

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?



MIX & MATCH

Mijn Thuis heeft een uitgebreide collectie badkamermeubelen in diverse stijlen en prijsklassen. Met de collectie van Mijn Thuis heb je alle mogelijkheden om een badkamer samen te stellen binnen jouw budget en smaak.

Onze showroom is een smaakvolle omgeving waarin de eigentijdse badkamers en onze tegelshowroom mooi tot hun recht komen.

Zeker in de tegels is het overzichtelijk en heerlijk rondneuzen in het ruime assortiment, variërend van mooie mozaïeken tot grote trendy beton- of houtlook tegels. En direct te combineren met de badkamerproducten die je hebt uitgezocht.

Mixen en matchen dus en daar bieden wij als sanitairspecialist alle gelegenheid voor.

Kijk voor openingstijden en het maken van een afspraak op onze website:
www.mijnthuis.nl/jacklijn/contact
of scan de QR-code



Mijn Thuis **BOUW PARTNER** **JAC KLIJN BOUWMATERIALEN**

Mijn Thuis BouwPartner Jac Klijn

Amerikastraat 18
5171 PL Kaatsheuvel

0416-280055
info@jac-klijn.nl

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

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Langstraat

Impressie
Loon op Zand



8

win



12



28

Inhoud



20



30



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jeanette Grotenhuis
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/delangstraatbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Langstraat 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.



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Bruisende lezer,

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

Lea en Marcel Bossers

Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!



Bij Albin CE zijn we gespecialiseerd in bedrijfs- en garagedeuren in talloze uitvoeringen en toepassingen. Inmiddels bestaat deze onderneming zo'n 28 jaar en in die tijd zijn zij uitgegroeid tot dé partij voor het maken, plaatsen, eventueel onderhouden en repareren van dit soort deuren, zowel bij particulieren als bij zakelijke klanten.

Voor wat voor type deur je ook aanklopt bij deze specialist, je kunt altijd rekenen op vakwerk. Zij komen alles zelf bij je inmeten en zorgen vervolgens voor een kwaliteitsdeur op maat. Deze werkwijze is hierbij altijd heel toegankelijk, flexibel, betrouwbaar en transparant. Daarnaast bieden ze een zeer uitgebreide keuze en dat ook nog eens tegen een zeer scherpe prijs.

Ben je benieuwd naar ons werk? Kom dan zeker eens een kijkje nemen in de showroom.

garagedeuren

(snel)roldeuren

branddeuren

dockequipment

Centrale weg 11b, Geertruidenberg
0162-514339
info@albin-ce.nl
www.albin-ce.nl



MEER INFO
SCAN DE
QR-CODE



AMARULA VEGAN

Voor iedereen die dit jaar meer vegan producten wil proberen is de Amarula Vegan Cream een mooi alternatief. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, die de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Deze unieke variant is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers van romige likeuren. Bovendien bevat deze plantaardige likeur geen kleur- en smaakstoffen en is de Amarula Vegan geheel glutenvrij en ook geschikt voor mensen met een lactose-intolerantie.

www.amarula.com



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus.

BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger.

Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

www.bloompost.nl



BloomPost

UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat

het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houd je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

www.union.nl



DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.

www.dekleinekeuken.com



Goed, beter, best nieuwjaar!



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 als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.



JPhilippeAdvies

HALLMARK VONDELS HANGERS



Fan van handgemaakte, tijdloze VondeLS ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

www.hallmark.nl

LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.orient.ca TAG #BODYWASH



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



AlmaForsa, wie zijn wij:

**Marleen eigenaresse van Alma (Ziel) Therapie en behandelingen
en Lisette eigenaresse van Forsa (Kracht) Massagepraktijk.
Samen vormen wij Alma Forsa wat staat voor Zielskracht.**

We hebben elkaar leren kennen tijdens de Tuina Opleiding en op zoek naar rust en de behoefte om even weg van het gezinsleven te zijn hebben we vanuit de verjaardagsweek van Marleen in Barcelona gevierd. Dit was het begin van een mooie vriendschap en fijne samenwerking.

Jaren later tijdens de lockdown kregen we de ingeving om trainingen te gaan ontwikkelen voor therapeuten. Alleen kwamen we steeds opnieuw uit bij de mensen die bij ons in de praktijk komen. Door simpele tips aan cliënten te geven merkten we dat er veel resultaten bereikt konden worden. Het viel ons ook op hoeveel vrouwen er zijn die met klachten rondlopen en deze als normaal beschouwen terwijl dit helemaal niet zo hoeft te zijn.

Hierbij valt te denken aan klachten bij de borsten, baarmoeder, menstruatie, overgang, buik en de yoni. Allemaal onderwerpen waar niet zo snel over wordt gesproken. En we hebben gemerkt dat het juist heel fijn en bevrijdend is op het moment dat er wel over gesproken wordt.

Door met de vrouwen in onze praktijk het gesprek aan te gaan. Hen te begeleiden, en vooral oefeningen en kennis mee te geven die thuis makkelijk toe te passen zijn zagen

we enorme veranderingen. Vrouwen zaten beter in hun vel, hadden minder tot geen klachten. Daarbij kregen we het advies hier iets mee te gaan doen, zodat andere vrouwen hier ook van kunnen profiteren.

We kennen allemaal bijvoorbeeld de borstmaand in oktober waarin aandacht wordt gevraagd voor borstkanker. Alleen weet jij hoe jij nog beter voor jouw borsten kunt zorgen? We onszelf als missie gesteld om vrouwen tools aan te reiken waardoor ze beter in staat zijn naar hun lichaam te luisteren en het te leren kennen.

Dit doen wij door middel van het organiseren van onze unieke Self Care Cirkels. Elke cirkel heeft haar eigen thema. Het zijn cirkels waarin er ruimte is voor praktische kennis, innerlijke reis, rust en ontspanning.

Met de kennis van de cirkels ben je in staat om in het ritme van jouw unieke lichaam te bewegen. We maken het helemaal compleet door over het jaar heen Self Care Cirkels aan te bieden die elkaar aanvullen.

Als je de reis voor een heel jaar met ons durft aan te gaan heb je straks zoveel kennis en technieken dat je in staat bent je lichaam te zien, ervaren, voelen, ervoor te zorgen en ervan te genieten.



voor meer informatie
scan de qr-code of ga naar
www.almaforsa.nl

T. 0612934835 (Lisette)
T. 0618894487 (Marleen)
E. info@almaforsa.nl



PARTYVLAAI

FEESTBAKKER VAN DE LANGSTRAAT

In de eigen banketbakkerij maken bakkers Henk en Abdel de hele dag door ambachtelijk banket. Omdat we elke dag vers bakken, is ons feestgebak extra lang extra smakelijk.



Denk bijvoorbeeld aan: worstenbroodjes (óók vegan, halal en glutenvrij), met goud bekroonde kers/slagroom/schuimvlaai, rijst/slagroomvlaai, progrestaart(jes), appeltaart en halve-zoolkoeken, (foto) slagroomtaarten, appelflappen, glutenvrij, vegan, lactosevrij en suikervrij gebak.

BEL ONS GERUST
ALS U WAT MEER
INFORMATIE
OVER ONZE
PRODUCTEN
WILT.



**BESTEL GEMAKKELIJK EN SNEL
OP PARTYVLAAI.NL!**



Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

Winnie de Poeh-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

Mavo Auto heeft altijd een ruime voorraad van diverse exclusieve bedrijfswagens, zowel nieuw als gebruikt. Door onze scherpe prijzen en kwaliteitsvolle bedrijfswagens hebben we een snelle doorstroom en een dagelijks wisselende voorraad.



Wij zijn een exclusieve Mercedes Vito en V-Klasse dealer. Deze modellen vindt u dan ook voornamelijk terug in onze collectie. Doordat wij gespecialiseerd zijn in deze exclusieve bedrijfswagens, hebben we veel vakkennis en geven we u graag advies. Weet u bijvoorbeeld nog niet welke bedrijfsauto u bij onze autodealer wilt aanschaffen? Wij denken met u mee! Het grootste gedeelte van ons aanbod komt rechtstreeks van de importeur. De auto's zijn voorzien van een complete onderhoudshistorie en hebben vaak nog een volledige fabrieksgarantie. Wanneer u bij ons als autodealer een bedrijfsauto koopt, bent u dan ook verzekerd van de beste kwaliteit. Daarnaast bieden we onze exclusieve bedrijfswagens tegen een scherpe prijs aan en heeft u de keuze uit zowel nieuwe als tweedehands modellen.

mavo | exclusieve vans

Wijksestraat 3a , Wijk en Aalburg
0416 - 53 24 50
info@mavoauto.nl | www.mavoauto.nl

Een ruim aanbod in exclusieve bedrijfswagens



Kom gerust langs bij onze showroom in Wijk en Aalburg! Wij vertellen u hier graag meer over alle mogelijkheden. De koffie staat al klaar!

Of bekijk alvast online ons aanbod!



Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



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 goednieuwend en van alle gemakken voorzien. 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.



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



Geslaan er even helemaal uit!

Optimaal genieten!

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 op basis van de mooiste streekproducten.



Daarnaast kunt u gebruikmaken van de wellness en fitness die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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

HEBBEH

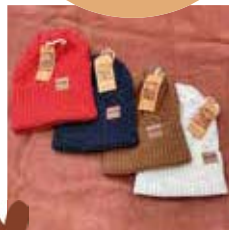
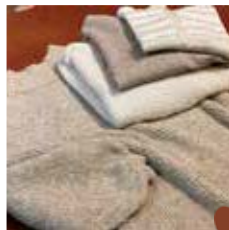
bracelets & joywear

BOTERMARKT 11 - HEUSDEN

De leukste fashionstore bij jouw om de hoek!

Openingstijden:

Maandag	gesloten
Dinsdag	10.00 - 17.00uur
Woensdag	10.00 - 17.00uur
Donderdag	10.00 - 17.00uur
Vrijdag	10.00 - 17.00uur
Zaterdag	10.00 - 17.00uur
Zondag	13.00 - 17.00uur



Wekelijks nieuwe collectie aan kleding, tassen, accessoires, handgemaakte sieraden, cadeaus om te geven en alles wat je zelf heel graag wilt HEBBEH!

Volg & bestel online via:



DAGJE UIT

WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.**

FILMPJE KIJKEN

THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**



Nationaal Theaterweekend

Voor € 10 naar het theater!

Op 27, 28 en 29 januari 2023 vindt de 6e editie van het Nationale Theaterweekend plaats in meer dan 60 theaters door heel Nederland. Theater De Leest doet – na het succes van voorgaande jaren – natuurlijk ook weer mee!

Tijdens dit weekend kun je in De Leest voorstellingen bezoeken voor slechts € 10,- per kaartje. Of je nu houdt van muziek, dans, toneel, musical, klassiek, cabaret of jeugdtheater: het Nationaal Theaterweekend is een unieke belevenis voor iedereen. Maar er zal nog veel meer te doen zijn!

Het hele theater- en filmprogramma bekijken? Scan de QR-code



Do 26 jan - 20.15 uur

Momentum

Met Waldemar Torenstra, Astrid van Eck en Vincent Croiset

Na het bejubelde en bekroonde Gif komt schrijver Lot Vekemans met een nieuw en intrigerend toneelstuk. Momentum gaat over een politiek echtpaar in crisis op het hoogtepunt van de macht. Terwijl manlief, 's lands machtigste man, van zijn voetstuk valt, pakt zijn vrouw haar moment om de leiding over te nemen. Fan van House of Cards? Dan moet je hier echt bijzijn.



We geven 3x 2 vrijkaarten weg voor de voorstelling Momentum op donderdag 26 januari a.s.

Kans maken? Mail naar prijsvraag@nederlandbruist.nl o.v.v. Winactie Theater De Leest - januari

Agenda theater



di 10 jan
Het Zwanenmeer
Balletklassieker
dans



vr 13 jan
Strange Brew en Leo Blokhuis
muziek / tributes



do 19 jan
Het Grote Grand-Prix-Circus
bijzonder / theatercollege



vr 20 jan
Släpstick
The Roaring Twenties
cabaret / muziek



za 21 jan
Piepschuim
Buiten de Lijntjes
cabaret / muziek



wo 25 jan
Casa Caminita on tour
muziek / bijzonder

Dit is slechts een selectie van het aanbod. Kijk voor het complete programma van Theater De Leest op www.deleest.nl

Voor een aangenaam binnenklimaat

Wij zijn allrounder in heating & cooling

ByHarley is een bedrijf met 30 jaar kennis in het plaatsen van onder andere: Heating & Cooling systems. ByHarley is voornamelijk gericht op het verfijnen van uw binnenklimaat, we hebben erg veel kennis op het gebied van: CV-Ketels, warmtepompen, airconditioning. Met steeds nieuwere modellen zorgen we voor een modern en perfect binnenklimaat. Ook plaatsen wij zonnepanelen, met de nieuwste techniek erin. ByHarley zorgt daarom voor alles rondom installatietechniek.

Voor meer info Scan de QR-code en bezoek onze website



Airconditioning



EcoTec Plus



Warmtepompen



50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Helemaal van deze tijd zijn de industriële schuifdeuren, taatsdeuren en scharnierdeuren met een stoere en robuuste uitstraling. Industriële schuifdeuren op maat komen niet alleen in het interieur tot hun recht, maar het systeem is daarnaast ook zeer geschikt voor buiten. Denk hierbij aan het 'afsluiten' van een overkapping of tuinkamer. Trek de strakke lijnen en industriële uitstraling door naar buiten en creëer ook hier een geweldige en functionele blikvanger.

Chris Wiermans



Yutakana: voor de echte sushilovers!

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

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

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

Culinaire ervaring

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

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

Genieten

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

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

TIP
Reserveren kan via www.yutakana.nl



yutakana
SUSHI | GRILL | LOUNGE

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

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



Een frisse *start*

Januari is zo'n maand die je het liefst zou willen overslaan. Maar met deze pampering producten niet meer!

1. Body Scrub with oil van Sen&Zo, € 15,95 www.senenzo.nl
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 www.drhauschka.nl
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 www.kneipp.nl
4. Marula Shower Gel, € 12,- www.africaorganics.nl
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 www.skinforskin.nl
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 www.medik8.nl
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- www.balmainhair.com

8. Body Oil Enhance van Waphyto, € 49,- www.skins.nl
9. Advanced Génifique Night Cream van Lancôme, € 80,- www.lancome.nl
10. Rinscorta Delle Olive Replenishing Balm van Furtuna Skin, € 235,- www.skins.nl
11. Lippenverzorging Stick UV 10 van Louis Widmer, € 8,50 www.louis-widmer.com
12. Shampoo Cactus No. 17,- van Zenz, € 34,90 www.zenshop.nl
13. Tea Ceremony Silky Body Milk van Sabon, € 29,- www.sabon.nl

Skin Care

Ook voor jouw huidprobleem is er een oplossing

Onze huid is een kostbaar bezit. De huid beschermt ons tegen schadelijke invloeden zoals virussen, bacteriën, warmte, kou en uitdrogen. Bovendien laat de huid zien hoe het met ons gaat.

Je huid verandert ook steeds. Naast erfelijke factoren, leefstijl en hormoonstommelingen, laat ook de tijd haar sporen na.

Na je dertigste begint het verouderingsproces. Je huid wordt langzaam minder elastisch en heeft meer aandacht nodig dan in je jeugdijaren. Ook staat je huid voortdurend bloot aan hormoonstommelingen, de maandelijkse cyclus, zwangerschap en overgang, met alle gevolgen voor de huidconditie.

Het is daarom belangrijk de huid een juiste verzorging te geven en in optimale conditie te houden. Je zou kunnen zeggen: je huid als visitekaartje.

Huidverbetering en het oplossen van huidproblemen

Door de huid in goede conditie te brengen lossen we problemen op en vertragen we de gevolgen van het ouder worden.

Met kennis, ervaring en onze gedegen medische achtergrond laten we je huid er weer mooi, gezond en gaaf uitzien! We werken daarbij met de allernieuwste behandeltechnieken zoals geluid en laser.

Huidproblemen

- Huidveroudering / rimpels
- Couperose
- Rosacea
- Geïrriteerde rode huid
- Gevoelige droge huid
- Acne
- Pigmentatie / donkere kringen

Behandelingen

- Complete huidverzorgingsserie
- Huidverbeterende peelings
- Laser huidtherapie
- Deesse led huidtherapie
- Ultrasoon huidbehandelingen
- Injectables
- Permanente make-up



Wij zijn verhuisd...

Na maanden hard werken is ons pand aan het plein in Sprang-Capelle klaar.

Al onze praktijken verhuizen daarheen.

We zijn er trots op om u vanaf

1 januari 2023

op de nieuwe locatie te verwelkomen.

JONISHI Cosmedisch Centrum
Raadhuisplein 38
5161 CG Sprang-Capelle

Rondom ons pand, kunt u volop *gratis* parkeren. Op het plein, voor ons pand en ook achter het winkelplein is er volop parkeergelegheid.

Van harte welkom op ons nieuwe adres!

Bel voor een afspraak, onze specialiste neemt graag de tijd voor je.



HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

Alweer een nieuw jaar

COLUMN

“Wat gaat de tijd toch snel,” hoor ik sommige mensen weleens zeggen. En dat klopt echt. Aan het eind van het jaar kijk ik terug op weer een veelbewogen jaar. Een jaar waarin er veel is gebeurd. Maar ook een jaar waarin ik weer voor veel mensen een handvat mocht zijn dat ze even mochten vasthouden.



Ik begeleidde hen dan op een zwaar stukje van een levenspad, waarop één van hun dierbaren niet meer kon meelopen. Mijn handvat hielp hen als ze het zelf even niet meer wisten of soms hielp ik ze een keuze te maken in de wirwar van mogelijkheden.

Als ik zo terugkijk dan weet ik zeker, mijn vak is niet saai of alleen maar droevig. Het is mooi als ik zie hoe iedereen op een eigen, persoonlijke manier een afscheid aankleedt. En dat kan echt op heel veel verschillende manieren. Ik ben dankbaar en blij dat ik bij zo'n afscheid telkens het handvat mag zijn, waar de mensen zich aan vast kunnen houden of zich soms door mij willen laten leiden en meenemen naar een goede afsluiting. Bedankt alle lieve mensen die het afgelopen jaar op mijn pad zijn gekomen. Ik wens jullie allemaal een heel gelukkig en liefdevol 2023.

Het nieuwe jaar in met conditie

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

KRACHT & CARDIO Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

BLIJF REALISTISCH En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

Ik kook, jij ook?

Roger van de Loo en Rob Kerkhof hebben hun sporen ruimschoots verdiend in het horecavak. Met ruim 25 jaar ervaring op zak begonnen ze in maart 2020, vlak voor het uitbreken van de coronacrisis, samen hun eigen kookstudio. “Ik kan goed gasten entertainen, Roger kan geweldig koken”, vertelt Rob. “Daarmee vullen we elkaar perfect aan.” In korte tijd is Ik Kook Jij Ook uitgegroeid tot een begrip in Waalwijk en omgeving.

Gastvrijheid staat voorop bij Kookstudio - Ik Kook Jij Ook. “Gasten moeten zich hier helemaal thuis voelen”, vervolgt Rob. “We zorgen dat het hen aan niets ontbreekt. Verder streven we naar een zo duurzaam mogelijke bedrijfsvoering. We koken met de seizoenen en gooien zo min mogelijk weg.”

Culinair genieten

De kookstudio vormt inmiddels de thuisbasis voor een twintigtal kookclubs, van netwerkclubs tot vriendengroepen. “De leden komen bijvoorbeeld iedere maand bij elkaar om gezamenlijk de culinaire vaardigheden te verrijken en gewoon een gezellige avond te beleven.” Daarnaast kunnen groepen tot 10 personen deelnemen aan diverse workshops, waaronder een tapas en high tea workshop. “Voor grotere groepen tot 30 personen is een walking diner workshop leuk om te doen. Daarbij maak je afwisselend in kleinere groepen verschillende gangen klaar, terwijl de rest onder-tussen aan het borrelen is in onze mooie, grote bar.”

Feesten tussen de keukenblokken

Op de eerste verdieping is een vergaderzaal waar bedrijven gebruik van kunnen maken. Feesten behoren uiteraard ook tot de mogelijkheden. “Bij kinderen is de Pizza en Pasta Party populair, daarbij kunnen ze zelf pizza en pasta klaarmaken. Maar we hebben ook een Kitchen Party, waarbij je letterlijk kunt feesten tussen de keukenblokken.” Ga je trouwen? Dan kun je alle bruiloftsfeestviteiten vieren aan de Winterdijk dankzij de samenwerking met Winterdijk 30b. En uiteraard verzorgt Kookstudio - Ik Kook Jij Ook tevens catering op locatie, geheel op maat.

Informeel sfeer

“Een avond samen koken voelt veel losser dan eten in een restaurant. Op die manier ontstaan de leukste gesprekken, al genietend van verrassende gerechten. **Kom het vooral zelf ervaren!**”



Kookstudio - Ik Kook Jij Ook
Winterdijk 13b, Waalwijk | 06-40000092

www.kookstudioiikkookjijook.nl

GA MEE OP
CULINAIRE
ONTDEKKINGSREIS

KOOKSTUDIO
-Ik kook jij ook-



Kookworkshops - Caterina - Kinderfeestjes - Veraaderen

Op zoek naar transport naar de Costa del Sol?

Wij regelen het graag voor u!

Transport van inboedel, auto, motor, boot of caravan van of naar de Costa? Ook voor de horeca leveren wij goederen van Makro, Sligro etc etc!! Tevens voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers enzovoort bent u bij ons op het juiste adres.

Wij rijden naar alle Costa's, ook levering van en naar geheel Spanje, België, Nederland, Frankrijk en Duitsland is mogelijk.

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven
Telefoon / Whatsapp
(+31) 6 27272772



Ceviche met albacore tonijn

Ingrediënten

Ceviche

- 300 gr albacore tonijn
- 1 dl mitsukan
- 1 dl visfumet
- 1 eetlepel grapfruit vocht
- 1/2 theelep limoenschaafsels
- 1/3 rode peper
- 20 gr verse gember
- Peper en zout

Gerookte biet

- Gekookte biet
- Zout
- Beukenhoutzaagsel
- 1,5 dl mirin
- 1 dl walnoot olie

Avocadodip

- 1 rijpe avocado
- 1/4 rode peper
- 1/4 rode ui
- 1/4 knoflookteen
- 1 eetlepel creme fraiche
- 1 grote lepel mayonaise
- Tabaso
- Peper en zout

Ponzu dressing

- 1 witte grapefruit
- 1 dl sushi azijn
- 1 dl soja saus zoet
- 1/2 dl soja saus zout
- 1 teen knoflook
- 1 steranijs
- 1 limoen
- 1/4 rode peper

Bereiding

Ceviche

- Snijd de tonijnfilet in zo dun mogelijke plakjes en leg deze in een schaal of bak met opstaand randje langs elkaar (niet op elkaar).
- Snijd de peper en gember in kleine stukjes. Rasp de limoen. Meng nu alle ingrediënten behalve de tonijn met elkaar en laat dit 30 minuten op elkaar intrekken.
- Zeef nu de marinade en giet deze over de tonijn. Giet de plakjes tonijn af na ongeveer 20 minuten zodat de zuren in de marinade de tonijn een garing hebben gegeven.
- Bewaar de tonijn in de koelkast.

Gerookte biet

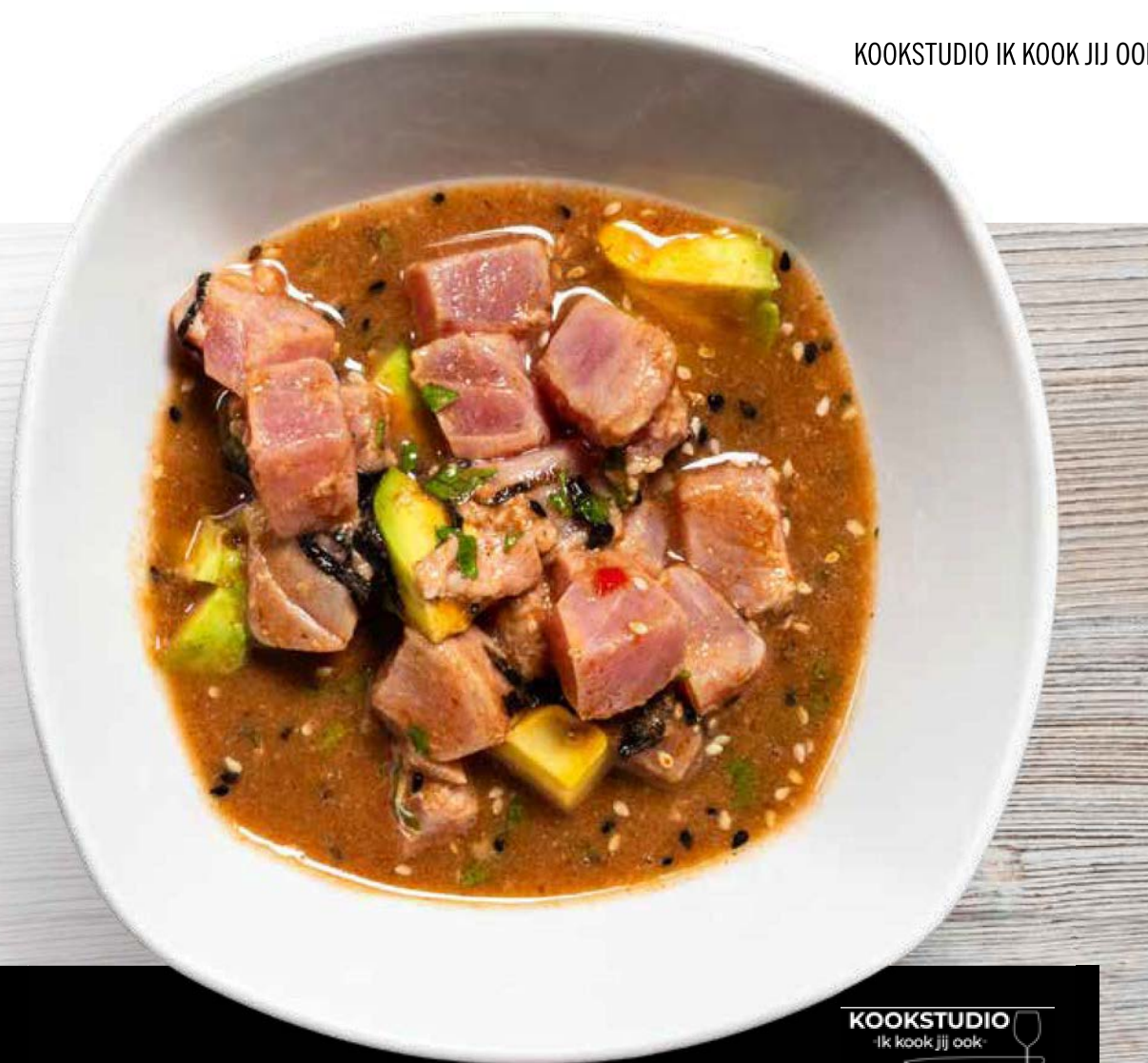
- Ontdoe de gekookte biet van de schil en snijd er mooie blokjes van 1 cm van. Met de blokjes met wat zoet.
- Steek in de rookoven het eierdoosje aan zodat de zaagsel begint te smeulen. Zet de bietjes op een plateau bocen de smeulende zaagsel en doe de rookton dicht.
- Laat de bietjes circa 15 minuten roken om ze daarna af te dekken en net voor we het gerecht maken aan te maken met dressing.
- Voor de dressing meng je al roerend ingrediënten bij elkaar. Zet de bietjes gewoon op de werkbank.

Avocadodip

- Ontdoe de avocado van schil en pit en doe het vruchtvlees in een kleine keukenmachine. Snijd de ui, peper en knoflook alvast een beetje fijn en doe dit bij de avocado.
- Voeg mayonaise en creme fraiche toe en draai nu de massa tot een gladde creme.
- Breng op smaak met tabasco en peper en zout. Doe dit nu in een spuitzak en bewaar in de koeling tot we het gerecht afmaken.


Ponzu dressing


- Ontdoe de grapefruit van de schil met een mes zodat je alleen maar vruchtvlees ziet en geen wit schilletje. Snijd nu de partjes tussen de vliesjes uit en vang deze op in een kommetje (snijd de partjes ook uit boven de kom). Vang ook zoveel mogelijk vocht op (knijp het afval uit voor extra vocht).
- Rasp de limoen. En bewaar deze rasp even. Knijp daarna de limoen uit in een kommetje en meng dit vocht samen met het vocht van de grapefruit.
- Meng nu dit vocht met de fijn gesneden peper en knoflook en steranijs en de 2 sojasauzen. Laat dit alles circa 15 minuten trekken en zeef daarna in een ander kommetje, voeg nu de sushiazijn toe.
- Roer daarna met een vork alle grapefruit partjes toe tot deze geheel kapot zijn. MAak de dressing op smaak met limoen rasp en eventueel beetje zout en honing als hij te zuur is.




Wil je dit gerecht samen met ons maken? Dat kan! Scan de QR-code en schrijf je in.

 kookstudioikkookjijook.nl

 Winterdijk 13b, Waalwijk

 (+31) 06 40 00 00 92

 info@kookstudioikkookjijook.nl

Direct mail? Het werkt!

Is post nog wel van deze tijd? Een vraag waar Matthijs van Ommen, eigenaar van DMidee, maar één antwoord op kan geven: “Ja! Immers, wanneer er iets in je brievenbus valt, besteed je daar meer aandacht aan dan aan de zoveelste commerciële e-mail in je inbox.” Een gegeven waar hij met DMidee vol enthousiasme op inspeelt: “Wij zijn dé specialist op het gebied van (offline) direct mail voor de zakelijke markt.”



Van toegevoegde waarde

Bij DMidee werken ze voor een breed scala aan opdrachtgevers. Allemaal met één overeenkomst: ze zien een meerwaarde in offline direct mail. “Die meerwaarde is er zeker”, bevestigt Matthijs. “Een e-mail verwijderen mensen vaak ongelezen, maar met een fysiek poststuk is het honderd procent zeker dat ze het in handen krijgen als het op de deurmat valt. Daarnaast is het een veel persoonlijkere manier om mensen te benaderen en is de attentiewaarde een stuk groter. Wij zorgen er bovendien voor dat alles hier foutloos en uitsluitend na een akkoord van de opdrachtgever de deur uitgaat en werken zeer transparant. Dit alles maakt ons werk van toegevoegde waarde op de huidige marketingmix van onze opdrachtgevers.”

Is je adresbestand een zootje of niet up-to-date? Ook dan kan DMidee helpen.

“Wij kunnen voor onze opdrachtgevers hun adreslijsten optimaliseren of zelfs adresbestanden op maat voor ze inkopen. Daardoor wordt het effect van direct mail nóg groter.”

De Wetering 123, Oosterhout
+31 88 030 1800 | info@dmidee.nl

www.dmidee.nl

Je kunt het zo gek niet verzinnen of DMidee kan het voor je versturen. “Van brieven en reclamematerialen tot catalogi en magazines, van enkele exemplaren tot bulkmail en dat in binnen- en buitenland. We denken graag mee over de beste oplossingen voor onze opdrachtgevers en zoeken altijd naar

de scherpste verzendtarieven. Doordat de lijnen bij ons kort zijn en we, indien gewenst, ook zelf een groot deel van het drukwerk kunnen verzorgen, kunnen we bovendien snel schakelen, waardoor ook een last minute opdracht voor ons geen enkel probleem is.”



Meer informatie?
Bel 088-030 1800
Mail: info@dmidee.nl
of scan de QR-code

Met een goede weerstand *de winter door*

DEZE WINTER
ZONDER GESNOTTER
DOORKOMEN? LEES DE
BRUISENDE TIPS!

Een verkoudheid hier en een griepje daar. In de winter krijgen we er allemaal weleens mee te maken. Ons lichaam reageert op indringers, zoals virussen, die onze gezondheid bedreigen. Om gezond te blijven is het belangrijk een goede weerstand op te bouwen.

Een gezonde en verantwoorde voeding is belangrijk voor ons afweersysteem. Eet regelmatig, gevarieerd, niet te vet en niet te zout, zorg voor de nodige vezels en eet minstens twee stuks fruit en twee ons groenten per dag.

DRINK GENOEG Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand. Drink je te weinig, dan worden afvalstoffen niet afgevoerd en kan uitdroging optreden. Probeer iedere dag anderhalf tot twee liter water te drinken. Drink wat minder koffie en wat meer water, vruchtensappen of sportdrinkjes. En ook al vind je het nog zo lekker, beperk alcoholgebruik. Dit 'verdooft' als het ware je lichaam, waardoor het minder hard kan werken tegen eventuele ziekteverwekkers.

ZORG VOOR REGELMAAT Kies voor een verstandig leefpatroon. Regelmaat helpt namelijk om je weerstand op peil te houden. Probeer altijd

voldoende te slapen, want je huid en je lichaam herstellen zich 's nachts het best. Ook al ziet je bank er heerlijk zacht, warm en verleidelijk uit, ga sporten! En dan bij voorkeur in de buitenlucht. Door de koele lucht hebben ziekteverwekkers minder overlevingskans dan in een overvolle hete sportschool. Een flinke boswandeling of fietstocht voldoet al.

EEN GEZONDE LEEFOMGEVING Laat je huis geregeld luchten om het te ontdoen van ziektekiemen. Houd de luchtvochtigheid op peil, zodat je slijmvliezen niet te veel uitdrogen. Zelfs het wassen van je handen draagt bij aan een betere weerstand. Mocht je toch verkouden worden, gebruik dan uitsluitend papieren zakdoeken. En vergeet niet positief te denken. Weerstand is niet alleen lichamelijke, ook je mentale instelling speelt een rol.

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



ZIEN JULLIE HET OOK, HOE GROEN ONS GRAS IS?

Heb je een diploma om te werken in de kinderopvang?
Wij zoeken jou!



Informeer naar de mogelijkheden en mail ons gerust via info@de-vuurtoren.nl



Kinderdagverblijf 'De Vuurtoren' B.V.
Oosteind 76, Sprang-Capelle
+31 (0)416-339490
info@de-vuurtoren.nl
www.de-vuurtoren.nl



Een 'formidable' plek waar we ons allemaal thuis voelen.



AMBRA

BABY SPA

Ik ben Imani, gespecialiseerd pedagogisch medewerker en gediplomeerd babymasseuse. Ik ben mama van Ambra. Mijn dochter heeft mij geïnspireerd om mijn twee grootste passies te combineren: ondernemen en kinderen.

Ik ben blij dat ik een plekje heb kunnen creëren waar jij samen met je allermooiste bezit kunt komen genieten van een ontspannen moment dat helemaal om jullie draait. Een plekje waar warmte en liefde het middelpunt zijn. Graag verwelkom ik je voor een intiem en bijzonder moment tussen jou en je baby.

Ambra Baby Spa is een luxe baby spa en ook de allereerste baby spa in Waalwijk! Wij bieden unieke hydrotherapie- en massagesessies aan die bedoeld zijn de band tussen ouder en kind te versterken, maar ook gericht zijn

op de motorische, emotionele en cognitieve ontwikkeling van jouw baby. Deze wellness sessies verminderen babykwaaltjes zoals reflux, constipatie, krampjes en stress. Je kunt alle voordelen op onze website terugvinden.

Kom een kijkje nemen bij Ambra Baby Spa en ervaar de warme sfeer! Afspraken kunnen makkelijk via het online afsprakensysteem ingepland worden maar natuurlijk ook telefonisch of via WhatsApp.

Hopelijk tot snel! Liefs, Imani



De expert op het gebied van vloeren

Begin het nieuwe jaar met een frisse start!



Wij geven graag
een persoonlijk
woonadvies bij
u thuis!

Pvc, laminaat, tapijt, linoleum en vinyl, onze collectie vloeren is enorm uitgebreid. De keuze voor een vloer is een persoonlijke, maar niet altijd makkelijke opgave.

Kiest u voor de laatste trends, zoals bijvoorbeeld een pvc-vloer in visgraatmotief, of toch voor het warme en zachte karakter van tapijt? Wij hebben alles in huis om u van het beste advies te voorzien.

Daarnaast kunt u rekenen op de beste service en natuurlijk hebben wij eigen stoffeerdere die iedere vloer perfect voor u leggen.

Kom gerust een kijkje nemen,
dan lichten wij graag toe wat
we voor u kunnen betekenen.

“Gratis advies
en persoonlijke
begeleiding”
Camiel Klerx



**Magneet
Interieurs neemt
u alles uit handen
als het gaat om
interieur!**

Bent u toe aan een
ander interieur?
Magneet Interieurs is
uw specialist op het
gebied van wonen,
slapen, vloeren en
raamdecoratie.

MEUBELEN

SLAPEN

VLOEREN

RAAMDECORATIES

100 JAAR

MAGNEET
INTERIEURS
1914-2014

Grotestraat 331 Waalwijk

0416 - 33 30 17

www.magneetinterieurs.nl



Laat ieder interieur schitteren



GP DECOR
VLOEREN · GORDIJNEN · TRAPRENOVATIE

BENT U OP ZOEK NAAR EEN PRACHTIGE LOCATIE VOOR UW **BEDRIJFSUITJE?**

Dan bent u bij More-Itz op het goede adres. Onze locatie is gelegen aan het water in de prachtige natuur van de Biesbosch. Over uw personeelsuitje zal nog lang worden nagepraat. Wij hebben zowel binnen- als buitenruimtes beschikbaar waar u tot 200 medewerkers kunt verwelkomen.

BIJZONDER BEDRIJFSUITJE OP MAAT

More-Itz heeft een luxe uitstraling, waarbij u aan drie kanten over het water uitkijkt. We liggen aan één van de grootste jachthavens van Europa, waardoor er vele mogelijkheden op het water zijn voor uw bedrijfsuitje. Zo hebben wij verschillende partners waarmee we een uniek en spetterend personeelsuitje voor uw bedrijf creëren. Het programma wordt geheel op maat gemaakt voor u, waarin al uw wensen worden meegenomen. Op deze manier bent u verzekerd van een succesvol bedrijfsuitje.

ACTIVITEITEN BIJ MORE-ITZ

Graag verrassen we u met de teambuilding activiteiten die u in samenwerking met een van onze partners samenstelt. Zo kunt u sportieve wateractiviteiten beoefenen zoals fly- of wakeboarden. Wilt u het liever rustiger aan doen? U heeft ook de mogelijkheid om met een rondvaartboot de Biesbosch te verkennen. Voor of na de activiteiten kunt u natuurlijk een lekker hapje en drankje nuttigen bij More-Itz.



Bekijk al onze activiteiten online!



MET DE BOOT



MET DE TUK TUK







RONDWANDELEN



BORRELEN

www.more-itz.nl

Nieuwe Jachthaven 50,
Drimmelen
06 1998 7792
info@more-itz.nl

-  @moreitzmore
-  @More_Itz
-  @moreitz
-  @moreitzdrimmelen

Pruysen PARKET

Houten vloeren • Laminaat • PVC • Onderhoud • Vloer-traprenovatie



Scan de QR om onze
website te bezoeken!





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

VOOR ELKE
PROFESSIONAL

Elektrische bedrijfswagens

Het maakt niet uit in welke sector u werkzaam bent, voor ieder segment is er namelijk de perfecte elektrische bedrijfswagen. “Zo kunt u kiezen voor een dubbele cabine of een combi-uitvoering. Maar u kunt ook op basis van een plancher cabine uw auto door een van de door ons erkende carrosseriebedrijven laten ombouwen.” Maak ook in 2023 gebruik van de gunstige subsidieregelingen op emissieloze bedrijfswagens van Citroën.

Citroën ë-Berlingo Van

De Citroën ë-Berlingo Van is 100% elektrisch. De actieradius van deze multifunctionele bedrijfswagen is 275 km (WLTP) en u kunt deze auto opladen voor 80% in slechts 30 minuten. Verder doet u geen concessies op het gebied van laadruimte en uitrusting, deze zijn identiek aan die van de Berlingo Van.

Citroën ë-Jumpy

De ë-Jumpy is de ideale elektrische partner voor de mobiliteitsbehoeften van alle professionals, zowel binnen de stad als daarbuiten. De ë-Jumpy heeft een actieradius tot 330 km, kan 80% van de accu opladen in maar 30

minuten, heeft een volledige beschikking van de laadruimte, een laadvermogen tot 1.275 kg en aanhangwagengewicht tot 1.000 kg.

Citroën ë-Jumper

De volledig elektrische Citroën ë-Jumper is de ideale bedrijfsauto voor gebruik in zowel de binnenstad als in woonwijken. Hij heeft een laadvermogen tot maar liefst 17 m3 en het is uiterst soepel en comfortabel rijden. Deze bedrijfswagen heeft een actieradius van wel 224 km (WLTP) met de 70 kWh accu. De elektrische variant is verkrijgbaar in 4 lengtes en de inbouw is op maat te maken naar uw wensen.

Vraag vandaag
een proefrit aan!
073 621 90 23



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



Freek Verhoeven, *Verkoopadviseur*
073 621 9023
freek@vosgewoongoed.nl

info@vosgewoongoed.nl
www.vosgewoongoed.nl



JUBILEUM VERGADERING HIGH TEA BUFFETTEN
 REUNIE VERJAARDAG
 UW BIJEENKOMST
ZAAL HET WIELTJE
 TOT +/- 60 PERSONEN
 ARRANGEMENTEN OP MAAT
De Galgenwiel
 Borrel- en Eetcafé

Onze buffetten:
 Lunchbuffetten €16,- of €22,50
 Dinerbuffetten van €23,50 tot €32,50

Onze standaard arrangementen vindt u op onze site:
www.degalgenwiel.nl

Indien gewenst maken wij ook graag een arrangement op maat.

Nieuwsgierig naar de inhoud?
 Scan de QR-code

Benieuwd of er plek is voor jou datum?
 Vul het contact formulier in op onze site of
 bel 0416-332538.

De gehele administratie op orde?

Geef het uit handen!

Ik verzorg voor u:

- Begeleiding bij het voeren van de administratie
- Verwerken van de administratie van a tot z
- De btw-aangifte
- Het opstellen van de jaarrekening
- Aangifte inkomstenbelasting voor ondernemers en particulieren
- Overige financiële administratieve vragen

Net een eigen bedrijf gestart?

Ik help u graag



Mijn naam is Bianca Wenneker. Ik ben eigenaar van Administratiekantoor B. Wenneker. Ik werk voor zowel ondernemers als particulieren.

Of het nu over een aangifte inkomstenbelasting, de zonnepanelenteruggave of uw btw-aangifte gaat, onze service is op uw behoefte afgestemd. Wilt u een ordner of zelfs een schoenendoos met uw boekhouding binnenschuiven of zelf de boekhouding (leren) doen met onze sturing, advies en nacontrole? Dan is dit in alle gevallen mogelijk.

Wij verschaffen u inzicht in uw onderneming, niet alleen op papier, maar spreken dit met u door zodat u ook echt volledig begrijpt hoe het erbij staat.

Bianca Wenneker



Administratiekantoor B. Wenneker
 Belgjestraat 16, Kaatsheuvel | **06-16684878**
bianca@bwenneker.nl | www.bwenneker.nl

**BEGIN HET JAAR GROEN
MET EEN NIEUWE
KAMERPLANT**

Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen.

Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2023 en dus tijd voor verandering!

STRESSREMMERS Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

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

TOPPER En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

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

WIJ ZIJN OPZOEK NAAR
NIEUWE MEDEWERKERS

KIJK OP
WWW.WERKENBIJPLUS.NL
VOOR MEER INFO

Iedere dag
bezorgen wij uw
boodschappen

BESTEL JE BOODSCHAPPEN
MAKKELIJK EN SNEL
OP PLUS.NL



ELKE WEEK
VERS
AANBIEDINGEN

Reigerbosweg 2, Waalwijk
0416-337569 | www.plus.nl/supermarkten
Kijk ook op: www.Facebook.com/pluswaalwijk

 **PLUS**
Stephan van Engelen

Veel mensen vinden het lastig om zichzelf te motiveren om regelmatig te gaan sporten. Personal training kan dan een fijne stok achter de deur zijn. Wij bieden dan ook verschillende opties op het gebied van personal training.

WORD DE BESTE VERSIE VAN JEZELF!



De personal trainers van Brothers in Health bieden diverse varianten van personal training. Uiteraard één-op-één, maar daarnaast kun je ook kiezen voor duo personal training, small group training en personal HIIT-training.

Meer informatie over de verschillende opties vind je op onze website. Of kom gewoon eens langs als je meer wilt weten. Bij al onze trainingen staat maatwerk voorop, een training moet bij jou als persoon en bij jouw doelen passen. Daarnaast moet trainen ook

gewoon leuk zijn, dat maakt het makkelijker om je doelen ook echt te behalen.

Proeflessen

Wil je het eerst eens proberen? Voor slechts €30,- kun je bij ons 2 proeflessen volgen. In deze 2 proeflessen laten wij zien wat onze mogelijkheden zijn en kun jij kijken of je het daadwerkelijk leuk vindt!



Ga ervoor!
Meld je nu aan

**BROTHERS
IN HEALTH**

AMERIKA STRAAT 14, KAATSHEUVEL
06-13011501
WWW.BROTHERSINHEALTH.NL

Krasje of deuk?

Kwalitatief schadeherstel hoeft niet onnodig duur te zijn

ACR autoschade (Alternative Car Repair) is in 2004 opgericht met de visie dat kwalitatief schadeherstel niet onnodig duur hoeft te zijn. Onze 20 enthousiaste en toegewijde medewerkers staan klaar om u te ontzorgen bij autoschade.



ACR autoschade maakt gebruik van de modernste technieken en diverse eigen (alternatieve) herstmethode. Zo bent u bij ons vaak voordeliger uit bij schade, terwijl we niet besparen op kwaliteit of resultaat. ACR is Focwa categorie 2 (complex) erkend, RDW erkend, Erkend duurzaam gecertificeerd (hét duurzaamheidskeurmerk van de mobiliteitsbranche) en lid van Schadegarant.

Wij werken met een gedreven team waarbij vakmanschap, creativiteit en professionaliteit voorop staan. Onze bedrijfscultuur is eerlijk, open en transparant, zowel naar klanten als naar elkaar. Kwaliteit staat bij ACR hoog in het vaandel: een positief kritische houding en streven naar perfectie kenmerkt dan ook al onze medewerkers.

“Een tevreden klant is de kroon op ons werk.”

ACR Group

Ma – Vr: 8:00 – 18:00 Za: 09:00 – 12:00

Berkhaag 16 & Berkhaag 7a, Sprang-Capelle

0416 317 890 | info@acrgroup.nl | www.acrgroup.nl

72

Wat kunnen wij voor u betekenen?



Schade door ongeval



Parkeerschade



Old- en youngtimers



Starters

Voor een goede start kunt u best wat hulp gebruiken

Wij helpen starters, zzp-ers, mkb-bedrijven met:

- ✓ Advies in keuze rechtsvorm
- ✓ Opstarten/inrichting administratie
- ✓ Begeleiding bij keuze boekhoudpakket
- ✓ Advies inzake auto van de zaak
- ✓ Begeleiding belastingzaken
- ✓ Advisering verzekeringen



Heeft u ons nodig?
Bel voor vragen, informatie of een vrijblijvend gesprek

Als startende ondernemer dient u vanaf de eerste dag uw administratie op orde te hebben. Denk hierbij aan de opzet en inrichting van uw administratie. Veel startende ondernemers zijn te druk bezig met nieuwe klanten werven en hebben daardoor minder tijd en interesse om zich met de administratie bezig te houden.

Bij de opstart van een onderneming komt veel kijken. Veel ondernemers weten niet waar ze allemaal aan moeten denken. Wij helpen u daarbij. Tijdens het

eerste (gratis) kennismakingsgesprek bespreken we hoe we de administratie gaan opzetten, wie wat gaat doen en op welke manier. Tevens geven wij allerlei fiscale tips mee, zodat er flink bespaard kan worden op de belasting, want dat betaalt een ondernemer het liefst zo weinig mogelijk.

Wij ontzorgen u graag: richten uw administratie in, zorgen voor de BTW-aangifte, voeren uw administratie, maken de jaarcijfers en dienen de aangifte inkomstenbelasting / vennootschapsbelasting in.

Administratie • Jaarrekeningen • Salarisadministratie • Advies • Starters

Administratiekantoor Klijn VOF • Brugske 19 | Kaatsheuvel
(Het kantoor is gevestigd op de 2e etage in het notariskantoor)
0416-820269 • info@klijnadministraties.nl
www.klijnadministraties.nl

ADMINISTRATIEKANTOOR
Klijn

73

Jouw persoonlijke coach

Persoonlijke coaching, er zijn veel situaties te noemen waarin het kan zijn dat je daar (tijdelijk) behoefte aan hebt. Van levensvraagstukken tot re-integratie en van mensen die onder de Wet Langdurige Zorg vallen tot burn-out problematiek. “Ook als er niet direct sprake is van problemen, kan het zinvol zijn om eens in alle rust met een coach te praten”, meent Niels Merx, eigenaar van praktijk voor persoonlijke coaching Victoria Vitae BV.

Als je met Niels praat, merk je het meteen: hij heeft enorm veel passie voor zijn werk. “Ik vind het geweldig om mensen te helpen en te zien dat we samen echt resultaten boeken.” Om dit traject in te gaan moet er volgens Niels wel eerst een goede klik en sprake van commitment zijn. “Je gaat met elkaar toch een proces aan waarin vertrouwen een ontzettend belangrijke factor is. Zonder dat wederzijdse vertrouwen zul je ook niet snel tot de kern komen.”

Mocht die klik er zijn en het traject wordt gestart, dan bestaan de sessies hoofdzakelijk uit praten en, in het geval van Niels, heel goed luisteren naar onderliggende boodschappen. “En mocht er een keer een stap meer gezet moeten worden, bijvoorbeeld om iets voor iemand te regelen, dan doe ik dat ook. Wat dat betreft is elk traject weer maatwerk. Ik kijk naar wat de persoon voor mij nodig heeft en speel daar vanuit mijn jarenlange kennis en ervaring op in.”

Victoria Vitae
Coaching & Begeleiding



📍 HAVENDIJK 25 | 51565 VH WASPIK
 ☎️ 06-20511035
 ✉️ INFO@VICTORIAVITAE.NL
 🌐 WWW.VICTORIAVITAE.NL

Bij Van Krieken Koffie zijn we gebrand op goede koffie met karakter.

Een goede kop koffie verbindt, dat weten we bij Van Krieken Koffie als geen ander; smaak met karakter, kwaliteit met service, medewerkers met gasten. Bel met onze koffiehulplijn en wij komen graag langs voor een koffiebeleving op maat.



**VANKRIEKEN
KOFFIE**



Koffiehelden uit Brabant.

TINUS VAN DER SIJDESTRAAT 6 | SPRANG-CAPELLE | 0416 - 34 34 31 | WWW.VANKRIEKENKOFFIE.NL
 KOFFIEBELEVING OP HET WERK | MACHINES | SERVICE

VRAAG UW GRATIS
KOFFIEBELEVING
VANDAAG AAN!



VOOR PROFESSIONELE ÉN AMATEURFOTOGRAFEN

De ideale all-in fotografielocatie!

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

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

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

HUUR DE
ART OF YOU
STUDIOS
VANDAAG NOG!

DIT IS onze studio

VOORZIEN VAN ALLE GEMAKKEN!

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



Moderne badkamer



Romantische slaapkamer



Dark academia stijl woonkamer



Neutrale (witte) portretstudio



Visagie- en kleedruimte

the
ART
of
YOU

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

Kijk voor meer info op: www.theartofyou.net

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

Een authentieke sportschool waar hard getraind wordt en dé plek als je echt goed wilt leren (kick)boksen!

DÉ SPORTSCHOOL VOOR JONG EN OUD!

Vd Hammen Gym is uitgegroeid tot een professionele sportschool met een grote en zeer diverse fitnessruimte. We beschikken over moderne apparatuur gecombineerd met barbells en dumbbells. Jong en oud, man en vrouw kunnen bij ons onder deskundige begeleiding onbeperkt komen trainen.

(Kick)boksen

Momenteel bieden heel veel sportscholen (kick)bokstrainingen, maar dat doen ze vooral omdat dat nu een trend is, niet zozeer omdat ze daarin gespecialiseerd zijn. Wij zijn dat wel en we weten dan ook precies wat we doen! Wil je dus écht goed leren (kick)boksen, dan moet je bij ons zijn!

Benieuwd of (kick)boksen iets voor jou is?

Kom dan eens langs! Het is altijd mogelijk om geheel vrijblijvend een paar proeftrainingen te komen volgen.



**VD HAMMEN
GYM
WAALWIJK**

Eerste Zeine 27D, Waalwijk
www.vdhammengym.nl








AMAZING SHOES

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





Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

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

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

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



Ook bij uw dierenarts

EIGEN
OPHAALDIENST

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

Wil u uw evenement VAN A TOT Z GEREGELD?



Wij verzorgen catering op maat voor ieder feest of evenement. Wij hebben alles in huis om van iedere ontvangst een succes te maken, of het nu gaat om een intieme ontvangst aan huis of een groot, uitbundig evenement.

Wij verzorgen ook graag de drankvoorziening voor uw feest of evenement. Wij hebben een ruim assortiment van alcoholische en non-alcoholische dranken voor u ter beschikking en kunnen u advies op maat geven voor de drankvoorziening op uw evenement of feest. Mocht u tijdens het feest of evenement drank tekortkomen, dan vullen wij dit direct aan, u hoeft alleen maar te bellen. Ongeopende flessen kunt u bij ons kosteloos retourneren.



Heeft u een feest of evenement dat nét dat beetje extra nodig heeft? Hiervoor kunnen wij u een complete set met hoogwaardige aankleding aanbieden waardoor uw feest een exclusieve uitstraling krijgt. Tafels, stoelen, ombouw voor koeling of bar. Met deze aankleding maakt u iedere ruimte gezellig.

Neem nu contact op en we gaan meteen voor u aan de slag!


JOHN VAN PAS
 dranken • partyservice

Zuidhollandsedijk 185, Kaatsheuvel
 06-26764026 | info@johnvanpas.nl | www.johnvanpas.nl

Uw vertrouwde leverancier
voor MKB, ZZP en consument

- Aan huis service
- Reparatie, installatie en onderhoud
- PC op maat
- Verkoop hard- en software

📍 Peperstraat 18
5171 EC Kaatsheuvel
☎ Tel: 0416-352920
✉ info@compupower.nl



Compu
Power

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief
op www.nederlandbruist.nl

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn
GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar
<https://mkbmshop.com/pages/E-book>



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



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

Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



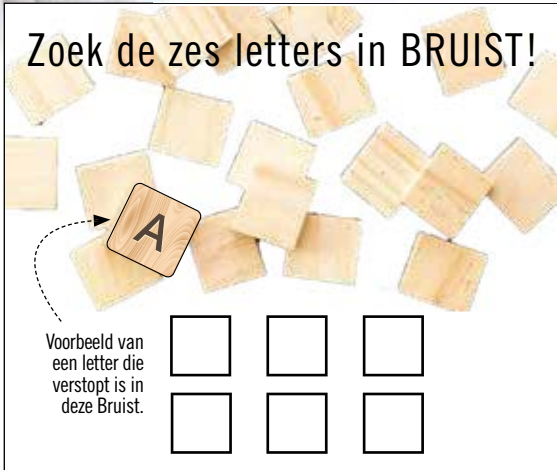
PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op

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 geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

NIX10



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍌-i+🐍s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐮-s+🐼o=l+🏠-ur

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

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX10



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

fles	genieten
rosé	wijn
zacht	lekker
mousse	pizzolato

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

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

SETTLE FOR MORE

The electric car without the compromise

Van Mossel