

'S-HERTOGENBOSCH



NOVEMBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

Paul de Leeuw:
'Nee, ik ben nog
lang niet klaar'

Doe dingen
met aandacht



Manfred van Erp

BRUSTOR
OUTDOOR SUN SYSTEMS

markant
ZONWERING, ROLLUIKEN & BUITENLEVEN BV

Markant Zonwering
is dé specialist uit
Den Bosch in zonwering,
rolluiken, veranda's
en aanverwante
productgroepen.

Orthen 40-42 's-Hertogenbosch | www.markantzonweringen.nl | Meer informatie? Bel **073 641 97 34** of mail naar info@markantzonweringen.nl

Thuiskomen met

Het is weer tijd voor lekker warme truien en relaxen bij de open haard. De perfecte tijd om jouw huis onder handen te nemen en het binnen écht gezellig te maken. Soms is van je huis een thuis maken moeilijker dan je denkt. Geur doet heel veel met een ruimte. Onze tip: kies jouw favoriete geur en verspreid deze.



Fijne verzorgende producten uit de Janzen-collectie

Een lievelingsgeur in huis of onder de douche zorgt voor ontspanning. Dat kun je thuis wel gebruiken toch? De frisse, hippe zomer is voorbij, nu is het tijd voor zen-momentjes. Hoort daar voor jou een andere geur bij? Maar weet je niet goed welke? Vraag in onze brandstore om advies en zoek jouw favoriete ontspanningsgeur uit.

Een stralend huis

De fijne geurstokjes, roomsprays en geurkaarsen van JANZEN zorgen, behalve voor een heerlijke geur en een sprankje geluk, ook voor een stralend interieur, want.. JANZEN mag er zijn! De heerlijk geurende producten zijn daarom ook geschikt voor elke ruimte in jouw huis. Kun je niet kiezen tussen alle fijne geuren? Je kunt in elke ruimte een ander geurtje kwijt!

♥ Verwen jouw lievelingsmensen

Je kunt natuurlijk ook een huis van een ander opfleuren. Heb jij binnenkort een cadeautje voor de feestdagen nodig, zoek je iets voor een verjaardag of wil je gewoon iemand in het zonnetje zetten? Shop je cadeau uit de home- en bodycollectie van JANZEN dan nu makkelijk en snel online via de webshop. Of kom gezellig langs in onze brandstore. Met JANZEN zit je altijd goed!

Shop JANZEN aan de Kerkstraat 6 in 's-Hertogenbosch én online via de webshop.

JANZEN

Geuren en crèmes met pure ingrediënten | Kerkstraat 6, Den Bosch | denbosch@janzen.com | www.janzen.com

JANZEN doe je zo!

JANZEN



♥ Iedereen verdient een fijn, gezellig en warm thuis ♥

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



De blikvanger in huis

We kunnen de trap opnieuw bekleden met alle mogelijke vloerbedekkingen. Wilt u een strakke trap met moderne uitstraling? Dan is pvc een goede optie. Pvc wordt de laatste tijd vaak gekozen als trapbekleding. Het is makkelijk te onderhouden en gaat lang mee.

Natuurlijk kunnen we de trap ook bekleden met tapijt in alle mogelijke kleuren. Of u nu een klassiek, eigentijds, modern of landelijk interieur heeft, met de juiste trapbekleding wordt uw trap dé blikvanger in de ruimte.

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



10

COLOFON



32

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.**



Bruisende lezer,

Sommige dingen zou je het liefst zo snel mogelijk vergeten. Maar er zijn ook momenten dat je geheugen je even in de steek laat terwijl je dat juist niet wil. Gebeurt dat vaker dan je zou willen, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Vaak wordt geheugenverlies automatisch gekoppeld aan het ouder worden. Net als het stoppen met werken trouwens. Iets wat niet voor iedereen even vanzelfsprekend is. In ieder geval niet voor Paul de Leeuw, zoals hij ons vertelde tijdens het interview dat we met hem hadden. Ben je benieuwd naar zijn verhaal? Blader dan snel verder.

Tijdens dat bladeren stuit je ongetwijfeld op nog veel meer verhalen die je aandacht trekken. Tips en wetenswaardigheden en zoals elke maand ook weer heel veel inspirerende verhalen van bruisende ondernemers uit de regio. Wie zijn ze? Wat doen ze precies en waarom? Ze vertellen er stuk voor stuk vol passie over en delen ook in 'real life' hun verhaal maar al te graag met jou.

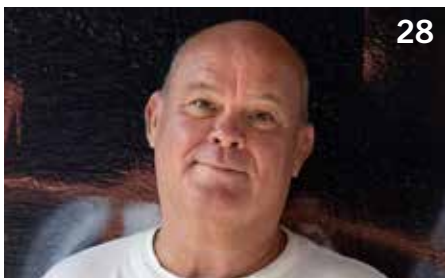
Veel leesplezier!
Michael Thörig

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.



14



28



65



23



Inhoud

LEER EEN NIEUWE
 TAAL OF EEN
 ANDERE NIEUWE
 VAARDIGHEID

Work-out voor jouw *grijze massa*

Ieder mens vergeet weleens wat. Laat jouw brein je vaker in de steek dan je lief is, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Je geheugen verbeteren kan namelijk echt!

AI JAREN wordt er onderzoek gedaan naar het geheugen en hoe dat getraind kan worden. Door diverse omstandigheden (zoals stress, alcohol of vermoeidheid) kan het weleens voorkomen dat je (tijdelijk) wat meer dingen vergeet. Met de volgende tips functioneert je geheugen waarschijnlijk in no-time weer optimaal!

DOE DINGEN MET AANDACHT Wanneer je de tijd neemt en je aandacht richt op wat je aan het doen bent, blijft er meer in je geheugen 'plakken' dan wanneer je van alles tegelijk doet. Is het echt belangrijk dat je iets onthoudt? Doe dat dan aan de hand van een ezelsbruggetje. Een oude truc, maar super effectief! De kans is groot dat je dat ezelsbruggetje nooit meer vergeet.

GA PUZZELEN Wat voor puzzel het ook is, het belangrijkste is dat je hersenen op een actieve manier worden gestimuleerd waardoor je geheugen uiteindelijk zal verbeteren. Net als door te puzzelen worden door het aanleren van nieuwe vaardigheden je hersenen op een positieve manier gestimuleerd.

SLAAP EN SPORT GENOEG Slaap is namelijk nodig om je herinneringen in je brein te archiveren. Probeer dus minimaal acht uur per nacht te slapen, dan weet je je de volgende dag meer te herinneren en kan nieuwe informatie bovendien beter worden opgeslagen. Niet alleen goed voor de lijn en je conditie, maar zeker ook voor je geheugen. Door te sporten ontstaat er een betere doorbloeding naar je hersenen en bovendien is het voor veel mensen een ideale manier om even te ontspannen. En ook dat heeft een positieve invloed op je geheugen.

Wil jij ook je geheugen trainen? Tussen alle ondernemers op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.



Jouw weg naar rust, balans en plezier

“Gun het jezelf dat jij jezelf helemaal ziet en geef de ruimte aan je gevoel.” Dat is de boodschap die systemisch coach Nikkie Potjes het liefst aan iedereen, maar in het geval van haar werk specifiek aan vrouwen, mee zou willen geven. “Oftewel, zet jezelf en jouw behoeftes voorop of leer dit weer. Jij bent namelijk de belangrijkste persoon in jouw leven.”

Nikkie wordt meteen enthousiast als ze het over haar werk heeft. “Ik vind het zo mooi om andere vrouwen bij te mogen staan en vervolgens te zien hoe alles in hun leven weer gaat stromen. Dat gun ik iedereen!” Daarbij benadrukt ze meteen dat het voor elke vrouw goed zou zijn om weer dichterbij zichzelf te komen. “Iedereen struggelt immers weleens ergens mee en dat hoeft echt niets groots te zijn. Soms is het fijn om iemand te hebben die naast je staat, zodat je kunt herkennen, erkennen en accepteren wat je voelt, meer compassie ervaart en meer verbinding voelt met jezelf. Dit ga je namelijk aan de buitenwereld terugzien.”

Verschillende opties

Om dit te bereiken biedt Nikkie verschillende opties. “Vrouwen zijn bij mij meer dan welkom voor een een-op-een coachingstraject, waarbij we systeemgericht samen gaan kijken hoe je bepaalde patronen kunt doorbreken en jezelf

weer op de eerste plaats kunt zetten.” Daarnaast verzorgt ze ook vrouwencirkels waarbij je, in het gezelschap van een kleine groep andere vrouwen, een plek wordt geboden waar je alleen maar jezelf hoeft te zijn en stil kunt staan bij de vraag ‘hoe voel ik mij nu eigenlijk?’. “Uit je hoofd en in je lichaam dus, waarbij heel belangrijk is dat niets moet, maar alles mag.” Het gaat bij Nikkie in haar werk dus niet alleen om praten, maar vooral ook om voelen en ervaren. “Uiteindelijk is het allerbelangrijkste dat jij jezelf weer gaat zien en erkennen om vervolgens jezelf te leren geven waar jij behoefte aan hebt, vanuit mildheid.”

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



Gratis kennis maken?

Bezoek de website en plan een afspraak.

DE SLIMME REISTAS* voor trendy vrouwen

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



BODABAGS
FASHION
BY SILVIA BODA

BodabagsFashion | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



SOUL WATER

Soul Water is het meest duurzame/circulaire alternatief voor verpakt water. De aluminium blikverpakking is niet alleen licht en efficiënt, het is ook nog eens de meest gerecyclede verpakking. Aluminium is namelijk eeuwig recyclebaar. De producten zijn minimaal verpakt en worden vervoerd met een zo laag mogelijke ecologische voetafdruk.
nl.soul-water.com



LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-

www.kastaccessoires.nl



Zwenkbare LED lampjes 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 kamers waar de lichtschakelaar niet bij de hand zit, zijn deze lampjes heel handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set à 2 stuks, inclusief trafo en 180cm aansluitsnoer.

E

KENWOOD MULTIPRO GO

De nieuwe Kenwood MultiPro GO is het perfecte cadeau voor iedereen die wel een hulpje in de keuken kan gebruiken tijdens de feestdagen. De MultiPro GO combineert de eenvoud van een hakmolen met de prestaties van een keukenmachine en is hierdoor geschikt voor verschillende bereidingswijzen.
www.kenwoodworld.com



Knus en fijn november

Scan
de
QR-code

Doe
mee en
win

BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geeft ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op de pof bestellen, vraag naar de voorwaarden.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



Jolanda.Philipse@icloud.com



HALLMARK GEURKAARSEN

Met de nieuwe geurkaarsen, uit de Moments by Marjolein Bastin Home Fragrance collectie waan je jezelf in een andere wereld. De geuren Bora Bay, Swiss Lodge of Dutch Coast bieden een luxe geurbeleving tijdens de donkere dagen. Exclusief verkrijgbaar tijdens de feestdagen via DA.
www.hallmark.nl

LEZERSACTIE* Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl TAG #WIJN



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

**you never fail
until you
stop trying.**

- Trainen op je eigen niveau
- Kleinschalig en woman-only
- Fit en sterker worden
- Investeren in een gezonde leefstijl
- Pijnvrij bewegen
- Wetenschappelijk onderbouwd

Bij **hart for her** investeer je in jouw gezondheid, voor nu én later. We helpen je bij het maken van bewuste en gezonde keuzes die bij jou passen en die je jezelf dus ook echt eigen kunt maken. Alleen dan blijf je gemotiveerd. Dat is waar we het voor doen!

Het team van hart for her Rosmalen staat voor jou klaar!

Scan de QR-code
voor meer info
op de website of
schrijf je in voor
een **VRIJBLIJVENDE**
proefles



Eigenaresse
Mieke van Boxtel

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis. E

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen! Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken? Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

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; maak nu een afspraak, bekijk voorafgaand onze website of bel nu: 06 8126 4333



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Onze behandelingen

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

Huidtherapie
Boxtel & Best



Ouder worden is leuk, maar hoe ga je om met de ouder wordende huid?

Huidveroudering is een biologisch proces van de huid dat begint rond het 25e levensjaar. Nieuwe cellen worden minder snel aangemaakt en zullen minder snel herstellen.

Elastine- en collageenvezels worden tevens steeds minder, waardoor de trekvastheid en stevigheid van de huid vermindert en rimpels ontstaan. Huidveroudering ontstaat door genetische factoren en de toenemende leeftijd, maar ook door factoren van buitenaf, zoals roken, zonschade en onze leefstijl.

De genetische huidveroudering heeft als kenmerk dat de huid dunner wordt en de vetmassa afneemt, waardoor het gezicht wat in kan vallen. De factoren van buitenaf zorgen vaak juist voor een dikkere, leerachtige huid met een valse teint en pigmentveranderingen. Daarnaast kunnen ook kleine bloedvaatjes (couperose) zichtbaar worden.

Om het proces van de ouder wordende huid te vertragen en te stabiliseren, zijn er verschillende behandelmogelijkheden:

- Chemische peelings
- Microneedling
- IPL/laser
- Endermologie/endermotherapie

Neem voor meer informatie contact met ons op!



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

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

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Liempde
Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

Best
Oirschotseweg 68
5684 NK Best

0499-745083
06 8126 4333 (WhatsApp)

WHAT DOES IT MATER?

MATER DESIGN IS EEN DEENS EN
DUURZAAM DESIGNLABEL MET
EEN STERKE DESIGNFILOSOFIE



MEIJSWONEN
— TILBURG —



Team Renate Haircreation

Wij zijn gevestigd in winkelcentrum De Romperpassage



Wij zijn er trots op dat we onszelf Keune ambassadeur mogen noemen. We blijven voor u onze kwaliteit verbeteren door het volgen van diverse trainingen. Zo blijven we op de hoogte van de nieuwste trends en kunnen we u het allerbeste aanbieden.

We heten u van harte welkom in onze salon.

Volg en like ons op



renatehaircreation

Tot ziens bij Renate Haircreation

DAGJE UIT DINOWEKEN ZOO PARC OVERLOON



Als een echte ontdekkingsreiziger verken je in ZooParc Overloon normaal gesproken de gebieden waar cheeta's, tijgers, apen en nog veel meer bijzondere diersoorten leven. Maar jouw ontdekkingsreis wordt de komende tijd nog avontuurlijker! Tijdens de Dino weken van 30 september t/m 13 november zet je een stap terug in de tijd en ga je op ontdekkingsreis in het tijdperk van de dino's. Langs de wandelroute ontdek je twintig verschillende dino's, waaronder een Tyrannosaurus Rex en een Spinosaurus van maar liefst zeven meter lang. Opgepast, sommige dino's zijn levensecht en kunnen zelfs bewegen en geluid maken! **Kijk voor meer info op www.zooparc.nl**

FILMPJE KIJKEN STROMBOLI

BINNEN/BUITEN

De recent gescheiden Sara (van ongeveer 45) is voor het eerst in haar leven alleen op vakantie. Omdat haar ex-man Karel samen met de kinderen naar Frankrijk is vertrokken, heeft Sara zich ingeschreven voor een 'From Fear to Love' retreat op het Italiaanse vulkaaneiland Stromboli. De andere deelnemers blijken stuk voor stuk glanzende, goed verzorgde mensen te zijn, die rijk genoeg zijn om tweeënehalfduizend euro neer te leggen voor een weekje vol zelfliefde. Allemaal benadrukken ze dat ze deze therapieweek niet al te serieus nemen... **STROMBOLI is vanaf 3 november te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN LARS KEPLER



Drie jaar geleden ontving Saga een dreigende boodschap over een pistool met negen witte kogels. Een daarvan was bedoeld voor Joonas en Saga zou de enige zijn die hem kon redden. Inmiddels is er zoveel tijd verstreken dat de dreiging verbleekte tot een vreemde actie. Tot in Kapellskär een zak wordt gevonden met een bijna volledig vergaan lichaam, in de buurt ligt een melkwit patroon. Met complexe raadsels geeft de dader de politie de mogelijkheid om het moorden te stoppen. Joonas en Saga strijden samen om de puzzel op te lossen en levens te redden, maar de jacht wordt steeds gevaarlijker. **SPIN van Lars Kepler is vanaf 8 november verkrijgbaar.**

It's the most
Wonderful
time
for your hair


beaucoupe
KAPSALON

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

Helptheuvelpassage 94 's-Hertogenbosch

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



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

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

Ben jij een theaterliefhebber?

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

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

Altijd op de hoogte

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

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

Volg ons op social media

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



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

60-jarige Paul de Leeuw is ambitieus:

‘Ik ben nog lang niet klaar’

Komiek en televisiepresentator Paul de Leeuw vierde in maart zijn 60ste verjaardag en trekt vanwege deze bijzondere gelegenheid de theaters in. Met de solovoorstelling *60? We zien wel..* neemt hij zijn publiek mee naar het begin van zijn succesvolle carrière.

“Sommige mensen ben ik nog altijd heel dankbaar. Mijn vader is daar één van. Natuurlijk moet je het vooral zelf doen, maar zonder hem was ik niet de bekende Paul de Leeuw geworden die de meesten nu kennen.”

VALLEN EN OPSTAAN Paul kwam al op jonge leeftijd in aanraking met de entertainmentindustrie. “Ik heb altijd met heel veel plezier mijn kansen aangepakt. Soms viel het mee, maar vaak ook tegen. En dan ging ik op mijn plaat. Maar ik zei altijd tegen mezelf: ‘Laat je hard vallen, want je wordt altijd wel weer opgevangen.’” Van die instelling heeft hij nog altijd profijt. “Ook nu heb ik voor televisieprogramma’s of optredens weleens zenuwen hoor, maar die kan ik beter relativeren”, aldus de komiek.

15 KILO Hoewel Paul de afgelopen decennia op carrièregebied vrijwel alles heeft meegemaakt en

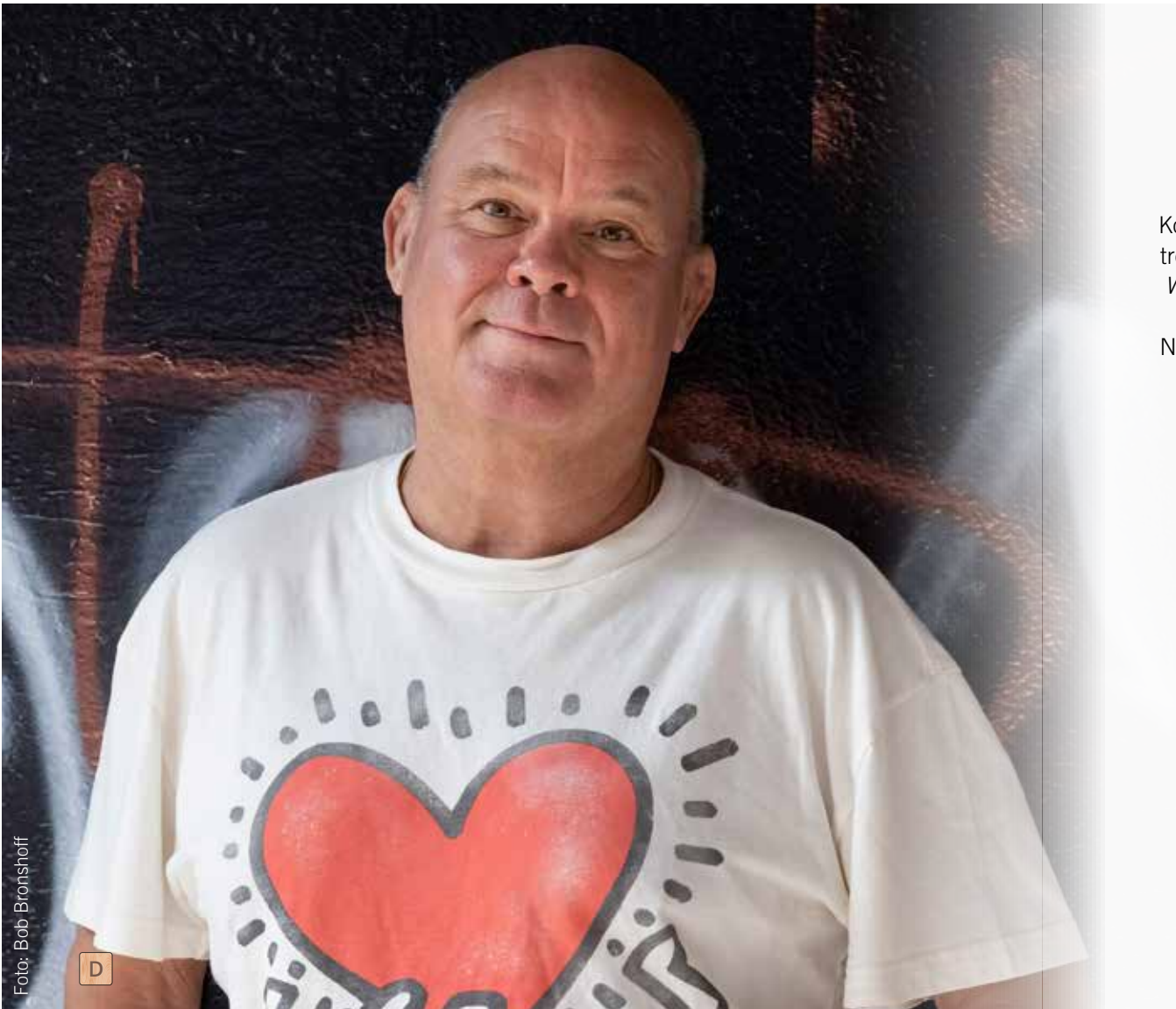
bereikt, denkt hij nog lang niet aan zijn pensioen. “Voor mij is het niet zo dat het, nu ik 60 ben geworden, ineens ‘over’ is. Ik ben kerngezond en sta vol in het leven. En de meesten mensen weten overigens niet dat ik 15 kilo ben afgevallen. Dat moest ook wel, want als je ouder wordt gaan die kilo’s onbewust meetellen voor je gezondheid. Nee, ik ben nog lang niet klaar en kijk uit naar de jaren die komen gaan”, sluit Paul ambitieus af.

60? We zien wel.. is tot en met maart 2023 in de Nederlandse theaters te bewonderen. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist





JE MOOISTE **MOMENTEN** VASTGELEGD OP CANVAS. ALS **GESCHENK** VOOR EEN ANDER OF ALS **HERINNERING** VOOR JEZELF.



Eigenaar: Iris Rovers | 06-26965604 | www.eigenlijns.nl

Een afdruk met indruk

Ben jij op zoek naar een uniek schilderij voor aan je eigen muur. Of een zeer persoonlijk cadeau dat ontzettend veel waarde kan hebben voor de ontvanger ervan? Bij Eigenlijns leggen ze je mooiste momenten vast op canvas, als geschenk voor een ander of als herinnering voor jezelf.

“Er is niets zo uniek als je vingerafdruk”, begint Iris Rovers, eigenaresse van Eigenlijns, haar enthousiaste verhaal. “Die vingerafdruk is dan ook precies wat wij op canvas vastleggen, waardoor elk werk dat wij maken uniek is.” Het resultaat is een persoonlijk lijnenspel met diepte, in een kleur, vorm en maat naar wens. “Elk schilderij dat wij maken is dus volledige maatwerk, afgestemd op jouw persoonlijke wensen en voorkeuren.” Qua vorm van het canvas heb je bij Eigenlijns de keuze uit vierkant, rechthoekig (beide in verschillende afmetingen) en het model ‘Eigenwijs’, waarbij je de vorm en de afmetingen van het canvas helemaal zelf kunt bepalen.

Vrijwel alles is mogelijk

De aanvragen die Iris binnenkrijgt zijn zeer divers. “De ene keer willen mensen een mooie herinnering op canvas creëren in de vorm van

een vingerafdruk van een overledene. Maar we kunnen bijvoorbeeld ook twee vingerafdrukken samen in de vorm van een hart op canvas plaatsen als huwelijkscadeau.” Wat ook regelmatig gebeurt, is dat de vingerafdrukken van een heel gezin worden gebruikt voor een uniek familieportret door ze samen op één canvas te plaatsen. “De mogelijkheden zijn zeer divers, maar dat maakt het juist zo leuk. Als ik een aanvraag binnenkrijg, denk ik dan ook maar al te graag met de mensen mee om voor hen een schilderij te creëren dat het liefst al hun verwachtingen overtreft.” Een onderdeel van het werk waarbij haar achtergrond als interieur ontwerpster maar al te goed van pas komt. “Dit werk is voor mij dan ook een droom die uitkomt.”



Is je **interesse gewekt** kijk dan eens online of scan de QR-code!



Maak iets unieks

Je kunt bij Atelier 't Zilverke workshops volgen, waaronder **een hanger maken (halve dag)** en **een ring maken (hele dag, inclusief heerlijke lunch)**. Je kunt ook een **volwaardige cursus volgen**, bestaande uit zes lessen. Ook voor kralen om zelf een ketting te rijgen kun je terecht in het atelier.

Marianne de Bakker-Depmann



Atelier 't Zilverke

Kap. Huijberslaan 2, Oisterwijk
06-22443833 / 013-5220206 | www.zilverke.nl

Meld je aan via
06-22443833



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- & 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



Is uw interieur klaar voor het najaar?



STYLIST: JOYCE VOS

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





De mooiste geuren van dit seizoen

Nu de dagen weer kouder en korter worden, krijg je ook weer zin in intense geuren die dit seizoen een stukje mooier maken.

1. Skins x ZENOLOGY Ambiance Trigger Spray 300 ml, € 55,- www.skins.nl
2. PURE OUDH Edition 01 van Miglot, € 584,50 www.miglot.com
3. Chrystal Saffron EDP van Matière Première, € 195,- www.skins.nl
4. Rosa Tabacco Candle Onyx van Dr. Vranjes, vanaf € 28,- www.skins.nl
5. Candle Darling van August & Piers, 340 gr, € 75,- www.skins.nl
6. Arpa Recedere EDP, € 266,- www.skins.nl
7. The World According to Arthur EDP van Penhaligon's, € 246,- www.skins.nl

8. 33 Abyssae EDP van L'Artisan Parfumeur, € 205,- www.skins.nl
9. Scent of You van s.Oliver, vanaf € 19,95 www.etos.nl
10. Libre Le Parfum van YSL, vanaf € 89,- www.douglas.nl
11. Alien Goddess Intense EDP van Mugler, vanaf € 94,40 www.douglas.nl
12. Fragrance Sticks Dutch Coast van Marjolein Bastin, € 14,95 www.hallmark.nl
13. Armani Code Parfum, vanaf € 87,- www.iciparisxl.nl
14. Into the Oud van Astrophil, € 135,- www.astrophilstella.com

Uw woonstijl, uw droomstijl

LUXE LEESFAUTEUIL



Leolux Anton
Design: Studio Truly Truly, 2021



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

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

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

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



PURE BALANS

Leolux Pulla
Design: Studio Truly Truly, 2021



Koos Kluytmans

Nederland Bruist zoekt:

Commercieel medewerker binnendienst
afdeling customer care

Junior verkopers voor diverse regio's
afdeling sales

Junior office medewerker
afdeling office

Stagiaires voor diverse afdelingen

Wil je meer weten? Kijk dan op
www.nederlandbruist.nl/vacatures
of scan de QR-code



PRAKTIJK VOOR:

VOETREFLEX THERAPIE
en
MASSAGE THERAPIE

**DE SCHILD-PAD
BRENGT RUST
IN JOUW LEVEN**

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



Darmklachten verminderen met voetreflex

Goed voor je darmen zorgen is belangrijk. Een goede darmflora heeft een positief effect op jouw gezondheid. Voeding en beweging dragen daaraan bij. Toch komen darmklachten regelmatig voor. Je kunt er behoorlijke last van hebben. Soms zelfs zo erg dat het je leven voor een groot deel kan gaan beheersen. Met voetreflex therapie kunnen wij hierin veel betekenen en verlichting bieden.

Fysieke én mentale gezondheid

Het wordt nogal eens onderschat hoe essentieel een goede werking van de darmen is voor je algehele gezondheid, specifiek je weerstand. Gezonde darmen zorgen voor een optimale opname van voedingsstoffen, waardoor je lichaam wordt beschermd tegen allerlei schadelijke bacteriën.

Omdat je darmen in verbinding staan met de hersenen, is een goede werking hiervan tevens van invloed op je mentale welzijn. De darmen worden om die reden ook wel de buikhersenen genoemd. Zowel positieve als negatieve emoties hebben daarmee effect op onze spijsvertering en onze stoelgang én andersom. Als de darmen niet goed functioneren, kan dit stress en depressieve gevoelens veroorzaken, of je zit simpelweg niet goed in je vel.

Voetreflexologie biedt verlichting

Voetreflexologie gaat er vanuit dat elk orgaan in feite wordt gereflecteerd in je voeten. Tijdens een behandeling masseren we de reflexgebieden en meridianen die in verbinding staan met je darmen. Daardoor worden deze op een positieve wijze gestimuleerd.

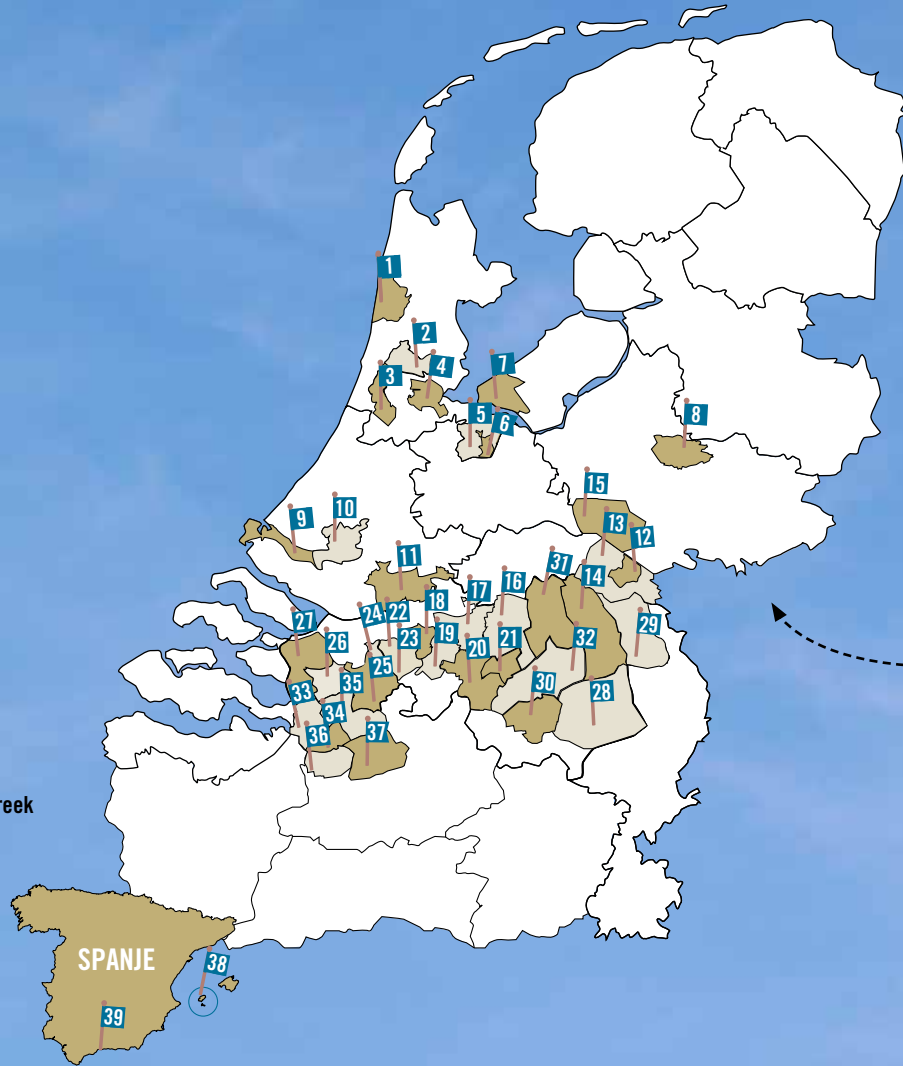
Onderneem actie!

Blijf niet te lang rondlopen met darmklachten, want een slechte darmfunctie kan ook allerlei andere klachten veroorzaken, zoals rugpijn, buikpijn en hormoonbalans. Neem dan ook vrijblijvend contact met ons op. Samen kijken we naar de mogelijkheden.



Ook voor diverse andere klachten zoals vrouwenklachten, hoofdpijn, slaapproblemen en meer.

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



HET LEVEN IS EEN
AVONTUUR



De nieuwe CITROËN ë-C4 x

Citroën onthult de volledig nieuwe C4 X en volledig elektrische ë-C4 X. Met een uniek en elegant design bieden ze de klant een aantrekkelijk alternatief voor conventionele hatchback- en SUV-modellen in het middenklassesegment.

Net als de stijlvolle nieuwe Citroën C5 X dagen de nieuwe ë-C4 X en C4 X met hun design de traditionele opvattingen over autodesign uit. Ze bieden iets unieks: een kruising tussen het elegante silhouet van een fastback, de moderne uitstraling van een SUV en de tijdloze verfijning en ruimtelijkheid van een vierdeurs.

De Citroën C4 X wordt in Nederland alleen geleverd in de elektrische variant, de brandstof variant is niet leverbaar in Nederland.

Uniek en onderscheidend design

De nieuwe ë-C4 X behoort duidelijk tot de nieuwste generatie Citroën-familie, maar biedt ook iets nieuws. Hij is fris en uniek voor

wie zoekt naar een stijlvol alternatief voor de vele hatchbacks en SUV's die nu al op de markt zijn.

Rust, comfort en ruimte

In de nieuwe Citroën ë-C4 X genieten de inzittenden van een ongeëvenaard gevoel van rust, comfort en ruimte. Dat is te danken aan de veelgeprezen Citroën Advanced Comfort-uitrustingen. Vooral achterin is dat goed te merken. Er is liefst 198 mm ruimte voor de knieën, terwijl de rugleuning van de achterbank een comfortabele 27 graden achterover staat. Bovendien is de bank breed genoeg voor drie personen om comfortabel naast elkaar te zitten. In cijfers: de schouderbreedte bedraagt 1.366 mm en ter hoogte van de ellebogen is dat zelfs 1.440 mm.



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023
Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21
Genderen (occasion center) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05



Daniël Vos, *Verkoopadviseur*
073 621 9023
daniel@vosgewoongoed.nl

info@vosgewoongoed.nl
www.vosgewoongoed.nl

Vraag vandaag
een proefrit aan!
073 621 90 23

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 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!**

SHOGUN MASSAGE

De Shogun Massage is verweven met prikkelende Soft SM
technieken, een uitdaging voor eenieder die geïntrigeerd
is door het extravagante, stevige en strenge van een
bijzonder extreme massage(spel). Speciale massage
door een van onze speciale masseuses in onze speciale
spannende ruimte: De Fantasy Room.

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

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

Comfortfood voor iedere mood

Comfortfood en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfortfood, maar deze definitie vat het goed samen: comfortfood is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfortfood per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfortfood. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD? Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoeder is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui. Wanneer je ziek bent,

eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enzovoort. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfortfood te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?

Wil je weten wat voor comfortfood er bij jou past? Op www.nederlandbrui.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

‘Ons *hotelgevoel* bij je thuis’



LUXX
Living & Lifestyle

www.luxxliving.nl

Rietveldenweg 13 's-Hertogenbosch



Gedreven advocaat met hart voor uw zaak

U bent op zoek naar een deskundige, gedreven advocaat met hart voor uw zaak? Ik kan u helpen. Tijdens één van de moeilijkste perioden van uw leven ben ik er voor u met juridische bijstand, een luisterend oor en als dat nodig is een duwtje in de rug.

Ik ben gespecialiseerd in personen- en familierecht en jeugdrecht. Op mijn site leest u wat ik voor u kan doen, wie ik ben en hoe ik werk. Neem gerust contact met me op voor meer informatie of een vrijblijvend gesprek. Dan weet u meteen of het klikt, wat ook belangrijk is.



Echtscheiding



Verbreking relatie



Ouderschapsplan



Alimentatie



Verdelen



Ouderlijk gezag



Omgangsregeling

Van Veenendaal Advocatuur | Jan Heinsstraat 2D 's-Hertogenbosch | **073-7820422**

info@vv-advocatuur.nl | www.vv-advocatuur.nl



Maurice Lacroix is een Zwitsers horlogemerk. Sinds 1995 produceren zij prestigieuze uurwerken, waaronder horloges met een mechanisch uurwerk. Hoewel het een jong bedrijf is, is Maurice Lacroix al een zeer gerespecteerd horlogemerk in het luxe segment.

Belangrijkste elementen van het horloge



Maurice Lacroix was één van de eersten die horloges maakte met een doorkijk-achterdeksel, waardoor een blik op een deel van het uurwerkmechanisme kan worden geworpen. Maurice Lacroix maakt traditionele en tijdloze horloges van uitstekende kwaliteit, waar de nieuwste technologische innovaties in terugkomen. Maurice Lacroix horloges behoren tot de top van de luxe horloges.

Het nieuwe **Maurice Lacroix Aikon Skeleton** is geïnspireerd op stedelijke architectuur. Gepresenteerd in een roestvrijstalen kast van 39 mm, belooft de bescheiden diameter van dit horloge een breedere aantrekkingskracht. Bovendien vormt het een aanvulling op de bestaande portfolio van skeletmodellen van het merk.



Maurice Lacroix Fiaba horloges
De Maurice Lacroix Fiaba collectie is de elegante lijn van dit Zwitsers horlogehuis. De zachte en verfijnde uitstraling van de Maurice Lacroix Fiaba serie maken de horloges geliefd onder vrouwen die weten wat ze willen.



Warmbat
AUSTRALIA

Warmbat Flagship open
in Den Bosch!

Kom ons bezoeken in Kerkstraat 41 Den Bosch. We zijn open van 10:00 tot 18:00.



Nu met gratis
Give Away
in de winkel.

Laat deze advertentie zien in de winkel en krijg bij aanschaf van je fonkelnieuwe Warmbats een tas en sleutelhanger cadeau!*

Tot ziens in onze Warmbat Flagship Store!

*De eerste 50 klanten, zolang de voorraad strekt.

Dé homeshoe van 100% merino wol

warmbat.com



WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

WOOD by Vorselaars is een familiebedrijf/
fabriekswinkel gespecialiseerd in het op
maat en kleur maken van
alle soorten eikenhouten vloeren.



CREATE YOUR COLOUR

Daarnaast beschikken we over een
groot assortiment pvc, fineerparket,
kurk en laminaatvloeren. Je kunt
bij ons terecht van fabrieksverkoop
tot complete inrichting van woning of
bedrijfspand, met het daarbij
horende uitgebreide servicepakket.

**DUURZAME VLOEREN IN
JOUW PERSOONLIJKE STIJL!**

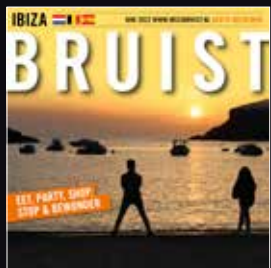


Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg
013 - 206 11 00
www.woodbyvorselaars.nl



Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar franchise@nederlandbruist.nl.

Met bruisende groet,

Marcel en Lea Bossers

U MOET ER HELAAS MEE LEREN LEVEN

Klinkt dat u bekend in de oren? Helaas komen steeds meer cliënten in mijn praktijk, na vele jaren dokteren, met de diagnose prikkelbare darm (PDS) of spastische darm. “U moet er helaas mee leren leven”, of “Eet voldoende vezels en afwisselend, dan komt het wel goed.” Of wanneer een cliënt één keer per twee weken naar de wc kan: “Neemt u elke dag een zakje Movicolon, dan gaat het vast wel beter.” En als dat niet het geval is, krijgt u te horen dat het tussen de oren zit. En dat kan kloppen!

Het zijn schrijnende verhalen. Deze klachten zijn namelijk zo makkelijk op te lossen, te verhelpen en te voorkomen, zodat de kwaliteit van leven weer terugkomt.

Het verslakken van ons spijsverterings-systeem is een grote oorzaak van deze klachten.

En een nog grotere oorzaak zijn onze emoties die ervoor kunnen zorgen dat het systeem verslakt. Omdat je ‘iets vasthoudt’. De darm is uw tweede brein. Of misschien wel het eerste brein! Dat mogen de wetenschappers uitzoeken. Wat ik wel weet na achttien jaar ervaring en meer dan vijftienduizend behandelingen te hebben gegeven, is dat de darm ons emotionele brein is.

Daarin liggen onze oude emoties opgeslagen. Onze oude shit. Letterlijk en figuurlijk. Dit dragen wij, tussen de drie en zeventien kilo ballast, dagelijks met ons mee. Met de meest uiteenlopende klachten.

Stoelgangproblemen zijn er één van. Wat dacht u van menstruatieklasten, lusteloos voelen, huidklachten, hoofdpijnen,

emotioneel zijn, vermoeid zijn en ook spierverslapping, rugklachten en nekklachten? Zelfs hooikoorts heeft haar roots in de darmen.

Zeventig procent van alle aandoeningen heeft een oorzaak die in de darmen ligt.

De eerste stap naar herstel is REINIGEN. Op welke manier dan ook. Voedingspatroon veranderen, detoxen, suiker laten staan, intermitted fasting, sportvasten. Er zijn legio manieren voor herstel. Echter... wat u ook doet, laat het gepaard gaan met darmspoelingen.

Eerst de oude rommel eruit en van daaruit herstellen. Met het ondergaan van darmspoelingen ruimt u zoveel meer op dan alleen uw oude fysieke ontlasting. En na een goede kuur voelt u zich als herboren.

Maak gerust een afspraak voor een vrijblijvend gesprek of boek u behandelingen in via www.coloninbalance.com.



Kitty Wolf is al 17,5 jaar darmexpert.

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

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42
www.coloninbalance.com



Keuken- perfectie!



Extra koopzondag

incl Kookdemonstratie

- 27 november
- 18 december

**KOM GEWOON
EENS KIJKEN
EN ERVAAR
HET ZELF!**



Simpelweg een keuken kopen kan op elke hoek van de straat. Maar ben je op zoek naar kwaliteit, goed en eerlijk advies en een keuken die geheel voldoet aan al je wensen, dan moet je bij Keukencentrum Berkers in Den Bosch zijn. "Wat je budget ook is, bij ons vind je de keuken die je zoekt", aldus trots eigenaar Edwin Bol.

SINDS 1974

KCB

**KEUKENCENTRUM BERKERS
DEN BOSCH**

Jagersheuvelstraat 2C, Den Bosch
073-3039010 | Eigenaar: Edwin Bol
www.keukencentrumberkers.nl



Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Boutique Hotel Ter Zand
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede
Tel. 0111-764799
www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand



Scan de QR-code en ga naar de website
voor meer info of om meteen te reserveren

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

Faciliteiten

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen. Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten. Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



De lekkerste koffie en thee in Den Bosch



Aan de Snellestraat 8 in 's-Hertogenbosch heten wij jullie van harte welkom in onze nieuwe, gezellige vestiging van Kaldi! Net achter de markt, te midden van leuke authentieke winkels en restaurantjes, hebben we onze winkel met proeflokaal.

Na een afwezigheid van twee jaar in de mooie sfeervolle binnenstad van 's-Hertogenbosch, hebben wij voor jullie de lekkerste koffie en thee in onze winkel. Met alleen koffiebonen of thee kun je thuis natuurlijk nog niet aan de slag, dus hebben we ook een mooi assortiment in zetsystemen, accessoires en onderhoudsproducten.

Maar Kaldi is meer dan alleen een winkel. In ons proeflokaal trakteren wij je op de lekkerste koffie- en theespecialiteiten, natuurlijk met iets lekkers erbij.

Kom snel langs!

Judith en Ruben



Snellestraat 8, 's-Hertogenbosch
T. 073 7855963
E. info@kaldidenbosch.nl
www.kaldidenbosch.nl



Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche bekleed, 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

COLUMN/ESTER VAN DEN BOGAERT

EEN REISADVISEUR KAN DE IDEALE OPLOSSING ZIJN

Regelmatig hoor ik om mij heen de opmerking: 'een reisagent heb je toch helemaal niet nodig, want online kun je alles gemakkelijk zelf boeken.'

Dat klopt. Het aanbod online is enorm, maar toch kunnen er ook nadelen zitten aan zelf online zoeken en boeken. Het aanbod is zo groot dat je vaak uren of zelfs dagen aan het zoeken bent voordat je een leuke reis gezien hebt die aan je

wensen voldoet. Tijd die je ook anders had kunnen besteden. Daarnaast moet je er goed op letten dat de organisatie waar je wilt gaan boeken een betrouwbare partij is. Het aanbod online wordt steeds groter, maar helaas hebben niet alle aanbieders het beste met hun klanten voor.

En juist daarom kan een reisadviseur de ideale oplossing zijn!

Ik neem je het zoekwerk uit handen en stuur je een reisvoorstel waarin alleen opties staan die aan jouw wensen voldoen. Of het nou een vakantie in eigen land, citytrip, pakketreis, cruise of een zelf samengestelde (rond)reis is, ik regel alles van A tot Z voor je bij betrouwbare aanbieders waar wij mee samenwerken. Het enige dat je na boeking zelf nog hoeft te doen, is genieten van het feit dat je op vakantie gaat, je koffer inpakken en vooral veel mooie herinneringen maken.

**Ben je enthousiast geworden?
Neem dan contact met mij op en ik help je graag.**



GEEN
EXTRA KOSTEN,
WEL MEER
SERVICE!

Soprano ICE Platinum

Purity
beautyinstituut

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

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



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

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

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

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



Communicatie met je ex-partner kan een uitdaging zijn. Jullie kunnen een andere visie op het leven hebben of simpelweg niet op een lijn zitten over bepaalde onderwerpen. Door afscheid van elkaar te nemen kan dit opgelost worden, maar als er kinderen zijn, blijf je als ouders met elkaar verbonden.

COLUMN

HOE HET BESTE TE COMMUNICEREN ALS GESCHIEDEN OUDER?



Je rol als partner stopt, maar je rol als ouder gaat door. Omdat jullie voor de kinderen samen door moeten, is het belangrijk dat er gecommuniceerd kan worden op ouder niveau. Het is daarbij van belang om goede (schriftelijke) afspraken te maken.

Sinds 2009 is het voor ouders die gaan scheiden verplicht om een ouderschapsplan te maken. Hierin moeten tenminste afspraken opgenomen worden met betrekking tot de verdeling van de zorgtaken, de kosten van de kinderen en de wijze waarop ouders elkaar informeren over de kinderen. Het staat ouders vrij om ook andere afspraken hierin op te nemen.

Een goed ouderschapsplan kan helpen om de communicatie beter te laten lopen. Met heldere afspraken weten jullie als ouders waar jullie aan toe zijn, maar ook jullie kinderen.

Mocht je hulp nodig hebben bij het opstellen van een ouderschapsplan of een hernieuwd ouderschapsplan willen maken, dan kunnen wij jou daarin helpen en adviseren.

Ook voor andere familierechtelijke kwesties kun je altijd contact met ons opnemen.

maria&sevgi

Maria & Sevgi Familierecht

Kasteleinenkampweg 11-C, Den Bosch | 073-2055111
info@mariaensevgi.nl | mariaensevgi.nl

N-FIT

N-FIT helpt vrouwen op weg naar een gezonde leefstijl met op maat gemaakt advies/begeleiding voor sport, mindset en voeding.



f Noëlle Paas
Smirnoff Straat 34
's-Hertogenbosch

06-13915999
info@n-fit.nl
www.n-fit.nl

Wist je dat N-FIT ook personal training aan huis verzorgt?

Dat is handig voor als je even geen oppas kan/wil regelen voor de kids of als je thuiswerkt en tussendoor even een uurtje wil sporten zonder dat je te veel tijd kwijt bent aan het reizen

COLUMN

Afvalchallenge!

De vakantieperiode is weer voorbij en ik heb de afgelopen maanden aan iets heel leuk gewerkt. Heb jij ook altijd moeite om weer in een gezond patroon te komen na zo'n heerlijke vakantie en ben je weer wat kilootjes aangekomen die je er liever weer zo snel mogelijk af wil hebben?

Dan heb ik iets heel leuk :

Word je al nieuwsgierig?

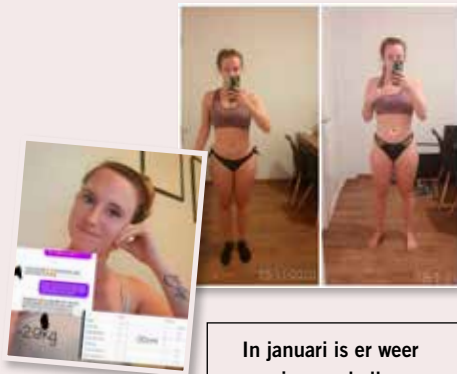
Top! Lees dan snel verder.

Iedereen kent het wel, het is zomer, je hebt vakantie en je pakt al gauw hier en daar wat extra ijsjes of een lekker verfrissend (alcoholisch) drankje. Lekker genieten! Maar al gauw na je vakantie merk je dat je broek weer wat strakker zit en er een paar kilo bij zit.

Maar herken je dan ook dat het lastig is om dan weer back on track te komen? Ik heb er ook regelmatig last van hoor en het is heel normaal!

Ik merk als coach dat mensen na de vakantie nog niet helemaal gemotiveerd zijn, herken jij jezelf hierin? En raak jij ook gemotiveerd door anderen? Ik wel in ieder geval!

Maar hoe tof zou het zijn als je samen met anderen terug back on track kan komen en zo ook elkaar kunt motiveren door in een community je resultaten en doelen die behaald zijn te delen?



In januari is er weer een nieuwe challenge. Hoe tof!

Er is plek voor maar elf personen om zo genoeg tijd te hebben voor ieder als individu.

Wil je weten wat het inhoudt? Stuur dan een mailtje of een bericht op Facebook/Instagram met #meerinfo

Ga jij samen met mij de strijd aan?

PAULIEN GRAVES:

Samen licht brengen in donkere tijden

Het wordt steeds vroeger donker, iedereen trekt zich weer terug in huis. Het gemis van een dierbare voelt dan vaak nog schrijnender. Hoe mooi is het om juist in deze periode met elkaar de geliefden die er niet meer zijn te herdenken? Daarom nodigen wij nabestaanden uit om op 9 december 2022 naar onze 'Boom vol Licht' te komen. Iedereen kan een kerstbal met een wens, foto of kerstgedachte in de boom hangen. En er staat een speciale brievenbus voor hemelpost.

U bent van harte welkom. Er zijn geen kosten aan verbonden en u hoeft zich niet aan te melden. Zien wij u vrijdag 9 december tussen 19.00 en 22.00 uur bij Het Afscheidshuis aan de Proosdijstraat 12 in Empel? Er zijn deze avond diverse muzikale optredens. Wij zorgen voor de kerstballen, koffie, thee, glühwein en chocolademelk.

Natuurlijk denken we ook aan de kinderen. Samen kunnen we licht brengen in deze donkere tijden.

Boom vol Licht
Vrijdag 9 december van 19.00 tot 22.00 uur




PAULIEN GRAVES
UITVAARTBEGELEIDING

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

Wilt u meer weten?
Neem vrijblijvend contact met ons op.

RUST IN JE SLAAPKAMER
ZORGT VOOR RUST IN JE HOOFD

Heerlijk slapen in een *oase van rust*

It's wintertime! Het wordt steeds vroeger donker, waardoor de nachten langer lijken en je meer en meer behoefte krijgt om heerlijk te cocoonen in je warme bed. Wel zo fijn als je slaapkamer dan echt een oase van rust is waar jij optimaal kunt ontspannen.

Less is more zou dan ook eigenlijk het uitgangspunt moeten zijn bij het inrichten van je slaapkamer. Heel leuk al die tierelantijntjes en bonte kleuren, maar bewaar die liever voor elders in je huis.

IN DE SLAAPKAMER raden we aan om voor koele kleuren als blauw, wit, grijs en groen te gaan. Ideaal voor de slaapkamer, want deze koele kleuren zullen je in een rustgevende sfeer brengen. Iets te saai naar jouw zin? Je kunt de boel natuurlijk altijd opfleuren met bijvoorbeeld kussens met wat meer kleur of een kleurrijk kleedje voor naast je bed.

LICHT is ook een belangrijk element in je slaapkamer. Een lamp die het hele vertrek goed verlicht, is natuurlijk altijd handig, maar zorg daarnaast ook voor wat dimbaar sfeerlicht. Bijvoorbeeld in de vorm van leeslampjes op je nachtkastjes, voor als je 's avonds nog even een

boek wilt lezen. Kies dan wel voor varianten die dimbaar zijn, zodat je er ook een rustgevende (en wellicht romantische) sfeer mee kunt creëren.

ULTIEME COCOONPLEK Het bed an sich is natuurlijk het belangrijkste meubelstuk in de hele kamer. Dat dit heerlijk moet liggen, spreekt voor zich. Maar als je er echt de ultieme cocoonplek van wilt maken, betekent dit ook dat je er comfortabel moet kunnen zitten om in alle rust een boek te lezen, een kopje thee te drinken of waar je ook maar behoefte aan hebt. Met een aantal zachte kussens bereik je vrij eenvoudig dit doel.

EEN OPPERUIMDE SLAAPKAMER zorgt ook voor meer rust. Laat je kledingstukken dus niet overal slingeren, maar doe deze meteen in de wasmand of in je kledingkast en ruim ook andere rondslingerende 'troep' meteen op.

Wil jij ook een fijne slaapkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

NIEUWE BEHANDELINGEN IN 2022

KUURBEHANDELING IEDERE 3 WEKEN | 9 WEKEN LANG EEN VERNIEUWDE HUID | INCLUSIEF VERZORGSET VOOR THUIS



VOOR DE GEVOELIGE HUID TREATMENTS OP MAAT

SOIN SENSI'REPAIR

Voor de meest gevoelige huid die snel reacties en roodheden vertoont. Ultieme rust en ontspanning voor de reactieve huid, een zachte verzorging met kalmerend effect.

1 BEHANDELING 60 min € 109,50

SOIN NUTRI'VITAL

Alle leeftijden, droge tot zeer droge huid met gebrek aan energie.

1 BEHANDELING 45 min € 79,50



MAAK NU
EEN AFSPRAAK
VOOR EEN
HUIDVERBETERING
KUR!

Anne

Schoonheidssalon
exclusieve huidverbetering

Cronenakker 1, Nuland | 073-5324724 | www.schoonheidssalonne.nl



Studiebegeleiding

WE ZIJN WEER OPEN!

Een nieuw schooljaar. Nieuwe kansen. Nieuwe mogelijkheden. Weg met die achterstanden! Hopelijk wordt schooljaar 2022-2023 weer een gewoon jaar.

De eerste schooldag

Hij is er altijd sneller dan je liefhebt. Een duidelijker teken dat de vakantie echt is afgelopen is er niet. Al snel verdwijnen we weer in het ritme van vroeg opstaan, schooltassen inpakken en plannings maken voor zowel school als alle hobby's. Maar ook komen er al snel de eerste leervragen. 'Kun je wiskunde uitleggen?' 'Wat moet ik bij deze opdracht doen?' 'Ik snap echt niks van Engels!'

Begeleiden

Soms is het erg lastig om thuis je kind te begeleiden. Wat is de leervraag precies? Bij Engels bijvoorbeeld, zijn de woordjes lastig, is de grammatica te moeilijk of legt de leerkracht het niet goed uit? Door op deze vragen antwoord te krijgen kun je gericht begeleiden. Soms kan het helpen om samen aan de slag te gaan en soms is het als ouder niet mogelijk om te helpen. In dat geval kunt je altijd bij ons terecht.

Positief

Hopelijk wordt het een schooljaar zoals voor de corona. Oftewel een schooljaar waar de focus, voor ons, komt te liggen op het begeleiden van leerlingen. Welke leerstrategie past bij welke leerling? Hoe zorgen we ervoor dat de opgelopen achterstanden zo snel mogelijk weggewerkt worden? Weer aan de slag met Leren-leren. We kijken ernaar uit om weer gelukkige leerlingen te zien die weten wat er van ze gevraagd wordt en waar we duidelijke leerdoelen en afspraken mee kunnen maken. We gaan er positief in. Hopelijk de corona niet!

Dit schooljaar goed van start. Meld je nu aan!

STUDIEBEGELEIDING HELVOIRT

LOCATIE: D'N INBRENG
info@studiebegeleidinghelvoirt.nl
www.studiebegeleidinghelvoirt.nl



STUDIEBEGELEIDING OISTERWIJK

LOCATIE: DEN DONK
info@studiebegeleidingoisterwijk.nl
www.studiebegeleidingoisterwijk.nl

Bel voor meer info:
06-83838903 of 06-13177212



Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.

Wil je meer balans in je figuur?

Liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met één van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.

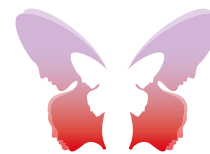


Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl

+31 (0) 24 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

'We hopen je binnenkort
te mogen verwelkomen!'

Beautytips

voor de winter

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vrieskou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalsem een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.

De winter staat binnenkort weer voor de deur en dat betekent ook kortere dagen met minder zonlicht, met de nodige kou en regen. Een goede weerstand is hierbij van groot belang. Hiermee kunnen we ons lichaam beschermen tegen negatieve invloeden van zowel binnenuit als buitenaf, zodat we minder snel ziek worden.




vitaliteitscoaching

Praktijk voor
orthomoleculaire therapie
en vitaliteitscoaching

06-14640152
info@vitcoaching.nl

www.vitcoaching.nl

Klaar voor de winter?

Ongeveer 75% van onze weerstand zit in onze darmen. De gezondheid van de darmflora heeft dus een grote impact op ons immuunsysteem.

Onze darmwand is bekleed met darmslijmvlies. Een optimaal functionerend darmslijmvlies laat ziekmakende stoffen niet door. De darmslijmvlies barrière is daarom heel belangrijk voor ons immuunsysteem. Wanneer de slijmvliesbarrière beschadigd raakt, doordat je bijvoorbeeld ongezond eet, verzwak je dus ook je eigen weerstand.

Wat kun je doen om je weerstand te verbeteren?

Gezond en gevarieerd eten: Eet zoveel mogelijk biologisch. Een goede vetzurenbalans door voldoende gezonde vetten te eten en ongezonde vetten te laten staan. Vermijd kant en klare maaltijden, pakjes en zakjes. Drink genoeg water. Vermijd alcohol.

Ingrediënten die je weerstand kunnen verhogen zijn o.a.: gember, kurkuma, knoflook, honing, paddenstoelen, citrus, zwarte bessen, peper, gefermenteerde voedingsmiddelen evenals bottenbouillon. De zon op je huid is de belangrijkste bron van vitamine D. Het is dus zeker aan te raden om extra vitamine D te nemen in de herfst en winter.

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

Babs Duynisveld

Naast vitamine D zijn ook vitamine C, selenium en zink belangrijk voor je weerstand.

Beweeg voldoende: Beweeg iedere dag minimaal een halfuurtje.

Voldoende ontspanning: We hebben veel te maken met stress; door regelmatig te ontspannen kom je weer in balans. Bezoek een sauna, ga de natuur in, pak een boek, of doe even niks. Doe iets wat bij jou past!

Zorg voor een goede nachtrust: We hebben onze slaap nodig (7 tot 8 uur) om uit te rusten en te herstellen. Een uur voor het slapen geen blauw licht, beeldschermen etc. Drink in de avond geen koffie.

Zoek de kou op: Je immuunsysteem kan versterkt worden door kou. Douch koud (af) of dompel je onder in koud water (geleidelijk opbouwen).

Wil je meer informatie of ben je benieuwd naar wat ik voor jou kan betekenen?

Neem dan contact met mij op.

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





Last van droog en snel afbrekend haar?

OLAPLEX

BIEDT JE DE OPLOSSING!

We kennen het allemaal wel je haar voelt droog aan en breekt sneller af vergeleken met voorheen. Dit kan een gevolg zijn van chemische behandelingen zoals kleuren van het haar of overmatig gebruik van hittetools. Maar zelfs naar de zomer van chloor en zoutwater of overmatig blootstelling aan UV- straling temperatuurwisselingen en weersveranderingen kunnen het gevolg zijn van pluizig, dof en droog haar.

De olaplex STAND- ALONE treatment is de salon behandeling die je haar herstelt, versterkt en gezond maakt en houdt.

Als jou haar gekruld is zal de behandeling helpen jouw krullen te herdefiniëren. Na de behandeling zal jouw haar al ongelofelijk aanvoelen, pluivrij zijn en meer handel baarheid hebben waardoor het makkelijker te stylen is en er gezond en glanzend uitziet.

Er zijn verschillende behandelingen van olaplex zoals een toevoeging in de kleuring, toner of high lights waardoor de haar kwaliteit tijdens het kleurproces gewaarborgd blijft. Ook is er een mini treatment en geven wij je advies over de producten voor thuis gebruik.

Het geeft direct resultaat en is geschikt voor alle haartypes.



It's time to be
the real you



Eens in de zoveel tijd is jouw interieur toe aan een nieuwe invulling. Je wilt er een eigentijdse draai aan geven, maar tegelijkertijd wil je ook je vertrouwde huiselijke sfeer behouden. In onze winkel staan we voor je klaar om je te adviseren. We denken graag met je mee en zoeken binnen de vele mogelijkheden naar de items die bij jouw interieurwensen passen.

Mari Frunt Woning- en voor jouw raamdecoratie en vloeren

Bij Mari Frunt Woning- en Projectinrichting in Rosmalen hebben we een groot assortiment aan raamdecoratie. Van jaloezieën tot lamellen, van plissé gordijnen tot rolgordijnen en van gordijnen tot vouwgordijnen. Dit assortiment bestaat uit verschillende kleuren, dessins en transparanten. Naast raamdecoratie verkopen we ook zonwering en horren.

Ook beschikken we over een uitgebreid assortiment aan vloeren, onder andere pvc, tapijt, vloerkleden, vinyl en marmoleum. De vloer kan nog verder afgewerkt worden met een plint en je houdt hem schoon en mooi met een van onze matten.

Onze interieurstylisten volgen altijd de laatste trends.

Ook zijn we op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en blijven we onze collecties vernieuwen. Uiteraard kunnen onze stylisten je helpen met het kiezen van de juiste raamdecoratie of vloer die goed aansluit bij het interieur van je woning en jouw persoonlijke smaak. Door ons brede aanbod van merken en collecties is er altijd iets wat op jouw wensen aansluit.

Kortom: je kunt bij Mari Frunt Woning- en Projectinrichting terecht voor de gehele aankleding van je woning en voor een persoonlijk en deskundig advies. Maak een afspraak, kom langs in onze showroom en ervaar alle producten.



Projectinrichting vloeren



Wil je persoonlijk interieuradvies?

MAAK DAN EEN AFSPRAAK!

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 te horen krijg 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



Gratis
informatie
gesprek

Scan de QR-code
of kijk online



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 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.)



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

"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!



Puistjes, acne of mee-eters... een peeling kan helpen!

Heb je last van acne of terugkerende mee-eters en puistjes? Dan is het belangrijk om je huid goed te reinigen! Het verwijderen van dode huidcellen is hierbij een belangrijke stap in je skincare routine. Wellicht denk je als eerste aan een scrub, maar heb je je wel eens verdiept in de werking van zuren?



Door te werken met zuren die geschikt zijn voor acne, terugkerende mee-eters en puistjes kun je jouw huid weer in balans brengen en laten stralen. Een mooi voorbeeld hiervan is salicylzuur. Dit is een natuurlijk ingrediënt dat onder andere voorkomt in de schors van de wilgenboom. Salicylzuur is een uitkomst voor verschillende huidtypen en -problemen; zo pak je niet alleen onzuiverheden aan, maar ook huidveroudering.

EXFOLIËREN MET SALICYLZUUR

Doordat je dagelijks dode huidcellen verliest, kan dit natuurlijke proces soms wel wat hulp gebruiken.

Bij het gebruik van zuren zoals salicylzuur zorg je ervoor dat de dode huidcellen op een milde wijze worden verwijderd. Dit proces wordt ook wel 'exfoliatie' genoemd. Exfoliëren met salicylzuur lost talg op en remt de talgproductie af. Ideaal voor een vette huid en onzuiverheden dus!

PEEL-BEHANDELINGEN

Salicylzuur wordt ook ingezet voor huidverbetering, zoals bij peel-behandelingen. Er zijn verschillende peels mogelijk die verschillende huidproblemen aanpakken. Tijdens een intake voor een behandeling wordt er gekeken naar jouw huid en welke peels en producten ingezet kunnen worden om jouw huidconditie te verbeteren. Door gebruik te maken van ons gezichtsanalyse apparaat (observ 520X), kun je precies zien wat er in de huid gebeurt en welke behandeling het beste is voor jouw huid.



*Kom jij snel langs bij Mooi ZoLon?
Dan kijken we samen naar het
persoonlijke huidadvies voor jou!*



Mooi ZoLon .nl

Specialist in: huidproblemen • ontharen • permanente make-up



ACTIE:
Gratis huidanalyse met de Observ 520X
voor iedere gezichtsbehandeling!

RESERVEER NU VIA WWW.MOOIZOLON.NL IN EMPEL

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[®]

De opticien met oog voor uw image



Koningin Wilhelminastraat 12B, Hedel | 073-5994166 | www.zienenzijn.nl

BLOG/FAJAHLOURENS

HOE WORD JE RIJK?

Als klein meisje wist ik het al: ik wilde rijk worden. Waar dat vandaan komt, weet ik niet precies. Wel zijn er specifieke gebeurtenissen in mijn leven geweest, die mijn toekomstdromen hebben versterkt.

Als klein meisje bezocht ik een prachtige villa. Zelf woonde ik in een simpel huis met een spirituele inrichting. De villa die ik bezocht, was een oase van rust. Dit bezoek heeft een grote invloed gehad. Nu woon ik in een soortgelijke woning.

Hoe heb ik dit voor elkaar gekregen? Als jong meisje begon ik al mijn leven te visualiseren. Ik kon uren wegdromen en voelen dat mijn leven er zo uit zou zien. De kunst van visualisatie is dat je niet alles moet uittekenen. Het gaat vooral over voelen dat je er al bent. Vertrouwen hebben dat het goed komt en de rest loslaten. Alles wat ik in mijn carrière met pen, papier en berekeningen heb bedacht, is mislukt. Alles heb ik bereikt door erop te vertrouwen dat de juiste mensen, situaties en aanbiedingen op mijn pad komen. Ik volg mijn hart.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



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

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

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



Marisca van Gent



NUCHTER,
EERLIJK EN
DIRECT

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

Op zoek naar een betaalbare boekhouder

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

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

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

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



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

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

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

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

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



VERWARM JE HUIS ZUINIG EN EFFICIENT MET EEN VASTE AIRCO



Airco's kunnen naast koelen, jouw huis ook heerlijk verwarmen. En dat zuiniger en efficiënter dan een reguliere cv-ketel.

En alleen Lunenburg plaatst jouw airco inclusief de Lunenburg service.



GRATIS ADVIES AAN HUIS

Onze specialisten komen met veel plezier gratis en vrijblijvend bij jou aan huis voor advies op maat. En natuurlijk ontvang je (zoals je van ons mag verwachten) een interessante offerte. Zo zit jij er deze winter comfortabel bij!

BEL VOOR EEN AFSPRAAK!

☎ 073 532 23 32



Lunenburg heeft een groot assortiment klimaatbeheersingsapparaten om jouw winter zo aangenaam mogelijk te maken. Naast krachtige vaste airco's kun je ook bij ons terecht voor verwarmingsopties zoals infraroodpanelen, radiatoren en convectoren.

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



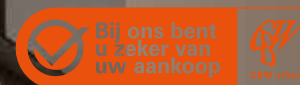


De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Hamers@Home Kastenbouwers heeft naast 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




Betonciré

UNIEK, STIJLVOL & EIGENTIJD
badkamers - vloeren - wanden - trappen - tafels - keukens

Bel of mail voor meer informatie of kijk
op onze website voor de mogelijkheden.

 06-38 77 97 06

 info@dewerkplaatsrosmalen.nl



BY
DE WERKPLAATS
ROSMALLEN

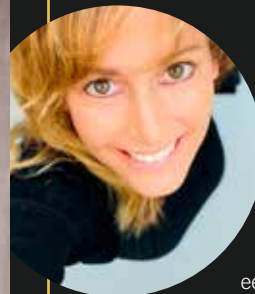
betoncirerosmalen.nl

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



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 met name 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 begonnen was met het houden van koeien en varkens en uiteindelijk is overgenomen door haar ouders. De roots van de familie en dus ook van Lisa zitten dus 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 wel echt?" of "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 wat er wel of niet zou kunnen om binnen de regelgeving en 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, dit draagt bij 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, dat het zo snel ging had ik wel gehoopt maar niet verwacht."

Onbezorgd genieten

Op de vraag waar ze het meest trots op is kan ze geen éénduidig 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, 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, tijd voor verdiend onbezorgd genieten.



www.roscobouw.nl

0412 455 501

info@roscobouw.nl

PUZZELPAGINA

Wat is er in de herfst nu fijner dan je samen op de bank te nestelen en de tijd te verliezen met een Bruist magazine? Terwijl wind en regen om het huis gieren, zit je fijn bij elkaar met een zelfgemaakt warm drankje en herfstig hapje binnen handbereik. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-2-5**.

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 'geheugen'. De oplossing van vorige maand was **najaar**.

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



b=c+e t=b+n

-v | + -ro+k

-b -nt

-it+ y=v -y

k+ n=j+ -y

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

Maak kans op

**Musk Extreme
parfum**

Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. www.perrimontecarlo.com.



100 ml
t.w.v.
€145,-

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

parfum	dames
verleiding	heren
lekker	musk
geuren	extreme

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



EEN NIEUWE FORD IS NU EXTRA AANTREKKELIJK



PROFITEER VAN EEN HYBRID BONUS VAN
€ 2.000 OP DE KUGA EN € 1.500 OP DE PUMA

www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel