

ROSMALEN EO 

JANUARI 2025 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.ROSMALENBUIST.NL](http://WWW.ROSMALENBUIST.NL)

# B R U I S T

GENIET &  
BEWONDER



# Maak kennis met onze uitgebreide **gordijnstoffen collectie**



*Esther & Belinda*

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

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

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

WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES  
BIJ JOU THUIS!

**COLORS  
@HOME** **MEIJER**  
interieurspecialist

*Wij beginnen  
het nieuwe jaar goed!!!*

**20%  
KORTING**  
OP VLOEREN  
EN TAPIJEN  
van 6 t/m 26 januari

# Voor elke stijl Vloeren & tapijten

Voor meer inspiratie en keuze,  
bezoek de website en zie wat er  
allemaal mogelijk is bij  
COLORS&HOME Meijer Nuland



Prins Bernhardplein 12 Nuland | 073 532 4767 | info@meijernuland.nl | [www.meijernuland.nl](http://www.meijernuland.nl)

Gratis  
Parkeren  
voor de deur



50  
JAAR

Berkers keukens  
SINDS 1974

info@berkerskeukens.nl  
berkerskeukens.nl

AL 50 JAAR

# Keukenperfectie voor scherpe prijzen

**Deurne**  
Florijn 10 a  
085 0191079

**Den Bosch**  
Rietveldenweg 4  
073 3039010

**Nuland**  
Kerkstraat 4  
085 0191079

Scan de QR  
voor meer  
inspiratie



## COLOFON

### UITGEVER

NL Bruist B.V.

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### SALES SUPPORT

NL Bruist + 31 (0)76 711 5340

### VORMGEVING

NL Bruist - Frans Pijnenburg

### THEMATEKSTEN

NL Bruist B.V.

### TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist B.V.

### FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist B.V.

### EINDREDACTIE

Astrid Berkhout

### CONTACT



NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,  
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340  
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rosmalen Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist BV is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

### ADVERTEREN?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel Marcel Bossers  
06-34590975 | 076-7115340

Like ons op  
 rosmalenbruist  
 nederlandbruist

## OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Marcel Bossers: 06-34590975  
076-7115340



Scan de QR-code  
voor een afspraak!

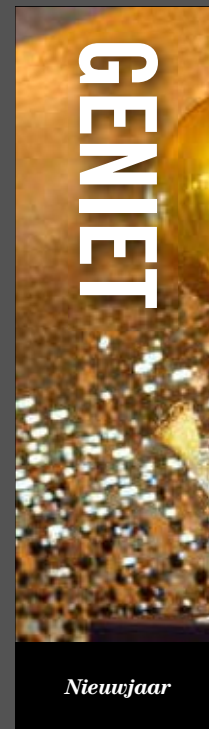
## WEBSITE NODIG?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Lorenzo Bossers: 06-42720554  
076-7115340 of scan de QR-code.



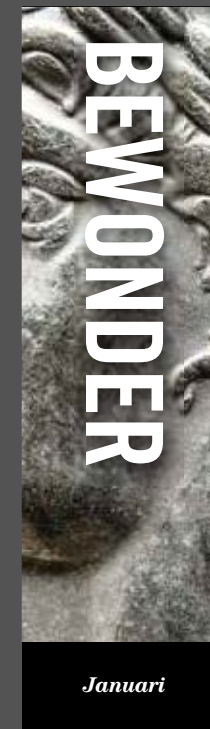
**BRUIST  
ONLINE**

*Ja, dat kunnen we!*



*Nieuwjaar*

18



*Januari*

44



*Een verrassende agenda*

48

## ***Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!***

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,  
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.  
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



## ***Bruisende lezer,***

Het nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

**Lea en Marcel Bossers**



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

## Om deze redenen kiest u voor AniCura Dierenkliniek Maaspoort

Het belang van uw huisdier staat bij ons altijd voorop, want wij luisteren echt naar de mensen die in onze kliniek komen, aldus onze klanten. Met dat vertrouwen gaan we dan ook heel zorgvuldig om.

Bij ons kunt u onder andere terecht voor: cardiologie, chirurgie, dermatologie, laparoscopische sterilisaties, diagnostische beeldvorming, laboratoriumonderzoek en tandheelkunde. Zo krijgt ieder dier de beste zorg onder één dak.



Belgeren 1, Den Bosch  
073 - 641 65 78 | maaspoort@anicura.nl

[www.anicura.nl/maaspoort](http://www.anicura.nl/maaspoort)

# Vaccinatie... een noodzakelijke bescherming!



Vaccineren is één van de belangrijkste dagelijkse werkzaamheden van onze praktijk. We houden huisdieren namelijk graag gezond en beschermd tegen allerlei ziekten. Dit doen we onder andere door ze te vaccineren.

Maar wist u dat de vaccinatiegraad van honden in Nederland rond de 57 procent ligt? Veel dieren missen dus niet alleen de noodzakelijke bescherming, maar ook de jaarlijkse gezondheidscontrole. Een gemiste kans. De eerste levensweken zijn pups beschermd door maternale antilichamen. Als deze antilichamen langzaam uit het lichaam verdwijnen, wordt een pup vatbaarder voor ziekten, zoals parvo, hondenziekte en besmettelijke hondenhoest.

Besmettelijke hondenhoest kan veroorzakt worden door verschillende virussen en/of bacteriën. Hondenziekte komt op dit moment in Nederland niet voor dankzij onze vaccinaties. Dit willen we graag zo houden. Parvo komt wel voor en veroorzaakt dodelijke diarree. Ziekte van Weil komt regelmatig voor, is dodelijk en ook besmettelijk voor de mens. Jaarlijks vaccineren is dus belangrijk voor de volksgezondheid.

De eerste levensweken zijn kittens beschermd door maternale antilichamen. Als deze antilichamen langzaam uit het lichaam verdwijnen, wordt een kitten vatbaarder voor ziekten, zoals niesziekte en kattenziekte. Door vroege immunisatie kan actieve immuniteit opgebouwd worden, waardoor de onbeschermd periode zo klein mogelijk blijft.

Vaccinatie tegen niesziekte geeft geen honderd procent bescherming. Niesziekte uit zich vaak als chronische verkoudheid met continu ontstoken ogen en een snotneus met moeilijk ademen tot gevolg. Alle katten hebben risico, buitenkatten meer dan binnenkatten. Daarom is vaccinatie van groot belang om de kans op en de ernst van niesziekte bij het individuele dier zo klein mogelijk te maken. De kans op complicaties is aanzienlijk kleiner na vaccinatie, maar ook het risico van individuele verspreiding van niesziekte is dan minimaal.

Vaccinaties tegen kattenziekte geven een goede en langdurige bescherming tegen ziekte en infectie. Levende kattenziektevaccins hebben de voorkeur, omdat zij eerder door de maternale immuniteit heen breken en omdat zij een langdurige immuniteit geven. Na vaccinatie tegen kattenziekte is een kat goed en langdurig beschermd. Kittens worden twee keer gevaccineerd tegen kattenziekte. De volgende vaccinatie vindt plaats als de kat ongeveer een jaar oud is.

**Ons advies is om ieder jaar uw huisdier te laten vaccineren en te laten controleren. Heeft u nog vragen? Wij staan u graag te woord.**

*Supervriendelijke medewerkers met een groot inlevingsgevoel.*

*Theo*

*Top mensen met hart voor dieren.*

*Jos*

*Ze zijn heel bekwaam, erg lief voor dieren en stellen de baasjes ook gerust. Wetten heel goed waarover ze praten, erg professioneel.*

*Merlin*

*Goede medische hulp voor onze dierbaarste huisgenoten.*

*Martijn*

Scan de QR-code en maak online uw afspraak



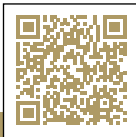
## Welkom bij de BodyChange Clinic: Jouw weg naar gezondheid, balans en zelfliefde!



Samanta Pawirodirjo-Sarijoen en Marèse Polderdijk



**BURG. GODSCHALXSTRAAT 54**  
**'S-HERTOGENBOSCH**  
**06-49 5638 96**  
**info@bodychangeclinic.nl**  
**WWW.BODYCHANGECLINIC.NL**



*Wij zijn Marèse Polderdijk en Samanta Pawirodirjo-Sarijoen, trotse eigenaressen van de BodyChange Clinic – een plek waar jouw welzijn centraal staat.*

Onze missie? Jou helpen om je beste zelf te worden, zonder oordeel en met oprechte aandacht. Bij ons mag je jezelf zijn, je verhaal delen en werken aan een gezondere toekomst.

**Marèse** weet uit ervaring hoe frustrerend de strijd met gewicht kan zijn. Na jarenlang jojoën vond ze de oplossing in een gezonde, gebalanceerde levensstijl – zonder honger, met écht eten. Inmiddels helpt ze anderen als leefstijlcoach en voedingsdeskundige, gespecialiseerd in burn-out en chronische stressklachten. Daarnaast biedt ze behandelingen met de Icoone en TC Cryo aan. “Wat mij inspireerde? Zelf ervaren dat het anders kan. Dat gun ik iedereen!”

**Samanta** zet haar kennis en passie in om cliënten met lipoedeem en andere uitdagingen te ondersteunen. Naast Quadrivas-therapie en voedingsexpertise biedt ze geavanceerde technieken zoals TC Cryo en Icoone LaserMed, die bijdragen aan afslanken, cellulitebestrijding en anti-aging. “Als moeder van drie begrijp ik hoe zwaar de strijd kan zijn. Samen gaan we die aan!”

Van voedingsadvies tot ontspannende Indiase hoofdmassages, wij bieden alles om jouw lichaam en geest in balans te brengen. Ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen. Jij bent welkom, precies zoals je bent.



## Beheerst lipoedeem jouw leven?

Lipoedeem is een chronische aandoening die vrijwel uitsluitend voorkomt bij vrouwen. Het wordt gekenmerkt door een abnormale vetopslag, met name in de benen, heupen en soms de armen, terwijl de voeten en handen meestal normaal blijven. Veelvoorkomende klachten zijn pijn, gevoeligheid, blauwe plekken, zwelling en een zwaar gevoel in de benen. Lipoedeem heeft vaak een erfelijke basis en kan verergeren tijdens hormonale veranderingen zoals de puberteit, zwangerschap of menopauze.

Bij BodyChange Clinic begrijpen we hoe groot de impact van lipoedeem kan zijn, zowel fysiek als emotioneel. Daarom bieden wij gespecialiseerde behandelingen aan om klachten te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Onze aanpak combineert twee bewezen technieken:

**1. Icoone LaserMed:** Deze innovatieve technologie werkt diep in het bindweefsel om de doorbloeding te stimuleren, verklevingen los te maken en zwelling te verminderen. Dit biedt verlichting en helpt de huidstructuur te verbeteren.

**2. Quadrivas Therapy:** Een unieke massagetherapie die zich richt op het activeren van de doorbloeding en het verbeteren van de conditie van het bindweefsel. Dit draagt bij aan het verminderen van pijn en andere symptomen van lipoedeem.

Heb je last van symptomen zoals asymmetrische vetverdeling, pijn of gevoeligheid in je benen, of snel blauwe plekken? Neem dan contact met ons op. Bij BodyChange Clinic staan we klaar om je te helpen lipoedeem onder controle te krijgen en weer comfortabel in je lichaam te voelen.

**Voor jezelf kiezen is geen luxe, maar essentieel.**  
**Boek een afspraak en start je hersteltraject.**

WIJ VERANDEREN SAMEN JOUW BODY & MIND

# Gordijnen die passen bij *jouw smaak* en *interieur*



Het kiezen van de juiste gordijnen is essentieel voor het creëren van een gezellige en stijlvolle sfeer in je woning. Bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen bieden we een uitgebreide collectie gordijnen op maat, zodat je altijd raambekleding vindt die perfect aansluit op jouw smaak en interieur.



Of je nu op zoek bent naar overgordijnen, verduisterende gordijnen, inbetweens, vitrages of kamerhoge gordijnen, bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen vind je stoffen in diverse kleuren, dessins en materialen. Onze ervaren adviseurs helpen je graag bij het kiezen van de perfecte stof, plooi en afwerking voor jouw gordijnen.



## Maatwerk en vakkundige montage

Bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen zorgen we niet alleen voor een persoonlijk advies, maar ook voor een professionele meting en montage van je gordijnen. Onze ervaren monteurs komen bij je thuis om de exacte maten op te nemen en zorgen voor een perfecte plaatsing en afwerking.

Zo ben je verzekerd van gordijnen die naadloos aansluiten op jouw ramen en interieur.

**Met Decokay Mari Frunt op weg naar je droomhuis!**

## Standaard stylingadvies GRATIS:

- Kleuradvies en productadvies over raamdecoratie, gordijnen en vloeren in de winkel
- Voorlopige prijsopgave
- Meetservice

*Laat je inspireren of maak online een afspraak*



**Decokay**  
MARI FRUNT

Graafsebaan 7, Rosmalen  
073-5213980  
winkel@marifrunt.nl  
marifrunt  
[www.decokaymarifrunt.nl](http://www.decokaymarifrunt.nl)

GORDIJNEN

VLOEREN

RAAMBEKLEDING

HORREN

BUITENZONWERING



CREËER SFEER EN  
PRIVACY MET OP MAAT  
GEMAAKTE GORDIJNEN



# Scheiden zonder gedoe

Regelmatig krijg ik mensen aan de telefoon die aangeven dat ze willen scheiden, maar dan wel zonder gedoe en in vriendschap. Een mooi uitgangspunt voor een scheiding, zeker als er ook nog kinderen in het spel zijn. Immers je neemt afscheid van elkaar als partners, maar je blijft altijd verbonden met de andere ouder. Ondanks dit mooie voornemen, blijkt het soms wel lastig te zijn om zonder gedoe uit elkaar te gaan. Bezittingen en schulden moeten worden verdeeld. Er wordt gekeken naar de woonwensen, en nog veel meer.



Het vraagt wat om zonder gedoe uit elkaar te gaan. Zoals bij deze mensen die ik mocht begeleiden tijdens hun scheiding. Voor het gemak noem ik ze even Tim en Sofia. Zij hadden contact met mij gezocht. We maakten een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Dit is altijd vrijblijvend en er zijn geen kosten aan verbonden. De belangrijkste vraag is dan eigenlijk of het klikt. Als mediator word je intens in het leven van de beide partijen betrokken, belangrijke vraagstukken komen aan het licht en niet zelden gaat het over de invulling van je verdere leven. Mooie, maar wel intense gesprekken.

Zo ook dus bij Tim en Sofia. Sofia heeft het besluit genomen om uit elkaar te gaan. Voor Tim een verrassing. Hij had het eerst in laten dalen voordat hij verdere stappen wilde ondernemen. Uiteindelijk

maakten we een afspraak voor een kennismaking. Tijdens een kennismaking kijk ik als mediator naar de wensen van het stel en we maken uitgebreid kennis. Om dit life event in goede banen te leiden is het belangrijk dat het klikt tussen alle partijen. Zitten we op dezelfde lijn, spreken we dezelfde taal en raar maar waar, klopt de humor aan beide kanten. Tijdens ons kennismakingsgesprek kwam de beslissing van Sofia ter sprake. Tim vertelde over de impact die deze beslissing had op zijn leven. Hoe hij zich daarbij voelde. Tegelijkertijd gaf hij aan dat Sofia zijn maatje is en dat ze dat blijft. Dat hij het fijn zou vinden als ze onderdeel zou blijven van zijn leven. Ze hadden immers ook zulke mooie tijden meegemaakt en samen twee prachtige (inmiddels volwassen) kinderen gekregen.

We hadden mooie gesprekken, en eigenlijk hele gezellige avonden. Ze gingen nog met

elkaar naar bepaalde markten en ondernemen nog tochten. Sofia zei, hij is niet meer mijn partner maar wel een goede vriend. Iemand bij wie ik graag in de buurt wil zijn, maar niet meer samen een bed mee wil delen.

Een van de uitgangspunten bij hun scheiding was dat Tim het huis over kon nemen van Sofia en dat zij met dat geld en de afkoop van de partneralimentatie en het grootste deel van hun spaargeld een eigen plek kon vinden. Een eigen huisje kon kopen. Een plek waar zij een nieuw leven kon starten, een nieuw leven met rust en ruimte. Iets wat ze niet meer kon vinden bij Tim. De inmiddels volwassen kinderen (studerend) bleven dan bij Tim zodat zij hun studie af konden ronden.

Nadat we de kwestie over de woonwensen hadden afgerond, kwamen we op de inboedel. Als voorbeeld gaf ik aan wie bijvoorbeeld de pannen krijgt. Hierop stond Tim op, trok een la open en zei: "hoeveel pannen wil je hebben, we hebben er hier minstens 20, daarnaast nog 3 airfryers, dus dat komt wel goed qua verdelen."

Ze zijn er goed uitgekomen. Ze hadden de wil om ervoor te zorgen dat ze samen na de scheiding ieder verder kunnen. Zowel financieel als qua woonwensen. Dat is gelukt. Gelukt omdat ze samen gekeken hebben naar wat het beste was voor elkaar, wat hadden zij nodig om verder te gaan na de scheiding.

Geen rancune, alleen het beste willen voor elkaar. Kan dat, zul je je afvragen. Ja dat kan. Het is niet voor iedereen weggelegd. Het vraagt veel van jou als persoon, zeker als een scheiding niet jouw keuze is. Het vraagt van je of je die ander los wil en kan laten. Het vraagt van je of je de belangen van de ander net zo belangrijk vindt als die van jezelf. Het vraagt van je of je naar die ander wil luisteren. Open wil staan voor wat hij of zij wil. Het vraagt van je

of je er het beste van wil maken, ook al is het niet jouw eigen keuze. Kortom, het vraagt veel van beide partijen. Mijn rol als mediator bestaat dan ook uit het uitzoeken van de consequenties van de keuzes die zij willen maken. Kijken of de afspraken juridisch gezien kloppen of dat het misschien anders moet worden vormgegeven. Maar alles naar de wens van Tim en Sofia. Het is tenslotte hun scheiding en zij willen daar samen respectvol vorm aan geven. Het was namelijk niet alleen kommer en kwel. Zij hebben samen twee prachtige kinderen waar ze trots op zijn, ze hebben mooie herinneringen met elkaar.

Alleen het boek was uit, en er was geen epiloog.

Inmiddels zijn we een paar maanden verder. Ik ontving een appje van Sofie. Ze had een huis gevonden en gekocht. Het leven na de scheiding en het wennen aan het los zijn van elkaar kon beginnen. Ik wens ze alle geluk toe.

**Wil je meer weten over Scheiden zonder gedoe, neem dan eens vrijblijvend contact met mij op via 06-21326521 of [petrakeller@zorgzaamscheiden.nl](mailto:petrakeller@zorgzaamscheiden.nl).**



Zorgzaam Scheiden - Regio Den Bosch / Veghel  
06-21326521 • Eigenaar: Petra Keller

**Ga voor meer info of het plannen van een kennismakingsgesprek naar: [www.zorgzaamscheiden.nl](http://www.zorgzaamscheiden.nl)**





# *Nieuwjaar*

**Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.**

Een van de meest bekende tradities in Nederland is het afsteken van vuurwerk om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. Op de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten zoals munten en fruit te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd waarbij 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.

# GENIET

VIER HET LEVEN!



**NOBLE KITCHEN** Via onze gezellige Bar & Brasserie Bernardus Café wordt u welkom geheten in het met een Michelinster bekroonde restaurant Noble Kitchen. We laten u graag genieten van onze heerlijke gerechten met Aziatische invloeden en mooie wijnen. Noble Kitchen is meer dan een restaurant alleen. Onder één dak hebben we 4 multifunctionele meeting rooms en Bernardus Café, onze Bar & Brasserie met panoramisch uitzicht over de Bernardus golfbaan. Hier vindt u heerlijke en eerlijke gerechten op onze kleine kaart.

Noble Kitchen | Deutersestraat 39B, Cromvoirt  
+31 73 203 48 88 | [www.noblekitchen.nl](http://www.noblekitchen.nl)



**RESTAURANT HOFSTEDE DE BLAAK** Rijksmonument landhuis 'de blaak' is een authentiek engels landhuis met een pachtboerderij en dateert in zijn huidige vorm van 1907. Onze keuken bestaat uit de klassieke franse basis met deels vernieuwde eigen creaties, allen volgens dezelfde toewijding en met grootst mogelijke zorg bereid. Dit slechts met één doel; om uw smaak papillen te verwennen. **Dussenpad 1-3, Tilburg** (013) 463 88 99 | [www.hofstededeblaak.nl](http://www.hofstededeblaak.nl)

SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK  
ONLINE ALLE MOGELIJKHEDEN



**LA VITTORIA IJS & CHOCOLADE** Een ware traktatie in hartje Rosmalen. Dit ambachtelijk ijs en luxe chocolade zijn een feest voor de zintuigen. Of je nu kiest voor een klassieke vanille of een exotische creatie, elk bolletje en elke praline weerspiegelt pure perfectie. La Vittoria is niet zomaar een ijssalon; het is een culinaire bestemming voor fijnproevers die genieten van de zoete geneugten van het leven. **Dorpsstraat 57, Rosmalen** | 073 851 5394 | [www.facebook.com/lavittoriaijsenchocoladerosmalen/](http://www.facebook.com/lavittoriaijsenchocoladerosmalen/)

## BRUIST

### Wil je ook op de GENIET-pagina staan?

Vraag dan naar de mogelijkheden of maak een afspraak via de QR-code.

Mail naar [lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl](mailto:lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl)  
of bel Lorenzo Bossers  
+ 31 6 42 72 05 54 of +31 76 711 53 40

Je kunt ook het contactformulier invullen op:

[www.nederlandbruist.nl/adverteren](http://www.nederlandbruist.nl/adverteren)



**POLLEVIE** Wij hopen u te kunnen verrassen met bijzondere groentecreaties en fantastische wijn-spijs-combinaties. Groenten vormen onze grootste inspiratiebron. Hoewel we niet uitsluitend vegetarisch koken, zijn groenten, fruit en andere plantaardige ingrediënten altijd nadrukkelijk aanwezig. We worden daarin niet alleen gedreven door urgentie, maar ook door nieuwsgierigheid. De enorme variatie in plantaardige ingrediënten en hun bereidingstechnieken bieden een eindeloze verscheidenheid aan smaken en structuren voor verrassende en eigentijdse gerechten!

Hofvijver 2b, 's-Hertogenbosch | 073 518 4646  
[www.pollevie.nl](http://www.pollevie.nl)



# ernes

Uw specialist in stoffering en interieuradvies

KOM LANGS VOOR HET JUISTE ADVIES •  
VAN EEN HUIS NAAR EEN THUIS •  
KOM LANGS VOOR HET JUISTE ADVIES

Sinds 1959 is Ernes uitgegroeid van een bescheiden verfspecialzaak tot een begrip in 's-Hertogenbosch en omgeving. Onze winkel is een bron van inspiratie, waar u de nieuwste interieurtrends kunt ontdekken. Wij bieden deskundig advies op het gebied van verf, vloeren, wand- en raamdecoratie. Onze adviseurs hebben diepgaande kennis van diverse producten en stijlen. Zij staan klaar om u te ondersteunen bij het verwezenlijken van uw droominterieur.

Bij Ernes krijgt u niet alleen advies, maar ook een complete meet- en montageservice. Ons team zorgt ervoor dat uw gekozen stoffering perfect wordt geïnstalleerd, zodat u zich nergens zorgen over hoeft te maken. Laat u inspireren door ons uitgebreide assortiment en deskundige advies. Bezoek ons in de winkel en ontdek hoe wij uw interieur tot leven kunnen brengen. **Ernes, voor alles wat uw huis tot een thuis maakt.**



VERF

BEHANG

RAAMDECORATIE

GORDIJNEN

VLOEREN

Showroom Ernes Reitscheweg 2 'Woonboulevard', 's-Hertogenbosch | 073 621 7997 | info@ernesdenbosch.nl

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

## DÉ MANIER OM VAN JE DARM- KLACHTEN AF TE KOMEN

Allereerst wens ik alle lezers van Bruist een heel gezond en liefdevol 2025. Ik hoop dat je 2024 mooi hebt kunnen afsluiten. Voor mij was 2024 een heel goed jaar in alle opzichten. Eén heel belangrijk punt wil ik hier met jullie delen.



Darmspoelingen bestaan, zoals de meeste lezers inmiddels wel weten, al meer dan 3.500 jaar. Weliswaar met andere materialen dan nu, maar het is een eeuwenoude therapie die ziektes en klachten kan voorkomen. Ik heb op TikTok, als poepdokter Kitty, een filmpje geplaatst waar veel reacties op gekomen zijn. Zowel positief als negatief. Wat ik verwonderlijk vond waren sommige opmerkingen dat de MDL-arts darmspoelingen afraadt. Het zou gevaarlijk zijn en je darmflora verstoren. Het tegendeel is waar. Het helpt juist weer een gezonde flora te krijgen. Dit is zelfs wetenschappelijk bewezen. Waarom zou deze eeuwenoude therapie afgeraden worden als ik zelf al in de afgelopen twintig jaar zoveel cliënten

heb mogen en kunnen helpen om van hun klachten af te komen?

Mijn advies voor dit jaar: kijk eens op mijn website onder het tabblad 'voor wie' naar het filmpje van Dr. Shinya. Je ziet heel mooi waarom verdere uitleg over het nut van darmspoelingen overbodig is.

Start je jaar goed en profiteer van de aanbieding van januari. Nu een kuur van drie behandelingen voor nog geen € 349,99. Tot snel.

**Veel antwoorden worden ook beantwoord op mijn website [www.coloninbalance.com](http://www.coloninbalance.com).**



Plan een afspraak  
in via de website!  
Je kunt me ook bellen

Zandstraat 13, Nuland  
06 - 52 06 36 42  
[www.coloninbalance.com](http://www.coloninbalance.com)



# Voor een mooie glimlach!



VOOR MEER INFO!

De tandarts waar ik me  
op mijn gemak voel!

Tandarts  
**STEENBERGEN**

Tandartspraktijk Oss Medicijnstraat 120, Oss | 0412 - 639 722 | [oss@tandarts-steenbergen.nl](mailto:oss@tandarts-steenbergen.nl)  
Tandartspraktijk Tilburg Kruisvaardersstraat 157, Tilburg | 013 - 535 25 35 | [tilburg@tandarts-steenbergen.nl](mailto:tilburg@tandarts-steenbergen.nl)

[www.tandarts-steenbergen.nl](http://www.tandarts-steenbergen.nl) | [tandartssteenbergen](https://www.facebook.com/tandartssteenbergen)

# Welkom in onze winkel



*2024 was een schitterend jaar, vol bijzondere momenten en successen voor ons team. We hebben hard gewerkt om onze klanten de mooiste juwelen en de beste service te bieden en dat is niet onopgemerkt gebleven. Het was een jaar waarin we groeiden, nieuwe collega's verwelkomden en innovaties omarmden, waardoor we ons vakmanschap naar een nog hoger niveau konden tillen.*

Een van de hoogtepunten van dit jaar was de komst van nieuwe collega's die met hun enthousiasme en frisse ideeën ons team hebben verrijkt. Hun inbreng stelde ons in staat om nog beter in te spelen op de wensen van onze klanten en zorgde voor een vernieuwde energie binnen ons team. Het was een genot om te zien hoe snel zij hun plek vonden en bijdroegen aan onze gezamenlijke doelen.

De bijzondere momenten die we samen met onze klanten beleefden zijn echter wat 2024 echt onvergetelijk maakte. Van het selecteren van de perfecte verlovingsring tot het vinden van een speciaal cadeau voor een jubileum of geboorte, elke aankoop bracht een uniek verhaal met zich mee. Deze verhalen maakten ons werk dit jaar extra betekenisvol en we zijn dankbaar dat we deel mochten uitmaken van zoveel persoonlijke momenten.



Op het gebied van innovatie hebben we grote stappen gezet. We hebben geïnvesteerd in de nieuwste technieken om onze producten nog verder te perfectioneren. Tegelijkertijd bleef ons vakmanschap centraal staan in alles wat we deden. Het is de combinatie van moderne innovatie en traditioneel vakmanschap die ons in staat stelde om opnieuw te schitteren in onze branche.

Met deze mooie herinneringen in ons hart kijken we vol vertrouwen en enthousiasme uit naar 2025. We willen al onze klanten bedanken voor hun vertrouwen en de fijne samenwerking in het afgelopen jaar. Zonder jullie was dit alles niet mogelijk geweest. We beloven ook in het nieuwe jaar weer voor u klaar te staan met de mooiste juwelen, horloges en de beste service.

*Laten we samen 2025 nóg sprankelender maken!*

U bent van harte welkom bij ons in de winkel of op de website om kennis te maken met het assortiment.



Achter de Driesprong 1, Rosmalen | 073 - 521 88 71  
www.juwelierschute.nl |  Juwelier Schute |  juwelierschute



# KNALLEND HET NIEUWE JAAR IN!

## Start je jaar goed bij TvS Training.

Van yoga tot boksen, cross- en personal training en nog veel meer.

**AFVALLEN, FITTER WORDEN, STERKER WORDEN, HET HOOFD LEEGMAKEN, EEN NIEUWE SPORT LEREN, SOCIALE CONTACTEN:** wij zijn er voor jou. Plan nu jouw gratis proefles in.

The only way is up!



Bezoek onze website om het volledige lesaanbod te zien en plan snel jouw **GRATIS** proefles.



[WWW.TVSTRAINING.NL](http://WWW.TVSTRAINING.NL)

Dorpsstraat 61 te Rosmalen  
Molenstraat 6b te Rosmalen

[info@tvstraining.nl](mailto:info@tvstraining.nl)  
 0651556724

[tvstraining.nl](http://tvstraining.nl)  
 The Gym Rosmalen: TvS Training



Wees welkom,

VOEL JIJ JE WELEENS SCHULDIG EN  
CIJFER JIJ JEZELF NOG TE VAAK WEG?

Wordt het tijd om jezelf en jouw  
behoefes voorop te zetten?

LATEN WE DAAR SAMEN VOOR GAAN



s-Gravesandestraat 2, 's-Hertogenbosch  
(Ingang om de hoek bij de eerste  
garagebox) | 0634625118  
[contact@nikkiepotjes.nl](mailto:contact@nikkiepotjes.nl)



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

# NIKKIE POTJES

Familieopsteller en systemisch coach

Vind jouw krachtplek

Denk je, een familieopstelling, dat zou ik willen meemaken.

Voel je: ja, dat gaat mij iets brengen.

Dan ben je bij mij aan het juiste adres.

In mijn workshop 'familieopstellingen' maak je kennis met systemisch werken en heb je de mogelijkheid om belastende patronen te doorbreken.

De vraag die je jezelf mag stellen is altijd:

“Waar loop ik nu tegenaan?”

Dat is voldoende voor een familieopstelling.

Vind alle informatie via de QR-code.



# Mario's Vloeren

## The Art of Flooring

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen.

Dé specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang.

Ook voor het plaatsen van trapbekleding bent u bij Mario's Vloeren aan het juiste adres. Onze jarenlange ervaring en volledige inzet zorgen ervoor dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.



### BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum

073-785 5591

mariosvloeren@outlook.com



# Verrijk je ruimte met betoverend behang!

## Creëer een sfeervol interieur

Bij Mario's Vloeren bieden we niet alleen 'The Art of Flooring', maar ook een uitgebreide selectie behang en fotobehang. Ons behang is de perfecte manier om snel en eenvoudig meer sfeer aan een ruimte toe te voegen.

Bovendien verbergt behang ook scheuren en gaten in de muur. Genoeg redenen om te kiezen voor prachtig (foto)behang.

Ontdek in ons assortiment diverse soorten behang, variërend van effen patronen tot grafische ontwerpen of zelfs betonlooks. Of gaat uw voorkeur uit naar fotobehang?

**Nieuwsgierig naar wat er allemaal mogelijk is in uw huis? Bezoek onze showroom! Wij helpen u graag met een passend advies.**

Meer zien?

[WWW.MARIOSVLOEREN.NL](http://WWW.MARIOSVLOEREN.NL)



PVC VLOEREN

VLOERBEDEKKING

RAAMDECORATIE

TRAPBEKLEDING

BEHANG



**Ontdek wie je écht bent** bij het Centrum voor Ont-wikkeling. Alles wat je kunt worden, zit al in jou – net zoals een kastanje een kastanjeboom in zich draagt.

Door levenservaringen groeien sommige delen van jezelf, terwijl andere verborgen blijven. Misschien draag je overtuigingen die je ooit hielpen, maar nu beperken. Bij ons leer je loslaten wat niet meer dient en ontdek je jouw verborgen potentieel. Met persoonlijke begeleiding helpen we je naar een lichter, authentieker leven.  
**Jouw ont-wikkeling begint hier.**



CENTRUM  
VOOR  
ONT-WIKKELING

Jacob Catsstraat 23  
5216 JT 's-Hertogenbosch

[www.centrumvooront-wikkeling.nl](http://www.centrumvooront-wikkeling.nl)  
[info@centrumvooront-wikkeling.nl](mailto:info@centrumvooront-wikkeling.nl)

# Begin jij 2025 in balans?

## Dat kan bij Centrum voor Ont-wikkeling

Een nieuw jaar is dé tijd om jezelf op nummer 1 te zetten. Wat wil jij dit jaar anders doen? Hoe ga je beter voor jezelf zorgen? Bij het Centrum voor Ont-wikkeling in Den Bosch staan wij klaar om je te begeleiden naar meer rust, balans en energie.

### Evaringsdag 2025

Op zaterdag 25 januari nodigen we je uit van 9.30 - 16.15 uur voor onze Evaringsdag, een unieke kans om inspirerende workshops te volgen. Laat je onderdompelen in ademwerk, klankbaden, meditatie, systemisch werk, mindfull yoga en een jaarlegging. Een dag vol ontspanning, persoonlijke groei en frisse inzichten om het jaar goed te beginnen.

Tussen de workshops door genieten we samen van een lichte lunch, afgestemd op dieetwensen zoals vegetarisch, koolhydraatarm en glutenvrij.

**Meld je GRATIS aan voor deze dag!**  
**Zorg dat je erbij bent en meld je aan via de QR-code. Start het jaar goed met rust, balans en inspiratie tijdens deze dag vol waardevolle inzichten en ontspanning.**



*Zien we jou ook  
25 januari?*

## Programma Evaringsdag 25 januari

**ADEMWERK | Wies van Beek**  
Ontdek de kracht & invloed van je ademhaling

**KLANKBAD | Brigit van Rossum**  
Geniet en ontspan van helende klanken en rust

**SYSTEMISCH WERK | Amber Roelen,  
Brigit Van Rossum**  
Ontwikkel inzichten via opstellingen

**MEDITATIE | Maaïke Lauwerijssen**  
Vind jouw meditatievorm voor balans

**JAARLEGGING | Claudia Lammerding,  
Brigit van Rossum**  
Ontdek wat 2025 voor jou in petto heeft

**YOGA | Helga van Geldrop**  
Breng lichaam en geest samen

# SHOP

TILL YOU DROP!



## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress vanwege persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaand mailadres



Jolanda.Phillipse@icloud.com



## SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdrank. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.



[rotterdamurbanwinery.nl/winkel/](http://rotterdamurbanwinery.nl/winkel/)

## BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

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



## THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



## BRUIST Deals

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



# Frissse start in januari!



## INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt.

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



## PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische overschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

[be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



## LEZERSACTIE\* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



[www.woonwinkelkampen.be](http://www.woonwinkelkampen.be) TAG #KAMPEN



## LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



De ondernemer ontzorgen,  
die uitdaging neem ik graag  
met beide handen aan.

Met als doel de kostbare ondernemerstijd  
vrij te maken door de administratieve en  
fiscale taken (deels) over te nemen.

**Kan je wel wat hulp of advies gebruiken?**  
Laten we even bellen: 06-52673345



Marisca van Gent



NUCHTER,  
EERLIJK EN  
DIRECT

Zoek je  
een boekhouder  
waar je op kan  
rekenen?  
Laten we even  
bellen!

# Op zoek naar een betaalbare boekhouder?

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar een. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor zzp'ers, eenmanszaken en vof-eigenaren, is Marisca ook particulieren van dienst.

Daarbij richt ze zich, zoals de bedrijfsnaam al impliceert, voornamelijk op klanten uit Brabant. Door het gebruik van speciale software loopt het contact met klanten voornamelijk via internet, zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt. Klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven."

**Ik neem de boekhouding graag uit handen  
zodat de ondernemer kan doen wat hij of  
zij het liefste doet: ondernemen!**



Ik werk samen met  
specialisten uit  
verschillende  
disciplines. Hierdoor  
ben je nog meer  
verzekerd van de juiste  
kwaliteit en zorg die je  
van een boekhouder  
mag verwachten.

**De Brabantse Boekhouder  
is vooral gericht op:**

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulieren

---

*'Heel blij met Marisca  
die mij een hele hoop  
stress en werk bespaart.'*

**R . van Staveren  
Hoveniers**

---

Vutter 9a  
Den Bosch | 06-52673345  
info@debrabantseboekhouder.nl  
www.debrabantseboekhouder.nl

# Glow Hair Studio laat je stralen

Een bezoek aan Glow Hair Studio is een beleving. Wij vinden het belangrijk dat je een moment hebt voor jezelf. Een persoonlijk adviesgesprek is voor ons de basis, zo kunnen wij een look creëren die het beste bij jou past.

Wij verwelkomen je graag bij Glow Hair Studio in Den Bosch!

Plan een afspraak:



Vughterstraat 72, Den Bosch  
06-83607768 | info@glowhairstudio.nl  
[www.glowhairstudio.nl](http://www.glowhairstudio.nl)



Lisa de Groot & Welmoed Ponten

Toen Lisa de Groot en Welmoed Ponten de kans kregen om de kapsalon waar zij werkten over te nemen, grepen ze die met beide handen aan. Nu, twee jaar later, heeft Glow Hair Studio een vaste klantenkring opgebouwd. Het team is inmiddels uitgebreid met een nieuwe haarstylist die er net als haar collega's naar streeft om het beste uit jouw haar te halen.

“We verhuren stoelen aan zelfstandige haarstylisten die de visie delen waar wij voor staan”, vertellen Lisa en Welmoed. “We vinden het belangrijk om de tijd te nemen voor een persoonlijk adviesgesprek. We hebben de juiste kennis in huis qua techniek, maar ook qua trends zodat we jou kunnen helpen om de beste keuze te maken als het gaat om jouw coupe. Goede relaties zorgen voor hoge kwaliteit. We houden van onze klanten en streven naar een persoonlijke behandeling op maat.”

### Kleuren als specialisatie

Kleuren (waaronder ook highlights en balayage) is de specialisatie van Glow Hair Studio. Welmoed: “Veel klanten komen daarvoor speciaal naar onze salon. We volgen regelmatig cursussen en trainingen om op de hoogte te blijven van de nieuwste trends en verschillende vaardigheden.”



### Kwaliteit van het haar voorop

“Diverse treatments, waaronder een keratine treatment, behoren eveneens tot de mogelijkheden”, vult Lisa aan. “Gezond en kwalitatief goed haar staat voor ons voorop. Om die reden gebruiken we de milde, natuurlijke producten van KEVIN.MURPHY en The Insiders. We geven mensen bovendien een eerlijk advies over hoe ze thuis het beste hun haar kunnen verzorgen.”

### Een momentje voor jezelf

De gezellige, huiselijke sfeer is kenmerkend voor Glow Hair Studio, zo benadrukken beide dames. “We bieden je een relaxed momentje voor jezelf. Het gaat om de beleving.”

GLOED MOOI HAAR

SINDS 2022

# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedduinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

*Gewoon heerlijk wandelen langs de kust!*



## Optimaal genieten!

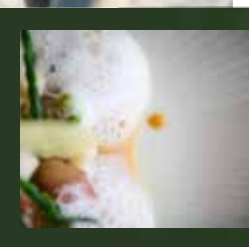
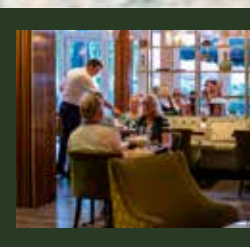
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor je heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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





*Carlos Lens:*

# Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

## **1. Begin met een heldere doelstelling**

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

## **2. Krachttraining als basis**

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

## **3. Slaap en herstel zijn essentieel**

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

## **4. Voeding is 80% van het proces**

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

## **5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's**

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

**Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!**

**Meer weten? Ga naar [www.houseofcarlos.nl](http://www.houseofcarlos.nl) of scan de QR-code voor meer informatie.**





# Januari

**Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.**

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichter bij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

# & BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



## INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

**(IFFR)** Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



## DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

**UTRECHT** In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reiseideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



## WINTERWANDELING EN WELLNESS -

**ARDENNEN** Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

## MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!





Noord-Brabant is een provincie die je verwelkomt met open armen. Ontdek onze prachtige natuur, verrassende steden en veelzijdige activiteiten, perfect voor een dagje uit of een weekendje weg. Alles ligt binnen handbereik, zodat je moeiteloos verschillende ervaringen kunt combineren. Welkom in Noord-Brabant, waar je nooit uitgekeken raakt!

**VRIJDAG 10 JANUARI 2025 OM 19.30 UUR**  
**CHRISTIAN FARLA** THEATER



Meester illusionist Christian Farla is terug in de Nederlandse theaters met zijn spectaculaire magic & illusieshow genaamd 'MAGIC 2.0. - The next level of Magic.' Eindelijk weer een theatershow vol humor en sensatie, waarbij u op het puntje van uw stoel zult zitten. Van vingervlugge kaartrucs, mindreading, hypnose, zweefacts tot aan een doorzaagact met een plexiglas kist waar u met uw neus bovenop zit. Een belevenis die u niet meer zult vergeten. Na afloop kunt u alleen nog zeggen...HOE DAN?! **Grote Markt 32, Bergen op Zoom**

**ZATERDAG 11 JANUARI 2025 OM 20.30 - 02.00 UUR**  
**80'S 90'S & 00'S RADIO PARTY** MUZIEK



Zaterdag 11 januari 2025 is het feest der feesten weer terug in het Klokgebouw in Eindhoven. Voor velen is de 80's 90's & 00's Radio Party een vaste aantekening in de agenda en dit staat bekend als een jaarlijkse reünie. Ben je een keer naar een 80's 90's & 00's Radio Party geweest dan is de kans groot dat je jaar na jaar terug blijft komen. De lekkerste danceable hits uit de 80's, 90's en 00's, waar natuurlijk de verlichte dansvloer, spiegelbollen, supergave lichtshows en spectaculair entertainment niet kunnen ontbreken. Kortom: de grootste pop-up discotheek met de hele avond de beste, de lekkerste en meest swingende floorfillers in een niet te vergeten sfeertje. Stilstaan is onmogelijk, dus mis het niet! **Klokgebouw Eindhoven | Klokgebouw 50, Eindhoven**

**18 EN 19 JANUARI 2025**  
**FILMFESTIVAL: E=MC²** FILM

Hoe heerlijk: Je een weekend lang onderdompelen in topfilms! Dit kan tijdens het eigen filmfestival van FilmPodiumBoxtel, ook wel Boxtels' kleine, fijne filmfestival genoemd. Het thema? E=MC². Wetenschap dus! Geen vage formules hoor, maar drie absolute wereldproducties die je aan het scherm gekluisterd houden: Hidden Figures op 18 januari en The Theory of Everything en The Imitation Game op 19 januari. **Muziekhuis Boxtel | Passage Riche 4; Boxtel**

**ZONDAG 26 JANUARI 2025 OM 15.00 UUR**  
**MONIQUE SMIT, OP REIS MET KIDSPOP (2+)** THEATER



Na het succes van de eerste KidsPop theatershow 'Één groot feest!' zijn Monique en haar KidsToppers ook dit theaterseizoen terug met een show vol met muziek, dans, vrolijkheid en gezelligheid: Op reis met KidsPop! De show is voor families met kinderen van alle leeftijden, maar vooral van 2 tot 8 jaar. Deze voorstelling bevat geen pauze. **Spoorlaan 82C, Oisterwijk**



**VRIJDAG 31 JANUARI 2025 OM 20.30 UUR**  
**MANU VAN KERSBERGEN** MUZIEK



De Herontdekking van de Hemel. De ultieme 'spoken word' beleving. Is het een concert? Is het een voorstelling? Nee, of nou ja, misschien wel allebei! Het is hoe dan ook spoken word artiest Manu van Kersbergen die samen met muziekcollectief multibeat een intensieve crossover heeft ontwikkeld tussen woordkunst en compositie. In deze experimentele dialoog gaan de makers op zoek naar een nieuwe taal. "In den beginne was het woord en het eind was zoek." **Cultuurcentrum Deurne | Martinetplein 1, Deurne**

## EEN REISADVISEUR? De beste oplossing, ook voor jou!

Nog steeds hoor ik regelmatig om mij heen de opmerking: 'Een reisagent heb je toch helemaal niet nodig, want online kun je alles gemakkelijk zelf boeken.' Dat klopt. Het aanbod online is enorm, maar toch kunnen er ook nadelen zitten aan zelf online zoeken en boeken.

Het aanbod is zo groot dat je vaak uren of zelfs dagen aan het zoeken bent voordat je een leuke reis gezien hebt die aan je wensen voldoet. Tijd die je ook anders had kunnen besteden. Daarnaast moet je er goed op letten dat de organisatie waar je wilt gaan boeken een betrouwbare partij is. Het aanbod online wordt steeds groter, maar helaas hebben niet alle aanbieders het beste met hun klanten voor. Ook vinden klanten persoonlijk contact weer steeds belangrijker worden, iets wat ze bij online boeken toch missen.

### En juist daarom kan een reisadviseur de ideale oplossing zijn!

Ik neem je het zoekwerk uit handen en stuur je een reisvoorstel waarin alleen opties staan die aan jouw wensen voldoen. Of het nou om een vakantie in eigen land, citytrip, pakketreis, cruise of een zelf

samengestelde (rond)reis gaat, ik regel alles van A tot Z voor je bij betrouwbare aanbieders waar wij mee samenwerken. Het enige dat je na boeking zelf nog hoeft te doen is genieten van het feit dat je op vakantie gaat, je koffer inpakken en vooral veel mooie herinneringen maken.

### Andere voordelen van via mij boeken:

- je krijgt snel antwoord
- je hebt één vast aanspreekpunt, voor tijdens en na je reis
- persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/Calamiteitenfonds

**Ben je enthousiast geworden?  
Neem dan contact met mij op  
en ik help je graag.**



Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche bekleed, onder andere bij een touroperator en een luchtvaartmaatschappij. Sinds enkele jaren is ze actief als persoonlijk reisadviseur en helpt ze mensen om hun droomreis werkelijkheid te laten worden.

### Voordelen van via mij boeken:

- je krijgt snel antwoord
- je hebt één vast aanspreekpunt
- persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR / SGR / Calamiteitenfonds

**Ester van den Bogaert**

06-13302640

ester.vandenbogaert@personaltouchtravel.nl  
www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert



**GEEN  
EXTRA KOSTEN,  
WEL MEER  
SERVICE!**

**#Ren tegen kanker**

KWF

Waar ren jij mee?  
Ga naar [rentegenkanker.nl](http://rentegenkanker.nl)

Queenz Fashion & Beauty

Bij Queenz Fashion en Beauty vind je de nieuwste trends en tijdloze klassiekers. Of je nu een stijlvolle outfit zoekt voor een speciale gelegenheid of je dagelijkse look wilt upgraden, wij hebben wat je nodig hebt. Shop in de winkel of online via Facebook en Instagram. Blijf op de hoogte van onze nieuwste items en exclusieve aanbiedingen via onze socials. **Volg ons voor de nieuwste modetrends en maak elke dag bijzonder!**

@queenzfashiondenbosch  
@queenzfashion.db  
Vreeburg 5, Rosmalen

Scan om te volgen!

**NIEUWE WEBSITE NODIG?**

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

**BRUIST ONLINE**

Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak: +31 6 42 72 05 54**



# FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET  
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)

**Van Mossel**