

ROSMALEN EO 

NOVEMBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

BRUIST



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

Doe dingen
met aandacht

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) Genderensedijk 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



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

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie_strijbosch



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



16

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 - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/rosmalenbruist



40

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rosmalen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 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 De Maashorst Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.



14



30



25

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.

Maak kennis met
onze uitgebreide
totaalconcept



Esther & Belinda

Meijer Colors@Home levert een totaalconcept. Het aanbod bestaat onder andere uit raamdecoratie, gordijnen, vloeren, tapijten, buitenzonwering, horren, verf en behang. Allen op maat gemaakt. In de sfeervolle winkel krijg je volop inspiratie en een goed beeld hoe het er bij jou thuis uit kan zien.

Wist je dat dit alles niet eens duur hoeft te zijn?

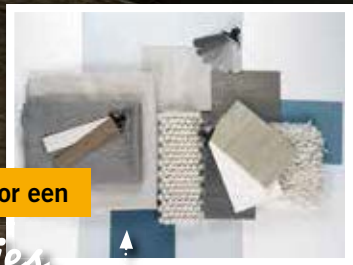
Belinda en Esther geven graag een passend woningstofferingsplan en helpen je van A tot Z bij het uitzoeken van het droominterieur van je woning. Je bent van harte welkom in de winkel om ideeën op te komen doen.

WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES
BIJ JOU THUIS!



Maak een afspraak voor een

*interieuradvies
bij jou thuis!*



- RAAMDECORATIE
- GORDIJNEN
- VLOEREN
- KARPETTEN
- BUITEN ZONWERING
- HORREN
- VERF
- BEHANG

Complete woningstofferingsplan voor jouw huis

Voor meer info!



Prins Bernhardplein 12 Nuland | 073 532 4767 | info@meijernuland.nl | www.meijernuland.nl

AMARULA VEGAN

De heerlijke likeur van Amarula is er nu ook in een vegan variant. De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de veganistische likeur een exotische 'touch' gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Een perfecte smaak om mee uit te pakken tijdens de feestdagen.

www.amarula.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,-

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.

www.kastaccessoires.nl



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' geef 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.



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

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

Ervaat 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 gedeeltelijke 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 1 A, Rosmalen

 073 - 850 49 11

 www.tpphuijsmans.nl

 info@tpphuijsmans.nl



Ron Huijsmans



Voor een perfecte coupe!

Door het volgen van workshops en trainingen zorgen wij ervoor dat we op de hoogte blijven van de nieuwste technieken en trends. Ook voor specialistische technieken zoals bijvoorbeeld het knippen van krullen kunt u bij ons terecht.

In de salon werken wij met de producten van Finnley's. Deze producten zijn enkel in de salon te koop en niet online te bestellen. Wij vinden het namelijk erg belangrijk om u, aan de hand van uw haartype, wensen en de producteigenschappen, goed te adviseren over welk product bij u past. **Superieure resultaten in weinig tijd.**



FINNLEY'S
EDUCATION CENTER

Tot binnenkort!

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

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.

Scan nu de QR-code en maak een afspraak!



Burgemeesters Godschalstraat 54, Den Bosch
06-48328331 | info@bysama.nl
www.bysama.nl

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

20

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

21



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)

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

Tocomfy, dé marketingpartner voor iedere ondernemer. Wij verbeelden jouw identiteit.

TOCOMFY

www.tocomfy.nl | info@tocomfy.nl | 0486 - 715 802

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

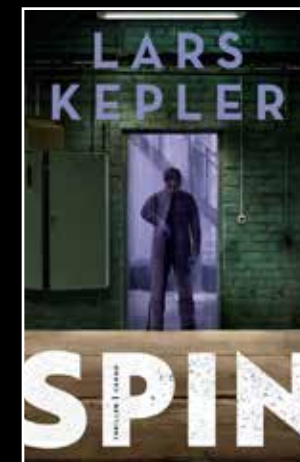
FILMPJE KIJKEN STROMBOLI

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 tweeëneenhalfduizend 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.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN LARS KEPLER



Drie jaar geleden ontving Saga een dreigende boodschap over een pistool met negen witte kogels. Een daarvan was bedoeld voor Joonna 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. Joonna 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.**



Gratis kennis maken?

Bezoek de website en plan een afspraak.

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





**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





Maurice Lacroix is een Zwitsers horlogemerkt. 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 horlogemerkt in het luxe segment.

Belangrijkste elementen van het horloge



Maurice Lacroix was één van de eersten die horloges maakte met een doorzicht-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.

Het heerlijk avondje is gekomen...



Mijn naam is Frenk Langenhuijsen, 23 jaar, en sinds ik het me kan herinneren ben ik bezig met patisserie. Ik heb de opleiding patisserie gevolgd. Na het afronden van de opleiding heb ik bij verschillende bedrijven kennis en ervaring opgedaan. In 2020 ben ik begonnen met mijn eigen bedrijf:

Doux-Patisserie.

Doux
Patisserie | IJS | Chocolaterie

Na een succesvolle zomer is het ijsseizoen helaas alweer voorbij, maar dat betekent niet dat we stil blijven zitten. De feestdagen zijn alweer in aantocht en dat betekent dat we alweer druk bezig zijn voor Sinterklaas en Kerstmis.



We maken dit jaar weer heerlijke chocoladeletters. Deze maken we op bestelling in de smaken wit, melk en puur.

Wil je er zeker van zijn dat de juiste letter in de schoen zit? Kijk dan voor meer informatie op onze Facebook of Instagram pagina. Maar je kunt ons natuurlijk ook een berichtje sturen.

Voor bedrijven kunnen wij de letters ook voorzien van een logo, voor meer info en prijzen kun je contact met ons opnemen.

Sociale Media

Houd onze Facebook en Instagram pagina in de gaten voor meer heerlijke producten om het sinterklaasfeest extra gezellig te maken.

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



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



AFVALLEN SPECIAAL VOOR VROUWEN



Bewegingsprogramma

De warmte- en vacuümcabines zorgen voor meer doorbloeding, conditie opbouw, het verbeteren van de stofwisseling, het verminderen van cellulite en vooral: plaatselijke vetverbranding.

Voeding

Afvallen gaat makkelijker wanneer je normaal kunt blijven eten, samen met je gezin of partner. Sinc. laat zien dat lekker en gezond heel goed kan, ook tijdens het afvallen. Je hebt helemaal niet het idee dat je op dieet bent, omdat je regelmatig over de dag eet. En het resultaat liegt er niet om, je valt als vrouw gemiddeld 1kg per week af.

Persoonlijk

Persoonlijk contact staat bij In Shape voorop. Eigenaresse Marijke Kokke: "Wij zijn bewust een kleine en intieme studio en er hangt een gemoedelijke sfeer. Wij vinden het belangrijk dat je met plezier naar In Shape komt. En dat er alle aandacht is voor vragen, inspiratie en motivatie en ook gewoon voor een gezellig praatje."

Op vertoon
van deze advertentie

**1ste LES
GRATIS**

GRATIS INTAKEGESPREK?

Scan de QR-code en meld je aan!



IN SHAPE
afslankstudio

Dorpsstraat 42a, Rosmalen
073-851 39 86

info@inshape-rosmalen.nl
www.inshape-afslankstudio.nl



Kinderen **leren** typen bij Type-Uniek

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

WIE TYPT HEEFT DE TOEKOMST

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

TYPECURSUS OP DE BASISCHOOL NA SCHOOLTijd

Een erkende typecursus op de basisschool na schooltijd is niet alleen belangrijk voor de toekomst van de kinderen, ook tijdens de schoolcarrière kan het erg goed van pas komen. Het kan daarom erg prettig zijn voor uw kind om te leren typen op de basisschool! Type-Uniek werkt met diverse basisscholen samen uit Rosmalen, 's-Hertogenbosch, Vught en omstreken. Alle informatie over een typecursus op de basisschool na schooltijd staat op deze pagina.

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

TYPE-UNIEK
Typeles voor Kids

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



Wil je meer informatie scan dan de QR-code of kijk online voor de vrije plaatsen van de cursusstart in januari 2023!

Heb je ineens de behoefte om het helemaal anders te gaan doen? Bewuster, gezonder en actiever door het leven gaan?

Misschien zijn er wat extra kilo's blijven plakken na de zomer of misschien wil je wel meer inzicht krijgen op je voedingspatroon en heb je een extra steuntje in de rug nodig...

Goedevoornemens voor het nieuwe jaar

Terug in Balans @Gewoon Vanda!

Wat houdt het 5 weken Terug in Balansplan in?

- ✓ 1 x Intakegesprek (+/-90min)
- ✓ 5 x Voedingsconsulten (+/- 35min.)
- ✓ 5 x Voedingsschema's (dagmenu's voor 35 dagen)
- ✓ 5 x Wegen
- ✓ 5 x Meten
- ✓ 1 x Proefles hiit training /bootcamp
- ✓ 24/7 Coaching
- ✓ Recepten op maat
- ✓ Welkomstcadeau

Dit allemaal voor slechts **€ 150,-**
Opgeven kan de hele maand november.
Startdatum in overleg.

Lukt het maar niet om de knop om te zetten en heb je een steuntje in de rug nodig?

Grijp je kans!

Geef je op via contactformulier
op mijn website:
www.gewoonvanda.nl

Je mag ook mailen naar: info@gewoonvanda.nl
Of bel voor meer info: 06-21982379

VERMELD JE KORTINGSCODE: BACKONTRACKACTIE

*Dit is je kans!
Let's do this together!*



Scan de QR code



Vanda Oliveira



Gewoon Vanda
Kerkstraat 3/3A, Nuland
06-21982379
www.gewoonvanda.nl
f [gewoonvanda](https://www.facebook.com/gewoonvanda)

LOOKING/GOOD

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.





ALLES IN HUIS OM JOUW DROOMBADKAMER TE REALISEREN

DOE NU UW
AANVRAAG OP
www.91restyling.nl

BADKAMER WRAPPEN?

WAAROM WRAPPEN?

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

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

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

WAAROM 91 RESTYLING?

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

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

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

JE KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR HET WRAPPEN VAN:

KOZIJNEN, MUURDECORATIE, FOTOBEBANG OF ZONWERING VAN JOUW RAMEN.



☑ 15 jaar ervaring

☑ minimaal 3 jaar garantie

☑ altijd binnen 2 dagen opgeleverd

☑ actief in heel nederland

GEWOON GOED IS OOK GOED GENOEG!

Een vrouw (29 jaar) vertelt tijdens de intake dat ze hoge eisen aan zichzelf stelt. Haar werk lijkt nooit af en ze heeft moeite met ontspannen. Ook voor haar omgeving legt ze de lat hoog. Ze vindt het vervelend als werkzaamheden of klusjes niet op haar manier worden uitgevoerd. Eigenlijk wil ze helemaal niet zo veeleisend en kritisch zijn. Daarom wil ze graag leren loslaten.

Herken je dat? Je wilt het altijd goed doen. Wanneer je een foutje maakt, voel je je naar. Door je grote verantwoordelijkheidsgevoel heb je graag de touwtjes in handen. Van kritiek raak je gestrest. Sommige zaken stel je onnodig lang uit. Of je blijft juist maar doorwerken aan iets, omdat het altijd beter kan. Maar eigenlijk wil je ook wel kunnen denken dat 'goed ook goed genoeg is'.

LEREN LOSLATEN

Door de coaching ziet de vrouw in wat haar belemmert om los te laten. Ze wil niet falen en is bang om de controle te verliezen. Ze leert om met meer compassie naar zichzelf te kijken en bewuster keuzes te maken. Hierdoor is ze meer in balans.

Wil je ook dichter bij jezelf leren blijven? Neem dan contact met me op om te bespreken wat Praktijk ZiZ voor je kan betekenen.

Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend

Foto's: Gina Huijbregts - Reichardt



PRAKTIJK **ZiZ**

Marjon Huijbregts – de Koning | marjon@praktijkziz.nl
Vonkenwaard 7, Den Bosch | 06-24789689
www.praktijkziz.nl

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.




Personal Touch Travel®

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



GEEN
EXTRA KOSTEN,
WEL MEER
SERVICE!

Met zorg en aandacht scheiden



Een scheiding is nooit leuk. Maar door je scheiding zo goed mogelijk te regelen, kun je ervoor zorgen dat je ook daarna nog op goede voet met elkaar verder kunt. “Ontzettend belangrijk”, aldus scheidingsbemiddelaar Petra Keller. “Helemaal als er kinderen in het spel zijn. Ik begeleid jullie dan ook tijdens het gehele proces zodat jullie de keuzes maken die het beste passen bij jullie situatie.”

Petra is inmiddels alweer enkele jaren werkzaam als scheidingsbemiddelaar, sinds dit jaar onder de vertrouwde ‘paraplu’ van Zorgzaam Scheiden.

“Ik werk als scheidingsbemiddelaar in de regio Den Bosch en Veghel en kan daarbij terugvallen op het uitgebreide netwerk van Zorgzaam Scheiden waardoor ik de mensen tegenwoordig nóg beter kan helpen.”

De kinderstem

Natuurlijk kun je ervoor kiezen om zelf je scheiding te regelen. “Maar ik zou het niemand aanraden”, vervolgt Petra. “Er moet immers zoveel geregeld worden en het is een hele uitdaging om voor alle partijen de juiste beslissingen te nemen als je volop in je emoties zit. Ik kan ervoor zorgen dat alle afspraken en de consequenties daarvan helder zijn om de scheiding zo goed mogelijk te laten verlopen.” Daarbij staat het belang van eventuele kinderen voor Petra altijd voorop. “Daarom beginnen we – na een eerste kennismakingsgesprek om te zien of er een klik is – ook altijd met het opstellen van een ouderschapsplan



waarbij ik ook de kinderstem ontzettend belangrijk vind, aangezien jullie scheiding ook op hun leven een enorme impact heeft. Helemaal in het geval van kinderen met bijvoorbeeld ADHD, autisme of PTSS, die krijgen dan ook de aandacht en begeleiding die bij hen past. Daarna volgen zaken als financiën en de woning, waarvoor ik samenwerk met een financieel specialist.”

Scheiden, het is dus nooit leuk, maar als je het met zorg en aandacht regelt, kun je er volgens Petra samen alsnog het beste van maken. “Dat is niet alleen fijn voor de toekomst, maar ook voor je rouwproces nu.”



Zorgzaam Scheiden - Regio Den Bosch / Veghel
06-21326521 • Eigenaar: Petra Keller
www.zorgzaamsecheiden.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 troostvoer 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.

LUXE LEESFAUTEUIL



Leolux Anton
Design: Studio Truly Truly, 2021



Uw woonstijl, uw droomstijl



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

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

Een comfortabel duurzaam matras, een echte boxspring, een onderscheidend ledikant, superfijn bed textiel, het juiste hoofdkussen en/of dekbed! Indien u een mooie selectie én kwaliteit wenst, bent u bij ons op 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 service graad inclusief 5 jaar onvoorwaardelijke garantie.

Da's pas slaapcomfort!

Meysen
SLAAPCOMFORT



magnitude
Handmade bedding

Vragen, service of advies?

073 - 594 34 79 | Kerkwijk 89, Berticum
www.meysenslaapcomfort.nl

Bewust bezig zijn met uw bedrijf?

TvdW denkt al 18 jaar met u mee!

Als mkb'er bent u vanzelfsprekend op zoek naar een adviseur die van aanpakken weet. En die hebben wij! Doordat wij continu bij u betrokken zijn, zorgen wij voor een beter en altijd actueel inzicht, waarbij u en uw onderneming zeker gebaat zullen zijn. En dat gegarandeerd binnen het budget dat u nu betaalt voor uw jaarrekening.

Tussentijdse cijfers van uw onderneming vormen een leidraad bij het nemen van beslissingen. Daarom is het belangrijk uw financiële situatie goed in kaart te hebben. Het is soms lastig om dit zelf continu inzichtelijk te houden, maar zinvol is het zeker. Vandaar dat wij u hier graag bij helpen! Wij houden een vinger aan de pols wanneer rentabiliteit achterblijft en gaan op zoek naar mogelijke oorzaken. Wij denken met u mee

en bieden u een advies op maat over hoe u uw onderneming financieel gezond kunt houden of kunt krijgen. Wij begrijpen dat u, als ondernemer, zich vooral op uw omzet richt en daarbij minder oog heeft voor bijvoorbeeld de marges en indirecte kosten. Met onze vakkennis in de mkb-branche staan wij graag voor u klaar om u aan de hand van uw cijfers bewust te maken van uw financiële situatie en u de richting te wijzen naar betere resultaten.



Meer weten over onze diensten?

Loop gerust binnen en als zoete uitnodiging is er uiteraard een koekje voor bij de koffie of thee.



Administratie- & Advieskantoor voor MKB en ZZP
Margrietstraat 95, Waalwijk | 0416 - 337793
info@twanvandewiel.nl | www.twanvandewiel.nl

TvdW



Lisa de Groot en Welmoed Ponten

Glow
We vinden het heel belangrijk om eerst een persoonlijk adviesgesprek te doen zodat we de juiste look kunnen creëren wat past bij jou als persoon.

Glow
HAIR STUDIO

Vughterstraat 72, 's-Hertogenbosch
06 83607768

www.glowhairstudio.nl

GLOW HAARTIPS

De oorzaak van haaruitval door stress

De oorzaak van haaruitval door stress heeft alles te maken met de aanmaak van cortisol. Cortisol zorgt voor een verhoogde productie van adrenaline, dat bij ophoping in de talgklieren weer voor een overproductie melkzuur zorgt.

Teveel melkzuur is op zijn beurt schadelijk voor je haren, waardoor haaruitval ontstaat. Stress ontstaat doordat je lichaam gevraagd wordt een inspanning te doen en hiervoor adrenaline aanmaakt. Als deze inspanning langere tijd aanhoudt is er sprake van stress. Gelukkig is haarverlies door stress in bijna alle gevallen slechts van tijdelijke duur. De kans dat stress je gehele hoofdhuid aantast is gelukkig erg klein.

Wat kun je doen tegen haaruitval door stress?

- Neem een hoofdhuidmassage of gebruik een massageborstel, dit stimuleert ook meteen de doorbloeding van je hoofdhuid
- Zorg dat je voldoende vitamines binnenkrijgt
- Ontspan voldoende
- Slaap voldoende
- Beweeg voldoende
- Gebruik professionele producten voor de hoofdhuid



Maak nu een afspraak online of scan de QR-code

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

stronghealth
ROSMALEN

Het belang van vitamine D -inname en uw weerstand!

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



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

ons positief, maar is ook een vitamine die een rol speelt in onze weerstand. Vooral als er sprake is van een chronische laaggradige ontsteking. Deze is aanwezig bij terugkerende verkoudheden, oorontsteking, hooikoorts, continue lopende neus e.d. Bij iedere ontstekingsziekte is dat proces al verder gevorderd. De darmflora (darmbacteriën) en darmwand zijn reeds van mindere kwaliteit, waardoor men minder beschermd is en virussen makkelijker binnenkomen. Vitamine D speelt daar net als zink een helende rol in. In deze wintermaanden waarin virussen weer om zich heen grijpen is suppletie geen luxe, maar een must.

Interesse om je weerstand te verhogen?

Ik kan je een hoogwaardige en bio-beschikbare vitamine D en andere supplementen uit voorraad leveren. Het is mogelijk om de hoeveelheid vitamine D die je nodig hebt, vooraf middels een bloedtest te bepalen.

Verdiep je in je eigen weerstand, zodat de angst voor virussen je niet te pakken krijgt. Om de vitamine D waarde in je bloed te bepalen kun je een bloedtest uitvoeren.

De vitamine D test is een geanalyseerde droog bloed test die de huidige status onthult en helpt om de voedingsbehoeften van vitamine D aan te passen. Hij is snel en eenvoudig te gebruiken en het resultaat van de vitamine D status wordt samengevat in gemakkelijk te begrijpen afbeeldingen.

Het doen van de test geeft je inzicht in je vitamine D niveaus en je krijgt aangepaste aanbevelingen over hoe je je vitamine D niveaus kunt behouden of verbeteren.

Om het belang van vitamine D te onderstrepen, hebben we een speciale aanbieding toegevoegd VAN 3 HALEN - 2 BETALEN.



stronghealth
ROSMALEN

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

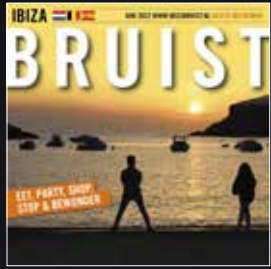
Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

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



Chili con carne met gehakt, bonen en rijst

Dit gemakkelijke recept is zonder pakjes en zakjes zelf klaar te maken ideaal om jezelf thuis op de bank lekker mee op te warmen.. We kunnen je garanderen dat dit gerecht op jouw lijstje met comfortfood thuishoort.

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 rode paprika's
- 2 eetlepels kruidenmix (chili con carne)
- 500 gr rundergehakt
- 450 gr rode/bruine bonen
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gr)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 200 ml gezeefde tomaten
- 1 klein blikje maïs à 150 gr
- 250 ml zure room
- peterselie (fijngehakt)
- 350 gram basmatirijst

BEREIDING

Snipper de ui en bak deze in een grote (wok)pan met een beetje olie of margarine. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg 2 eetlepels van de chili con carne kruidenmix toe.

Snijd de rode paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee. Doe dan de tomatenpuree, tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en roer alles goed door elkaar. Laat dit mengsel 10 minuten pruttelen.

Kook ondertussen ook de rijst gaar. Doe dan de bonen en maïs bij de tomatensaus met gehakt en laat nog 10 minuten pruttelen.

Serveer de chili con carne met een flinke schep zure room, wat fijngehakte peterselie en rijst.



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 l+-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.rosmalenbruist.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.perrismontecarlo.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.rosmalenbruist.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