuwste ontwikkelingen en trends betreft.”



**Glow**  
HAIR STUDIO

Scan de QR code en  
maak een afspraak





MEDUSA  
AUCTIONEERS

## Heeft u iets te verkopen?

Medusa Auctioneers is een groot internationaal veilinghuis gevestigd op de grens van Nederland en België. Wij verkopen voor de zakelijke en particuliere markt.

U kunt ons bellen, mailen of appen voor een vrijblijvend gesprek.

Voor zakelijke aanbieders of aanbieders voor derden, vraag naar onze speciale voorwaarden.

### Wat bieden wij?

- Toegang tot een grote internationale klantenkring. Miljoenen mensen zien uw objecten.
- Brede expertise en persoonlijke benadering.
- Hoge opbrengsten.
- Transparante verkoop en afwikkeling.
- Gunstige voorwaarden.

### Wat zoeken wij?

- Schilderijen, tekeningen en fotografie van de 17<sup>e</sup> - 21<sup>e</sup> eeuw.
- Designmeubelen en -objecten.
- Designer en luxury goods.
- Chinees porselein en Aziatica.
- Zilver, goud en sieraden.
- Verzamelgoederen.
- Grote particuliere of zakelijke collecties.

Daarnaast zijn wij specialisten in:

Grote particuliere of zakelijk collecties • Nalatenschappen • Taxaties en expertise

WWW.MEDUSA-AUCTIONEERS.NL

info@medusa-auctioneers.nl • telefoon: 085 070 34 81 • whatsapp: +31 (0)6 114 548 45



Wilhelminastraat 7, Vlijmen  
06-48775313  
[www.rijcoachyvon.nl](http://www.rijcoachyvon.nl)

“Toen ik bij Yvonne begon met lessen had ik veel rijtechnieken al onder de knie. Maar zelfvertrouwen om alleen de weg op te gaan had ik niet. Dit heb ik bij Yvonne wél ontwikkeld en uiteindelijk ben ik ook geslaagd.”

Manon



# In vier stappen naar je rijbewijs! De hoogste slagingskans bij Rijcoach Yvon

Ik ben een gecertificeerd RIS (rijopleiding in stappen) instructeur en ik geef dan ook les volgens de RIS-methode. Met deze methode werk je stap voor stap en gestructureerd naar je praktijkexamen toe!

Deze methode leert je in vier modules stap voor stap autorijden. Er zijn vier toetsmomenten en de laatste twee toetsmomenten leg je af bij een examiner van het CBR. De eerste twee toetsen doe ik samen met jou, je derde toetsmoment is een tussentijdse toets en je vierde toetsmoment is je praktijk examen. Ik als rijcoach werk met een vorderingskaart in je praktijkboek, zo kun je precies zien hoever je bent binnen je rijopleiding. Je komt door deze RIS methode goed voorbereid op je praktijkexamen.

- 1 Voertuigbediening en -controle** Bij deze module leer je alle basishandelingen die noodzakelijk zijn om veilig en comfortabel te kunnen autorijden. Denk aan gas geven, sturen, ontkoppelen, remmen en koppelen.
- 2 Eenvoudige verkeerssituaties** Je leert eenvoudige situaties inschatten en uitvoeren. Ook leer je de kenmerken van de verschillende gebieden en waaraan je deze gebieden kunt herkennen. Kennis van de theorie is hierbij noodzakelijk. Bijzondere manoeuvres worden aangeleerd.
- 3 Complexe verkeerssituaties** In deze module komen ingewikkelde verkeerssituaties aan de orde. Je leert situaties snel te beoordelen, het gedrag van andere weggebruikers te voorspellen en je handelingen hierop aan te passen.
- 4 Verantwoord gedrag** Je rijstijl wordt verfijnd, je leert omgaan met nieuwe situaties. Je leert, in alle omstandigheden, defensief te rijden, je sociaal en verantwoordelijk te gedragen.

GESLAAGD ←





De gehele rijopleiding gefilmd in 39 delen als onderdeel van een geheel nieuw te introduceren methode: Van rijles naar rijonderwijs! Niet het in verkeerde volgorde uitvoeren van de deelhandelingen is de oorzaak, maar de oorzaak is het antwoord op het in de verkeerde volgorde of niet uitvoeren van de deelhandelingen.



*De rijprocedure!  
Starring*



*Ingrid Lucassen*

RAADHUIS 11 HEDEL  
80

**Linde**  
Leven

LINDELEVEN.NL

Grootveld 38, Boekel  
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl  
06-48712472 / 0492-771345  
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

**Meer informatie?**  
Bel 06-48712472 of ga naar  
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safaris. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



# Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter  
180 gram bloem  
2 eetlepels water  
800 gram pompoen,  
in grote stukken gesneden  
2 eetlepels olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
2 theelepels suiker  
450 gram spinazie  
4 eieren  
200 gram gorgonzola  
65 gram walnoten  
snufje nootmuskaat  
peper en zout

## BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

# PUZZELPAGINA

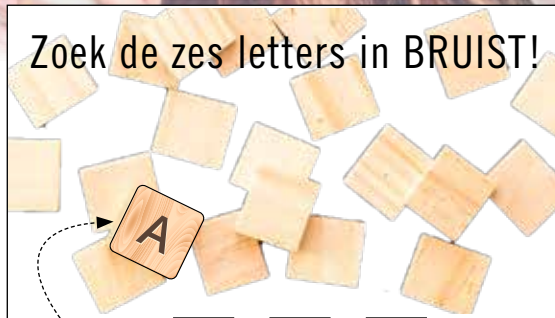
De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op

**Good4fun**  
**giftcard**  
**t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. [www.good4fun.nl](http://www.good4fun.nl)



-it+Q*i*=f *y*=e

b=c+e t=b+n

v+ *y*=e

-it+ g=w+i+ -it

+e+ *y*=v+ -v

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

Maak kans op flinke korting voor een:

**Manilla hoekbank**

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf  
**899,-**



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels  
banken  
hoekbank  
slaapbank  
fauteuils  
kwaliteit  
zitten  
deal

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 november de oplossing in op onze site: [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl).



# GENIET IN STIJL

FORD FOCUS STYLE  
UIT VOORRAAD LEVERBAAR!



[www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

# Van Mossel