

'S-HERTOGENBOSCH



MEI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

**Groen
wonen**
is de trend

10 mei
Moederdag



Mario's Vloeren

De specialist op het gebied van pvc, tapijt, trapbekleding, marmoleum en raamdecoratie!



Openingstijden

Dinsdag & woensdag

9.30 - 13.00 uur

Vrijdag 9.30 - 20.00 uur

Zaterdag 9.30 - 16.00 uur

Ook op afspraak geopend!



Mario en Nancy van den Boom

Zoekt u een specialist op het gebied van pvc vloeren, dan bent u bij Mario's Vloeren in Berlicum aan het juiste adres.

Ook voor tapijtvloeren, marmoleumvloeren, trapbekleding en raamdecoratie kunt u bij ons terecht. Door onze jarenlange ervaring en volledige inzet bent u altijd gegarandeerd van een perfect en duurzaam resultaat.

Mario's
Vloeren
The Art of Flooring

Kerkwijk 89, Berlicum
06-29065619

mariosvloeren@outlook.com
www.mariosvloeren.nl

THE BOLT & THE BEAUTIFUL

We leven in een digitaal tijdperk. Snel en flitsend, less is more. We liggen inmiddels in een deuk om de mobiele telefoons (maatje koelkast) waar we eind jaren '90 nog zo trots op waren. Tegelijk ontstaan er vintage trends, in zowel mode als interieur. Van sommige ontwerpen ontdekken we na een aantal decennia de pure schoonheid pas. Precies daar ligt de passie van designlabel Tonone. Gefascineerd door de traditionele mechanica ontwikkelden zij een serie industriële lampen, waaronder deze BOLT. Een tikkeltje gedurfd, functioneel en no-nonsense. Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

MEIJSWONEN

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

TONONE BOLT SERIE



Inhoud



67



84



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 's-Hertogenbosch Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-11087563

We leven momenteel in een onzekere tijd. Niemand die precies weet hoe lang deze crisis gaat duren en wat ons nog allemaal te wachten staat. En juist daarom is het belangrijk om positief te blijven en vooruit te kijken.

Bruisende lezer,

Dat is dan ook precies wat wij doen. Stilstaan is wat ons betreft geen optie en dat kan ook helemaal niet, want we willen dat jullie ook deze maand (en de komende maanden) gewoon kunnen genieten van een mooi magazine dat we speciaal voor jullie hebben samengesteld. Precies zoals jullie van ons gewend zijn!

Gelukkig denken de vele ondernemers met wie wij bij Bruist samenwerken er net zo over. Ook zij kijken vooruit naar de toekomst en zijn klaar voor de tijd na corona als het dagelijks leven weer zijn normale vormen aanneemt. Vandaar dat je ook in deze nieuwste editie van Bruist weer een aantal inspirerende verhalen van bruisende ondernemers kunt lezen. En dat niet alleen, we hebben namelijk nog veel meer voor je in petto! Wat? Blader verder en lees het zelf!

Michael Thörig

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

EEN BEETJE
GROEN BRENGT
JE BADKAMER
TOT LEVEN



Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

Badkamerproof planten

Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

Stand of hangend?

Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

Wil jij ook wat groen in je badkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hierover kan adviseren.

Huidtherapie Boxtel & Best

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

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf. Bekijk onze website of maak nu een afspraak en bel: 06 8126 4333



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie
Boxtel & Best



Onze behandelingen

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

Oedeem (vochtophoping)

Oedeem is een vochtophoping in een lichaamsdeel waardoor een zwelling ontstaat. De vochtophoping kan verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld een trauma, operatie, zwangerschap, een aangeboren aandoening, bij/na kanker of ten gevolge van een andere aandoening. Er zijn verschillende soorten oedeem te onderscheiden.

Bij **veneus oedeem** is sprake van een niet of onvoldoende functionerend vaatstelsel. Dit kenmerkt zich door oedeemtoename in de loop van de dag, in de ochtend is het oedeem vaak weg. Deze vorm van oedeem komt veel voor in de enkels en onderbenen bij mensen die langdurig zitten/staan of tijdens de zwangerschap.

Lymfoedeem ontstaat door een niet of onvoldoende functionerend lymfestelsel. In tegenstelling tot veneus oedeem verdwijnt dit minder snel. Bij primair lymfoedeem is het lymfestelsel niet goed aangelegd. Bij secundair lymfoedeem zijn de lymfevaten beschadigd door een trauma of operatie, daarnaast kunnen er ook lymfeklieren verwijderd zijn.

Bij **lipoeedeem** is er sprake van een stoornis in de aanmaak van vetweefsel, hierdoor kan tevens de afvoer van lymfevocht verminderd zijn. Kenmerkend is het snelle ontstaan van blauwe plekken en de erg gevoelige huid. De voeten zijn meestal niet aangedaan. De verschillende soorten oedeem kunnen ook gecombineerd zijn.

Om oedeem te verminderen of op te heffen zijn er verschillende behandelingen mogelijk. Niet alle behandelingen zijn van toepassing op elke vorm van oedeem. De behandelingen kunnen ook gecombineerd worden uitgevoerd. De huidtherapeut bekijkt tijdens het intakegesprek en eerste onderzoek welke behandeling het meest geschikt is voor de patiënt.

- Manuele lymfedrainage (massagetechniek)
- Oedeembehandeling met behulp van apparatuur, zoals Endermotherapie, Deep Oscillation of Lymphapress
- Lymftaping
- Zwachtelen (speciale verbanden)
- Therapeutische elastische kousen aanmeten

Voor meer informatie, neem vrijblijvend contact met ons op!



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

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

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Best
Oirschotseweg 28a
5684 NJ Best

06 8126 4333



win

SPECIAAL VOOR HEM

De verzorgende scrub van Bulldog geeft het gezicht een oppepper terwijl het op milde wijze alle dode huidcellen verwijdert. De scrub bestaat uit eerlijke ingrediënten en alle producten worden met grote zorg en integriteit geproduceerd.
bulldogskincare.com



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

BRUIST Deals



Stay home and stay safe

LEZERSACTIE

Maak deze maand kans op 1 van de 20 streamingcodes voor jouw favoriete serie van lumiereseries.com

We blijven massaal thuis om het coronavirus onder controle te krijgen. Daarom verloot BRUIST 20 streamingcodes voor vier verschillende series. Zo komen we die extra tijd wel door!

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #LUMIERE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**#STAY HEALTHY**

De Drinking Vinegars van Lima zijn verfrissend, verkwikkend en heilzaam voor het lichaam.

Bovendien zijn ze vegan, 100% biologisch en bevatten ze geen toegevoegde suikers. Perfect 's ochtends vermengd in een glas koud water of kruidenthee voor een gezonde start van de dag. Of gebruik de Vinegars in een vinaigrette voor bij een salade.
www.limafood.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**LEZERSACTIE**

Maak kans op 1 van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:

Tickets blijven geldig!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**WAAN JE OP VAKANTIE**

Een stralend én beschermd gezicht deze zomer dankzij Hawaiian Tropic. De Silk Hydration Air Soft Face Lotion is niet vetteg, voedt en hydrateert de huid tot 12 uur lang. En dankzij de heerlijke tropische geur waan je je gelijk op vakantie. Deze face lotion is verkrijgbaar in factor 30 vanaf € 18,99.
www.hawaiiantropic.com



HOME SLEEP HOME



Uni-Bridge 22 lattenbodem

SF Hybrid 26 Wool wash matras

SF Hybrid 26 Pure wash matras

Uni-Bridge 22_95 RF lattenbodem

Elegant ontwerp ontmoet de onverslaanbare en bekoonde Swissflex Bridge®-technologie met de unieke, zelfinstellende lichaamsaanpassing. De zonerings in de Swissflex Bridge® veersuspensie is in lijn met de matras en het bed past zich als een schaduw aan uw lichaam aan.

INTERACTIEF OPHANGCOMFORT

De gepatenteerde Swissflex-lattenbodemtechnologie bridge® volgt de menselijke wervelkolom dankzij de ergonomische vorm en past zich geheel automatisch en individueel aan het lichaam aan, ongeacht postuur, gewicht en slaaphouding. De zones zijn afgestemd op de matras.

FLEXIBILITEIT TOT AAN DE RAND

De bridge®-moduleketen ligt dankzij de binnenframe-constructie aan de uiteinden van de latten en garandeert een ongeëvenaard hoge vering over het hele ligvlak.



DE REVOLUTIE BEGINT BIJ DE BASIS

Je vindt het comfort van Swissflex bij:

swissflex
Finest sleep technology.


Koos Kluytmans

BABEL



Luister eens wat anders

Bij Babel kun je meer dan alleen boeken lenen. Naast boeken, workshops en cursussen kun je ook luisteren naar Podcasts, E-books en luisterboeken.

Podcasts

Ben je fan van podcasts? Ga naar www.soundcloud.com/babeldenbosch en luister naar verschillende verhalen. Leuk voor thuis en onderweg!

Luisterboeken & E-books

Ben je gek op mooie verhalen? Download dan de gratis LuisterBieb-app. Hiermee geniet je altijd en overal van de mooiste luisterboeken. Je kunt kiezen uit luisterboeken in alle genres. De luisterbieb-app download je in de Apple app-store of in de Google Play-store.

Kijk voor meer informatie op www.babeldenbosch.nl

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 10 mei is het weer **moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel

Ijsheiligen genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.



HET NIEUWE TUIINMEUBELMERK

POWERED BY BOREK



**SIT
RELAX
EN YOI**

**夏
NATSU**

Japans voor zomer. Nooit meer winter. Deze comfortabele modulaire serie heeft een oriëntaals lijnenspel in de teak inlays van de side- en coffee table.



融和 YUWAA

Japans voor fusie. Diverse materialen zijn gecombineerd in deze serie met de juiste dosering. De kunst van het weglaten, modern met een vleugje oriëntaals.



木 KI

Japans voor boom. Deze serie heeft kenmerkende ronde spijlen die als twijgen aan elkaar lijken te zijn geknoopt. Met comfortabele kussens voor het optimale zen-gevoel.

Inspired by Relaxation

Deze collectie van Nederlandse bodem is ontworpen met de achterliggende gedachte dat relaxen niet alleen goed moet zijn, maar ook mooi. Het zijn stuk voor stuk Europese ontwerpen met een vleugje Oosterse mystiek, met Japan als inspiratiebron. Zoals geschreven staat YOI voor 'goed', maar ook voor goed vertoeven, een beetje zen met comfortabele en zacht aanvoelende bekleding. In de collectie zijn moderne combinaties van materialen gebruikt, zoals aluminium, rope en teakhout. YOI tuinmeubelen zijn stuk voor stuk aantrekkelijk geprijsd en hebben een subliem zitcomfort.

Het is uiteraard geen toeval dat de volgende Olympische Zomerspelen in (Japan) Tokio plaats zullen vinden en dat YOI als derde tuinmeubel-label afkomstig uit het Borek-huis wordt geïntroduceerd. Alle series van YOI hebben namen in het Japans, afkomstig uit de natuur.

Voor de YOI verkooppunten, zie vermelding op yoi-furniture.com.

Op zoek naar **MAATWERK?**

De keuze is reuze

Raamdecoratie Strijbosch levert alles op het gebied van interne raambekleding. Denk hierbij aan overgordijnen, inbetweens, vouwgordijnen, houten jaloezieën, aluminium jaloezieën, plissés/duettes en rolgordijnen. Je vindt bij Raamdecoratie Strijbosch een ruim assortiment aan maatwerk, waarbij je een ruime keuze hebt uit diverse materialen.

Rechtstreek uit de fabriek

Alle producten zijn rechtstreeks afkomstig van de fabriek. Dit scheelt veel in de levertijd. Zo wordt alle raamdecoratie binnen drie tot vier weken geplaatst terwijl het normaal eerder zeven tot tien weken duurt. Daarbij is het ook gunstig voor de prijs. Er zijn geen tussenpartijen die geld opeisen waardoor je verzekerd bent van lage prijzen.

Ben jij op zoek naar maatwerk raamdecoratie?

En wil je graag van A tot Z geholpen worden door een specialist? Robin komt graag vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.

ROBIN HELPT JE GRAAG!

RAAMDECORATIE
STRIJBOSCH

Ondernemer: Robin Strijbosch
Breeakkers 28 Den Bosch | 073-2032692 | 06-10090795
info@raamdecoratie-strijbosch.nl | www.raamdecoratie-strijbosch.nl

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie_strijbosch



**‘WIJ DENKEN
ALTIJD MEE
MET DE KLANT’**





Uw voeten, mijn zorg.

Wie wil dat nou niet?

Gezonde en verzorgde voeten

Daar horen gezonde en 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 een kalk- of 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

FIT BLIJVEN YOGA VOOR THUIS



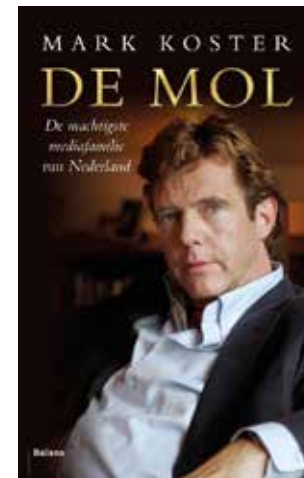
Als je de hele dag thuis moet blijven, is het ook wel verstandig om fit te blijven. Waarom niet beginnen aan yoga? Het voorkomt dat je de hele dag alleen maar op die stoel zit of in die bank hangt. En je kunt het zo zwaar maken als je zelf wil. Je bent even helemaal bezig met je lichaam en geest, zonder afleiding van je smartphone of tablet. Er zijn volop oefeningen die vrij simpel thuis te doen zijn. Je krijgt er sterkere spieren van en vergroot er je flexibiliteit mee, je vermindert je stress, leert te ontspannen en vannacht zul je heerlijk slapen.

Kijk voor oefeningen om thuis te doen op www.freshhh.nl/bewegen/yoga-oefeningen-thuis

BOEKJE LEZEN DE MOL

John, Linda en Johnny de Mol zijn overal. Zij zijn de grote spelers van de entertainment-industrie. Maar waar komt het enorme succes van de familie eigenlijk vandaan? Hoe werden de De Mols opgevoed? Wat drijft hen? Hoe zijn ze geworden wie ze nu zijn? Op zoek naar antwoorden op deze vragen dook Mark Koster in de familiegeschiedenis. In dit fascinerende en onthullende familie-epos schetst hij hoe een hyperambitieuze familie via netwerken, werklust en zakelijk opportunisme haar dromen wist waar te maken en nu al decennialang bepaalt wat wij aan nieuws, muziek en vermaak krijgen voorgeschoteld.

DE MOL ligt nu in de boekhandel.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZILVEREN VLEUGELS



Net als Faye begint te denken dat de rust in haar leven is teruggekeerd, wordt ze plotseling weer in het nauw gedreven. Ze is in het buitenland een heel nieuw leven begonnen; haar ex-man Jack zit in de gevangenis en haar bedrijf Revenge is waanzinnig succesvol. Maar vlak voordat Revenge in de VS gelanceerd gaat worden, wordt het bedrijf serieus bedreigd en is Faye gedwongen naar Stockholm terug te keren. Met de hulp van een zorgvuldig geselecteerd team van vrouwen gaat ze de strijd aan om haar bedrijf veilig te stellen en om zichzelf en degenen die ze liefheeft te beschermen. **ZILVEREN VLEUGELS van Camilla Läckberg is vanaf 28 mei verkrijgbaar.**

Wij bouwen de kast die exact bij je past!



Dé kastenspecialist van Midden-Brabant

Bij Hamers@Home hebben wij voor elke ruimte een kastoplossing, of het nu gaat om een standaard slaapkamerkast, een luxe inloopkast, een boekenkast 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 waar jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

Leon Hamers



RINGBAAN-ZUID 372 | TILBURG | T 013 4627420 | WWW.HAMERSTILBURG.NL

Wil jij jouw huid op een natuurlijke wijze verbeteren en laten stralen? Ga dan eens langs bij **Be You Huidinstituut in Vught**. Dit is meer dan zomaar een schoonheidssalon. Het instituut richt zich op natuurlijke en intensieve verbetering van de huid.

**'EEN MOOIE HUID,
NU, STRAKS
EN LATER'**

Krijg weer die

natuurlijke en mooie glow

Het doel? De cellen weer gezond maken en zorgen voor blijvende huidverbetering. Samen met haar team aan huidspecialistes, een huidtherapeute, een permanente make-up specialiste en cosmetisch arts verwelkomt eigenaresse Lian de Bresser je graag bij haar huidinstituut.

Grondige huidanalyse

Voordat de huidspecialisten van Be You Huidinstituut aan de slag gaan met een behandeling, vindt er altijd een grondige huidanalyse plaats. Er wordt gekeken hoe de huid ervoor staat en wat de conditie ervan is. Met speciale apparatuur wordt er goed naar de conditie van de huid gekeken, zowel aan de binnen- als de buitenkant. Op basis hiervan wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld. Deze uitgebreide huidscan is volledig kosteloos.

Verbeter je huid van binnen en buiten

De huid is vaak een spiegel van onze binnenuit. Daarom krijg je bij Be You Huidinstituut een persoonlijk voedingsadvies om een gezonde huid van binnenuit te stimuleren. Ook zijn er supplementen beschikbaar, bijvoorbeeld collageen dat zorgt voor verjonging van de huid. Daarbij wordt er met apparatuur, luxe en semi-medische huidproducten ook vanaf de buitenkant gewerkt aan huidverbetering.



Eigenaresse: Lian de Bresser
Moleneindplein 2 Vught | 073 - 656 656 1
info@beyouhuidinstituut.nl
www.beyouhuidinstituut.nl

Hoe wil jij jouw huid verbeteren?

Je kunt bij Be You Huidinstituut terecht voor diverse hulpvragen. De behandeling is altijd persoonlijk en op maat. Heerlijk ontspannen met de mooiste resultaten.

Je kunt bij Be You Huidinstituut terecht voor een mooie huid:

- Met minder rimpels en lijntjes
- Met minder verslapping
- Zonder onzuiverheden en acné (vergoeding zorgverzekering mogelijk)
- Met een gezonde uitstraling
- Zonder zichtbare poriën
- Zonder pigmentvlekken
- Zonder haartjes
- Met permanente make-up
- Met make-up op minerale basis

Benieuwd naar de conditie van jouw huid? Kom langs voor een kosteloze huidscan!





Yellow *fever!*

Bij de maand mei denken we gelijk aan de kleur geel. Geel doet ons denken aan de zon en maakt je vrolijk. Voilà: heerlijke beautyitems om blij van te worden!

1. ICONails Gel Lacquer van Catrice, € 2,99 www.catrice.eu
2. Drink Up 10 Minute Hydrating Mask van Origins, € 23,- www.origins.eu/nl
3. Remix Cologne limited edition van 4711, € 22,50 www.4711.com
4. Hello Sunny Sun Stick Aqua SPF50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
5. Dry Touch Sun Care Cream SPF 30 Face van Clarins, € 31,- www.clarins.nl
6. Extra Balm Rinse van Bobbi Brown, € 69,- www.bobbibrown.nl

7. NATA Hand Cream 30 ml van Benamor, € 8,- www.babassu.nl
8. Rum Bar Soap van (MALIN+GOETZ), € 18,- www.retreat.nl
9. Instamud van Glamglow, € 39,90 www.douglas.nl
10. Organic Nailpolish Lemon van Kure Bazaar, € 17,50 www.shizo.nl
11. Shalimar Eau de Parfum Limited Edition 2020 van Guerlain, € 103,50 www.guerlain.nl
12. Invisible Physical Defense SPF 30 van Dermalogica, € 59,- www.dermalogica.nl

VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL



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



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel 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!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Een dag om *ja* tegen *te zeggen*

Je hebt JA gezegd! Op die eerste vraag dan, de vraag 'wil je met mij trouwen?'. Nu is het tijd om dat tweede jawoord te plannen: je bruiloft. Heel leuk, maar er moet ook heel wat geregeld worden.

EERST HET
BUDGET,
DAARNA HET
PLANNEN

Er zijn mensen die al van jongs af aan dromen over hun perfecte bruiloft. Het ideale plaatje zit in hun hoofd of er ligt zelfs al een compleet draaiboek klaar. Je weet maar nooit hoe snel die grote dag komt. Tegelijkertijd zijn er ook mensen die – tot het moment dat ze ten huwelijk gevraagd worden – nooit over hun bruiloft nadenken.

Trouwen in mei

Ben je net ten huwelijk gevraagd en denk je 'we trouwen gewoon even snel deze maand', dan is de kans groot dat je van een koude kermis thuiskomt. Mei is namelijk de op twee na populairste maand om te trouwen (alleen juni en september zijn populairder), dus de kans is groot dat de agenda's van de meeste trouwambtenaren al ruimschoots zijn volgepland. Misschien maar goed ook, want is het niet veel leuker om jezelf toch even de tijd te gunnen om het een en ander te regelen?

Budget

Als je je bruiloft goed aan wil pakken, valt er namelijk heel wat te regelen. Datum en locatie zijn de eerste punten op het lijstje. Je kunt nog zo'n mooie datum in je hoofd hebben, als de locatie van je dromen op die dag niet meer beschikbaar is, zul je toch echt moeten uitwijken naar een andere datum of een andere locatie. En verder: de getuigen moeten worden geregeld, de gasten uitgenodigd en het trouwpak en de trouwjurk moeten worden gekocht. Wil je alleen een huwelijksvoltrekking of ook een receptie en/of feest? En moeten daar dan de hele dag foto's van gemaakt worden door een professionele fotograaf? Of heb je een vriendin of oom die die taak ook op zich kan nemen? Et cetera, et cetera... Veel is afhankelijk van je budget, dus misschien is dat nog wel belangrijker om als eerste te bepalen. Want als jij weet wat jullie budget is, dan weet je pas echt hoe groots je uit kunt pakken.

Ga jij ook trouwen en kun je daar wel wat hulp bij gebruiken? Op www.nederlandbrui.nl vind je heel wat specialisten die je daarbij kunnen helpen.

'BECAUSE IN EVERY
WOMAN THERE IS
A QUEEN AND IN
EVERY GIRL THERE
IS A PRINCESS'

Trouwjurken passen voor de lol was nog nooit zo leuk!

Kinderen en volwassenen beleven een sprookjesachtige ervaring bij The Bridal Shop. Kies een van de experiences en word een middag of avond helemaal in de watten gelegd.

Je mag meerdere jurken passen, je haar en make up worden verzorgd en je gaat op de foto. Ga voor een beleving samen met je gezin, met vriendinnen of alleen.

Bij The Bridal Shop worden dromen werkelijkheid.

Onvergetelijke dag met vriendinnen

De mooiste jurken passen en uiteindelijk die ene perfecte jurk vinden. Het is één van de leukste momenten als je gaat trouwen. The Bridal Shop maakt deze beleving mogelijk voor iedereen, ook als je niet gaat trouwen. Onder het genot van een glaasje bubbels pas je samen met vriendinnen de ene prachtige jurk na de andere. En heb je de perfecte jurk gevonden? Dan hoort daar natuurlijk een fotoshoot bij. De foto's krijg je vervolgens gratis toegestuurd. Een leuke herinnering aan een gezellige dag!



Voel je een echte prinses

Welk meisje droomt er niet van om een echte prinses te zijn? Deze droom komt uit bij The Bridal Shop. Bijvoorbeeld met een moeder-dochter beleving waarbij jullie samen in de watten worden gelegd of tijdens een prinsessenfeestje met je vriendinnetjes. Onder begeleiding van één van de prinsessen van The Bridal Shop beleven kinderen een betoverende middag. Na een koninklijke ontvangst is het tijd om de jurken te passen en omgetoverd te worden tot een echt prinsesje. Ondertussen is er alle mogelijkheid om lekker te snoepen, want dat hoort er natuurlijk ook bij! Als afsluiting vindt er een fotoshoot plaats om dit sprookje voor altijd te onthouden.

Grote plannen voor de toekomst

The Bridal Shop is sinds een jaar geopend en in de afgelopen maanden heeft Diane al veel bijzondere momenten mogen beleven in haar winkel. Van ontroerende familiemomenten tot aan kleine prinsesjes die de dag van hun leven hebben. Nog altijd is Diane bezig met het uitbreiden van de mogelijkheden. Ze blijft jurken in alle maten toevoegen, zodat iedereen zich een prachtige bruid kan voelen. Ook komen er experiences voor mannen bij en komt er een wimper- en wenkbrauwstudio in The Bridal Shop.

BRUISENDE/ZAKEN

'NA EEN EXPERIENCE
BIJ THE BRIDAL SHOP
LOPEN MENSEN WEER
MET EEN BIG SMILE
NAAR BUITEN!'

Droomde jij er ook altijd al van om in de huid te kruipen van een echte prinses of koningin? Neem eens een kijkje op de website van The Bridal Shop en bekijk de diverse onvergetelijke experiences!

The Bridal Shop

Eigenaars: Familie Grünberg
Pelgrimstraat 1-B Nuland
06-28847208
info@thebridalshop.nl
www.thebridalshop.nl

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.

Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep van binnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

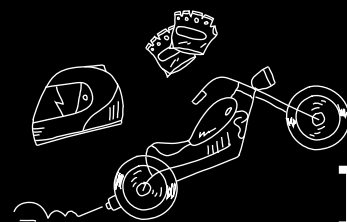
Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

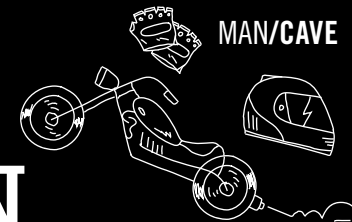
Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



Mannen & MOTOREN



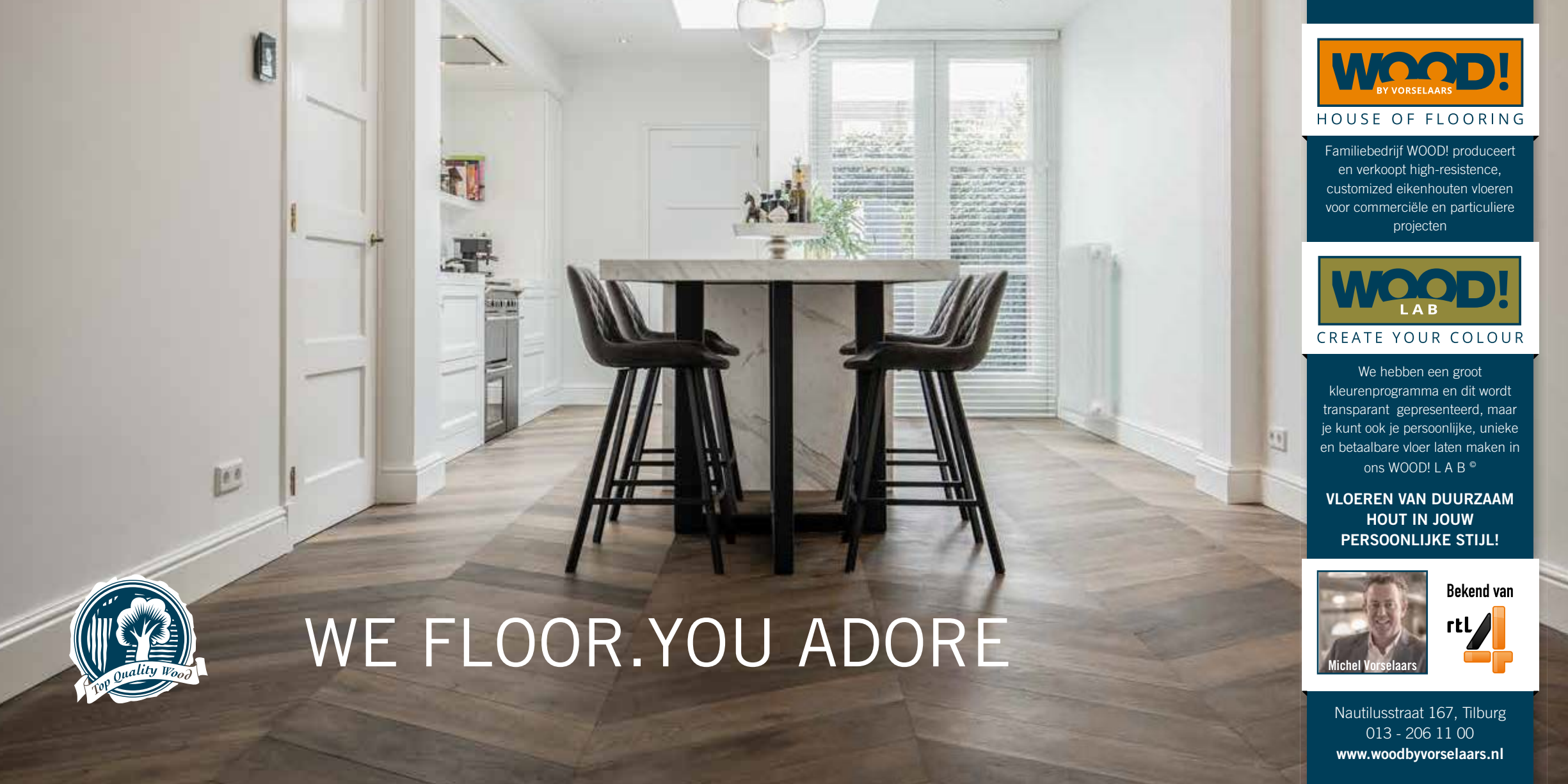
Wat is dat toch met mannen en motoren? En wat hebben vrouwen toch met mannen op motoren? Misschien heeft het een wel wat met het ander te maken?! Want welke man wil nou niet dat elke vrouw hem nakijkt als hij voorbijscheurt op zijn motor...



Wat hebben mannen als Marlon Brando, James Dean, Steve McQueen en - wat meer van deze tijd - Justin Bobby (uit The Hills) met elkaar gemeen, behalve dan dat vrouwen als bosjes voor ze vallen? Hun voorliefde voor motoren! Nu wil dat niet per se zeggen dat je als man altijd sexy bent met een motor. Maar het imago van een stoere motorrijder werkt zeker wel mee...

Het ultieme gevoel van vrijheid

Misschien is dat ook wel de reden waarom veel mannen van een zekere leeftijd ineens hun motorrijbewijs gaan halen... Of komt dat toch meer door al de verhalen die ze om zich heen hebben gehoord over hoe geweldig motorrijden is en het besef van 'het is nu of nooit'? Los van dat het vrouwen aantrekt, is motorrijden volgens de meeste motorrijders namelijk het ultieme gevoel van vrijheid. Je bent volledig één met je motor en terwijl de wind langs je helm suist en je het gas vol opentrekt, kun je gaan waarheen jij maar wil. Is dat niet het mooiste gevoel dat er is?!



WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

Familiebedrijf WOOD! produceert en verkoopt high-resistance, customized eikenhouten vloeren voor commerciële en particuliere projecten



CREATE YOUR COLOUR

We hebben een groot kleurenprogramma en dit wordt transparant gepresenteerd, maar je kunt ook je persoonlijke, unieke en betaalbare vloer laten maken in ons WOOD! L A B ®

**VLOEREN VAN DUURZAAM
HOUT IN JOUW
PERSOONLIJKE STIJL!**



Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg
013 - 206 11 00

www.woodbyvorselaars.nl

Gezonder & sterker haar **voor mannen**

Ken je dat gevoel dat je haar soms droog en futloos voelt. Je kapsel ziet er dof uit. Je hebt je vast weleens afgevraagd hoe al die tv-persoonlijkheden altijd een mooi, natuurlijk en gezond uitziende dos haar hebben? Met deze tips heb je voortaan altijd een perfecte dos haar.



GEBRUIK EEN GOEDE SHAMPOO!

Shampoos die je in de supermarkt koopt bevatten veel synthetische en kunstmatige stoffen. Deze zorgen ervoor dat je haar niet op de juiste manier wordt gevoed. Kwalitatieve en natuurlijke shampoo zorgt voor een goede voeding voor een natuurlijke glans.

ONDERSCHAT DE WAARDE VAN EEN CONDITIONER NIET.

We geven het als mannen niet graag toe, maar hier hebben de vrouwen toch echt een punt. Een conditioner is echt enorm belangrijk als het gaat om de juiste voeding voor je haar.

AF EN TOE EVEN NIETS

Het is heel belangrijk om je haar zo nu en dan eens een dagje te laten 'luchten'. Dat houdt in dat je gewoon even een dagje geen wax, gel of wat dan ook in je haar smeert. Let mother nature do her work and enjoy.

VEEL BEWEGEN STIMULEERT JE HAARGROEI.

Sporten zorgt ervoor dat je lichaam sterker wordt. Je zou denken dat dit niets uitmaakt voor je haar. Als je lichaam gezond en in conditie is, dan beïnvloedt dat ook de gezondheid en conditie van je haar.

Breng voor een goed advies een bezoek aan Marciano's Haarstyling in Engelen. Je kunt daar rekenen op vakmanschap, kwaliteit en passie voor het kappersvak.



MARCIANO'S
HAARSTYLING

Zonneweide 18 Den Bosch | 073-8882899 / 06-15439983
www.marcianoshairstyling.nl



Ieder uur
krijgen
11 mensen
trombose

Ook u kunt risico lopen. Ontdek het op trombosestichting.nl

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

De *Visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl



Foto: Iris Wuijster Fotografie

Drs. Alice van der Linden

“Als cosmetisch arts vind ik het een mooie uitdaging om uw natuurlijke schoonheid te benadrukken en u een frissere uitstraling te geven. Met subtiele veranderingen kunt u al een groot effect bereiken, zonder dat uw omgeving doorheeft dat u ‘iets’ heeft laten doen. Gelukkig zien we dat het taboe op cosmetische ingrepen steeds meer verdwijnt en dat mensen de stap durven te zetten om eens langs te komen voor advies.”

Als u er goed uitziet, voelt u zich goed en straalt u dit ook uit.

Bij **Mooi Medisch Sportief** kunt u terecht voor rimpelinspuitingen met Botox® of hyaluronzuur. Ook verzorgen wij anti-transpiratiebehandelingen, littekencorrecties en behandelingen tegen verschillende huidaandoeningen en migraineklachten.



Achterstraat 4 Helvoirt
06-17028131
info@mooimedischsportief-denbosch.nl
www.mooimedischsportief.nl/helvoirt

COLUMN/MOOIMEDISCHSPORTIEF

Durft u een afspraak te maken en langs te komen voor advies?

Veel mensen denken dat de functie van Botox® en fillers bij het verminderen van rimpels hetzelfde is. Niets is echter minder waar.

Botox® remt de overdracht van prikkels van de zenuw naar de spier en wordt gebruikt voor het vervagen van dynamische rimpels op plaatsen in het gezicht waar de mimiek sterk is, zoals bij de frons, het voorhoofd en rondom de ogen. Botox® vult dus niks op.

Fillers zijn injectables op basis van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof met als functie vocht vasthouden. Met fillers kunnen lijntjes worden opgevuld, waardoor deze vervagen of verdwijnen. Daarnaast kunnen bijvoorbeeld lippen worden verfraaid door deze wat extra volume te geven.

Zou u willen dat de structuur van de huid verbetert, (acne)littekentjes verdwijnen of beginnende huidveroudering wordt aangepakt? Dan is **microneedling** wellicht iets voor u. We maken 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. 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 door middel van vrieskracht.

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



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



TOT 20% MINDER
VETCELLEN NA
1 BEHANDELING

Vetcellen? *Bevriezen maar!*

Kom je maar niet van die vetrolletjes af? Dan ben je niet de enige! Veel mensen zijn op zoek naar dé perfecte methode om plaatselijk wat vet kwijt te raken. Cryolipolyse wordt steeds vaker genoemd als dé oplossing.

Maar wat is dat dan precies, cryolipolyse? Simpel gezegd: het bevriezen van vet. Bij cryolipolyse (ook wel coolsculpting genoemd) wordt het weefsel sterk gekoeld waardoor de vetcellen afbreken en op een natuurlijke wijze door het lichaam worden afgevoerd. Deze techniek werkt plaatselijk en is met name effectief bij hardnekkig vet op de buik, de rug en de heupen.

Pijnloos alternatief

Groot voordeel van het bevriezen van vet is dat de behandeling in principe pijnloos is en dat je dus niet onder het mes hoeft. Dat maakt het tot een wat minder ingrijpend alternatief voor liposuctie. Bovendien kun je meteen na afloop van de behandeling gewoon weer verder met je dagelijkse bezigheden. Je hoeft dus geen rekening te houden met een hersteltijd. Nadeel is dat het eigenlijk alleen geschikt is voor mensen die slechts een kleine hoeveelheid vet kwijt willen. Voor mensen met heel veel overgewicht is het daardoor meestal niet de meest effectieve behandeling.

Resultaat

Verwacht niet dat je kleding meteen een stuk losser zit na afloop van een cryolipolysebehandeling. Het eerste resultaat is meestal pas na een week of drie à vier zichtbaar. Het echte eindresultaat van de behandeling laat zo'n twee à drie maanden op zich wachten. Maar het is wél blijvend, de vetcellen worden immers vernietigd en door je lichaam afgevoerd. Na één behandeling kan tot wel twintig procent van de vetcellen in het behandelde gebied verdwijnen. Tenzij je er een ongezonde levenswijze op na houdt, want dan worden er waarschijnlijk weer net zo snel nieuwe vetcellen aangemaakt. Het is dus geen wondermiddel waardoor je verder nergens op hoeft te letten! Eén behandeling is bovendien vaak niet afdoende. Hoeveel behandelingen dan wel nodig zijn, verschilt per persoon. Maar gemiddeld genomen zijn de meeste mensen tevreden over het resultaat na zo'n drie behandelingen.

Wil jij weten of cryolipolyse ook iets voor jou is? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat adressen waar je voor deze behandeling en meer advies terecht kunt.

Praktijk open voor telefonische consulten

Breng het licht tot leven!

Mario ontwerpt en creëert glas-in-loodramen in alle denkbare stijlen: van klassiek tot modern. “De mogelijkheden zijn eindeloos! In mijn atelier verkoop ik naast mijn eigen kunstlijn MAAC ook exclusieve handgemaakte glazen schalen, Tiffany-hangers, glas-in-loodramen, theelichten, glazen sieraden van CaPee en andere leuke cadeautjes.”

Glas in lood, het woord zegt het al GLAS dat in lood wordt gezet, waarmee je prachtige, sfeervolle details aan uw woning kunt toevoegen. Van het restaureren tot nieuw, maar ook het glas-in-loodraam in dubbelglas plaatsen is mogelijk.

Verder leent glas in lood zich uitstekend voor kunstzinnige uitvoeringen, met kleurrijke voorstellingen. Men treft glas in lood aan in woningen met verschillende bouwstijlen, maar

uiteraard ook in kerken. Glas in lood kenmerkt zich door het invallende licht dat het kunstzinnige karakter goed doet uitkomen.

Kijk voor meer info op de website.



Mario's Glas in Lood Atelier

Baarzenstraat 19B Vught | 06-40179178 | marioglinlood@home.nl | www.mariosglasinloodatelier.nl



**Praktijk voor Acupunctuur
& Chinese Kruiden
Ben Schellekens**

Colvenierstraat 2 Den Bosch
Theerestraat 5 Sint Michielsgestel
06-46062858
info@acupunctuurben.nl
www.acupunctuurben.nl

Chinese kruiden zijn juist nu belangrijk ter ondersteuning van je gezondheid. Ofwel om die te behouden of te verbeteren.

Volgens de Chinese geneeskunde geeft het coronavirus vooral problemen vanwege slijm in de longen. De longen moeten nog harder werken als je voedingspatroon slijmvormend is. Een gezonde spijsvertering is daarnaast noodzakelijk voor een goede weerstand.

Om de spijsvertering te ondersteunen kun je de volgende punten volgen:

- melk, kaas en citrusvruchten (dus ook vers sinaasappelsap) zijn koud en nadelig voor de formatiefunctie
- eten van gefrituurde voeding en geraffineerde suiker is slijmvormend
- eet weinig rauwkost of rauwe groenten, dit kost je spijsvertering veel energie om te verteren
- eet warm
- eet 's avonds een kleine maaltijd en eet na 20.00 uur niet meer

Dit zijn algemene voedingsregels. Een specifiek voedingsadvies volgt op een diagnose.

Vaak hebben mensen in de nasleep van corona last van longklachten en lage energie. Zweten put de vloeistoffen in je lichaam uit en kost, net als koorts, veel energie. Die uitputting kan organen beïnvloeden die vervolgens weer andere klachten kunnen veroorzaken. Zelfzorg is daarom nu extra belangrijk.

Pas goed op uzelf en uw naasten.

Hartelijke groet,
Ben Schellekens

Tijdelijke woonruimte nodig?

Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te huur.

Geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven.

WhatsApp Lea
voor meer info
06 - 345 90 974

Chalet is geschikt voor maximaal twee personen.

Recreatief chalet huren (maximaal zes maanden).

Per direct beschikbaar.

Huurprijs van € 499,- tot € 575,- per maand.

Excl. gas/licht/water en borg.

Recreatief chalet huren
Per direct beschikbaar



20



44



185



55



Let op: geen arbeidsmigranten. Sorry, labour migrants are not allowed.
Chaletpark Kempenbos, Westelbeersedijk 6 Diessen - Baarschot

Voor meer info stuur een WhatsApp naar Lea 06 - 345 90 974
of kijk op www.kempenbos.nl/huurchalets.





BIANCA ROZENDAAL

HELP, DIE POLLEN!

DE LENTE IS WEER BEGONNEN! Prachtig om de opbloeiende natuur te zien, maar het betekent ook voor maar liefst 25% van de Europese bevolking dat het hooikoortsseizoen weer begonnen is. Klachten als niezen, jeukende/branderige ogen en een verstopte neus horen hierbij.

MAAR MINSTENS EVEN VERVELEND KAN DE REACTIE OP JE HUID ZIJN

Jeuk | Branderig gevoel | Roodheid
Droogteschilfers | Huiduitslag

HUIDVERZORGING VOOR EEN ALLERGIE-GEVOELIGE HUID

Het allerbelangrijkste: houd je huidverzorging eenvoudig in plaats van volop te experimenteren met verschillende beautyproducten.

Waarschijnlijk heb je al veel geprobeerd om hooikoorts en bijkomende allergie-symptomen te verslaan.

Wist je dat vooral de juiste huidverzorging enorm kan helpen? Huidverzorging die mild, maar doelgericht is omdat het de huidbarrière versterkt. Hierdoor kunnen externe agressies (ja, die gehate pollen) minder snel doordringen in de huid. Ook is het belangrijk om de dunne huid van de oogleden goed te verzorgen en om agressieve reinigers en make-upremovers te vermijden. Kies voor een zachte parfuvrije verzorgingslijn met hydraterende verzorgers die de huid tot rust brengen.

Wil jij graag weten wat voor jouw huid werkt? Laat mij je helpen. Op mijn website onder het kopje CONTACT kun je nu heel eenvoudig een GRATIS HUIDADVIES van 30 minuten reserveren via een online videoconsult. Op een datum én tijdstip dat het jou uitkomt!. Zie ik je snel?

Geniet in mei vooral van elkaar



Stier

Ben je al lang bezig met een promotie? Nu zou het eindelijk kunnen lukken. Nu zou het eindelijk kunnen lukken.

Stier 21-04/20-05

Ben je al lang bezig met een promotie? Nu zou het eindelijk kunnen lukken. Je werkgever zal jouw inspanningen zeker op prijs stellen. Pluk nu de vruchten van jouw harde werken.

Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut de ideale maand om relaties met je naasten te versterken. Daar ben je van overtuigd als je samen veel tijd met elkaar doorbrengt.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je daar rekening mee houden.

Leeuw 23-07/22-08

De invloed van Venus op dit sterrenbeeld is nu heel sterk, daarom heb je veel avontuur en veel flirts. Je zal het gevoel krijgen dat je weer verliefd bent.

Maagd 23-08/22-09

Zodra het mei is, wil de maagd naar buiten. Je zelfvertrouwen maakt je de ster in elke vriendschap. Houd in gedachten: de drang om jezelf te bewijzen kan vriendschappen kosten.

Weegschaal 23-09/22-10

Mei zal interessante ideeën opleveren. Waarschijnlijk heb je al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen.

Schorpioen 23-10/22-11

Elke schorpioen kan uitkijken naar een maand vol met de nieuwe leermomenten waar je naar verlangt. Alles wat je nu leert, zul je goed in kunnen zetten in de toekomst.

Boogschutter 23-11/21-12

Mei geeft je veel energie wat een verlangen naar nieuwe ervaringen aanwakkert. De boogschutter kan uitkijken naar momenten vol van avontuur, romantiek en passie.

Steenbok 22-12/20-01

Onder invloed van Mars zal mei plaatsvinden in de geest van orde en organisatie. Het lijkt erop dat mei liefde wenst en voor jou geldt dat dubbel.

Waterman 21-01/19-02

Met de invloed van de zon geeft mei je leiderschapskwaliteiten. Waterman is een op mensen gebaseerd teken, dus je hoeft niet bang te zijn dat je arrogant overkomt.

Vissen 20-02/20-03

Als het gaat om langdurige relaties dan kan mei ook een positieve periode voor vissen zijn. Volgens de horoscoop moet je ook wat tijd doorbrengen met je familie.

Ram 21-03/20-04

Als de conservatieve ram tot nu toe geen nieuwe ervaringen opdeed, zou mei daar verandering in kunnen brengen. Je komt erachter dat je naar je hart moet luisteren.

ERVARING/VAN EEN CLIËNT

Het bijzondere aan Yvonne is dat ze volledig uitgaat van jou als persoon. Ze voelt aan hoever jij zelf kan en wil gaan met jouw heling. Ze zal jou en jouw energie nooit overrulen met haar energie. En daardoor kan en mag je je bij haar veilig en in goede handen voelen.

'Yvonne, een unieke therapeut en 'witte raaf' onder de hulpverleners'

Ze is vrij van oordeel en vrij van een mening. Alle soorten mensen met allerlei verschillende problematieken kan zij behandelen en voor hen openstaan. Jij als klant staat bij haar centraal. Ze ziet je niet als hulpbehoevend maar als een volwaardig persoon, ze neemt je serieus in dát wat je aangeeft.

Yvonne vangt met haar fijngevoelige antennes de signalen uit jouw lijf of onderbewuste op, luistert ernaar en (be)handelt daarnaar. Zij ziet wat zou kunnen ZIJN. Zij ziet de wegen naar herstel die je mogelijk af zou kunnen leggen. Maar jij alleen bepaalt of je dat wilt, welke weg je in wilt slaan en in welk tempo je dat aankan. Als je een andere afslag wilt nemen, zal Yvonne je bij die keuze op dat moment begeleiden en versterken. Zo ver als jij dat wilt en zo ver jij kan gaan.

Dat maakt haar een uniek persoon en een 'witte raaf' onder de hulpverleners! Het is niet háár weg, maar jóúw weg waarin ze je pijn kan helpen verdragen, de zwaarte kan verlichten, je kan leren omgaan met de hobbels of valkuilen en ze jouw eigen kracht kan helpen versterken. Daardoor ondersteunt ze en is voor elk klein stapje dat je wilt en kan maken (soms) één behandeling genoeg.

**Je ontvangt niet háár energie. Ze bevrijdt de jóúwe.
Hoe mooi is dat?!**

Ik wens jou ook een krachtig herstel toe!
Een cliënt

De coronacrisis* houdt ons in de greep.
Sociale afstand is noodzakelijk.
Met angst en onzekerheid tot gevolg.
Fysieke deuren moesten sluiten.
Energetische deuren gaan juist verder open. Energie kent geen grenzen. Mijn energetische deur staat voor jou open!
Met mijn ruime energetische- en psychosociale hulpverleningservaring behandel ik je op afstand. Maak telefonisch of per mail een afspraak.

**Op het moment van dit schrijven zijn de RIVM maatregelen t/m eind april 2020 van kracht. Als de maatregelen geheel of gedeeltelijk versoepelen, ontmoet ik je graag weer persoonlijk in mijn praktijk.*



Praktijk MIRER | Yvonne Mirer
Lunersingel 71 Rosmalen
06-13179592 | info@praktijkmirer.nl
www.praktijkmirer.nl

Wist u dat kinderen tot 18 jaar GRATIS de mondhygiënist kunnen bezoeken?


Met de verzorging van het gebit van uw kind kunt u niet vroeg genoeg beginnen.

Kom langs en ontvang
nu een GRATIS
elektrische tandenborstel
voor uw kind.



Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas
Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch **073-8500945**
info@mint-ydh.com | www.mint-ydh.com

 Volg ons op instagram #mintyourdentalhygienist



OPVALLLEN

ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

Bel **076-7115340** of mail
naar **nl@nederlandbruist.nl**



Schrijf u in voor
de nieuwsbrief en
ontvang €10,- korting
bij uw eerste
bestelling!

littletrophyofficial/ littletrophy_official/



Fantasea Sjaal, € 235,-
100% zijde, 90x90cm
www.littletrophy.nl

Paisley Pink Sjaal, € 199,-
100% zijde, 60x160cm
www.littletrophy.nl

#stayhome



Fantasea Kussen,
100% luxe katoen satijn
60x60cm, € 99,- / 45x45cm, € 59,-
www.littletrophy.nl

Het witte goud

Eindelijk is het zover, de asperges liggen weer in de winkels. Tijd dus om te genieten van dit witte goud. Serveer ze op de klassieke manier met gekookte eieren en ham of roerbak ze eens met wat tuinkruiden. Ook als onderdeel van een salade zijn asperges heerlijk. Hoe je ze ook bereidt, asperges zijn altijd een ware delicatessen op je bord!

Snijd voor je de asperges bereidt eerst een stuk van de onderkant af. Vervolgens is het bij witte asperges van groot belang dat je ze goed schilt, anders blijven ze draderig (groene asperges hoeven niet of nauwelijks te worden geschild). Leg de asperges daarna in het water tot je ze echt gaat gebruiken. Op die manier blijven ze lekker sappig. Hoe je ze uiteindelijk klaar maakt is aan jou. Op internet zijn in ieder geval voldoende lekkere recepten te vinden voor als je een keer iets anders wilt proberen.

Bewaaradvies

Als je asperges in de koelkast bewaart, zijn ze ongeveer zeven dagen houdbaar. Het lekkerste blijven ze echter als je ze (in de koelkast) gewikkeld in een vochtige theedoek bewaart, alleen blijven ze dan slechts een tot drie dagen goed. Je kunt er het beste dus maar snel van smullen!

Wijze raad

Wil je zeker weten dat je verse asperges in huis haalt? Let er dan bij de aankoop op dat ze er fris en niet uitgedroogd uitzien en dat ze bovendien geen bruine vlekjes hebben. Ook belangrijk: de kopjes moeten stevig zijn.

Aspergeseizoen

Helaas is het aspergeseizoen in Nederland vrij kort: **ongeveer twee maanden**. Traditioneel wordt er namelijk pas geoogst vanaf de tweede donderdag van april tot 24 juni (St. Jan). Na deze datum krijgt de aspergeplant de tijd om weer flink te groeien voor het volgende aspergeseizoen.

Duurdere groente

Heel erg lekker, asperges, maar in verhouding met andere groenten ook wel erg duur. Hoe dit komt? Doordat het verbouwen van asperges erg arbeidsintensief is. Elke stengel moet namelijk afzonderlijk in het veld worden opgespoord en vervolgens met de hand ondergronds afgesneden worden op de juiste lengte... Flink wat werk dus!

ASPERGES BLIJVEN HET LEKKERST
ALS JE ZE GEWIKKELD IN EEN
VOCHTIGE THEEDOEK IN DE KOELKAST
BEWAART

GROENE
ASPERGES
ZIJN STERKER
VAN SMAAK
DAN WITTE
ASPERGES



IT'S BBQ-TIME!



BAVETTE



INGREDIENTEN:

VOOR 4 PERSONEN

- 600 gram bavette
- sap van 2 limoenen
- sap van 1 sinaasappel
- 2 el olijfolie
- 2 tenen knoflook, zeer fijn gehakt
- ½ tl komijnzaadjes
- ½ tl chilipeper
- peper en zeezout uit de molen



WERKWIJZE:

Meng voor de marinade alle ingrediënten door elkaar.

Leg het stuk vlees in een platte schaal in de marinade en laat deze 30 minuten op kamertemperatuur marineren.

Draai de bavette wel een paar keer om.

Bereid de barbecue voor op direct grillen en verhit deze tot een temperatuur van 220°C.

Gril de gemarineerde bavette kort op een hete barbecue tot deze een kerntemperatuur heeft bereikt van 50°C.

Laat de bavette vervolgens 2 minuten rusten onder aluminiumfolie. Snijd de bavette dwars op de draad in dunne plakken.

Eet smakelijk !



Vers Vleesboerderij Savelkouls
Hustenweg 8, 5236 BC Empel
www.versvleesboerderij.nl
073 - 644 61 61
info@vvb-savelkouls.nl



LIKE AN INFLUENCER!

NIEUW: WE HEBBEN NU OOK HET MERK KANGOL IN ONZE VOORJAARSCOLLECTIE OPGENOMEN. Hippe hoeden, petten en baretten. Veel verschillende modellen en materialen. Zowel draagbaar voor dames als heren. **KOM GAUW EENS EEN KIJKJE NEMEN, WANT OP=OP**



hoedzo.nl

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

Loop eens een keertje bij ons binnen en sta versteld van ons assortiment.



Tessa van Dongen heeft de unieke Aandacht Methode Harmoni3® voor Emotioneel-, Mentaal- en Fysiek evenwicht persoonlijk doorleefd en professioneel ontwikkeld met als missie:

Individuele en collectieve bewustzijnsverruiming.



Tessa van Dongen
06-28948177

tessa.van.dongen@gele-ster.nl
www.gele-ster.nl

Praktijk Gele ster en Stargate
Experience Nederland

Mindfulness Training & Coaching

We neigen ernaar 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.

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. Verbetert 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**

Grace Spiegel

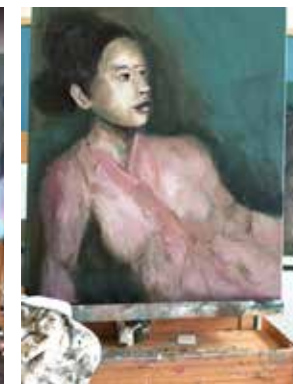



TE BEWONDEREN
BIJ ETC DESIGN
CENTRE IN
CULEMBORG

Wat direct opvalt bij een bezoek aan Spiegels Zandvoortse atelier zijn de prachtige schilderijen met een mysterieuze Aziatische jongedame in de hoofdrol.

Spiegel: "Ik begon haar al op de academie te schilderen en dat is nooit meer gestopt. Het is niet een bepaald iemand. Het is een beeld dat ik in mijn hoofd heb van het mysterieuze oosten. Ik denk dat het terugvoert naar de antiekwinkel van mijn vader. Als kind was ik gefascineerd door Aziatisch porselein. Mijn huis staat er ook vol mee. Het is zo sereen, zo verfijnd en esthetisch.

Maar waar de paar gezichten in veel van mijn schilderijen vandaan komen? Ik weet het niet. Ik heb het ook eens met een blond meisje geprobeerd, maar dat werd helemaal niets. Er is eigenlijk heel veel dat ik niet goed uit kan leggen. Ik schilder gewoon. Het komt vanzelf. Ik ben niet zo'n prater, ook geen maximalist. Ik gebruik zes basiskleuren en twee kwasten. Ik werk verder heel intuïtief. Ik ben vooral veel met kleur bezig, met details ook. Motieven in de kleding. Een blik. Licht."



Kunstenares Grace Spiegel | Atelier: Koninginneweg 1, Zandvoort (alleen op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  [grace_spiegel](https://www.instagram.com/grace_spiegel)

Pannûkoek

Dé ideale plek om lekker te genieten van deze tijd van het jaar op het mooiste plekje midden in de natuur tussen Vught en Den Bosch. Daar vind je namelijk Pannûkoek en Osteria Ciao Bella.

Pizza's in Pannûkoek!

Sinds kort heeft Pannûkoek niet alleen een volledig vernieuwde website, maar staan er naast pannenkoeken ook écht traditionele Italiaanse pizza's (by Osteria) op het menu. "De keuze voor ons Pannûkoek & Pizza-concept is bewust gemaakt," aldus Laurens, "omdat we tegelijkertijd de keuken en de beleving in de Osteria naar een hoger niveau willen tillen en het ongedwongen karakter van Pannûkoek willen behouden."

Binnenkort iets te vieren? Pannûkoek is dé plek voor het vieren van verjaardagen, (kinder)feestjes, kraamborrels en trouwerijen. Ook na sluitingstijd de ideale locatie voor het organiseren van een besloten feest.

Ciao Bella bewust en duurzaam ondernemerschap

We kopen direct in bij lokale boeren op Sicilië. We werken het liefste samen met partijen die duurzaam ondernemen. Het is een bewuste keuze om de bereiding van onze gerechten te splitsen in een keuken op Sicilië om zo veel mogelijk het authentieke Siciliaanse karakter en de receptuur te behouden.

Wil je écht vergaderen in de natuur?

Van dinsdag tot en met zondag open je vanaf negen uur je laptop en spreek je af voor een kop koffie en lunch in Osteria Ciao Bella. Of boek onze vergaderzaal.

Osteria Ciao BELLA



Reutsedijk 4 Vught
06-42727276 (Kirsten) | 06-41983995 (Laurens)
www.pannukoek.nl | www.restaurantvught.nl

AANBIEDING

*speciaal voor de
zorgverleners!*

VERPLEEGSTERS-
HORLOGE van € 48,95
voor € 29,95



*Verkrijgbaar
bij*

Actie duurt t/m 1 augustus 2020

Sinds 1956
Juwelier  Schute

Achter de Driesprong 1 | Rosmalen | 073 - 521 88 71

ZONDER
TAART GEEN
FEEST!

Tijd voor *taart*

Denk je aan feest, dan denk je in veel gevallen ook al snel aan gebak! Geen feestelijke aangelegenheid zonder een lekkere taart of heerlijke gebakjes om je vingers bij af te likken. Maar wist je dat...

De eerste soort van taart werd waarschijnlijk al gebakken rond 9500 voor Christus. De oude Egyptenaren bakten destijds op hete kolen eetbare bakjes van granen die ze vulden met honing. Een soort tartelette dus zoals we die tegenwoordig kennen. Achtduizend jaar later waren voor veel farao's broden gevuld met noten, honing en fruit een favoriete lekkernij, uiteraard gebakken door hun eigen bakkers. En weer een paar honderd jaar later zetten de oude Grieken iets op tafel wat wel heel veel weg had van de mierzoete baklava die nog steeds veelvuldig wordt gegeten in (onder andere) Griekenland: dunne plakjes deeg met daartussen een laagje suikerstroop.

Taart als luxeproduct

We nemen een flinke sprong in de tijd. Naar de negentiende eeuw om precies te zijn. De tijd waarin suiker een enorm luxeproduct was, net als andere ingrediënten zoals chocolade en exotisch fruit. Juist die ingrediënten die een taart lekker maken.

Taart werd in die periode dan ook vrijwel uitsluitend gegeten door de zeer welgestelden. En als de taart verdeeld moest worden, gold meestal de regel: hoe hoger de status, hoe meer suiker (dus hoe groter het stuk).

Gewoon omdat het kan

Dit duurde tot de jaren twintig van de vorige eeuw toen suiker steeds beter betaalbaar werd en taart als gevolg daarvan langzaam veranderde in iets bijna alledaags. Sindsdien wordt er vrijwel geen feestdag meer gevierd zonder gebak. Je hebt verjaardagstaarten, bruidstaarten, kerstaarten en ga zo maar door. Maar ook zonder feestelijke aangelegenheid wordt er tegenwoordig meer dan genoeg taart gegeten. Lekker bij de koffie, gewoon omdat het kan! Gekocht bij de bakker om de hoek, of zelf gemaakt. Door programma's als 'Heel Holland bakt' is het zelf bakken van taarten weer ontzettend populair geworden onder jong en oud.

Na het lezen van dit artikel zin gekregen in gebak?

Op www.nederlandbrui.nl vind je de lekkerste taartadresjes bij jou in de regio.

Een droomscooter voor jou!

Je vindt hem bij Jasper Vos Scooters! Zowel nieuw als tweedehands.



Kom gezellig langs bij Jasper Vos Scooters!



Kasteeldreef 38K 's-Hertogenbosch | 06 822 644 17 | info@jaspervosscooters.nl | www.jaspervosscooters.nl



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- en verkoop van een woning of taxatie? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

073 657 90 47
info@veenemamakelaardij.nl
www.veenemamakelaardij.nl



"Everything an artist needs"

KaJa TEKENWINKEL

Breng eens een bezoek aan **KaJa Tekenwinkel** met een verrassend aanbod in **teken- en schildermaterialen!**

Nast bekende merken als Winsor & Newton, Rembrandt, Caran d'Ache en Faber Castell kunt u hier ook terecht voor de hoogstaande merken als Blockx, Sennelier en Escoda.



Nu al nieuwsgierig? We hebben ook een webwinkel!



KaJa Tekenwinkel Vlasmeersestraat 39-41 - 5261 TB Vught - T 073 657 9992

detekenwinkel.nl

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

ZONWERING

ROLLUIKEN

VERANDA'S

In onze sfeervolle en complete showroom in Den Bosch met uitgebreide presentaties kunt u op uw gemak onze gehele collectie bekijken. Hier kunnen wij u optimaal adviseren en zoeken we samen met u naar de beste oplossing. Indien gewenst komen we bij u thuis de situatie bekijken.

Bel voor meer informatie naar **073 641 97 34** of stuur een e-mail naar **info@markantzonwering.nl**
Ons team zal uw vraag dan zo spoedig mogelijk beantwoorden.



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

Manfred van Erp

Voor een comfortabel
**binnen- en
buitenleven**

Markant zonwering heeft een ruime collectie zonnescermen.

De kwaliteit van onze zonnescermen is van topniveau. Markant zonweringen zitten perfect in elkaar en de zonwering doeken zijn van het beste materiaal geweven. De techniek van de zonwering is tot in de kleinste details getest.

Bezoek onze ruime showroom voor informatie en prijzen.

Thuis!

WANNEER IK DIT SCHRIJF ZIET DE WERELD ER INEENS HEEL ANDERS UIT DAN DAT WIJ DENK IK ALLEMAAL IN ONS LEVEN GEWEND ZIJN. AL RUIM EEN MAAND LEVEN WE IN EN RONDOM ONS HUIS. WE KOMEN ALLEEN BUITEN VOOR EEN SNELLE BOODSCHAP OF EEN OMMETJE.

Maar hoe gaat een kledingstylist gekleed in deze tijden? Nou, haren in een knot en oude sportkleding aan. Maar na twee weken was ik hier eigenlijk wel klaar mee en mijn man ook!

Maar wat draag je als je de hele dag in en rondom je huis bent? Ik begin de dag nu met een borstel door mijn haren en een beetje make-up. Ik draag nu een gezellige outfit zoals een spijkerbroek met een witte blouse of een makkelijk jurkje met sneakers. Het moet comfortabel zijn, tegen een stootje kunnen en tijdens een facetime overleg ziet het er net iets leuker uit.

Dit is het moment om de kast seizoenklaar te maken. Duik de kast in en maak meteen een paar setjes die het thuiszitten net iets leuker maken.

Blijf gezond!



ik ben
Het Mode Meisje

WWW.HETMODEMEISJE.NL



Ben je toe aan een korte break van de dagelijkse sleur?

Ben je toe aan ontspanning of heb je last van vastzittende spieren? **Neem dan wat tijd voor jezelf en boek een massage.** Die kun je zelf online inplannen via de website of mail/app mij.

Voor € 30,- kun je als nieuwe cliënt(e) de kennismakingsmassage van 1 uur ondergaan en zo kennismaken met mij en mijn manier van masseren.



Ria van der Lee

Massagepraktijk Moment van rust
Kempenlandstraat 9R, Vught | **06-34552582**
info@moment-van-rust.nl | **www.moment-van-rust.nl**

OMGAAN MET TEGENSLAG

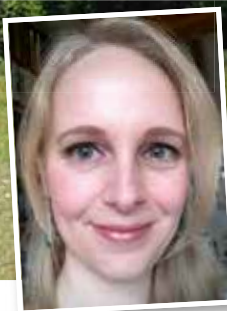
2020 biedt misschien niet wat je ervan verwacht had. Zo was er opeens corona, dat dingen die al moeilijk waren, nog moeilijker maakte.

Omgaan met tegenslag hoort bij het leven. Je aanpassen aan de situatie waarin je zit ook. Als je dat wilt leren, help ik je graag!

Ik coach met diepgang én humor. En nu ook via Skype (dus coronavrij)! Met tijdelijk 10% korting op je online traject. Ik kan je vast op weg helpen!

Op weg naar jouw nieuwe begin.

Samantha Spijkers



SPIJKERSCOACHING
Life & Loopbegeleiding

Petrus Dondersplein 8D Sint-Michielsgestel | 06-20250189
info@spijkerscoaching.nl | **www.spijkerscoaching.nl**

Houd nu je bedrijf aan het werk op afstand

Op het moment dat ik deze column schrijf, is het niet duidelijk wat er nog allemaal gaat gebeuren rondom het coronavirus. Eén ding weet ik wel... Het werken op afstand heeft vanaf nu een andere, uiteindelijk positieve wending gekregen.

Je hebt vast iemand in je omgeving die ineens thuis moe(s)t werken, terwijl dat altijd een no-go leek. Of jijzelf, ineens ga je van offline naar online, gedwongen of niet...

Waar men eerst dacht dat werken op afstand onhandig was, omdat je niet even snel naar iemand toe kan lopen of de systemen er niet voor ingericht zouden zijn, blijkt het toch echt heel goed te gaan! En dat is nou precies wat het VA-schap inhoudt: het werk wordt gewoon gedaan, ook al zit er niemand bij je op kantoor. Systemen zoals bijvoorbeeld Skype, Trello en Asana zijn tools waardoor het samenwerken heel goed gaat. Je houdt contact, overzicht en je kan duidelijk taken delegeren.

Wil je hier meer over weten? Tijdens een Skypegesprek (onder het genot van een kopje koffie of thee) vertel ik je er graag over!

Anne regelt het!



Heb jij een snelgroeiend bedrijf en kun je wel wat hulp gebruiken? Bij Anne van Ando Support ben je aan het juiste adres. Zij werkt als Virtual Assistant en ondersteunt ondernemers bij dagelijkse werkzaamheden. Zodoende ben je minder tijd kwijt aan nevenactiviteiten en kan jij je volledig richten op de ontwikkeling van jouw onderneming. **Ondersteuning of een sparringpartner nodig? Neem vandaag nog contact met Anne op.**

ando
support.

Repelweg 63 Vught
06-28252149
info@andosupport.nl
www.andosupport.nl



vleespakketten

van het Brandrode rund

Eerlijk vlees, heerlijk vlees.

Pakketten van het Brandrode rund variëren van 3 kilogram tot 8 kilogram en bevatten diverse soorten puur en lekker vlees.

Het vers ingevroren vlees is in de vriezer tot circa een jaar houdbaar!

Kruisstraat 32 • 5249 PA Rosmalen • 06 - 122 063 46
info@inonsstraatje.nl • vleespakketteninonsstraatje.nl

De Brandrode runderen groeien rustig in de kudde op met alleen gras op het menu. Kijk voor meer info op: vleespakketteninonsstraatje.nl



Mode VOOR IEDERE VROUW

Onze merken:

Elsewhere - Masai - Nör - Ophilia - Sani Blu - Simclan
Vetono - Yellow Label - Zeitlos - Zilch

Basic: Anna Montana - Kunert - Slippely - Stehmann
Sieraden: Zsiska

U kunt bij ons terecht voor maat 34 t/m 46 en voor de +lijn 46 t/m 54.



Boetiek Gaya | Schoolstraat 14 Rosmalen | 073-6897723 | info@boetiekgaya.nl | www.boetiekgaya.nl

Zorgen over jouw belastingen?

‘Leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker.’ De slogan van de Belastingdienst, we kennen hem allemaal. Hoe ‘makkelijk’ de Belastingdienst het ook wil maken, het is niet leuk en het is zeker niet zo makkelijk.

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

Is dit bij jou nu ook het geval? De Brabantse Boekhouder kan je hierbij helpen.

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor:

- Aangifte inkomstenbelasting
- Verzoeken voorlopige teruggaaf
- Erfbelasting en schenkingsrecht
- Alle fiscale vragen
- Bezwaar- en beroepschriften
- Aanvragen/wijzigingen van de toeslagen

Ik neem het graag uit handen, zodat jij kan doen wat je het liefste doet.



Adriaen Willaertstraat 55, Den Bosch
06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl

Mag ik het voor jou makkelijker maken?

Voor de tarieven voor de aangiftes inkomstenbelasting, bestaan er verschillende pakketten, omdat voor mensen situaties nu eenmaal verschillend zijn. Kijk op mijn website welk profiel bij jou past.

De Brabantse Boekhouder is voornamelijk gericht op:

- Zzp-eenmanszaak en VOF
- Particulier
- Interim opdrachten

Kan jij hulp of advies gebruiken? Laten we even bellen!



Marisca van Gent

Praktijk voor muzikles & persoonlijke ontwikkeling

MusiCare verbindt muzikles met persoonlijke ontwikkeling door onze speciaal ontwikkelde 'MusiCare Methode'. Deze methode zorgt ervoor dat de muzikles wordt gegeven op een manier die het best bij jou past. Al onze coaches zijn naast coach ook uitvoerend muzikant met veel podiumervaring. Ze zijn er voor jou, zodat jij het beste uit jezelf kunt halen.

Muziek maken is voor ons meer dan alleen een instrument bespelen. Door het maken van muziek leer je jezelf en de wereld om je heen beter kennen. Of je nu wilt leren piano spelen, liedjes schrijven, beter omgaan met je AD(H)D, bij MusiCare zorgen we samen dat jij je doel behaalt. MusiCare is er voor iedereen vanaf 2 jaar.

Wij bieden naast de leukste muzieklessen ook:

- Twee keer per jaar een MusiCare Live
- CD-opnames van je eigen geschreven songs
- Begeleiding en optredens voor podiumbeesten
- Verschillende extra workshops, uitstapjes, kinderfeestjes en groepslessen
- Muzikles bij jou op school
- Muziektherapie

Wij bieden:

- Snelle plaatsing
- Korte opzegtermijn
- Voldoende parkeer-gelegenheid
- Kindvriendelijke ruimte en wachtruimte



Ondertussen zijn er weer een aantal super leuke cursussen gestart:

■ V-Kids

Kinderkoor V-Kids heeft de ambitie om de 'Kinderen voor Kinderen' van het zuiden te worden. Tijdens de wekelijkse lessen schrijven en zingen ze hun eigen liedjes, nemen ze een cd en videoclip op en treden ze regelmatig op.

■ Muzikale zoektocht

Tijdens 8 muzieklessen op maat ga je: verschillende instrumenten uitproberen, allerlei muziekstijlen ontdekken en ervaren hoe jij het best een instrument leert (voor kinderen van 4 t/m 8 jaar).

■ Koren voor volwassenen

Happy Hart Koor: een hardcore a-capellakoor voor mannen met ballen en/of baarden.

Koor Don Bleu: voor vrouwen (18+) die altijd al een keer hebben willen zingen in een groep. Ervaring is niet nodig.

Meer informatie en aanmelden kan door te mailen naar kim@musicare.info.

Reutsedijk 21 Vught | 06-219 439 96
www.musicare.info



Een mooi portret van je geliefde huisdier?

**OOK VOOR EEN PORTRET VAN JE
HUISDIER KUN JE TERECHT BIJ
BAAS&BEEST FOTOGRAFIE.**

**Maak ook eens een
afspraak met
Baas&Beest Fotografie!**

**ALTIJD EEN
ORIGINEEL
CADEAU!**



Baas&Beest fotografie
Eigenaresse: Eva Langens | 06 17 286 707
info@evalangens.com | www.baasenbeest.com

AMAZING SHOES



- Speciale handgemaakte dames- en herenschoenen met bijbehorende accessoires zoals riemen, sokken en shirts.
- Ruim 100 modellen in huis van diverse leveranciers.
- Schoenen voor alle gelegenheden.
- Gelegenheid om je eigen schoenen samen te stellen. Voor bruiloft, jezelf, club, verenigingen of werk ;)
- Mooie combinaties voor aanstaande bruidsparen.
- **POPULAIR** = shoppen na sluitingstijden

GEOPEND

Di t/m vr 13.00 - 18.00 uur, za 10.30 - 17.00 uur

Informeer voor actuele informatie en openingstijden via onze app-service 06-19 99 97 79



Amazing shoes is onderdeel van De Heeren Van 's-Hertogenbosch | info@amazingshoes.nl
Hinthamerstraat 102 's-Hertogenbosch | 06 19 99 98 79 | www.deheerenvanshertogenbosch.nl



Nederland Bruist wenst iedereen **veel sterkte** en **een goede gezondheid** in deze moeilijke tijd. Zorg voor elkaar.

#STAYSAFE #KEEPPDISTANCE #FLATTENTHECURVE

BRUIST

Omdat jij zo **geweldig** bent, blijf ik nu op **afstand!**

#STAYSAFE



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

YOGA(WEEKENDEN) - MINDFULNESS - PARANORMALE BEURZEN - STERVENSBEGELEIDING EN AFSCHIEDSHUIS
INTUÏTIEVE ONTWIKKELING - ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

SPIRITUEEL CENTRUM HEART VISION

Spiritueel centrum Heart Vision van Mandy van der Meer is een multidisciplinair centrum waar je terecht kunt voor natuurgeneeskunde, yoga, massages, spirituele evenementen en nog veel meer. Je vindt er alles onder één dak.

Spiritueel centrum Heart-Vision is een plek waar geborgenheid heerst. Mensen voelen zich er veilig en komen er in een transformatieproces. Je kunt er terecht om bepaalde klachten te laten behandelen, voor ontspannings- en energetische massages, maar ook voor wekelijkse yogalessen. Daarnaast verhuurt Mandy de ruimtes voor onder andere workshops en retraites.

Natuurgeneeskunde, iets voor jou?

Holistische therapie kan een uitkomst bieden bij uiteenlopende klachten. Heb jij last van vage klachten en kan de huisarts je hier niet bij helpen? Wellicht vind je bij Heart-Vision de oplossing. Op basis van jouw klachten gaat Mandy op zoek naar de storingsfactor in het lichaam. Waar bij reguliere geneeskunde

voornamelijk symptomen worden aangepakt, wordt er bij natuurgeneeskunde naar de oorzaak en het lichaam in zijn geheel gekeken.

Begin met een health check

Ben jij benieuwd of natuurgeneeskunde jou kan helpen? Maak dan eens een afspraak voor een health check. Tijdens deze intake gaat Mandy met je in gesprek om jouw situatie te bespreken en de eventuele oorzaak van jouw klachten te achterhalen. Ook meet ze je energie, zowel op fysiek, mentaal als spiritueel niveau. Op basis hiervan stelt ze een behandelplan op maat op.

Kom in actie en doe een health check!



Heart-Vision | Bosscheweg 2a Vught | 06 - 10 71 82 45 | info@heart-vision.nl | www.heart-vision.nl

“Werken vanuit je talent is het beste wat je voor jezelf kunt doen”

Voel je weinig energie?
Voelt je werk niet meer zinvol?
Wil je het anders, maar weet je niet hoe? Weet je niet meer hoe je nu verder moet in werk en leven?

NEEM DIE BELANGRIJKE STAP IN JE LOOPBAAN!

Bij burn-out klachten en het vinden van een nieuwe balans werk/privé zet Coach Caro haar expertise als natuurcoach en mindfulness trainer in.

Carolina van Rooy

VRAAG EEN ONLINE GESPREK AAN

info@coachcaro.nl
06 52633681

**coach
caro**

Carolina van Rooy | 06 52633681
info@coachcaro.nl | coachcaro.nl

Maak
MENSEN
blij met
bloemen!

Stacey Liebrechts:
"Wij adviseren
u graag!"

FLORISTA
Plein 1B/C Vlijmen | 073-6898982
Facebook: Florista Bloemen, Planten en Decoratie

Maak kans op een:

SodaStream bruiswatertoestel



In deze coronatijd de deur niet uit, maar toch heerlijk bruiswater? Met SodaStream maak je het in enkele seconden zelf van fris kraanwater.

Je kunt nu een SodaStream bruiswatertoestel winnen door de puzzel hiernaast op te lossen. De winnaar mag de prijs zelf komen ophalen bij het hoofkantoor van Nederland Bruist. Er wordt hierbij een foto gemaakt die geplaatst wordt op Facebook.

sodastream®

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

sodastream	recepten	apparaat	glas
bubbels	smaakjes	duurzaam	koolzuur
fris	zomer	relax	fruitig
water	genieten	bruist	vrienden

Streep 15 van de 16 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: www.shertogenboschbruist.nl

Nasi goreng

Marcel en Lea's favoriet!

4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

6 eieren
peper en zout
500 gr rijst
olie
200 gr fijngesneden uien
2 teentjes gesnipperde knoflook
klein stukje gember
1 theel koriander
5 lombok (minder heet
zonder de zaadjes)
1/2 blokje trassi
400 gr restjes vlees
(schouderkarbonade, spek,
kip, ham)
garnalen
sesamolie
sambal
1 à 2 eetl ketjap
atjar tjampoer
kroepoek oedang
komkommer en tomaatjes

Maak roerei van twee eieren en wat peper en zout. Houd dit apart in een kommetje. Kook de rijst zo droog mogelijk. Alleen met goed droog gekookte rijst is lekkere nasi goreng te bereiden. Laat de rijst goed uitdampen en afkoelen. Je kunt ook rijst van de vorige dag gebruiken (dit is zelfs nog beter).

Bak in wat olie de uien, knoflook, gember, koriander, de gesneden lombok en de trassi tot de uien mooi gekarameliseerd zijn.


Voeg er het (zeer klein gesneden) vlees en de garnaatjes aan toe en fruit alles nog even door. Roer het onderste in de pan goed naar boven en voeg in kleine hoeveelheden de rijst en een snufje zout toe, tot alles goed warm en opgebakken is. Voeg het roerei toe en sesamolie naar smaak. Maak het gerecht af met een beetje sambal en ketjap.

Garneer de nasi goreng met een gebakken eitje en serveer er naar smaak atjar tjampoer, kroepoek oedang, komkommer en tomaatjes bij.

Selamat makan!

Wil je de geheime ingrediënten weten? Mail dan naar lea@nederlandbruist.nl

Wil je een SodaStream apparaat winnen?

Maak een foto van jouw nasi goreng, deel deze op  NederlandBruist en maak kans op zo'n handig SodaStream apparaat. Eind mei wordt de winnaar bekendgemaakt.



Marcel & Lea, directeur en operationeel manager bij Bruist Nasi goreng wordt in Indonesië als ontbijt gegeten. Het wordt dan gemaakt van restjes, die van de avondmaaltijd zijn overgebleven. Wil jij weten met welke geheime ingrediënten wij deze nasi nog specialer maken? Mail me dan en ik vertel het je. **Dan kun jij net als wij genieten van een echte Indonesische nasi goreng!**

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

OPEL ASTRA EDITION 2020

Lease nú vanaf

€ 329 P/M

www.vanmossel.nl/opel



Van Mossel