

TILBURG 

JANUARI 2023 [WWW.TILBURGBRUIST.NL](http://WWW.TILBURGBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Roué Verveer:*  
'Ik benader alles  
vanuit het positieve'

Wat is jouw  
*goede voornemen?*



# STALEN TRAPPEN

## CREATIEF STAAL DESIGN OP MAAT

100% MAATWERK • 6 MAANDEN GARANTIE • OFFERTE BINNEN 48 UUR

BEN JE GEÏNTERESSEERD?



Scan de QR-code en bezoek de website voor meer info.

Ons bedrijf is ontstaan vanuit een passie voor staal en de vele mogelijkheden hierin.

Wij ontwerpen en realiseren onder andere:

STALEN DEUREN & KOZIJNEN

TRAPLEUNINGEN & BALUSTRADES

MEUBELS OP MAAT

STALEN TRAPPEN

Alles geheel op maat en daarmee uniek.



Everdenberg 341,  
Oosterhout  
0162-238052  
info@drmetaldesign.nl

Damien Rietvink  
Eigenaar





6

# COLOFON



36

**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 - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/tilburgbruist

**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. Tilburg 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.**



10



16



28



23

# Inhoud



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 De Reeshof Bruist en Oisterwijk 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](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN  
DUIDELIJK VOOR OGEN  
**SCHRIJF ZE OP!**



## Artinails & Beauty

biedt alle gespecialiseerde behandelingen aan onder één dak. Voor nagelstyling, gelnagels, hand- en voetverzorging, schimmelnagels, behandelingen voor huidverzorging, anti-aging, definitief ontharen én make-up ben je bij Artinails & Beauty op het juiste adres.

Wendy van Strien en haar team van schoonheidsspecialistes zijn steeds bezig om meer kennis op te doen en om de behandelingen nog succesvoller te maken. Het totale beautyconcept biedt dan ook resultaatgerichte behandelingen in een ontspannen sfeer, waarbij je kunt rekenen op persoonlijke aandacht en deskundig advies.



Wendy van Strien

# 2023 een kadootje voor jezelf?

Zorg goed voor jezelf

Verwen jezelf met mooie nagels

Wees lief voor je voeten

Fijne goede verzorging voor je huid

Wees welkom, wij regelen het voor je!

ALLE BEHANDELINGEN ONDER ÉÉN DAK

### NAGELBEHANDELING

- Gellak
- Gel/Acryl/Polygel
- Spa-Manicure
- IBX-behandeling

### GEZICHTSBEHANDELING / ANTI-AGING

- Hydraderm Youth behandelingen voor een zichtbaar jongere huid
- Hydraderm Lift behandeling
- Aromatic Visage voor een mooie en vitale huid
- Lift Summum behandeling verstevigt en verbetert de gelaatstrekken
- Hydra Peeling, een effectieve manier om de huid mooi te houden
- Hydradermie Ooglift of Eye logic voor minder lijntjes rond de ogen
- Hydra Clean
- Hydra Care, deze behandeling verzorgt de huid

### PEDICUREBEHANDELING

- Pedicure
- Spa voetbehandeling
- IBX-behandeling

## DE SLIMME REISTAS\* voor trendy vrouwen

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



BodabagsFashion | @bodaszilvia

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



## 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?

BloomPost



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

## 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 houdt 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](http://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](http://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](http://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](http://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.ouright.ca](http://www.ouright.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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



# Jouw huis tijdelijk verhuren?

## Wij nemen alle zorg uit handen

**123Wonen Tilburg is dé verhuurmakelaar Tilburg en omgeving. Zo werken wij ook in Goirle, Waalwijk, Hilvarenbeek, Oisterwijk en Kaatsheuvel. Verhuur uw woning voor onbepaalde tijd of verhuur uw woning tijdelijk. Wij zijn gespecialiseerd in tijdelijk verhuren Tilburg en geven u graag advies over het verhuren via de Leegstandswet. Huis verhuren Tilburg begint bij 123Wonen. Appartement verhuren Tilburg? Wij streven om uw woning binnen korte tijd te verhuren!**

Huis verhuren expats Tilburg? U bent bij 123Wonen Tilburg aan het juiste adres! Wij zijn gespecialiseerd in het verhuren van woningen aan expats. Deze werken bijvoorbeeld bij bedrijven als Tesla, Fuji en Ericsson.

U kunt ook bij 123Wonen Tilburg terecht voor het beheren van uw woning, wij bieden financieel en technisch vastgoedbeheer aan. Zo heeft u geen omkijken meer naar uw verhuurde woning. Vraag uw verhuurmakelaar voor meer informatie over vastgoedbeheer in uw situatie.

Voor het huren van een woning bent u bij makelaar Tilburg huur 123Wonen Tilburg uiteraard ook aan het juiste adres. Staat uw ideale thuis niet tussen ons huidige aanbod? Meld u dan aan voor onze Woningmail en ontvang het nieuwste aanbod in uw mailbox!



**Geïnteresseerd in huis verhuren Tilburg via Verhuurmakelaar Tilburg 123Wonen Tilburg? Neem vandaag nog contact met ons op: Michel staat altijd voor u klaar!**

*Bekijk online het hele aanbod!*



*Wij vonden binnen twee weken een woning!*

### Verhuur

Als verhuurspecialist helpen wij u graag met de verhuur van uw woning en het verhuren aan expats!



### Vastgoedbeheer

Centrale landelijke kwaliteit, Lokale aanwezigheid van 31 kantoren, Eigen stichting derdengelden.



### Huis kopen of verkopen

Wij helpen ook graag bij het aankopen of verkopen van uw woning. Snel en tegen een scherpe courtage!





*Annemiek Bogers*

# EEN MOMENT VOOR JEZELF!

Een bezoekje aan de kapper moet aanvoelen als een moment van ontspanning. Dat is de visie van het enthousiaste en vakkundige team van kapsalon Bo Hair. “Bij ons moet je je vrij en thuis voelen”, aldus eigenaresse Annemiek Bogers. “En met een glimlach op je gezicht en een bij jou passende coupe weer naar huis gaan.”

Man, vrouw, jong en oud... iedereen is welkom bij Bo Hair. “We kunnen bovendien alle mogelijke stijlen knippen; van klassiek tot de meest moderne coupes. Om op de hoogte te blijven van alle nieuwe trends en ontwikkelingen volgen wij namelijk regelmatig trainingen waardoor onze vakkennis altijd up-to-date is.” Bij Bo Hair staan ze dus voor kwaliteit. Maar ook voor persoonlijk contact en een bijzonder fijne sfeer. “Dit alles maakt dat onze klanten elke keer weer blij zijn als ze bij ons in de kappersstoel plaats kunnen nemen.”

## **Tweede vestiging**

Van stilstaan is geen sprake bij Bo Hair. Niet alleen blijven ze zich ontwikkelen door het volgen van trainingen, maar ook door het openen van een tweede zaak. “Onlangs hebben we de deuren geopend van een tweede vestiging in Bladel. Daar zijn we natuurlijk super trots op! En ook daar worden uiteraard alle klanten vakkundig en enthousiast geholpen, want dat is waar wij voor staan.”



**Maak dus meteen een afspraak bij Bo Hair en geniet van het moment voor jezelf!**

**bo**  
**BO HAIR**

Diessenseweg 44, Hilvarenbeek  
013-5051979  
Charel Baelemanshofke 14, Bladel  
0497-388448

[www.bo-hair.nl](http://www.bo-hair.nl)

DITJES/DATJES

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!



# 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 gloednieuw 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](http://www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand)



*Gewoon 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.*

# MIX & MATCH

**M**ijn 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.

**O**nze 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](http://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

# Laat je baby heerlijk paradisijselijk genieten!

Versterk jullie band door middel van een babymassage, waarbij je baby zich heerlijk kan ontspannen en tegelijkertijd de doorbloeding en zintuigen worden gestimuleerd.

In een speciaal ontworpen mini jacuzzi kan je kindje naar hartenlust spartelen en genieten van gewichtloos zijn in het water, terwijl je zelf geniet van een warm kopje koffie of thee met wat lekkers.



De sessies dragen onder andere bij aan de spierontwikkeling, bloedsomloop, spijsvertering en ademhaling en helpen zo klachten te verminderen, zoals:

- ♥ Krampjes
- ♥ Obstipatie
- ♥ Reflux
- ♥ Slecht slaapritme
- ♥ Voorkeurshouding
- ♥ Overstrekken
- ♥ Veel onrust/ huilen
- ♥ Eczeem

Meer informatie over de mogelijkheden is te vinden op:

[www.caressebabyspa.nl](http://www.caressebabyspa.nl)  
of scan de QR-code.



## Babyspa Heerlijk ontspannen en relaxen!

In een speciaal ontworpen mini jacuzzi krijgt je kindje de mogelijkheid om naar hartenlust te spartelen en te genieten van de vrijheid van gewichtloos zijn in het water.



## Babymassage Versterk de band met je baby!

Deze ritmische massage is oorspronkelijk afkomstig uit India. Door je kindje te masseren wordt de onderlinge band en de liefde tussen ouder en kind versterkt. Er ontstaat namelijk een basis van vertrouwen en ontspanning.

Op zoek naar een origineel cadeau voor een babyshower of kraamvisite? Met onze cadeaukaart ben je er zeker van dat je een waardevol cadeau geeft!



Mandy Gast

Bij Caresse Babyspa genieten baby's van een heerlijke ontspanningssessie naar keuze in een 'jungle chique' en rustgevende ruimte.



Boschdijk 892, Eindhoven  
info@caressebabyspa.nl  
+31(0)6-30781306

# NEKTAR

GOIRLE

**SALES**  
NU IN DE WINKEL

**MATEN VAN 36 TOT 46**

JUFFROUW JANSSEN  
AMSTERDAM

LIZZY & COCO

MAICAZZ®  
IMAGE OF SOUL

ZIZO®

Cream

3  
three

M A R T V I S S E R

## 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](http://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 lijkstaf 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.**

# 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](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)

# De impact van seksueel misbruik

Wat is seksueel misbruik? Je wordt geconfronteerd met seksuele aanrakingen of handelingen waar je geen toestemming voor hebt gegeven. Dat kan bijvoorbeeld een 'onschuldige' aai over je billen of borsten zijn, een zoen op je mond, maar het kan ook verder gaan. Een man heeft lichamelijk twee holtes, zijn mond en zijn anus. Een vrouw heeft ook nog een derde holte, de vagina. Wanneer je lichaam daar zonder jouw toestemming wordt binnen gedrongen, maakt niet uit waarmee, dan is er sprake van verkrachting.

Seksueel misbruik gaat behalve over de daad zelf ook over misbruik van macht, pijn, angst, wantrouwen, schuldgevoel, schaamte, onderdrukking, boosheid, wantrouwen in jezelf, je niet gehoord voelen en erkenning. Seksueel misbruik raakt je namelijk diep in je basis, beschadigt je eigenwaarde en je bestaansrecht. Het geeft je het idee dat je er niet mag zijn en er niet toe doet. Dat jouw lichaam niet van jou is. Dat je je grenzen niet mag aangeven. In de rest van je leven blijf je daar last van hebben wanneer je het niet actief aanpakt en verwerkt.

## De gevolgen

Je in de kind emotie blijft zitten van het moment van de daad. Wanneer je een soort van 'overtrokken' reageert op bepaalde situaties, zoals een kind dat kan doen. Heftig reageren op iets kleins zoals boosheid, verdriet en onmacht welke voortkomen uit angst. Maar zeker ook apathisch reageren of agressief (naar een nieuwe vermeende dader).

- Geen emoties kunnen tonen of uiten. Iets wat je tijdens de daad ook niet deed om bijvoorbeeld te overleven.
- De daad maakt dat je bevriest, iets wat je blijft doen in dreigende situaties.
- Niet makkelijk 'nee' zeggen omdat een 'nee' dreigend is en je bang bent voor de gevolgen.
- Zo zal er altijd een verlangen blijven naar geborgenheid en veiligheid omdat je dat als kind niet gevoeld hebt, het verstoord is.

- Makkelijk over je grenzen laten gaan, precies zoals toen.
- Uit je lichaam treden (dissociëren) bij dreigende situaties.
- Grens overschrijdend (seksueel) gedrag.
- Verslavingen als koop-, drank-, drugs- en seksverslaving.
- Psychische problemen zoals dysthyme stoornis (een chronische en ietwat lichtere vorm van een depressie), depressies, angststoornissen en persoonlijkheidsstoornissen als borderline.
- Automutilatie (zelfbeschadiging).
- Faalangst, omdat het je niet gelukt is je te weren tegen een aanval van buitenaf. Afstoten van mensen uit angst dat ze bij je weg gaan en je het op deze manier voor blijft.
- Moeizaam of niet aangaan van relaties.
- Herbelevingen (repeterende gedachten over het seksueel misbruik).
- Lichamelijke klachten.

Lees dit artikel verder op onze website. Zie de QR-code links.

**BRUIST Deal** NIEUWJAARAANBIEDING  
Drie sessie nu € 199,-  
~~van € 255,-~~ Onder vermelding van de promocode: BRUIST



Joyce Snijders



Ingeborg van Meene



Sandy Snijders-Musters

## Wie zijn wij?

## Wat doen wij?

ReAttach is een jonge, bewezen methodiek waarmee gegarandeerd resultaat geboekt wordt. En dat al binnen maximaal 5 sessies. Voor de sessies hoeft je niet, maar mag je wel praten. Daarom is deze behandelvorm heel geschikt als je moeite hebt met het verwoorden wat er precies aan de hand is of wat je dwars zit.

## Voor wie?

ReAttach helpt je uit een negatieve spiraal te komen met als resultaat dat je weer gaat staan voor wat jij belangrijk vindt. Je gaat minder problemen ervaren in je dagelijks functioneren en de rust keert terug. Doordat je anders gaat kijken naar het verleden, krijg je aandacht voor het heden. Dit creëert ruimte voor groei en perspectief.





## *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](https://theater.nl/bruist)**

# Direct uit voorraad



## WAAROM AXI VLOER:

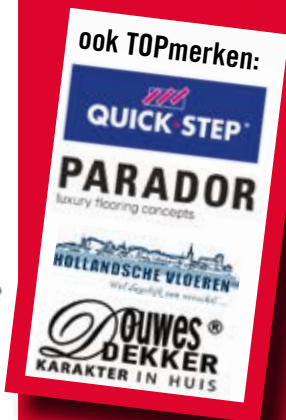
- Grootste keuze in laminaat en PVC vloeren
- Zo'n 100 vloeren direct uit voorraad leverbaar
- Laagste prijsgarantie
- Ook A-merken
- Deskundig en eerlijk advies
- GRATIS parkeren voor de deur
- GRATIS vervoer van uw Axivloer
- GRATIS gebruik professioneel leggereedschap
- GRATIS gebruik bouwdroger
- Zelf leggen of laten leggen

## DAAROM AXI VLOER!



Al vloeren vanaf:

**8,99** p/m<sup>2</sup>



# Altijd goed(koper)!

(achter Hamers naast Gamma), Tilburg  
T 013-5811633 [www.axivloer.nl](http://www.axivloer.nl)

Ringbaan Zuid 372



## 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





# 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](http://www.senenzo.nl)
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
4. Marula Shower Gel, € 12,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 [www.skinforskin.nl](http://www.skinforskin.nl)
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- [www.balmainhair.com](http://www.balmainhair.com)

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

# DAAR BRANDT NOG LICHT

DONKER, MOTREGEN, FILE.  
EINDELIJK THUIS. DOOR EEN  
KIERTJE TUSSEN DE GORDIJNEN  
ZIE JE AL HOE GEZELLIG HET  
BINNEN IS. DE AVOND MAG  
LEKKER LANG DUREN. VOOR DE  
MOOISTE LAMPEN STEEK JE JE  
LICHT OP BIJ MEIJS WONEN.



**MEIJS**WONEN  
— TILBURG —





**FRESH FASHION**  
SIZE 42&UP

**NEW YEAR**  
**NEW FASHION**

DE HOVEL 58 - GOIRLE  
013-5913468 | INFO@FFLO.NL  
f FFLOGOIRLE

**Openingstijden:**  
Maandag 13.00 - 17.30 uur  
Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 17.30 uur  
Zaterdag 10.00 - 17.00 uur  
Laatste zondag van de maand open

Kevin van den Hoof kreeg het vak van tegelzetter met de paplepel ingegoten. Zijn vader heeft inmiddels al 30 jaar een tegelzetersbedrijf en leerde hem de fijne kneepjes van het vak. Kevin legt keramische wand- en vloertegels voor allerlei projecten, groot en klein.



# Iedere klus is weer anders

MAAK NU EEN  
AFSPRAAK  
06-10671567



VAKMANSCHAP IS  
MEESTERSCHAP

### Ook voor particulieren

“Ook particulieren kunnen natuurlijk een beroep op mij doen. Ik kan de tegels niet leveren, ik leg ze alleen. Ik kan je echter eventueel wel doorverwijzen naar leveranciers uit mijn netwerk. In de toekomst wil ik mijn eigen showroom openen zodat ik ook de verkoop voor mijn rekening kan nemen. Het is voor klanten immers het fijnst om met één persoon te maken te hebben.”

### Vooraf duidelijkheid over de kosten

Tot die tijd richt Kevin zich op het leggen. “Meestal ga ik eerst even een

kijkje nemen bij de mensen thuis. Ik wil graag precies weten hoe de situatie ter plekke is om verrassingen achteraf te voorkomen. Ik breng dan ook meteen een offerte uit. Daarbij ga ik uit van een meterprijs, daardoor weet je van tevoren precies wat het je gaat kosten.”

### Een perfectionist

“Het toffe is dat ik altijd eer heb van mijn werk. Als ik klaar ben, ziet het allemaal mooi uit en is iedereen blij. Uiteindelijk is dat waar ik het voor doe. Ik ben dan ook echt een pietje precies. Mensen besteden toch een aanzienlijk bedrag, dus het moet er piekfijn uit komen te zien!”

K. van den Hoof Tegelwerken | Dolomietenlaan 136, Tilburg | 06-10671567

# Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice  
Design: Beck Design, 2017



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

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

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

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



**VOLMAAKT VEELZIJDIG**



**Koos Kluytmans**

# Dé huur- en shortlease specialist van Tilburg

Wil je een auto huren of short-term leasen: bij Ad Melissant in Tilburg moet je zijn. "Wij hebben altijd een ruim assortiment aan auto's voor je klaarstaan, in alle soorten en maten, en leveren daarbij gegarandeerd een topservice", aldus eigenaar Valerie Silvin. "En dat al meer dan vijftig jaar."

Als je een auto langer dan een maand wil huren maar ook niet jaren aan een contract wil vastzitten is shortlease een uitstekende oplossing, INQAR heeft bijna 30 vestigingen in Nederland die allemaal de mogelijkheid geven voor shortlease.



Huurklasse Klein Promo  
Citraën C1 Promo-auto

5 deuren 4 zitplaatsen  
Benzine



€ 29,00  
per dag, incl. BTW

Huurklasse Klein  
Citraën C1 of gelijkwaardig

5 deuren 4 zitplaatsen  
Benzine



€ 39,50  
per dag, incl. BTW

Huurklasse Compact  
Peugot 208 of gelijkwaardig

5 deuren 5 zitplaatsen  
Benzine



€ 50,00  
per dag, incl. BTW

INQAR Shortlease, wij bestaan om jou zorgeloos te laten rijden. Daarbij is er de keuze uit autoverhuur, 1 tot 30 dagen, en shortlease, 1 tot 24 maanden. We geven uitstekende service en denken graag met je mee.

Ons gezamenlijke wagenpark omvat meer dan 3500 jonge, schone en moderne voertuigen. Er zit dus altijd een passende mobiliteitsoplossing voor jou bij.

Shortlease bij INQAR betekent:  
Mobiliteit op maat van een dag tot een jaar;  
Flexibel op te zeggen na een maand;  
De vertrouwde service van INQAR.



Kijk online voor meerdere modellen of scan de QR-code

STUDIO1974.nl wenst iedereen een spetterend 2023



# 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 lichamelijk, ook je mentale instelling speelt een rol.

**Wil jij ook een betere weerstand?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**Pijn. Acute pijn. Aanhoudende pijn. Chronische pijn.** U zal er maar last van hebben en houden. Los of in combinatie met een whiplash bezorgt het u de nodige last. De belangrijkste symptomen zijn nekpijn, nekstijfheid, spanning in de schouder-, arm- en nekspieren en hoofdpijn. Het klachtenpatroon kan complex zijn met meerdere klachten en vele symptomen. De kans op herstel is in het algemeen positief.

# Pijnbestrijding bij whiplash



Paardeweide 5, 4824 EH Breda  
Beatrix de Rijkweg 8, 5657 EG Eindhoven  
T: 040 82 00 777 (Eindhoven Airport)

Oorzaken van een verhoogde kans op aanhoudende klachten zijn het vrouwelijke geslacht, een gevorderde leeftijd, ernstige pijnklachten bij aanvang, uitstralende pijnklachten, hoofdpijn, depressieve gemoedstoestand, omgang met ziekte en ziekteverloop en claims, waaronder schadevergoedingen en uitkeringen. Op langere termijn wordt een verminderde kwaliteit van leven op het lichamelijke -, geestelijke - en sociale vlak waargenomen, welke samenhangen met psychologische – en socio-economische factoren.

Uw pijnconsulent en Anesthesioloog-pijnspecialist vragen u naar de klachten en symptomen, evenals hoe het ongeval is ontstaan, gevolgd door een (beperkt) lichamelijk onderzoek. Intensieve behandeling van whiplash in een vroeg stadium gaat gepaard met een langzamer herstel; optimale behandeling vindt plaats middels geruuststelling en educatie. In het acute stadium kan medicatie worden verstrekt ter vermindering van pijnklachten. In het stadium van aanhoudende klachten kan medicatie worden verstrekt ter vermindering van pijnklachten en verbetering van het functioneren, maar kan herstel niet langer meer worden verwacht.

## Behandeling door de fysiotherapeut

Mobilisatie, manipulatie en beweegtrajecten zijn effectieve technieken ter behandeling van nekpijn; triggerpoints zijn duidelijker aanwezig bij patiënten met Whiplashklachten.

## Behandeling door de anesthesioloog-pijnspecialist

Injecties met corticosteroïden in de facetgewrichten van de nek na een whiplash zijn niet effectief ter behandeling van pijnklachten, terwijl hitte behandelingen (radiofrequente laesies) van deze gewrichten wel effectief zijn in het bewerkstelligen van een langdurige pijnvermindering.

Psychologische stressfactoren kunnen verdwijnen na behandeling van pijnklachten middels een radiofrequente behandeling van de facetgewrichten in de nek. Complete pijnvermindering trad op na een eerste behandeling bij 71% van de patiënten, waarbij de pijnvrije periode gemiddeld 219 dagen betrof, zo ook voor vervolgbehandelingen.

Melius Klinieken biedt een nagenoeg compleet pakket aan multidisciplinaire pijnzorg zonder wachttijden. Voor meer informatie kunt u terecht op de website [www.meliusklinieken.nl](http://www.meliusklinieken.nl)



**Melius Klinieken voor pijnzorg!**





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*





**De HuurHal**  
BETER PER METER<sup>3</sup>

**Opslag**



**Archief**

**Voorraad**



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



Maak de  
**beste versie**  
van jezelf!

**Chakra-massage**

**Voel je weer één**  
tussen lichaam en geest

Wanneer je zowel mentaal als fysiek tip top in orde bent kan dit erop duiden dat alle zeven chakra's in balans zijn. Helaas komt dit in de wereld van vandaag niet vaak voor. Chakra's raken door vervelende gebeurtenissen of ervaringen uit balans.



Wanneer een chakra uit balans is kan dit op vele verschillende manieren tot uiting komen. Denk aan last van de onderrug of pijn op de borst, maar ook aan dominantie of onverschilligheid. Deze klachten lopen erg uiteen maar hebben in veel gevallen toch een gedeelde oorzaak, namelijk een chakra die uit balans is. Wanneer dit aan de hand is kan een massage voor de chakra's uitkomst bieden. Een chakra massage behandelt namelijk zowel fysieke als mentale klachten. Je kan dit eigenlijk zien als een holistische aanpak bij het masseren.

**Maak nu een afspraak! 06 - 575 277 71**

Sleeuwijkkerf 15, Tilburg  
Kloosterlaan 138-A, Breda  
06 575 277 71 | [contact@puurkelly.nl](mailto:contact@puurkelly.nl)  
[www.puurkelly.nl](http://www.puurkelly.nl)



MEER WETEN? SCAN DAN DE QR-CODE!

**INSTAP DEAL**  
3 BEHANDELINGEN  
VOOR MAAR  
**€199,-**

Healing | Chakra-massage | Metamorfose-massage | Reading  
Reiki op afstand | Energetische huisreiniging (op afstand)

Door een uitgebreid assortiment is er een ruime keuze met voor elk wat wils.

# LEONAILS

De nagelsalon voor iedereen.

Na een onstuimige periode heb ik (Leora) besloten om een nieuwe weg in te slaan. Zolang als ik me kan herinneren heb ik bewondering gehad voor kunstnagels en alle nailart. Na een aantal tegenslagen heb ik besloten om mezelf uit te dagen. Het beginnen van een eigen nagelsalon. 'LeoNails.' Door veel oefenen, leren en trainen heb ik mijn opleiding kunnen afronden en ben ik gekomen tot waar ik nu ben. Vanaf nu wil ik u met alle plezier bij mij ontvangen in de salon.

**Het streven is u te laten vertrekken met een ontspannen gevoel en natuurlijk mooie verzorgde nagels!**

Denekampstraat 21, Tilburg | [Info@leonails.nl](mailto:Info@leonails.nl)  
06-39240618 | [www.leonails.nl](http://www.leonails.nl)

**Maak nu een afspraak om je nagels te laten verzorgen**

## OP ZOEK NAAR EEN LEUK CADEAU?

Geef je man, vriend, vader of opa een heerlijk cadeau voor baard- of haarverzorging of geef een knip- of scheerbon!



Dishoekhof 1, Tilburg  
06-21194105  
www.barbieras.nl

Boek je afspraak online



24  
UURS  
service  
Bij ruitbreuk

## ISOLATIEGLAS BESTELLEN?

**Speciaal op maat gemaakt!**

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

**de Glascentrale**  
— helder in glas —

Centaurusweg 146 D, Tilburg | 013-5442926 | post@deglascentrale.nl  
**WWW.DEGLASCENTRALE.NL**

## Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

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

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

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

Ook bij uw dierenarts

EIGEN  
OPHAALDIENST



Wielevenweg 22, Tilburg | 013-5907716 | welkom@dierencrematorium-memoria.nl | [www.dierencrematorium-memoria.nl](http://www.dierencrematorium-memoria.nl)

# Bruist wenst alle lezers een *bruisend 2023*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# OP ZOEK NAAR DE JUISTE OPVANG?



We zijn een kleinschalig en professioneel kinderdagverblijf voor de opvang van kinderen van 0 tot 4 jaar.



kinderdagverblijf  
**DE KLEINE BOOM**



Boomstraat 81, Tilburg

06-27516568

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

In de opvang van kinderen vinden we een huiselijke omgeving en betrokkenheid van onze begeleiders van groot belang. Ontwikkeling van kinderen komt het best tot zijn recht als de omgeving hen in staat stelt om te onderzoeken en te ontdekken. Onze pedagogische medewerkers zijn hierin begeleidend. Een kind leert van de dingen die het zelf onderneemt en ondervindt, onze pedagogisch medewerkers dragen er zorg voor dat een kind voldoende uitgedaagd wordt.

Om kinderen duidelijkheid en structuur te geven, waar ze behoefte aan hebben, werken we met een vaste dagindeling. We hechten veel waarde aan een goede communicatie en afstemming met thuis. Zo vinden we het bijvoorbeeld belangrijk dat een kind zoveel mogelijk de slaap- en eetritmes kan aanhouden die het thuis ook heeft.

**Zien we u binnenkort?**

Autobedrijf  
**BRIT**  
in- en verkoop van gebruikte auto's

## Dé specialist in exclusieve occasions

Altijd iets  
bijzonders!  
Bekijk ons  
aanbod online!



Eigenaar: Francis Landmeter | Goirkekanaaldijk 2b, Tilburg, | 06-53955595 | [www.autobedrijfbrit.nl](http://www.autobedrijfbrit.nl)



Conflicten zijn lastig, maar bieden ook een uitdaging. Elke scheiding, familierechtelijk geschil of nalatenschapskwestie is anders en vraagt om een eigen benadering.

Onze drijfveer is om mensen in een conflictsituatie te begeleiden naar een passende oplossing met respect voor ieders belangen én, in het bijzonder, ook die van de kinderen. Een gezamenlijk gedragen oplossing is een duurzame oplossing.



**dlb advocaten & mediators**

familierecht • erfrecht • mediation

Heuvelring 41, Tilburg  
013 - 207 07 40

[info@dlb-advocaten.nl](mailto:info@dlb-advocaten.nl)

[www.dlb-advocaten.nl](http://www.dlb-advocaten.nl)

# Indexering van de alimentatie in 2023: 3,4%

**Per 1 januari 2023 wordt de alimentatie weer geïndexeerd; dit jaar met 3,4%. De betaalde alimentatiebedragen moeten dus per 1 januari 2023 met 3,4% worden verhoogd. De betaler dient de verhoging op de alimentatie zelf te berekenen.**

## Maar waarom wordt de alimentatie geïndexeerd?

De hoogte van de alimentatie verschilt per persoon. Alimentatie is gebaseerd op draagkracht (van de alimentatieplichtige) en behoefte (van de ontvanger). De draagkracht wordt onder andere berekend aan de hand van het inkomen. Het percentage hangt af van de jaarlijkse stijging of daling van lonen. Als de lonen stijgen, stijgt ook de alimentatie. Dit heet indexering. Hoe hoog dat percentage is, stelt de overheid elk jaar in november vast.

## Wat als mijn loon niet is gestegen?

Ook als het inkomen van de alimentatiebetaler niet is gestegen, moet de alimentatie worden geïndexeerd. Mocht het zo zijn dat de alimentatiebetaler niet meer in staat is de geïndexeerde alimentatie te betalen, kan wel gekeken worden of de alimentatie kan worden gewijzigd.

## Ben ik verplicht te indexeren?

Ja, de verplichting om te indexeren ligt vast in de wet. Wel is het zo dat partners in het kader van de echtscheiding samen kunnen afspreken om de partneralimentatie niet te indexeren (of met een ander percentage te indexeren). Voor kinderalimentatie mag de indexering niet worden uitgesloten. De indexering geldt zowel voor door de rechtbank vastgestelde bedragen als voor de onderling afgesproken bedragen.

## Wat kan ik doen als de indexering niet is toegepast?

Indien u bent vergeten de alimentatie te indexeren, moet u dat alsnog doen. De achterstand die is ontstaan, dient alsnog aan de alimentatieontvanger te worden betaald. Dat kan over een periode van maximaal 5 jaar terug. Een achterstand van langer dan 5 jaar geleden is namelijk verjaard en daar kan geen aanspraak meer op worden gemaakt. Een eventuele achterstand kan worden geïncasseerd via het LBIO (op de website van het LBIO kan ook het alimentatiebedrag na indexering worden berekend).

MEER WETEN?  
Bel 013 207 07 40  
of mail  
[info@dlb-advocaten.nl](mailto:info@dlb-advocaten.nl)

Ga niet op zoek  
naar *geluk*, maar  
ontdek het *in*  
*jezelf*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

**Danny's**  
Schoen & Sleutelservice



# Gun **jouw schoenen** een tweede leven!

Danny's Schoen & Sleutelservice is onlangs geopend op het geheel gerenoveerde Winkelcentrum Wagnerplein te Tilburg. Wij staan voor u klaar met veel kennis, service en natuurlijk een uitgebreid aanbod in onderhoudsmiddelen en (lederen) accessoires.

## U kunt bij ons terecht voor

- diverse schoenreparaties (dames-, heren-, en kinderschoenen)
- onderhoudsmiddelen en advies over onderhoud van schoenen
- (kleine) semi-orthopedische aanpassingen
- sleutels maken (huis- en fietsleutels)
- prachtige collectie echt lederen tassen en dames- en herenriemen van het merk Legend
- strandtassen
- modieuze tassen in allerlei formaten en kleuren van de merken Enrico Benetti en Beagles

Wij staan  
voor u klaar  
met veel kennis  
en service!

ONDERHOUD SCHOENEN



REINIGEN SCHOENEN



SLEUTELS MAKEN



Wagnerplein 65, Tilburg | 06 51931834 | schoenmakertilburg@gmail.com

[www.schoenmakertilburg.nl](http://www.schoenmakertilburg.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](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# inspiratie showroom

**Bent u op zoek naar goede kwaliteitsvloeren waarvoor u niet teveel betaalt bij een echte vloerspecialist in Brabant?**

In onze vloerwinkel in Brabant beschikken we over een ruim assortiment van vloeren voor binnen en buiten, zoals tegels, pvc en laminaat.

Vloerspecialist Tilburg denkt graag met u mee! Samen met onze vakkundige adviseurs zoeken we de beste oplossing voor de te bekleden vloer of wand.

Bovendien wordt uw vloer vanuit onze vloerwinkel overal in Brabant gratis bezorgd. Wordt uw vloer intensief gebruikt of heeft uw ruimte extra geluidsdemping nodig? **Wij hebben als vloerspecialist in Brabant sowieso de vloer die u zoekt.**

## Vakkundig & voordelig

**Vloerspecialist Tilburg**  
Jules Verneweg 7A, Tilburg  
(013) 536 85 98

info@vloerspecialist-tilburg.nl  
www.vloerspecialist-tilburg.nl

Openingstijden: 9:00 tot 17:00 (Ma-Vrij)  
9:00 tot 15:00 (Za)

Showroom ook 's avonds open op afspraak!



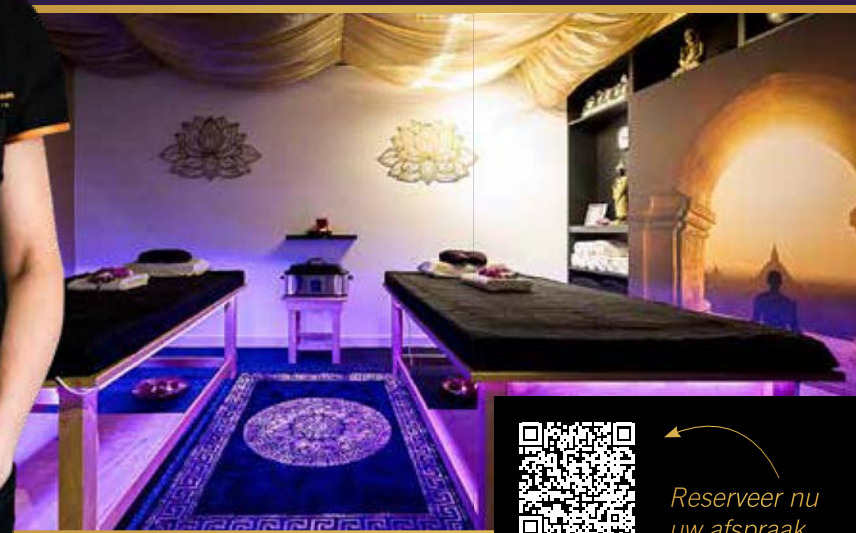
Heeft u  
interesse?  
Bezoek de  
website of ...  
onze  
showroom!

**Vloerspecialist Tilburg**

# Luxury Thai Massages

## Quality time in hartje Oisterwijk

Ik bezorg u een moment van rust bij Thai Sanctuary Oisterwijk, dé salon voor exclusieve en overheerlijke Thaise massage-behandelingen. Ontspanning, weldaad en verwennen staan voorop, daar komt u namelijk voor. De massages worden gegeven in stijlvol ingerichte massageruimtes – met volop privacy – waarvan er een bovendien geschikt is voor een duobehandeling.



Reserveer nu  
uw afspraak

Thai Sanctuary Oisterwijk | Lindeplein 2a, Oisterwijk | 06-21973434



Administratie & Advies

regelt alles voor de ondernemer  
op administratief gebied.

- Administratie
- Jaarrekening
- Advies
- Salaris
- Belasting
- Ook voor  
particulieren

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

Sprendlingenstraat 16, Oisterwijk | 013 5215925  
[info@pareladvies.nl](mailto:info@pareladvies.nl)

DÉ OPLOSSING VOOR AL JE  
COMPUTERPROBLEMEN

WIJ LOSSEN ZE VOOR JE OP!



Bukkumweg 36, Hilvarenbeek | 013-7610076  
[www.king-computers.nl](http://www.king-computers.nl)

**Oomen interieurs**

Een ambachtelijk bedrijf in  
een modern jasje.

Kasten onsite, boekenkasten  
en allerlei andere meubels op  
maat. Voor particulieren en  
bedrijven. Wij zijn gevestigd  
in Alphen bij Tilburg.

Wilt u uw interieur vernieuwen  
of aanpassen aan uw stijl?

U bent bij ons aan het juiste adres.

Belsebaan 1, Alphen | 013 - 508 28 39 | [oomeninterieurs91@gmail.com](mailto:oomeninterieurs91@gmail.com) | oomen interieurs

**Solidare**  
uw biologisch specialist

Wat heeft Solidare  
Natuurvoeding u  
allemaal te bieden?

De verscheidenheid  
van artikelen is  
bijzonder groot.  
U kunt hier  
uiteraard alle  
boodschappen  
voor uw dagelijkse  
maaltijden vinden.

Biologisch  
gecertificeerd en  
zoveel mogelijk  
geleverd uit eigen  
omgeving.

*Proef  
de volle  
smaak  
van de  
natuur*

Wij wensen iedereen  
een gezond 2023 toe



Zorg goed voor jezelf tijdens **wintertijd** door het  
**immuunsysteem** te ondersteunen!

Kies voor **biologische voeding**... en **ondersteun** je **weerstand**  
met aanvullende supplementen. Beiden zijn te vinden bij **Solidare  
Natuurvoeding** in den 'Besterd'.

Kies vooral voor de groene groenten en eet vers fruit met veel  
**vitamine C** - zoals sinaasappels en citroenen, grapefruits en kiwi's.

Kies ook je aanvullende supplementen met zorg.  
Wij verkopen de **bekende merken** zoals: **Puro, Crido, New  
Care, Orthica, Alka, Arkopharma** en **Bio-Kult** uit voorraad.  
Wij kunnen ook vele andere merken voor je bestellen zoals:  
**Golden Naturals, Vitals, Mattison, Bloem, Bonusan,  
Vogel, Trenker, Pflüger, NOW, AOV** enz.

Als je de **oude verpakking** van het gewenste merk  
meeneemt naar onze winkel kunnen we **snel** je  
gewenste artikel opzoeken en meteen **bestellen**.  
(enkele dagen levertijd)

Zorg voor je  
gezondheid  
en welzijn!  
Els en team.



Molenbochtstraat 66 (zijstraat Besterdplein), Tilburg  
013 - 5432910 | [www.solidarenatuurvoeding.nl](http://www.solidarenatuurvoeding.nl)



# Welkom in de wereld van De Wolmuis

Van handwerkwinkel & huiskamerbreicafé tot kringloopwinkel en gezellig buurthuis.

## Al onze inkomsten gaan naar een goed doel!

Wij verkopen brei- en haak garens van Lammy, Pingouin, Phildar en Adriaafil. Ook geven wij brei- en haaklessen.



De Wolmuis is ook een servicepunt van DHL, DPD, UPS, GLS, Homerr en Mondial Relay.

**Kringloopwinkel Voor elk wat wils**  
**2e handskleding, boeken, puzzels en speelgoed.**

Alles te koop voor  
**€ 1,- per stuk**

Ma. 13-17.30 uur | Di. t/m vrij. 10-17.30 uur | Za. 10-16.00 uur

Dragonstraat 27, Tilburg | 06-14487965 | info@dewolmuis.nl | [www.dewolmuis.nl](http://www.dewolmuis.nl)

## Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl

  
**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.

# Schoonheid

## Galini biedt eindeloze mogelijkheden

In een wereld waarin we behoefte hebben aan rust, luxe en verzorging staan wij voor je klaar! Bij Galini vind je alles op het gebied van schoonheid, gezondheid en ontspanning.

Voor iedere specialisatie of behandeling is er een specialiste en-/of arts in huis die de desbetreffende behandeling uitvoert. Hierdoor blijven we steeds onze kwaliteit waarborgen.

- perfecte nagelstyling
- exclusieve huidverbeterende behandelingen
- therapeutische lichaamsmassages
- gespecialiseerde botox behandelingen
- afslanken in een algehele gezondheidscapsule

Bezoek onze website en volg onze socials.

Wij zoeken specialisten op het gebied van:

- permanente make-up
- IPL
- wimperextentions

*Meer weten?*

Scan de QR-code!



Elke klant is onze favoriete klant. Kom langs en ervaar onze service persoonlijk.

Alle cosmetische formules zijn biologisch en dierproefvrij. Het merendeel van alle ingrediënten is natuurlijk en heeft

bewezen efficiëntie. Geen compromissen. Tot binnenkort!

BOTOX

GELAATSBEHANDELINGEN

NAGELSTYLING

WIMPEREXTENSIONS

PEDICURE

Moerstraat 42, Tilburg  
013-5362204

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



**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## De situatie in Oekraïne zorgt voor: Angst, onzekerheid, machteloosheid en oorlogsstress. "Het raakt mensen."

De oorlog in Oekraïne laat mensen niet onberoerd en brengt gevoelens van angst, paniek, onzekerheid en oorlogsstress met zich mee. Dat merken ook de vrijwilligers bij de Luisterlijn. Dag en nacht bieden zij mentale steun, troost of een luisterend oor aan iedereen die dat nodig heeft. "Er is behoefte om hierover te praten en gevoelens te delen."

De landelijke organisatie die steun via telefoon, chat en e-mail biedt, merkt dat de situatie in Oekraïne – logischerwijs – veel met mensen doet. "Het is voor mensen een aanleiding om contact op te nemen met de Luisterlijn", vertelt directeur-bestuurder Leo Noordegraaf. Sinds begin deze maand kwam het onderwerp in al meer dan 1.200 gesprekken ter sprake. "Hoewel we geen significante stijging zien in het aantal oproepen, merken we wel dat een brede groep mensen zich tot ons wendt. Van mensen die zich zorgen maken over een mogelijke oorlog hier of over familieleden daar, tot aan ouderen of volwassenen die korter of langer geleden zelf oorlog hebben meegemaakt."

### 'Het komt allemaal voorbij'

"Gevoelens van boosheid, onzekerheid, angst, onveiligheid; ze komen allemaal voorbij", vertelt Noordegraaf. "Sommige mensen hebben angst voor de toekomst, een mogelijke (kern)oorlog. Anderen maken zich zorgen over eventuele gevolgen voor de voedselvoorziening of hun draagkracht, maar ook de bedreigde veiligheid, de vluchtelingen(stroom) en het toenemende geweld zijn onderwerp van gesprek. Anderen uiten hun boosheid over Poetin, Rusland en weer anderen delen gevoelens van machteloosheid en verdriet."

### Erover praten helpt

De Luisterlijn benadrukt dat het in alle gevallen belangrijk is om te blijven praten over je gevoelens. "Erover praten kan opluchten, gevoelens relativeren en richting geven aan het denken. De situatie in Oekraïne kunnen we helaas niet oplossen, maar we kunnen er wel even voor mensen zijn. Of dat nu overdag of 's nachts is. Bij de Luisterlijn-vrijwilligers kunnen mensen hun hart luchten. Zij luisteren zonder oordeel en geven je een steuntje in de rug."

### 'Probeer nieuws gedoseerd tot je te nemen'

Leo heeft nog wel een tip voor wie last heeft van gevoelens van onzekerheid, stress of angst: "Probeer het nieuws gedoseerd tot je te nemen. Is er echt belangrijk nieuws dat je moet weten, dan hoor je het vanzelf." En zijn er momenten waarop je behoefte hebt aan mentale steun, troost of een luisterend oor, dan zijn de vrijwilligers van de Luisterlijn er voor jou.

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar via 088 0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via [deluisterlijn.nl](https://deluisterlijn.nl).



# WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

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



CREATE YOUR COLOUR

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

**DUURZAME VLOEREN IN  
JOUW PERSOONLIJKE STIJL!**



Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg  
013 - 206 11 00  
[www.woodbyvorselaars.nl](http://www.woodbyvorselaars.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](http://www.almaforsa.nl)

T. 0612934835 ( Lisette )  
T. 0618894487 ( Marleen )  
E. [info@almaforsa.nl](mailto:info@almaforsa.nl)



# 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.

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

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand '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](http://www.thegoodwine.nl)

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐍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.tilburgbruist.nl](http://www.tilburgbruist.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.

NIX18



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  
rosé  
zacht  
mousse

genieten  
wijn  
lekker  
pizzolato

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

Recharge yourself



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

MG4 Electric

**SETTLE FOR MORE**

The electric car without the compromise

**Van Mossel**