

'S-HERTOGENBOSCH



MAART 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

# BRUIST



Stedentrip:

*Antwerpen* bruist!

**Like & share**  
voor mooie prijzen

# ZOETE LIEVE GERRITJE, UNIEKE KINDEROPVANG VO

Zoek je fijne kinderopvang voor je kindje? Bij Zoete lieve Gerritje in Rosmalen voelt jouw kleintje zich al snel thuis! De kleine groepen stralen een warme sfeer uit door de huiselijke inrichting en vertrouwde gezichten. We gaan vaak naar buiten en ondernemen leuke activiteiten die afgestemd zijn op de behoeften van de kinderen.



**ZOETE LIEVE  
GERRITJE**

Kinderdagverblijf - Peuteropvang - Buitenschoolse opvang



# OR IEDER KIND

## MULTIDISCIPLINAIRE ONDERSTEUNING

Wanneer een kind een beetje extra zorg of aandacht nodig heeft, bieden we deze hulp in eigen huis. We werken hiervoor samen met deskundigen op onze locatie. Zij geven advies en begeleiden de kinderen in de vertrouwde omgeving van ons kinderdagverblijf.

## DIT STAAT ER OP HET MENU VAN ZOETE LIEVE GERRITJE:

Kleinere groepen	Huiselijke sfeer, vertrouwde gezichten	Bewuste verse voeding inclusief avondmaaltijd	Samenwerken met deskundigen	Vaste oermoeders
Extra begeleiding per groep: veel individuele aandacht	Directe communicatie, korte lijntjes	Flexibele opvangmogelijkheden	Peuterarrangement inclusief	Dagelijks erop uit

IN SAMENWERKING MET





6



10

sodastream



12



15



19



23

# COLOFON

## BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Mirjam Kuus

**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Ron van Kuijk

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist


**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

**ACQUISITIE** Michael Thörig, 06-11087563

### CONTACT 'S-HERTOGENBOSCH BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook - 's-hertogenboschbruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 's-Hertogenbosch Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

# Inhoud



Voel jij ze ook al, die lentekriebels? Heerlijk toch! De dagen worden weer langer, het zonnetje laat zich vaker zien en iedereen om je heen lijkt langzaam te ontwaken uit een winterslaap. Weg met het cocoonen binnen, we willen weer naar buiten, er lekker op uit.

## *Bruisende* **lezer,**

En doe dat dan vooral ook! Ga 16 maart bijvoorbeeld eens heerlijk met een vriendin lunchen op een hopelijk zonnig terras in het kader van Vriendinnendag, of pak het zelfs nog grootser aan en breng een bezoekje aan Antwerpen. Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellig barretjes biedt deze stad voor iedereen een fantastische ervaring. En waar je dan precies moet zijn... dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Met de lente die voor de deur staat, loopt dit fijne seizoen uiteraard als een rode draad door dit magazine. Niet alleen geven we je tips voor een nieuwe (en gezonde) lente, maar ook gooien een aantal bruisende ondernemers als Huidtherapie Boxtel & Best en Mooi Medisch Sportief Helvoirt de deuren open om het zonnetje binnen te laten en jou een kijkje achter de schermen te geven.

Laat die lente maar komen en geniet van dit bruisende magazine.

**Michael Thörig**



# Topbestemming voor een

Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellige barretjes is Antwerpen een fantastische ervaring. Ontdek hier wat je moet weten voor een onvergetelijk bezoek aan deze prachtige stad.

# Antw



## SHOPPEN

### SHOPPING STADSFESTZAAL

ligt midden op de Meir, de Champs Elysées van Antwerpen. De vroegere Stadsfeestzaal, een eclectisch ontwerp uit 1905, was vroeger populair voor feesten, tentoonstellingen en beurzen. Generaties jongeren ontvingen hier hun diploma van het stedelijk onderwijs. Na een brand zijn in 2004 de glazen koepel met bladgoud, mozaïeken, eiken parketvloer en andere oorspronkelijke elementen hersteld in hun oude glorie. Sinds 2007 kan het publiek naar hartenlust winkelen in een veertigtal winkels op 20.500 m<sup>2</sup>.  
[www.stadsfeestzaal.com](http://www.stadsfeestzaal.com)

**GROTE MARKT** Het laatmiddeleeuwse stadhuis en de gildehuizen vormen een van de mooiste bezienswaardigheden van Antwerpen. De driehoekige Grote Markt geeft direct de grandeur weer van Antwerpen in haar gouden 16e en 17e eeuw. In het midden staat een bronzen fonteinbeeld van stadsheld Brabo die de hand van de reus Antigoon in de Schelde werpt.

## HET RUBENSHUIS

Een van de bekendste kunstenaarswoningen ter wereld: het Rubenshuis. Peter Paul Rubens was schilder, verzamelde kunst, ontwierp zijn eigen huis en wist ook nog eens alles over wetenschap. Bekijk topstukken van zijn hand en dwaal door de sprookjesachtige tuin van dit stadspaleis in hartje Antwerpen.

Ook in de Onze Lieve Vrouwekathedraal is zijn werk te zien  
*Wapper 9-11, [www.rubenshuis.be](http://www.rubenshuis.be)*



## STATION

Antwerpen Centraal is uitgeroepen tot één van de mooiste treinstations ter wereld. Het ademt een ongekende grandeur en is spectaculair mooi. Je kunt in stationscafé Brasserie Royal met een koffie, verse croissants en een eitje je dagje Antwerpen in stijl starten.  
*Pelikaanstraat 3, [www.brasserieroyal.be](http://www.brasserieroyal.be)*



# stedentrip

# Antwerpen



## MUSEUM AAN DE STROOM

Midden op het water, in de kleine jachthaven die de Antwerpenaren 't Eilandje noemen, torent het MAS uit boven Antwerpen. In het rode gebouw is op elke verdieping een apart museum. Wanneer je helemaal naar boven gaat (panorama vrij toegankelijk), kijk je uit over heel Antwerpen. [www.mas.be](http://www.mas.be)



## UNIEKE PLEKJES

**PARK SPOOR NOORD** Dit groene park legt het accent op ruimte, ontspanning, cultuur, sport en evenementen. Het park is aangelegd op een oud spoorwegemplacement dat er al jaren verlaten bij lag.

Het heeft enkele (water)speeltuinen, een spectaculaire bmx-en skatebowl en een shelter met tijdelijk zomerterras van bar Cargo.

**HET ZUID** is een wijk die bekendstaat om zijn leuke restaurants, gezellige kroegen en conceptstores. Je vindt er statige herenhuizen, wijde boulevards en mooie pleinen. Kunstliefhebbers kunnen hun hart ophalen in de vele galeriën en musea als het FOMU en het M HKA.

## BIERTJE?

De Belgische bieren zijn wereldberoemd en Antwerpen is een uitstekende plek om je erin te verdiepen. Een Bolleke De Koninck is het lokale bier bij uitstek en is verkrijgbaar in bijna elk café in de stad. De brouwerij bevindt zich nog steeds in de stad en heeft bovendien een belevingscentrum waar je het verhaal van de brouwerij kan horen, zien én proeven. De plezantste tour van heel 't Stad! [www.dekoninck.be](http://www.dekoninck.be)



Kijk voor je bezoek aan België eens op onze website [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be). We brengen ook bruisende magazines uit in Brasschaat, Kapellen, Schilde-Schoten en de Belgische Grensstreek. Zo doe je nog meer inspiratie op voor een bruisend dagje uit.



# WIL JE ONS KUSSEN?

Soms is een klein gebaar genoeg voor een groots effect. Een nieuw kapsel of hippe schoenen kunnen iemands doordeweekse look tot een feestelijke verschijning transformeren. Voor je huis geldt precies hetzelfde. Daarom hebben we bij **MEIJSWONEN** exclusieve accessoires (die we onze **MOOIE MEIJSJES** noemen) waarmee je in een handomdraai sfeer brengt. Bijvoorbeeld onze collectie sierkussens; om te zoenen zo knuffelzacht. Maak je eigen combinatie van verschillende dessins in dezelfde stoere, zachte of glamorous kleuren. Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

## **MEIJSWONEN**

RINGBAAN ZUID 251 | 5021 LR TILBURG  
+ 31(0)13-5359464 | **MEIJSWONEN.COM**





CLAUDI COLLECTION MARSALA



### ZACHTE HUID VOOR HEM

Voor een man die voor Bulldog kiest, is niet alleen een goed verzorgd uiterlijk belangrijk. Voor hem tellen ook de innerlijke waarden. Deze huidverzorgingslijn is veganistisch en er worden geen dierproeven voor uitgevoerd. Alle producten van Bulldog zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen. Ze bevatten natuurlijke ingrediënten zoals aloë, camelina-olie en groene thee.

Te koop via AH en Etos v.a. € 5,99, [nl.bulldogskincare.com](http://nl.bulldogskincare.com)



### ROKJESDAG, BLOTE BENEN

De lente staat weer voor de deur, wat betekent dat de rokjes en jurkjes weer uit de kast worden gehaald.

Dan komen de nieuwe scheermesjes van Wilkinson Sword goed van pas.

De nieuwe Intuition f.a.b. scheert namelijk niet in één, maar in twee richtingen, waardoor je ook twee keer zo snel een gladde huid hebt.

Vanaf € 13,99,

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

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-

Fietsfabrikant Union lanceert het prachtige boek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. En wij mogen 2 exemplaren weggeven. Wil jij kans maken op één van deze prachtige boeken?

Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! Of stuur je gegevens o.v.v. FrameWork naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



# Een nieuwe (gezonde)



### FRAME/WORK

Fietsfabrikant Union lanceert het unieke en stijlvolle koffietafelboek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. Speciaal voor Union interviewde Claire van de Graaff veertien creatieve stedelingen over hun favoriete hotspots in de stad waar zij wonen en werken. Al deze inspirerende verhalen zijn nu gebundeld in een prachtig boek. De fotografie is verzorgd door Jacob van Rozelaar.

Te koop via Mendo, [www.mendo.nl](http://www.mendo.nl), € 40,-



**HET BEGIN VAN GIN**  
De Distillers Academy in Schiedam is dé plek die van Gin-fans echte fijnproevers en distilleerexperts maakt. Ze bieden diverse experiences waaronder een masterclass en workshops. **Meer informatie over de workshops en de academy via [www.distillersacademy.nl](http://www.distillersacademy.nl)**

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



sodastream

**Like de Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!  
**Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie Sodastream naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

# Lente!



### GEZONDE PIZZA

SUGO Pizza staat bekend om haar gezonde pizza's, gebaseerd op het heerlijke streetfood uit Rome: de pizza al taglio. Deze vierkante pizza van Hugo en Herman is een luchtig, lekker en gezond alternatief voor de traditionele pizza, zonder geuren en smaakstoffen. Je kunt in een filiaal van SUGO in Rotterdam, Amsterdam en Eindhoven terecht voor de heerlijkste smaakcombinaties. [www.sugopizza.nl](http://www.sugopizza.nl)

### EEN CULINAIRE REIS NAAR JAPAN

De kracht van pure voedingsmiddelen is voor Lima de basis. Dat geldt ook voor de Japanse keuken. Sinds het ontstaan van Lima is Japan daarom een onuitputtelijke bron van inspiratie. Om dit te ondersteunen presenteert Lima zes nieuwe, biologische, Japanse producten. Zo laat Lima je de authentieke smaak van de Japanse keuken beleven!

**Vanaf € 3,99 te koop via natuurvoedingswinkels, [www.limafood.com](http://www.limafood.com)**



**“ALS U ER GOED UITZIET, VOELT  
U ZICH GOED EN STRAALT U DIT  
OOK UIT”**



**Drs. Alice van der Linden, cosmetisch arts  
Mariëlle van Gestel, schoonheidsspecialiste**

Kent u deze huidverbeterende behandelingen al?

# CryoPen en Microneedling

Zou u willen dat de structuur van de huid verbetert, (acné)littekentjes verdwijnen, een pigmentprobleem of beginnende huidveroudering wordt aangepakt? Dan is Microneedling wellicht iets voor u.

Bij **Microneedling** maken we met behulp van een speciale naaldtechniek microscopische kleine gaatjes in de huid. De behandeling stimuleert de aanmaak van collageen en elastine en verfijnt de huidstructuur. Bovendien zorgt deze behandeling voor een betere opname van actieve werkstoffen ten behoeve van de huidverbetering. De huid wordt sterker, egaler van kleur, weerbaarder en veerkrachtiger.

Heeft u last van (steel)wratjes, fibromen, ouderdomsvlekken, pigmentvlekken of overige goedaardige huidletsels? Met de **CryoPen** kunnen deze heel gemakkelijk, pijnloos en doeltreffend worden verwijderd d.m.v. vrieskracht. Deze behandeling kan overal op het lichaam worden ingezet zoals op het hoofd, gelaat, hals, decolleté, handen en voeten. Kosten: vanaf € 35,-.

Bent u benieuwd wat onze behandelingen en producten voor uw huid kunnen betekenen of heeft u een plekje waarover u twijfelt of deze behandeld kan worden? **Kom gerust langs voor een vrijblijvend en kosteloos adviesgesprek of maak een afspraak voor een behandeling.**



mooi **medisch** sportief  
rimpelinspuitingen



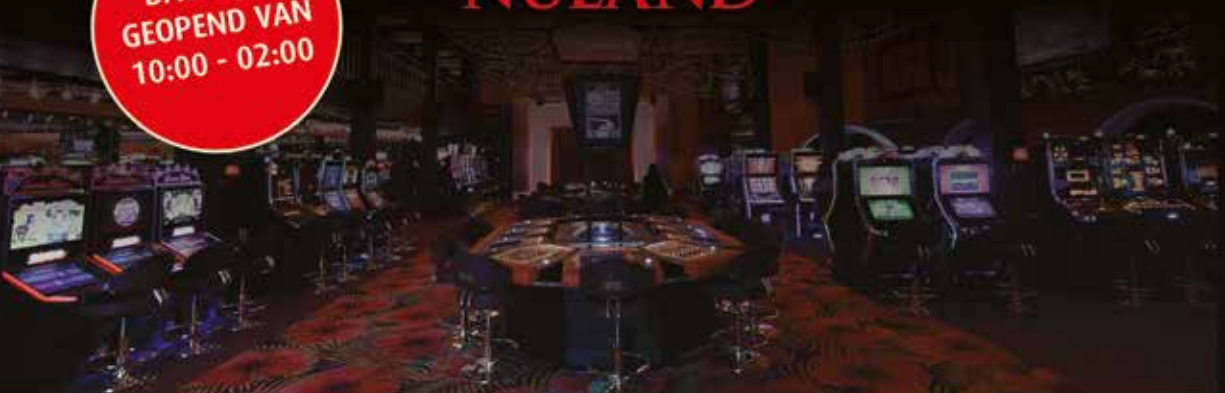
Hotel  
Nuland

GRATIS  
ENTREE



GRAN  
CASINO  
NULAND

DAGELIJKS  
GEOPEND VAN  
10:00 - 02:00



Kom naar Gran Casino Nuland en geniet van live entertainment,  
leuke acties en laat u culinair verrassen door onze koks.

De hapjes en drankjes zijn altijd gratis voor onze spelende gasten

GRAN CASINO NULAND | RIJKSWEG 25 | 5391 LH NULAND  
VAN 10:00 - 02:00 UUR GEOPEND | GRANCASINO.NL | GRATIS TOEGANG | VANAF 21 JAAR | SPEEL BEWUST



# Bang voor de tandarts?

Ik help jou met het bevrijden van  
je tandartsangst!

Praktijk Monique de Boer is gespecialiseerd in hulp aan mensen die last hebben van tandartsangst. In de praktijk worden kortdurende, probleemgerichte behandelwijzen ingezet met een holistische inslag. Monique de Boer werkt met volwassenen en kinderen. Doordat er in de praktijk met verschillende soorten technieken wordt gewerkt, is het mogelijk per individu een passende behandelwijze in te zetten. **Wil je ook van je tandartsangst afkomen?**  
Bel 06-24218363

 monique de boer

Zandvaert 13, Kaatsheuvel | 06-24218363 | [www.moniquedeboer.com](http://www.moniquedeboer.com)



Praktijk Monique de Boer is een multidisciplinaire praktijk voor volwassenen, jongvolwassenen en kinderen gelegen in Kaatsheuvel.

De praktijk is in drie onderdelen verdeeld waaronder mondzorg, therapie en opleidingen met als specialisatie trauma. De therapievorm bestaat uit lichaamsgerichte psychotherapie en natuurgeneeskunde. De behandelingen worden vergoed via de aanvullende verzekering, afhankelijk van verzekeraar en pakketkeuze. Hieronder volgt een kort menu met de vier disciplines waaruit u kunt kiezen.

Mondhygiëne

Tandartsangstbehandeling

Traumatherapie

Opleidingen

Tot gauw.

Monique de Boer

# Onze kleuradviseurs kunnen niet wachten op het voorjaar :)

Zij kiezen de perfecte nieuwe kleur  
die bij jou past. **Graag tot ziens!**



Wendy, Arthur, Patricia, Anouk en Jeffrey  
Kleuradviseurs Beaucoupe Kapsalon



beaucoupe  
KAPSALON

En je staat er weer mooi op!

Heltheuvelpassage 94 's-Hertogenbosch

Tel. (073) 624 04 60 [www.beaucoupekapsalon.nl](http://www.beaucoupekapsalon.nl)



Op 8 maart is het Internationale **Vrouwendag**, een dag die bedoeld is om aandacht te vragen voor de positie van de vrouw in de maatschappij.

Bel op 16 maart die ene vriendin die je al een tijd niet meer hebt gesproken, of verras je BFF met een lekkere lunch: het is die zaterdag namelijk **Vriendinnendag**.

Schrik niet als je op 17 maart een beschonken **ler in een groen pak** tegen het lijf loopt: het is St. Patrick's Day.

Op 20 maart is de aarde in **balans**: dag en nacht zijn dan even lang, omdat de zon precies in lijn staat met de evenaar. Die woensdag willen we ook geen enkel chagrijnig gezicht zien, want het is de **Dag van het Geluk**. Een mooie dag om vreugde en vrolijkheid te delen met anderen.

In de nacht van zaterdag 30 maart gaat de **zomertijd** in. Ezelsbruggetje: de klok gaat in het **voorjaar vooruit**.

**Rokjesdag** is de dag waarop opvallend veel vrouwen voor het eerst dat jaar een rokje dragen met blote benen.



## Bourgondisch tafelen of feesten

Diverse boerenschotelmenu's

verse appeltaart uit eigen keuken

Complete feestarrangementen of een feest op maat

Informeer naar de mogelijkheden  
en kom gerust een keertje langs

Bourgondisch  
genieten bij

  
d'n  
**Boerderij**  
RESTAURANT | ZALEN

Herven 52-54, 's-Hertogenbosch | **073-6445058** | [info@dnboerderij.nl](mailto:info@dnboerderij.nl) | [www.dnboerderij.nl](http://www.dnboerderij.nl)

# Wat hou je netto over?

Begin van het voorjaar, valt de welbekende blauwe envelop weer op de mat. Het is weer tijd om de spannende aangifte te doen. Alles is ingevuld, maar je moet het wel nog even controleren?

## “Controleren?”

Dat is vaak waar het om gaat bij veel mensen, het blijft lastig, want je hebt geen idee waar je naar moet kijken en dat is niet zo gek, want ook de belastingregels worden continu gewijzigd en uiteindelijk wordt het er dan toch niet makkelijker op.

## Boekhouding zelf (blijven) doen of uitbesteden?

Veel van mijn collega IB ondernemers willen de boekhouding vaak zelf doen, dit is meestal om kosten te besparen. Vaak komen veel ondernemers hiermee in de knoei en blijkt het achteraf toch een lastiger taak te zijn dan gedacht. Ondernemers lopen hiermee toch geld mis, mede door onvoldoende fiscale- en boekhoudkundige kennis. Het is ook erg belangrijk dat jij als ondernemer kan doen waar jij goed in bent. Hiermee bespaar je tevens je kostbare tijd, die jij aan ook wel andere belangrijke zaken kan besteden.

Kan ik je helpen?  
Neem contact met mij op!



# Wij bouwen de kast die bij je past!

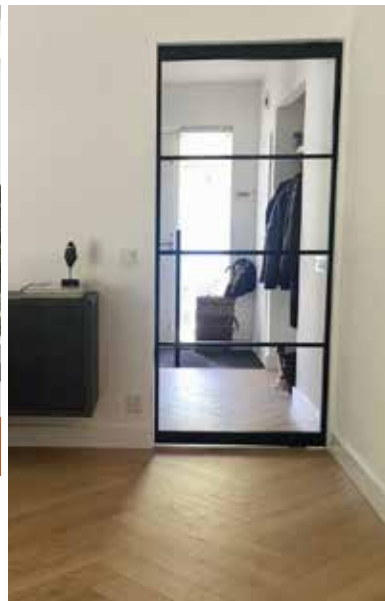




## Dé kastenspecialist van Midden-Brabant

Bij Hamers@Home hebben wij voor elke ruimte (en budget) een kastoplossing, of het nu gaat om een eenvoudige vrijstaande kast, een luxe inloopkast of een TV-meubel. In onze ruime showroom zie je talloze voorbeelden van woon- en slaapkamerkasten, industriële schuif- en taatsdeuren en nog veel meer. Met ons eigen team regelen wij alles voor je, van ontwerp tot plaatsen. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

*Leon Hamers*



VAN DE  
ALLERKLEINSTEN

0 - 1 JAAR



**BabyBiEB**

**BoekStart**



0 - 4 JAAR

# BABEL

Vanaf 1 januari 2019 is 's-Hertogenbosch een nieuwe culturele en maatschappelijke speler rijker. Bibliotheek 's-Hertogenbosch e.o., Muzerije en Bureau Babel bundelen hun krachten en gaan officieel samen verder als één organisatie onder de naam Babel. Babel is een platform voor mensen die zich maatschappelijk en cultureel willen ontplooiën en willen (blijven) groeien. Thuis in de stad én in de regio is Babel er voor jou: in de wijken en dorpen, op de scholen en aan Hinthamerstraat 72-74 in 's-Hertogenbosch.

**Voorlezen**



**Muziek, theater & dans met de kleintjes**



2 - 6 JAAR

1 - 4 JAAR



**SchoolBiEB**

4 - 18 JAAR

4 - 23 JAAR



**Schoolvoorstellingen**

6 - 12 JAAR



**Babel in het basisonderwijs**  
o.a. Culturele Ladekast / Klas en Kunst / Bosch Leerorkest / KlupUp / leesconsulent / kunstconsulent

**Studi073**

o.a. Art United / IkBand / Visit Unknown / Poetry Out Loud



12 - 30 JAAR

**Babel in het voortgezet onderwijs**  
Uitloktag / CultuurSJK / projecten

13 - 18 JAAR

**Citytrainer Cultuur**



15 - 30 JAAR

**Babel op het MBO/HBO**



16 - 25 JAAR

**Van 0 tot 100+ ben je bij Babel ook altijd welkom voor:**

- Eten, drinken & ontmoeten
- Lezen en lenen
- Taalhuis
- Cursussen & workshops muziek / dans / theater / beeldend / (digitale) vaardigheden / literatuur / body & mind
- Evenementen & voorstellingen
- Buurtpodium
- Cultuurbosch

**RUW**



17 - 100+ JAAR

**Babelnet**



20 - 67 JAAR

**Ouderenworkshops 'Met je hart'**



TOT 100+

TOT 100+

TOT DE  
ALLERWIJSTEN

**BiEB  
aan  
huis**



## BABEL OP JE PAD!

Babel is er voor iedereen; jong en oud, van BoekStart tot ouderenworkshops 'Met je hart'. Misschien ontmoet je Babel al wel vaker dan je denkt! Hoe en waar? Dat zie je hier helder in beeld.

**Waar kom jij Babel tegen?**

# DAGJE UIT

## IBIZA XPERIENCE FAIR 2019



Beleef een beetje Ibiza in eigen land. Laten we de zomer alvast vieren voordat die begonnen is! Bezoek de IBIZA Xperience Fair – Ibiza by Night en ervaar het echte 'happy hippie' gevoel. Je waant je een dagje op de gezellige Ibiza night market, waarbij je shopt bij volle maan. De stands zullen allemaal hun eigen verlichting voeren, zodat je alle spullen goed kunt zien. Er zijn meer dan 150 stands plus nog eens ruim 50 kramen op de gehele 1e verdieping op de bekende Mercado d'Ibiza! Er is dan ook voor ieder wat wils op onze fair. Ibiza bruist!

**Zaterdag 23 & zondag 24 maart**  
**Beursgebouw Eindhoven.**  
[www.ibizaxperience.eu](http://www.ibizaxperience.eu)

## FILMPJE KIJKEN THE MULE

Clint Eastwood speelt in *The Mule* de rol van Earl Stone, een eenzame man op leeftijd en werkzaam als bloemist. Financieel gaat het hem niet voor de wind waardoor hij zich genoodzaakt ziet de zaak dicht te doen. Wanneer hem een simpel baantje wordt aangeboden waarbij hij slechts moet rijden, neemt hij dit direct aan. Wat Earl zich niet realiseert, is dat hij nu een drugskoerier is voor een Mexicaans drugskartel. Naast Eastwood zijn in de film ook rollen weggelegd voor Michael Peña en Bradley Cooper. **THE MULE draait vanaf 7 maart in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN ESTHER VERHOEF



FAÇADE - Twee jaar na haar scheiding komt jonge moeder Iris van der Steen eindelijk aan vakantie toe. Een roadtrip dwars door snikheet Europa met oldtimer Toet en stapels cassettebandjes uit haar jeugd moet haar dichter bij zichzelf en bij haar reislustige moeder in Portugal brengen. Wanneer ze de knappe, charismatische sportinstructeur Mischa de Jong laat instappen, lijkt de reis een romantische wending te nemen. Maar Mischa is niet wie hij zegt te zijn. Façade is Verhoefs meest beklemmende thriller ooit. Je doet geen oog meer dicht.

**FAÇADE van ESTHER VERHOEF is vanaf 12 maart te koop voor € 19,99**



**BOGARDEN.NL**

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • BIG GREEN EGG  
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**



# VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

Bogarden is het adres waar u de zonnige kant van het leven proeft tussen onze uitgebreide en sfeervolle collectie buitenmeubilair, parasols en accessoires voor uw terras. Bekijk uw terras als een verlenging van uw huis, een expressie van uw persoonlijke stijl, waarbij elk stukje even belangrijk is, zoals elke andere kamer in uw huis en kleed het aan met prachtige producten.



**BOGARDEN**  
*buitenmeubilair*

Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | The Netherlands | T +31 (0)13 521 64 64 | E mail@bogarden.nl



# Prachtig in

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
2. Bodymist spring is in the air van essence, € 3,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
3. Nomade Eau de Toilette van CHLOË, vanaf € 53,50 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
4. Minou Eye Palette van bobbi brown, € 36,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
5. Evi Yellow van SMAAK Amsterdam, € 159,- [www.smaakamsterdam.com](http://www.smaakamsterdam.com)
6. Nailpolish tiers of joy van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)



# pastel

Met al deze prachtige pasteltinten komen de lentekriebels vanzelf. Nu nog een beetje warmte en wat zon en het voorjaar kan niet meer stuk!

7. Pure XS for her Eau de Parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,60 [www.pacorabanne.com](http://www.pacorabanne.com)  
 8. Si Fiori Eau de Parfum van Giorgio Armani, vanaf € 72,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)  
 9. Abyssinian Oil Facial Moisture Cream van Beauty Kitchen, € 19,99 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)  
 10. Bonding Plex Shampoo van OGX, € 10,99 [www.ogxhair.nl](http://www.ogxhair.nl)  
 11. Palette All Over Spring van Yves Saint Laurent, € 70,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)  
 12. GLAMGLOW® GENTLEBUBBLE™ Daily Conditioning Cleanser, € 24,90 [www.glamglow.com](http://www.glamglow.com)

# De zonwering-specialist bij uitstek!

In de sfeervolle en complete showroom van Markant Zonwering, Rolluiken en Buitenleven met uitgebreide presentaties wordt u optimaal geadviseerd over zonwering, rolluiken, screens, terrasoverkappingen, shutters, horren en binnen zonwering. Ze zoeken samen met u naar de beste oplossing. Indien gewenst komt Markant bij u thuis de situatie bekijken. De showroom van Markant Zonwering is gevestigd aan Orthen 40 in Den Bosch. Hier kunt u op uw gemak de gehele collectie zonwering, rolluiken, terrasoverkappingen en overige artikelen bekijken. Alle producten zijn van topniveau, dus laat u inspireren!



**Markant Zonwering,  
Rolluiken en Buitenleven,**  
dé specialist uit Den Bosch  
in zonwering, rolluiken,  
terrasoverkappingen,  
shutters, horren, screens,  
binnenzonwering en  
aanverwante  
productgroepen.



**De laatste  
trends op  
zonwering  
gebied!**

Openingstijden

Maandag: Gesloten  
Dinsdag: 10.00 - 17.30 uur  
Woensdag: 10.00 - 17.30 uur  
Donderdag: 10.00 - 17.30 uur  
Vrijdag: 10.00 - 17.30 uur  
Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

 **markant**  
ZONWERING, ROLLUIKEN & BUITENLEVEN BV

Orthen 40-42 's-Hertogenbosch  
**073-6419734**  
info@markantzonwering.nl  
**www.markantzonwering.nl**



# "Everything an artist needs"

Ka  
Ja  
TEKENWINKEL

KaJa Tekenwinkel in Vught is een sfeervolle winkel met een verrassend aanbod in teken- en schildermaterialen

Naast alom bekende namen als Winsor & Newton, Rembrandt, Caran d'Ache en Faber Castell kunt u hier ook terecht voor bijzondere, kwalitatief hoogstaande merken als Blockx, Sennelier en Escoda. Een overgroot deel van het aanbod is ook in de webwinkel terug te vinden.

BRUISENDE AANBIEDING!

**Alstublieft voor u!**  
Een cadeaubon van 15 euro

"Everything an artist needs"  
**CADEAUBON**  
15,-

Cadeaubon van € 15 euro. Kunt u inwisselen bij KaJa Tekenwinkel bij besteding vanaf € 50 euro. Geldig voor ons gehele assortiment kunstenaarsbenodigdheden (m.u.v. boeken) en is niet inwisselbaar voor geld en bij welke andere verandering mogelijk. Geldig t/m 31-03-2019.

Ka  
Ja  
TEKENWINKEL

KaJa Tekenwinkel  
Vlasmeersstraat 39-41  
5261 TB Vught  
T 073 657 9992  
E info@tekenwinkel.nl

detekenwinkel.nl

*Neem deze advertentie mee naar de winkel.  
Geldig t/m 31-03-2019.*

In te leveren bij besteding vanaf 50 euro.  
Geldig voor ons gehele assortiment  
kunstenaarsbenodigdheden (m.u.v. boeken)!

# VALT DIT OP?

## DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

# BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

*Persoonlijk, betrokken...  
gemoedelyk en  
vooral menselyk.*

## Voor een uitvaart op maat

Ook als u elders verzekerd bent.

passend binnen ieders budget



Koenen-Oel  
Uitvaartverzorging

[www.koenen-oel.nl](http://www.koenen-oel.nl)

**073 59 437 66**



## UITVAARTCENTRUM DEN DUNGEN

Litserstraat 40 | Den Dungen

BGNU



Dag en nacht bereikbaar

# Jumping Jack is

Frank Lammers speelde in tientallen films en het grote publiek kent hem vooral van de Jumbo reclames. Als regisseur van het muziektheaterspektakel 'Jumping Jack' gaat Lammers een nieuwe uitdaging aan. Aan Bruist vertelt hij waarom hij ja zei.



'Jumping Jack' is een grootse theatervoorstelling met rockmuziek en ronkende motoren over het leven van de roemruchte motorcoureur Jack Middelburg (1952-1984) die in april 1984 verongelukte tijdens races in Tolbert. Het wordt een spectaculaire show met 20 acteurs, 30 motorrijders, 60 dansers, 40 gitaristen en 200 figuranten.

Per voorstelling is er plek voor 3.000 toeschouwers. Lammers: "Het is een totaal bezopen plan, dus ik zei meteen ja.

Mensen die van motoren aflazeren, keiharde rockmuziek en romantiek. Het kan eigenlijk niet, dus ik ben voor."

## **Waarom was je meteen enthousiast toen je werd benaderd?**

"Ik houd van sport, theater en gekke plannen. Dat komt hier allemaal samen. Groter dan dit krijg ik het bovendien niet."



# terug in Assen

## Wat heb jij met Jack Middelburg?

“In de jaren tachtig zat ik net als vele andere motorsportliefhebbers regelmatig voor de televisie om naar de races te kijken, zeker als Jack Middelburg meereed. Middelburg was naast een begenadigd coureur een kleurrijke persoonlijkheid die een Hollywood waardig leven heeft geleefd. Never a dull moment! Juist zijn meeslepende levensverhaal maakt de voorstelling ook voor mensen die niet zo gek zijn op motorsport meer dan de moeite waard.”

## Wat zie jij als jouw belangrijkste taak als regisseur?

“Het wordt vooral een kunst om te zorgen dat het één geheel wordt, alles moet naadloos bij elkaar komen. Half maart beginnen de repetities, dus we zullen zien hoe het gaat, ik ga er heel open in. Last van stress heb ik absoluut niet. Als je je best doet, lukt iets wel of simpelweg niet!”

‘Jumping Jack’, met hoofdrollen voor Matteo van der Grijn (Soldaat van Oranje), Julia van der Vlugt en Lucas Hamming, is van 9 t/m 19 mei te zien op het TT circuit van Assen. Tickets zijn te koop via [www.jumpingjack.nu](http://www.jumpingjack.nu).

“NEVER A DULL  
MOMENT”



**DOE MEE & WIN**  
Bruist mag 6 x 2 vrijkaarten weggeven voor deze spectaculaire musical. Mail je gegevens onder vermelding van ‘Jumping Jack’ naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# Huidtherapie Boxtel & Best

h o u d   v a n   j e   h u i d

Doortje Putmans is huid-  
en oedeemtherapeut en  
eigenaresse van Huidtherapie  
Boxtel & Best.

In de twee vestigingen  
kun je terecht voor zowel  
medische als cosmetische  
behandelingen. Samen met  
collega Annette van Duijnen  
zorgt ze er voor dat elke  
patiënt/cliënt een optimaal  
behandelplan krijgt.

Huidtherapie Boxtel & Best ontvangt onder meer veel  
borstkankerpatiënten met oedeemklachten. Dat wordt  
bijvoorbeeld behandeld door middel van massage-  
technieken die de afvoer van oedeem stimuleren en de  
opname in het lymfestelsel verbeteren.

Doortje vertelt: "Onze diensten beperken zich niet  
enkel tot oedeemtherapie. Patiënten met  
oedeemklachten kunnen bij ons ook terecht voor  
wondzorg, het aanmeten van kousen en inzwachtelen."

## COMPLEET AANBOD

Op het gebied van huidverbetering heeft Huidtherapie  
Boxtel & Best een naam hoog te houden. "Wij bieden  
alle soorten behandelingen aan; oedeemtherapie dus,  
maar ook therapie op het gebied van littekens, acne,  
couperose, pigmentvlekken, overbeharing en  
huidverbeterende behandelingen. Een heel compleet  
aanbod dus."



**Een intakegesprek is altijd gratis en vrijblijvend**

Volgens Doortje is het een voordeel dat Huidtherapie Boxtel & Best een kleinschalige praktijk is: "Dat maakt het heel persoonlijk. Vooral medische patiënten vinden dat belangrijk. Logisch, want je bouwt echt een band op. Sommigen zie je drie jaar en in het begin wel twee keer in de week. Het werken met terminale patiënten is niet altijd even makkelijk, maar het is wel heel dankbaar. Het feit dat je sowieso mensen helpt om hun klachten te verminderen, maakt ons werk heel mooi. Het medisch of cosmetisch mooier maken van de huid en die gezond houden is altijd het doel."

## De behandelingen worden vaak vergoed door de zorgverzekering.



### KWALITEITSREGISTER

De medewerkers van Huidtherapie Boxtel & Best zijn opgeleid aan het hbo en aangesloten bij het kwaliteitsregister. Doortje vertelt: "Al onze



behandelingen worden op deskundige en verantwoorde wijze uitgevoerd. Dat is echt belangrijk, want iedereen kan een laserapparaat kopen en behandelingen aanbieden, maar het is natuurlijk wel belangrijk dat je behandelaar goed opgeleid is en dus weet wat diegene doet. Je wilt natuurlijk niet dat er verbranding optreedt bij het laseren of dat een peeling niet goed wordt uitgevoerd. Wij werken bovendien alleen met de juiste verzorgingsproducten en die hoeven niet altijd duur te zijn. ”

Doortje heeft ook nog tips met betrekking tot huidverzorging. “Sommige mensen ondergaan te veel behandelingen en nemen dan niet de tijd om goed te herstellen. Daarnaast adviseren wij ook altijd om voldoende zonbeschermingsproducten te

gebruiken en bij klachten niet te gaan krabben, maar er meteen naar te laten kijken.”

### INTAKE

Het is duidelijk: de medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Bij Huidtherapie Boxtel & Best wordt er gewerkt met de modernste apparatuur en de best passende middelen. Aangevuld met de expertise van de medewerkers zorgt dat ervoor dat u verzekerd bent van de meest effectieve behandeling op weg naar een gezonde huid.

### AFSPRAAK

Doortje vat het treffend samen: “Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf; maak nu een afspraak of bekijk onze behandelingen op de website.”



**Huidtherapie  
Boxtel & Best**  
houd van je huid

Nieuwe Nieuwstraat 20 Boxtel | Oirschotseweg 28a Best  
**06 - 81 26 43 33** | [info@huidtherapieboxtelbest.nl](mailto:info@huidtherapieboxtelbest.nl)  
[www.huidtherapieboxtelbest.nl](http://www.huidtherapieboxtelbest.nl)

Neem  
voor meer  
informatie  
contact met  
ons op!



Het overlijden van een dierbaar huisdier is voor de meeste mensen een emotionele gebeurtenis. Indien het afscheid op een respectvolle en waardige manier plaats kan vinden, draagt dat bij aan een mooie herinnering en een betere rouwverwerking. Daar weten ze bij Dierencrematorium Memoria in Tilburg alles van.

# Dierencrematorium Tilburg

Behalve dat klanten nu voor de crematie van hun huisdier in Tilburg zelf terecht kunnen, zijn er nog meer redenen om voor Memoria te kiezen. "Om te beginnen hanteren wij vaste lage prijzen, zodat het cremeren voor iedereen betaalbaar is. Ook urnen en gedenktekens hebben wij voor elk budget.

Klanten kunnen hun huisdier zelf komen brengen, maar wij beschikken ook over een eigen ophaalservice. Streven is hierbij om altijd binnen één uur na melding bij de klant aanwezig te zijn, ook buiten kantooruren en in het weekend.

**Bij ons kunnen klanten kiezen uit een individuele en een collectieve crematie.** Bij een individuele crematie ontvangt men de as van het eigen huisdier inclusief een crematiecertificaat met daarbij een pootafdruk. Bij een collectieve crematie wordt het huisdier met meerdere dieren tegelijk gecremeerd en wordt de as uitgestrooid over de Noordzee.

Klanten kunnen desgewenst hun eigen overleden huisdieren begeleiden naar de oven en er zelf inleggen. Wij zijn één van de weinige dierencrematoria waar dit tot de mogelijkheden behoort."



**EIGEN  
OPHAALDIENST**

Ook bij uw  
dierenarts

# Houd je *gebit* gezond

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



**POETS JE GEBIT TWEEMAAL PER DAG**, zo blijft je gebit schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

**POETS MINIMAAL 2 MINUTEN** per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

**BESTEED AANDACHT AAN JE TANDVLEES.** Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

**VERVANG JE TANDENBORSTEL OP TIJD.** Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

**DAGELIJKS FLOSSEN** is een belangrijk onderdeel van je mondverzorgingsroutine. Zo help je tandplak te verwijderen uit de zones waar je met een tandenborstel niet goed bij kan.



*Juwelier*  *Sinds 1956*  
*Schute*

Achter de Driesprong 1  
Rosmalen  
073 - 521 88 71



# De gouden tip om af te vallen!

Hoe jij je snel energieker voelt, met normaal eten uit de supermarkt. Uitgerust zijn, bruisen van energie, een platte, ontspannen buik, dat willen we allemaal wel. Maar hoe zorg je ervoor dat jij je zo voelt zonder een ingewikkeld dieet te volgen?

Eenvoudig en heel effectief! Leg vandaag de aandacht op het eten van minimaal 350 gram groene groenten. Alles wat je vandaag eet en wat je doet, geeft je de energie voor morgen.

Groene groenten bevatten veel voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Ze leveren je voedingsvezels, zijn een bron van foliumzuur, ijzer en vitamines zoals bijvoorbeeld C en K. Kortom alles wat je lichaam nodig heeft om ervoor te zorgen dat jij bruist van energie.

## Extra tips:

- Zeg vandaag liefdevol nee tegen de tussendoortjes.
- Zorg voor 3 goede eetmomenten.
- Maak tussen de middag of na het avond eten een wandeling.
- Lees dagelijks een paar bladzijdes uit een boek dat je inspireert.
- Leg voordat je gaat slapen je handen op je buik, sluit je ogen en voel het verschil met gisteren. Voel hoe jij je nu voelt en spreek in jezelf uit hoe jij je morgen wil voelen en wat je gaat doen om je zo te voelen.

**Ben je nieuwsgierig geworden en wil jij ook je gezonde gewicht gaan bereiken met normale voeding uit de supermarkt? Neem dan gerust contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.**

Claudia Vesters  
Gewicht, Hormoon en Leefstijlcoach

Als gewicht, hormoon en leefstijlcoach vind ik het belangrijk dat je leert dat je hormonen de hoofdrol spelen om goed gezond, fit en energiek te zijn. Een gezond lichaam heeft iedere dag goede voeding nodig. Gelukkig heb je hiervoor juist geen streng dieet nodig. Je kan dit bereiken met normale voeding uit de supermarkt.

**Good FOOD, Good MOOD,  
Happy HORMONES, Healthy WEIGHT**

Met haar methode Leven Zonder Dieet leert Claudia vrouwen om weer te gaan genieten van lekker en voldoende eten. Ze leert je welke voeding je nodig hebt om je hormonen in balans te brengen zodat je én afvalt en gezond, fit en energiek gaat worden.



CLAUDIA VESTERS

info@claudiavesters.nl  
06-23476435  
www.claudiavesters.nl

Word je al luchtziek bij de gedachte dat je straks met je kinderen het vliegtuig in moet? Een goede voorbereiding is dan het halve werk. Bruist geeft je enkele handige tips voor een onbezorgd begin van jullie vakantie.

# Met kinderen in het vliegtuig

Het verschilt van maatschappij tot maatschappij welke kindvriendelijke voorzieningen er aan boord zijn. In sommige vliegtuigen beschik je over luiers en 'bassinets' (babybedjes voor kinderen tot twee jaar), bij andere kun je potjes babyvoeding reserveren. Informeer hier dus vooraf naar.

## **Zo weinig mogelijk tussenstops**

Probeer bij de keuze van de vlucht rekening te houden met de slaaptijden van je kinderen. Zo kun je tussenstops zoveel mogelijk proberen te vermijden om ongemakken tijdens het opstijgen en dalen te verminderen. Probeer bij een nachtvlucht zoveel mogelijk het slaapritueel aan te houden, compleet met pyjama, melk en een verhaaltje.

## **Wat zit er in je 'overlevingspakket'?**

Een kind is nooit te jong om met een vliegtuig te reizen. Integendeel: baby's zijn veel makkelijker aan boord dan een kleuter van vier. Je kunt ze troosten met een flesje melk en ze slapen veel. Zorg wel altijd dat je een handig 'overlevingspakket' bij de hand houdt: een luier, een pakje vochtige doekjes, een tube lotion en een handdoekje. Voor oudere kinderen zijn een draagbare dvd-speler of een tablet, lego, kleurboeken en potloden geschikte afleiders. Je kunt ook





g

kleine speelgoedjes inpakken als leuke verrassing. Wel speelgoed waarmee ze op het opklaptafeltje kunnen spelen. Kleine kinderen spelen graag met stickers die ze bijvoorbeeld op een lege fles kunnen plakken.

### Neem een kussen mee

Kleine kinderen kunnen op een kussen zitten, zodat ze beter uit het raam kunnen kijken. Ook een deken is prettig en comfortabel wanneer het wat kouder wordt aan boord. Op intercontinentale vluchten krijg je altijd een deken en een kussen.

### Snoepjes

De landing kan pijn doen aan de oren. Geef baby's een fles, zodat ze kunnen slikken. Een fopspeen werkt ook prima. Geef een kindje bijvoorbeeld een lolly om op te zuigen, dat leidt hen af van de druk op hun oren.

### Stel instappen zo lang mogelijk uit

Voor kinderen die moeilijk stil kunnen zitten is elke minuut in het vliegtuig er één te veel. Zorg er dus voor dat ze zich ten volle uit kunnen leven in de vertrekhal. Wil je toch op tijd aan boord, stap dan zelf alvast in en laat je partner later met de kids komen.

.....  
 ZORG VOOR  
 EEN 'OVER-  
 LEVINGS-  
 PAKKET'  
 .....



# Kippie Den Bosch

Heltheuvelpassage 254 - 5224 AP Den Bosch

Telefoon: 073-6212624 - [www.kippie.nl](http://www.kippie.nl)

## Tweede pond borrelhapjes voor de halve prijs!

Tegen inlevering van deze bon

*Borrelhapjes naturel, € 6,15 per 500 gram*



Heb je iets te vieren? Bestel dan een Kippiepan! Kijk voor mee informatie op [www.kippie.nl](http://www.kippie.nl)

OP ZOEK NAAR IETS BIJZONDERS? WAT DACHT JE VAN ...

# BOSSCHE BUBBELS

het hele jaar een feestje in je glas

DAT GAAT NAAR  
DEN BOSCH TOE...

## De Bossche Bubbels serie:

- **Bossche Bubbels® Roze**; geurt en smaakt naar aardbeien en frambozen.
- **Bossche Bubbels® Fruitig Droog**; 100% prosecco, met een breed pallet aan geur en smaak met een mineralig karakter.
- **Bossche Bubbels® Gold**; aroma's van passiefruit zorgen voor een heerlijke fruitige afdrank.

Kom langs  
en laat je  
verrassen door  
de bijzondere  
smaak!



The QueenoftheBosscheBubbels | De Stadsslijterij

Visstraat 10, 's-Hertogenbosch | 073-6147849

info@datgaatnaardenboschtoe.com | www.datgaatnaardenboschtoe.com

*Maakt uw meubels  
weer als nieuw!*

Floresstraat 1, Tilburg  
**013-5132345**  
info@smits-vanree.nl

[www.smits-vanree.nl](http://www.smits-vanree.nl)





Besloten feestje?

MAZZELTOFF

is in het weekend beschikbaar!  
Vraag naar de mogelijkheden.

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



Leeghwaterlaan 59a Den Bosch | 073 621 92 64  
[info@mazzeltoff.nl](mailto:info@mazzeltoff.nl) | [www.mazzeltoff.nl](http://www.mazzeltoff.nl)

FOODBAR  
**BOTTLES**

## AGENDA

*Elke woensdag*

### **CARPACCIO WEDNESDAY**

Al onze carpaccio's 7,50

*Elke donderdag*

*Vanaf 18.00 uur*

### **THIRSTY THURSDAY**

Al onze speciaal bieren 3,50

Al onze gin tonic's 7,50

*Elke vrijdag*

### **VRIJ MI 80**

Wij zorgen voor iets lekkers!

*Elke zondag*

### **BURGER SUNDAY**

Alle burgers voor maar 10,-

De Driesprong 34-35 Rosmalen  
(073) 68 97 641 | info@cafebottles.nl  
[www.cafebottles.nl](http://www.cafebottles.nl)



**HELIUMBALLON  
HALLOWEEN  
OKTOBERFEST  
CARNAVAL**

# **PARTY**



# **PLANET**

**Rosmalen | Dorpsstraat 117**



# Maart

**Vissen**  
Je moet  
niet de  
hele tijd je  
grenzen  
overschrijden.

## Ram 21-03/20-04

In maart zal de Ram een echte teamspeler zijn. Als je het niet eens bent met mensen, laat het ze dan weten, maar behoud wel altijd je goede manieren.

## Stier 21-04/20-05

Maart zal positieve energie voor de Stier brengen, vooral als het gaat om relaties. Singles hebben grote kans om iemand te ontmoeten. En er is stabiliteit in je carrière.

## Tweelingen 21-05/20-06

In maart zul je een persoon ontmoeten die hulp nodig heeft. Wees niet bang om te helpen, want deze vriendelijkheid zal vele malen naar je terugkeren.

## Kreeft 21-06/22-07

Probeer iets nieuws, exotisch en vreemds. Je zult ervaringen opdoen waarover je kunt vertellen en daardoor in de belangstelling staan. Besteed je vrije tijd in de natuur.

## Leeuw 23-07/22-08

In maart is er kans dat de Leeuw eindelijk zijn soulmate ontmoet. Besteed ook aandacht aan je gezondheid en onderschat preventie niet. Denk na voordat je iets zegt...

## Maagd 23-08/22-09

Er is niets erger dan de dag gehaast te beginnen. Sta liever vroeg op en neem een gezond ontbijt. Je zult je de hele dag beter voelen en niet achter de feiten aanlopen.

## Weegschaal 23-09/22-10

De Weegschaal kan rekenen op een rustige situatie en harmonie in de familie. Ook al ben je gereserveerd, je hoeft je geen zorgen te maken over het uiten van je emoties.

## Schorpioen 23-10/22-11

Je geeft positieve energie aan de mensen in je omgeving. Degenen die single zijn, zullen geen gebrek hebben aan potentiële partners. Je zelfvertrouwen zal groter worden.

## Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt zoveel taken op je genomen, dat je gemakkelijk iets belangrijks kunt vergeten. Zet alles op papier. Bezoek eens een museum of tentoonstelling.

## Steenbok 22-12/20-01

De horoscoop adviseert om je koppigheid opzij te zetten. Anders kan de Steenbok in de problemen komen. Je zult blij zijn om vrije tijd door te kunnen brengen met familie.

## Waterman 21-01/19-02

Je zal alle achterstanden nu moeten inhalen, maar je kunt rekenen op hulp en steun. Zorg ook voor je gezondheid en drink gedurende de dag voldoende water.

## Vissen 20-02/20-03

Denk na over jezelf en luister naar je lichaam. Je moet niet de hele tijd je grenzen overschrijden. Sla een uitnodiging voor een avondje uit af en doe het wat rustiger aan.

# Hangt het Voorjaar al in de lucht?



**hoedzo.nl**

Vughterstraat 65 's-Hertogenbosch | 073-6990193 | info@hoedzo.nl | www.hoedzo.nl

Bekijk ook  
onze website  
voor het  
uitgebreide  
assortiment!



# 30 minute workout

## *In 30 minuten ben je klaar*

bbb is een holistic gym, een sportschool met aandacht voor body, food én mind. Uniek bij bbb is dat je sport in een hot cabin; een effectieve 30 minute workout. Sporten in warmte is goed voor de doorbloeding, stimuleert de vetverbranding, is fijn voor de spieren en heeft een reinigende werking. Boven alles is het heerlijk ontspannend!

Sporten bij bbb in de hot cabin is kort en intensief: 30 minuten. Onze coaches zorgen ervoor dat je in dat half uur het beste uit jezelf haalt. Bovendien is sporten door de warmte en begeleiding heel veilig voor je lichaam, met weinig tot geen risico op blessures.

*Plan je gratis proefles online in!*

**bbb**  
health boutique

**bbb health boutique is een  
holistische sportschool voor  
iedere vrouw.**

bbb health boutique gelooft  
dat duurzame leefstijl-  
verandering alleen mogelijk  
is door te werken aan body,  
food & mind.

**Alles is verbonden en hangt  
met elkaar samen.**

**Bij bbb werk je aan holistic  
health, train je op maat  
en word je gecoacht op  
voeding en leefstijl.**

30 minute workout

bbb voor iedere vrouw

bbb mama

bbb heeft boutiques in  
Amsterdam (Jordaan &  
Amstel), Delft, Den Haag,  
Haarlem, Tilburg, Utrecht,  
't Gooi, Den Bosch en  
Rotterdam

[www.bbbhealthboutique.nl](http://www.bbbhealthboutique.nl)  
088 644 00 13

# Mindfulness Training & Coaching

We neigen er naar om met onze denkkeest in het verleden te verkeren, te fantaseren over de toekomst of ons bezig te houden met oordelen over onszelf, anderen of situaties. Dit doen we op de automatische piloot. Aandacht brengt je terug in het moment, het hier-en-nu. Aandacht kan getraind worden, net als alle andere vaardigheden.



'Creëer innerlijke rust'

Door het trainen van de aandacht word je bewust van je lichaam, gedachten, gevoelens en 'automatische' patronen, zonder te oordelen. Met aandacht kun je bewust kiezen om hier in mee te gaan of om dit te doorbreken. Door (on)bewuste overtuigingen en (emotionele) patronen te herkennen en te doorbreken, creëer je meer innerlijke ruimte en rust om bewust te antwoorden en de juiste keuzes te maken die bij je passen.

Leer te **STOPPEN** om te kunnen **KIJKEN** en **VOELEN** wat er gebeurt om vervolgens bewust en gewenst te **HANDELEN**.

Deze unieke zelfontwikkelde training bevordert het contact met lichaam en geest. Het ontwikkelt je bewustzijn, vergroot je zelfkennis en zelfvertrouwen.

Verbeterd de concentratie en geeft rust en ontspanning en vermindert angst en stress. Leert je beladen emoties te integreren en om jezelf emotioneel te voeden met onvoorwaardelijke liefde.

Bewust en aandachtig leven maakt je leven interessanter, levendiger en plezieriger.

De training start 2x per jaar  
in januari en september

Tessa van Dongen | **06-28948177**

tessa.van.dongen@gele-ster.nl

[www.gele-ster.nl](http://www.gele-ster.nl)

Praktijk Gele ster en Stargate Experience Nederland



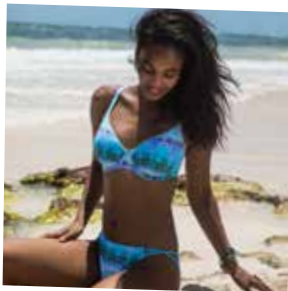
**Praktijk Gele Ster**

Vind je nooit je juiste cupmaat bij het winkelen? Dan kan je terecht bij Farfallina, met alle persoonlijke aandacht die je als vrouw verdient.

De nieuwste

cupmaat  
D t/m K

# Badmode is binnen!



In badmode die goed past voel je je zelfverzekerd. Daarom heeft Farfallina de leukste en hipste series, speciaal voor grote cupmaten.

Shop bij ons je favoriete bikini, tankini of badpak en je bent klaar voor strand of zwembad!

**GRATIS  
PARKEREN!**

 **FARFALLINA**  
LINGERIE | BADMODE

DE GROTE CUPMATEN SPECIALIST IN NEDERLAND

Catelijnen 9 Rosmalen | **088-1122200** | [www.farfallina.nl](http://www.farfallina.nl)

# NulandKeukens

Keukens & Interieurs



Dealer van o.a.

**Quooker**  
ELECTRIC WATER BOILERS

**Miele**  
IMMER BESSER

**BORA**



Kerkstraat 25 Nuland | 073 - 532 27 74 | [nulandkeukens@planet.nl](mailto:nulandkeukens@planet.nl) | [www.nulandkeukens.nl](http://www.nulandkeukens.nl)

Bezoek showroom alleen op telefonische afspraak!

# Ik verkoop geen haren, maar **een gevoel**



**BRENG OOK EEN BEZOEK AAN DÉ STUDIO  
OP HET GEBIED VAN HAIREXTENSIONS!**

Uiteraard kun je bij BY WENDYS ook terecht voor knippen en kleuren, maar de studio is gespecialiseerd in het zetten van hairextensions, ideaal om het haar voller en/of langer te maken. “Mensen komen hiervoor van heinde en verre naar ons toe.

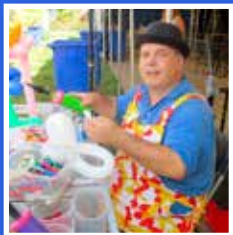
We werken uitsluitend met de hoogste haarkwaliteit Great Lengths extensions, de meest geavanceerde apparatuur en de nieuwste inzettechnieken. Alles om het haar er zo natuurlijk mogelijk uit te laten zien.”

**BY WENDYS**  
H A I R A R T I S T S

Rodenborchweg 28 A Rosmalen | 073-5236513  
[www.wendys.nl](http://www.wendys.nl) | [www.facebook.com/BYWENDYS](http://www.facebook.com/BYWENDYS)



*Wendy Heijmans*



Van je hobby je beroep maken, dat is exact wat Gerard Keetels gedaan heeft. Als ballonnenman tovert hij op vele gezichten een brede lach met zijn leuke creaties van ballonnen.

**Met een ballon kun je veel meer doen dan 'aan een touwtje binden'**

**Ballonnendecoraties!**

**De Ballonnenman**

**Webwinkel**

# Iets te **vieren** of **versieren**

De Ballonnenman kan live aanwezig zijn bij een feest of evenement om de meest waanzinnige creaties te maken voor de gasten. Bloemen, dieren of figuren de mogelijkheden zijn bijna eindeloos!

**Al onze  
ballonnen zijn  
biologisch  
afbreekbaar**



Heb je iets te vieren of versieren en wil je daar graag fantastische ballonnendecoraties bij?

**Neem dan vooral contact met ons op en informeer naar de mogelijkheden!**





# Zin in een relaxed uitje?

Huur de hoeve af alleen voor uzelf;  
geen vreemden! Ook leuk om cadeau  
te geven...

MAAND  
AANBIEDING

MAART

Face treatment GRATIS

\*bij reservering  
wellness

- ✓ Zwemmen
- ✓ Sauna
- ✓ Massage
- ✓ Culinaire
- ✓ Badkleding
- ✓ Kinderen



Wij heten u van harte welkom!  
Marja van Esch

[ **comfort zone** ]  
a complete sense of beauty

**CHI**  
STUDIO



Wellnesshoeve

Pura Suerte

Groenstraat 84A | UDENHOUT  
06-39003766 | [www.wellness-purasuerte.nl](http://www.wellness-purasuerte.nl)



## Kom op Muzikale Zoektocht! (4 - 9 jaar)

- 11.30-12.15u zoektocht 4-5-6 jarigen - 12.30-13.15 zoektocht 7-8-9 jarigen  
Informatie en aanmelden: [eefje@MusiCare.info](mailto:eefje@MusiCare.info)

**"Één ding kiezen en daarmee spelen!" Klinkt dit bekend in je oren? Wij krijgen een soortgelijke opmerking regelmatig van ouders van onze leerlingen.**

Of het nou gaat om Netflix, speelgoed of muziekinstrumenten, het lijkt wel alsof we tegenwoordig de focus niet meer kunnen leggen op een specifiek ding. Een van de oorzaken daarvan is de toename van de prikkel. Met een prikkel bedoel ik de informatie die ons hoofd te verwerken krijgt. De introductie van de smartphone en de tablets dragen daar hun steentje meer dan aan bij. De hoeveelheid prikkels die je nu in een dag binnen krijgt is al meer dan iemand in de Middeleeuwen in een heel jaar kreeg!

In de Middeleeuwen maakten ze trouwens prachtige muziek. Prikkel die een stimulans vormen voor de hersenen! Maar dat even tussendoor.

Laten we eerlijk zijn, het is ook verdomd lastig om van te voren al een keuze te maken en daar dan bij te blijven. Met name als het gaat om muziekinstrumenten want je hebt nou eenmaal niet thuis alles staan. Vroeger had je Algemene Muzikale Vorming, dan begon je met een blokfluit. Het minst sexy instrument dat er bestaat. Wij hebben elke zaterdag een Muzikale Zoektocht waarin we met jou gedurende 10 lessen op zoek gaan naar een instrument dat bij je past en wat de invloed is van muziek. Dan kan je daarna een keuze maken, handig toch?





Uw voeten  
mijn zorg.

Wie wil dat niet deze lente & zomer?

## Met blote voeten in het zand

Daar horen gezonde & goed verzorgde teennagels bij. Het Voet Buro helpt u graag. Voet Buro is gevestigd op Fort Isabella. In deze bosrijke omgeving komt u helemaal tot rust en kunt u genieten van een heerlijke voetbehandeling en voetenspa. Ik behandel uw voeten uitsluitend met natuurlijke voetverzorgingsproducten.

Heeft u kalk- of een schimmelnagel? Informeer eens wat PACT® therapie voor u kan betekenen. Deze behandelingen vinden al geruime tijd in mijn praktijk plaats met mooie resultaten. Ik nodig u graag uit voor een kennismakingsgesprek.

EEN GENIETMOMENT | AANDACHT VOOR U, EERLIJK ADVIES & TIPS.  
NATUURLIJKE VOETVERZORGINGSPRODUCTEN  
SINDS KORT OOK 'VEGAN' NAGELLAK.



Petra van Gruijthuijsen is met Voet Buro gevestigd in een mooie bosrijke omgeving op het voormalige kazerneterrein Fort Isabella te Vught.

U bent van harte welkom in de praktijk voor een goede voetbehandeling (eelt, likdoorn, ingegroeide teennagel) of voor een mooie voetenspa. De combinatie is een weldaad voor uw voeten (voetbehandeling & voetenspa).



Reutsedijk 7 Vught  
06-81922707 | info@voetburo.nl  
[www.voetburo.nl](http://www.voetburo.nl)

# MISS ROK

VERSTEL & MODE ATELIER

Is je lievelingsrok versleten en vind je nergens meer dezelfde? Loop je al tijden met omgevouwen zomen in je spijkerbroek? Zoek je naar dat ene stofje waarin je de show zou kunnen stelen op je werk? Vallen de gaten in je lievelingscolbert en kun je er maar geen afstand van doen?

**Miss Rok biedt uitkomst met een keur van maat- en verstelwerk!**

Dionne van Diepenbeek | Nassaulaan 43, Vlijmen  
**06-38534625 | [www.missrok.nl](http://www.missrok.nl)**

10% KORTING op een taart bij  
inlevering van deze advertentie



[www.zoetekunst.nl](http://www.zoetekunst.nl)  
[info@zoetekunst.nl](mailto:info@zoetekunst.nl)  
☎ 06 - 48 38 01 58



Wij zijn Meulenhoff Koeriersdiensten, een jong en dynamisch logistiek bedrijf in 's-Hertogenbosch. Een koeriersbedrijf dat betrouwbaar, punctueel en ervaren is. Zowel nationaal als internationaal. Gespecialiseerd in transport van: pallets, pakketten, kantoor- & meubeltransport, boxsprings, wit- en bruingoed, spoedopdrachten binnen 24 uur, verhuisservice, distributieroutes en op- & overslag.

### Tijdelijk op- & overslag

Voor een lange of korte periode opslag nodig? Dan bent u bij ons aan het goede adres. **ACTIE NU DE EERSTE MAAND € 3,95 m<sup>2</sup>.** Na deze maand betaalt u € 7,95 m<sup>2</sup>. Dit geldt voor zowel particulieren als bedrijven. Deze actie is alleen geldig als u 3 maanden of langer opslag wilt.



WIJ ZIJN U  
GRAAG VAN  
DIENST

Wilt u meer informatie, bekijk dan onze website  
[www.meulenhoff-koeriersdiensten.nl](http://www.meulenhoff-koeriersdiensten.nl) of bel ons 073 - 690 96 34!



En weer lekker bezig!!!  
@vriendenvanAmstel



Dorpsstraat 109 Rosmalen  
**073-8884411**  
info@yolokappers.nl  
**www.yolokappers.nl**

# Wauw wat een ervaring weer en wat een avontuur!!

**Voor de 5de keer ..5jaar op een rij vrienden van Amstel live.**

De afgelopen weken heb ik onmogelijke uren gemaakt... elke dag half 9 tot 2 in de salon, dan om 3 uur hup in de auto naar Ahoy en 's nachts tegen 1 uur thuis... maar wat was het weer gaaf!

**Working backstage De Vrienden van Amstel LIVE!**

Vele artiesten weer op mijn stoel mogen hebben... Di-Rect, Guus Meeuwis, Marco Borsato en band, Maan, Glennis Grace, Xander De Buissonjé, Jeroen van Koningsbrugge, Lil Kleine en nog veel meer. Haren föhnen, stylen, krullen, opsteken, knippen en mentale steun geven. De artiest even een relaxmomentje geven. Super gaaf dit voor het 5de jaar te mogen doen! Vaste artiesten die elk jaar deel uit maken van dit evenement zien me ook niet meer als het meisje van de haren maar kennen me bij me voornaam. Leuke gesprekken en contacten met fijne artiesten. Mijn eigen plekje in een fantastisch visagieteam! Toppertjes! Hard werken, lachen maar ook tranen... Lief en leed wordt gedeeld bij de visagie. Twee avonden blijven slapen en een leuke afterparty gehad. Bijzonder en een eer dat ik er dit jaar weer bij heb mogen zijn dankzij de lieve Lydia Thann... de koningin van de visagie.

Maar zonder goede basis thuis is het onmogelijk... Edo is een toppapa voor de kids en de meiden die hun best doen als ik weg ben voor Yolo Kappers. Maar ook mijn ouders die van alle kanten mee helpen. Een positieve vibe zorgt voor positieve energie!

Thanx Ingeborg



# *Dé makelaar in Vught en omgeving*

Als geboren en getogen Vughtenaren kennen we de woningmarkt in Vught en omstreken als geen ander.

Op zoek naar een betrouwbare makelaar voor begeleiding bij aan-, verkoop woning of taxatie? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

**073 657 90 47**  
info@veenemamakelaardij.nl  
[www.veenemamakelaardij.nl](http://www.veenemamakelaardij.nl)



welcom

dé onafhankelijke  
telecomspecialist

**BREED  
ASSORTIMENT  
EN EEN  
GOEDE SERVICE**



**Welcom bij Nuij**

Heltheuvelpassage 264  
5224 AR 's-Hertogenbosch  
073 623 47 78  
denbosch@welcombijnuij.nl

**Welcom bij Nuij**

De Driesprong 31A  
5241 TJ Rosmalen  
073 521 07 98  
rosmalen@welcombijnuij.nl

# ESTETIQ

BEAUTY BY ESTHER


DECLARÉ BEAUTY FOR EVERYONE CND Color Match *Alissi Bronté* High Formula & Gentle Minerals IDUN MINERALS

Esther Denissen werkt voornamelijk met bio-ecologische producten, vrij van parabenen en chemische toevoegingen en Make-up op minerale basis! Veel mensen hebben een gevoelige huid en daar zijn de producten van Declaré, Alissi Bronté en Idun Minerals dan ook zeer geschikt voor. Bij Estetiq kun je terecht voor tal van schoonheidsbehandelingen, visagie-workshops. Op afspraak ook in de avond.

Ontvang in maart bij een behandeling van min. 1 uur, een **make-up advies** van **Idun Minerals cadeau** t.w.v. € 25,-!



Deken van Roestellaan 27  
Rosmalen | **06-42202976**  
estetiq.beauty@gmail.com

 Estetiq Beauty by Esther

*Wij komen naar u toe wanneer het u uitkomt!*

Glis Lansdaal | **06-45765505**  
info@bugsout.nl | [www.bugsout.nl](http://www.bugsout.nl)

15% KORTING  
op horren  
20% KORTING  
op  
raamdecoratie!

Gratis inmeten en montage  
Landelijk actief

*“Waarom ergens anders... als u bij ons minder betaalt.”*



*met SUSAN* leefstijlcoach

Samen **met SUSAN** op weg naar een gezondere leefstijl. Een gezonde leefstijl die meer omvat dan op calorieën letten en sporten. **Met SUSAN** onderzoek je op een nuchtere, realistische manier hoe de situatie is én waar jij naartoe wilt. De nadruk ligt op persoonlijke aandacht en ruimte. Dat doe ik door me enthousiast en betrokken op te stellen met de nodige kennis van zaken.



[www.metsusan.nl](http://www.metsusan.nl)  
leefstijlmetsusan@gmail.com

# DAMESMODE VOOR EEN MAATJE MEER

Next + is een dameskledingzaak voor de modebewuste, moderne vrouw met een maatje meer. We voeren maat 42 tot en met 60. Mocht u speciale wensen hebben, komen wij hier graag aan tegemoet.

See you NEXT time!

# NEXT+

DORPSSTRAAT 50D - ROSMALEN | T. 073-5223560 | MAIL@NEXTPLUS.NL | WWW.NEXTPLUS.NL

SOIN **DERMATOLOGIQUE**  
MARIA GALLAND  
PARIS

Wist je dat de huid dagelijks blootgesteld staat aan agressieve milieufactoren als smog, uitlaatgassen en dat zelfs mobiele telefoons en computerbeeldschermen het verouderingsproces versnellen?



**Soin Dermatologique van Maria Galland** bevat veel werkstoffen, die de huid beschermen tegen agressieve milieu invloeden en het ontstaan van beschadigingen. Ook geschikt voor de zeer gevoelige huid!

**Wilt u weten wat Maria Galland voor uw huid kan betekenen? Op 16 maart kunt u voor € 39,50 deelnemen aan een Detox Your Skin beautyworkshop. Schrijf u in!**

Anne

Schoonheidssalon  
*exclusieve huidverbetering*

Cronenakker 1 Nuland | 073-5324724 | [www.schoonheidssalonanne.nl](http://www.schoonheidssalonanne.nl)

**NIEUW**

Maak nu ook online  
een afspraak!





# Dierenpark De Oliemeulen

**15% korting**  
op vertoon van  
deze advertentie

## Ontdek het in het vreemdste dierenpark van Nederland!

Maak kennis met meer dan 150 verschillende diersoorten, waaronder één van de grootste reptielencollecties van Nederland. Onze verzorgers geven dagelijks uitleg over de dieren, waarbij iedereen de mogelijkheid krijgt een slang en een spin vast te houden. Op weekend- en vakantiedagen zullen tevens roofvogeldemonstraties worden verzorgd. Het park is gedeeltelijk overdekt, en dus met zowel goed als slecht weer te bezoeken. **Meer info op [www.oliemeulen.nl](http://www.oliemeulen.nl)**

### Wist je dat

Gieren over hun  
poten poepen om  
zichzelf af te koelen?  
En dat vrouwelijke  
vogelspinnen te  
herkennen zijn aan  
hun dikke achterwerk?

BRUIST0319



Reitse Hoevenstraat 30, Tilburg | 013 - 463 00 26 | Maandag t/m zondag geopend van 10.00 - 18.00 uur

Sfeer creëren, dat is wat we doen. Natuurlijke materialen gebruiken we als uitgangspunt, daarnaast streven we altijd naar bijzondere combinaties en verrassende keuzes qua natuurlijke materialen.



**06 133 56 232**  
[bloembymarjan@gmail.com](mailto:bloembymarjan@gmail.com)  
[www.bloem-by-marjan.nl](http://www.bloem-by-marjan.nl)

Proef alvast een beetje lente met deze heerlijke recepten. Met lekker veel groente, gezonde vis en krachtige kippenbouillon. Zo komen we deze laatste wintermaand wel door.

# Vislasagne met *spindzie*

4 PERSONEN - 20 MIN- 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

300 g (diepvries)  
kabeljauwfilets  
peper  
100 g gerookte zalmblokjes  
1 el milde olijfolie  
400 g verse spinazie  
15 g verse dille  
250 ml kookroom light  
250 g verse lasagne  
all'uovo  
150 g geraspte belegen  
geitenkaas

Verwarm de oven voor op 180 °C. Dep de kabeljauwfilets droog, bestrooi met peper en snijd in stukken van 2 cm. Meng met de zalmblokjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan en laat de spinazie in delen in 5 minuten slinken op laag vuur. Snijd ondertussen de dille fijn. Voeg de kookroom en dille toe aan de spinazie en laat 1 minuut koken. Neem van het vuur en pureer met de staafmixer. Vul de ovenschaal met 1/3 van de spinazie-dillesaus, 1/3 van de lasagnebladen en 1/3 van de visblokjes. Maak zo nog 2 lagen. Bedek de laatste laag met geitenkaas. Bak de lasagne in de oven in circa 45 minuten gaar.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Doe warme melk in een bijna lege pot Nutella, je krijgt dan heerlijke warme

**CHOCOLADEMELK!**



LEG VIS ONDER  
DE GRILL *met  
citroenschijfjes ertussen;  
zo blijft de vis niet  
vastplakken en smaakt  
hij extra lekker!*

Met een lepel kun je eenvoudig de  
**SCHIL VAN  
GEMBER** eraf  
schrappen.



Als je EIEREN  
INSMEERT MET  
OLIE zijn ze een  
paar weken langer  
houdbaar in de  
koelkast!

# Kippensoep

## met kokosmelk

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

250 g fijne mienestjes  
 1 el arachideolie  
 320 g scharrel-  
 kipfiletblokjes  
 400 g Thaise  
 wokgroente  
 350 ml krach-  
 tbouillon kip  
 400 ml kokosmelk  
 500 ml kraanwater  
 450 g diepvries  
 tuinerwtjes extra fijn  
 peper en zout  
 1 limoen

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen de olie in een soeppan en roerbak de kip 2 minuten. Voeg de wokgroente toe en roerbak 1 minuut mee. Voeg de krachtbouillon, kokosmelk en het water toe en breng aan de kook. Laat 3 minuten koken. Voeg de laatste minuut de tuinerwten toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Boen de limoen schoon en pers de helft boven de soep uit en snijd de andere helft in partjes. Verdeel de mie over de kommen, schep de soep erover en serveer met de limoenparten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Houd een **AVOCADO**  
**VERS** door hem samen  
 met een stukje ui in een  
 bakje te bewaren!



*Doe een*  
**SCHIJFJE APPEL**  
*in het bakje waar je*  
*je zelfgemaakte*  
*koekjes in bewaart*  
*en ze blijven langer*  
*lekker!*



Maak  
 aardappel-  
 partjes met  
 je **APPEL-  
 SNIJDER**,  
 ideaal!



**KOOK OUDE**  
**HOUTEN**  
**POLLEPELS** in heet  
 water en leg ze dan  
 in de zon te drogen.  
 Ze zijn weer als  
 nieuw!

# Evenementen

## Den Bosch



**ZATERDAG 9 MAART - 20.00 ZONDAG 10 MAART 15.00**  
**ASHTON BROTHERS & NOORDPOOL ORKEST –**  
**CONCERTO ESPLOSIVO**

Breng variété-spektakelgroep Ashton Brothers en het Noordpool Orkest samen en je krijgt een gevaarlijk verrassende samenwerking: variété-spektakel van internationale allure plus een virtuoos, anarchistisch orkest. In het flitsende spektakel **Concerto Esplosivo** brengen zij een explosieve mix van muziek, acrobatiek en tovenarij. Terwijl het uit 42 musici bestaande Noordpool Orkest muzikale hoogstandjes brengt, zorgen de Ashton Brothers met de gevaarlijkste acts, adembenemende trucs en de grappigste nummers voor een bonte en hilarische avond! Aangevuld met 'all time favorites' uit beider repertoire, waarbij de wisselwerking tussen de krankjorumme gezelschappen olie op het vuur gooit! Prijzen van € 35,50 tot € 37,00

Theater aan de Parade  
Parade 23, 's-Hertogenbosch, [www.theateraandeparade.nl](http://www.theateraandeparade.nl)

**VANAF 14 T/M 17 MAART**

### **THE DUTCH MASTERS**

The Dutch Masters 2019 wordt gehouden van 14 t/m 17 maart in de Brabanthallen in 's-Hertogenbosch. Het evenement is één van de vier topevenementen die deel uitmaken van de prestigieuze Rolex Grand Slam of Show Jumping. Samen met CHI Genève, CSIO Spruce Meadows Masters en CHIO Aken behoort The Dutch Masters tot de absolute wereldtop.

The Dutch Masters biedt vier dagen lang een uitgebreid springprogramma met de Rolex Grand Prix op zondagmiddag als spectaculaire afsluiter. Ook de nationale en internationale top dressuurruiters geven acte de présence in de Brabanthallen. Hoogtepunt is de FEI Dressage World Cup Freestyle op zaterdagmiddag.

Brabanthallen  
Diezekade 2, 's-Hertogenbosch,  
[www.thedutchmasters.com](http://www.thedutchmasters.com)





**DAGELIJKS T/M 24 MAART 12.00 - 17.00**

### **EXPOSITIE REINIER BERENDSEN BIJ MPV GALLERY**

Naast de fotorealistische werken van Reinier Berendsen, zijn op de eerste verdieping tekeningen van kunstenaar Rik Smits en houtsnedeprints van kunstenaar Martin Werthmann te zien.

#### **Reinier Berendsen, A Tale of Light**

Berendsen schildert ogenschijnlijk fotorealistische stadsbeelden waarin hij voor verrassende beeldduitsneden kiest. Alleen dat wat mensen als stille getuigen achterlaten in het stadsfragment is voor hem genoeg om een menselijke aanwezigheid aan te geven. Zo is zijn eigen signatuur een klein bruin reiskoffertje dat op vaak verholten plekken in zijn schilderijen te zien is.

#### **Rik Smits, A New Destination**

Deze tentoonstelling op de eerste verdieping van de galerie toont gedetailleerde potloodtekeningen van een indrukwekkend formaat.

#### **Martin Werthmann, Moments of Silence**

Eveneens op de 1ste verdieping van de galerie, wordt de tentoonstelling 'Moments of Silence' van de Duitse kunstenaar Martin Werthmann geopend.

Bastion Vught 35, 's-Hertogenbosch, mpvgallery.com

# Uitzicht



### **DAGELIJKS VANAF 22 T/M 30 MAART 2019 FESTIVAL CEMENT 2019**

Drieëntwintig makers reizen af naar 's-Hertogenbosch om hun werk te tonen. Samen vormen zij een bont gezelschap met een enorme verscheidenheid aan stijlen en stemmen.

#### **BIJZONDERE SELECTIE VAN VOORSTELLINGEN**

**Nieuw werk** Festival Cement biedt met haar bijzondere selectie van de nieuwste generatie theatermakers, choreografen en performers veel gloednieuw werk; het programma omvat negen premières en twee Nederlandse premières.

**Cement Producties** Festival Cement presenteert niet alleen, maar produceert ook. We ontwikkelen producties en geven middels coproductiebijdragen impulsen aan makers die we willen presenteren. Voor Festival Cement 2019 maken vijf makers een speciale Cement Productie.

Werkwarenhuis, Tramkade 22, 's-Hertogenbosch  
[www.festivalcement.nl](http://www.festivalcement.nl)

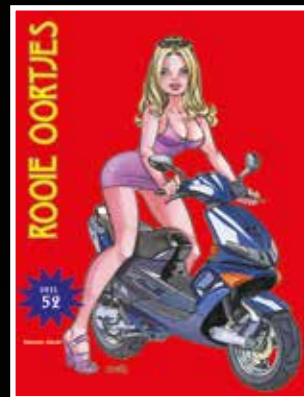
# Cadeautip voor jou

**Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.**

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.

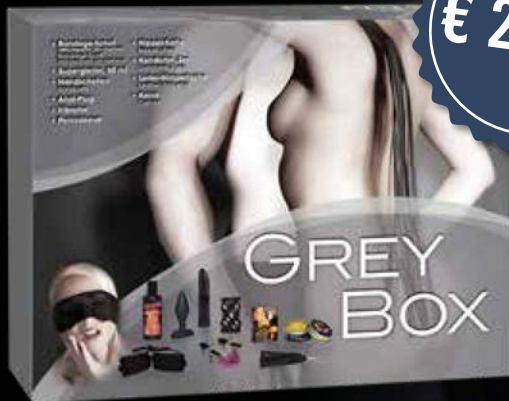


[www.rooieoortjessexshop.nl](http://www.rooieoortjessexshop.nl)

# uw partner?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

**Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden?** Dan is deze Grey Box iets voor jullie.



€ 29,95

**Grey Bondage Cadeaubox**, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...

VAN MOSSEL



*Nú in de showroom*

**Focus Active**

*vanaf* **€27.960**

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

**Van Mossel**