

TILBURG

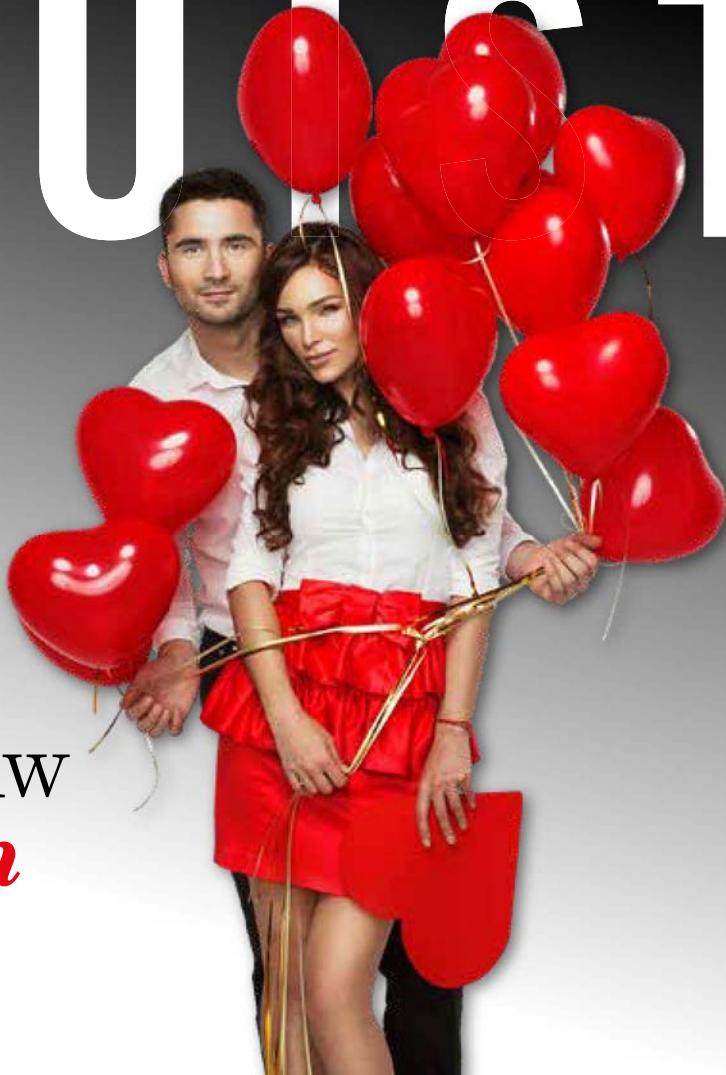


FEBRUARI 2020 WWW.TILBURGBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

*Planten en
bloemen,*
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw
valentijn
zijn?



LEEF SPANNEND

Kom genieten in het historische en gezellige pand van Holland Casino Breda, een van de mooiste casino's in Europa.

Wij heten u van harte welkom en verrassen u graag met het beste uit ons casino aanbod!

Wij kijken uit naar uw komst!



Speel bewust 18+
Hollandcasino.nl

BRUIST
Deal

GEEN € 60,- MAAR:
€ 39,- PER PERSOON

RESERVEER NU VIA
[ARRANGEMENTENBREDA@
HOLLANDCASINO.NL](mailto:ARRANGEMENTENBREDA@HOLLANDCASINO.NL)

HET AANBOD IS ALLEEN GELDIG OP
MAANDAG T/M DONDERDAG EN ZONDAG.

BRUIST ARRANGEMENT

- Entree
- Welkomstdrankje
- Actiechip voor de Roulette met kans op € 100,-
- 3 gangen diner Chefs Special
- € 5,- speelgeld
- Cadeautje van Holland Casino Breda

HOLLAND
CASINO

Holland Casino Breda
Kloosterplein 20, Breda
076 - 525 11 00
www.hollandcasino.nl



VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

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



BOGARDEN.NL

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



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



8



12



52



Inhoud



58



75



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 - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Grootthuijse

f Like ons op Facebook.com/tilburgbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar 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.**



Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... Liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.



Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben

Vier het leven en vier de liefde!
Lea en Marcel Bossers



Foto: Ron Eskens, soovpictures.nl

WONEN
TUSSEN HET
GROEN

Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.

YOU GIVE ME FEVER

Sommige mensen hebben er al vroeg in het jaar last van: hooikoorts, in het Engels hay fever. Wij van Meijs Wonen zijn altijd koortsachtig op zoek naar het mooiste, meest pure design en krijgen het wel warm van de HAY stoelen, maar dat is geen allergische reactie. Integendeel! Het ontwerp zit heel lekker met een hoge rugleuning en een royale zitting, is verkrijgbaar in gepolijst of gepoedercoat zwart aluminium en met een keur aan bekledingsopties. Zo vormt HAY een mooie basis die niet snel verveelt en zich aanpast aan elk interieur. Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

MEIJSWONEN

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

HAY ABOUT A CHAIR AAC22 STOEL

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: Verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

www.sustOILable.com



**50% KORTING MET DEZE
BRUIST**



Deal

SHOP JOUW
GAASTRA
MODE MET
PROMOCODE
BRUIST

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties

**WHERE STYLE MEETS
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

www.livinroom121.be

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
mooie, sterke rugzak
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

Verwen jouw valentijn!

win

LEZERSACTIE

**Maak nu kans op een
Paradise PINK kussen
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #PINK KUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxeuze huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

www.mgcterma.nl

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
Peach Blossom Smoothing
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht. 1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht* 2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht*

**€ 85,-
p. nacht***

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en reserveer met promocode **BRUIST**

HOME SLEEP HOME



SF Hybrid 26 Wool wash matras



SF Hybrid 26 Pure wash matras



Uni-Bridge 22 lattenbodem



Uni-Bridge 22_95 RF lattenbodem

Elegant ontwerp ontmoet de onverslaanbare en bekoorde Swissflex Bridge®-technologie met de unieke, zelfinstellende lichaams-aanpassing. De zonering 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:



Koos Kluytmans

Oudste én gezelligste poolcafé van Tilburg



Saints
POOLCENTER

Of je nu zin hebt om te poolen of liever gewoon gezellig een drankje drinkt met leuk gezelschap, bij Saints Poolcenter in Tilburg is iedereen meer dan welkom. "We zijn niet alleen het oudste, maar zeker ook het gezelligste poolcafé van Tilburg", vertelt eigenaar Clemens Bosveld trots.

Eigenaar: Clemens Bosveld
Heuvelring 222, Tilburg
013-5367711
www.poolenintilburg.nl

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkedag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**, deze steen symboliseert moed en klasse.

Rode rozen staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij de **impact van kanker**.

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!*





Ron Adriaansen

Jouw bouwregisseur tijdens het bouwproces!

Van schets tot eindproduct gegarandeerde kwaliteit en alle zorgen uit handen!



Emma Goldmanweg 8c,
Tilburg
06-38379097
www.raad-uitvoering.nl

Een eigen huis (ver)bouwen zonder zorgen?

Dat kan! Het vele regelwerk dat hierbij komt kijken, schrikt veel mensen echter af, maar daar komt Raad & Uitvoering om de hoek kijken!

Als 'privé-aannemer' van de klant kopen wij diensten in rechtstreeks bij de bron, waardoor je de juiste mensen op de juiste plek zet en meteen flink bespaart op je uitgaven.



Vertrouwd gevoel

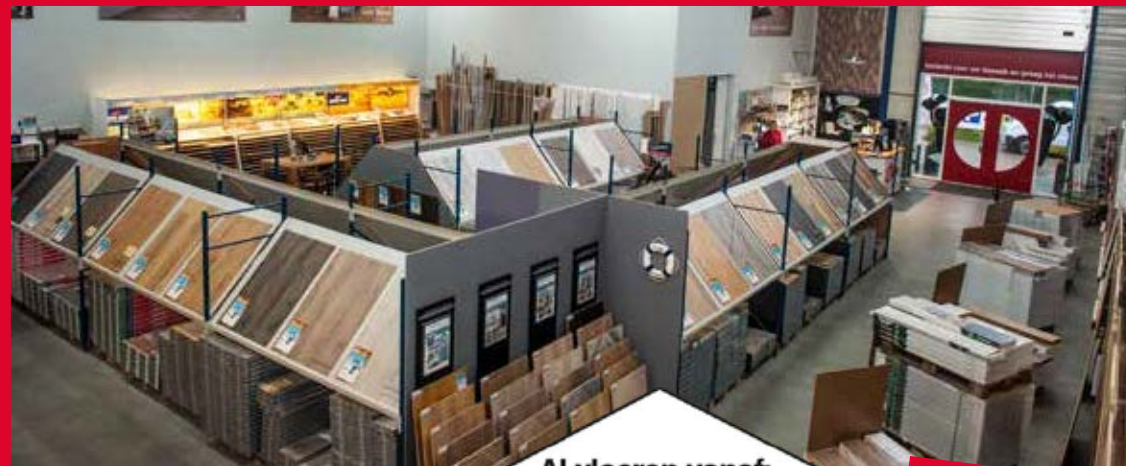
Doordat ik al mijn hele leven in de bouwwereld zit, weet ik precies waar ik het over heb en kan ik klanten optimaal adviseren. Bovendien heb ik in de loop der jaren heel wat contacten opgedaan, waardoor ik precies weet wie geschikt is voor welke klus. Dat ik iemand ken, is overigens geen garantie dat hij de klus ook daadwerkelijk krijgt. Voor elke discipline vraag ik namelijk diverse offertes op, waaruit in nauw overleg met de klant uiteindelijk degene wordt gekozen die hen het meest aanspreekt. Dit biedt de klant de mogelijkheid om heel bewust te kiezen, wat meteen een vertrouwd gevoel geeft.

Kwaliteit

Eigenlijk heeft deze manier van werken alleen maar voordelen voor alle partijen. Behalve misschien dat het iets meer betrokkenheid vraagt van de klant, dan wanneer deze alles uitbesteedt via een hoofdaannemer. Daarvoor in de plaats krijg je echter wel kwaliteit en het best mogelijke eindresultaat van het project terug. Wat wil je nog meer?

Totale controle op het hele bouwproces,
dat wil jij toch ook? Bel dan voor een afspraak!

Direct uit voorraad:



Al vloeren vanaf:

4,99

p/m²

WAAROM AXI VLOER:

- Grootste voorraad in vloeren
- Laagste prijsgarantie
- Ook A-merken
- Deskundig en eerlijk advies
- GRATIS parkeren voor de deur
- GRATIS vervoer van uw AxiVloer
- GRATIS gebruik professioneel leggereedschap
- GRATIS gebruik bouwdroger
- Zelf leggen of laten leggen

DAAROM AXI VLOER!



Altijd goed(koper)!

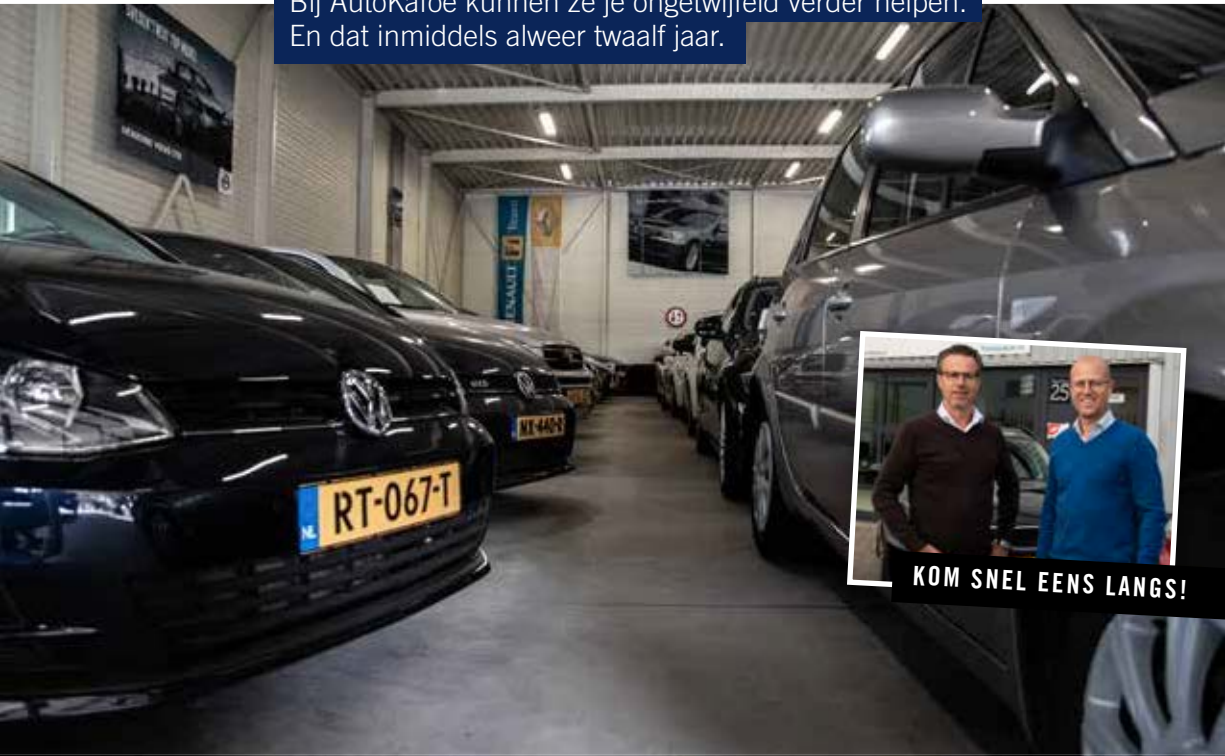
Ringbaan Zuid 372

(achter Hamers naast Gamma), Tilburg
T 013-5811633 www.axivloer.nl



Zoek je een nieuwe of jong gebruikte auto?

Bij AutoKafoe kunnen ze je ongetwijfeld verder helpen. En dat inmiddels alweer twaalf jaar.



KOM SNEL EENS LANGS!

**AUTO
KAFOE**

Frank en Marc Kafoe zijn de oprichters van AutoKafoe v.o.f. Wij zijn een onafhankelijk, universeel autobedrijf, dicht bij De Reeshof, dat zich voornamelijk richt op de verkoop en inkoop van nieuwe en gebruikte auto's. U kunt bij ons terecht voor alle merken auto's. Wij zijn een bedrijf met zeer interessante occasions op voorraad. Ook voor zoekopdrachten kunt u bij ons terecht. Al onze auto's worden grondig nagekeken voordat ze worden afgeleverd.

Rheastraat 25, Tilburg | 013-57 00 048 | info@autokafoe.nl | www.autokafoe.nl

DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop. **Meer info op www.delftblues.nl**

FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas. **THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

Artinails & Beauty

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

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



De gediplomeerde specialistes staan graag voor je klaar,

Wendy van Strien

Jouw beautyspecialist!

ALLE BEHANDELINGEN ONDER ÉÉN DAK

NAGELBEHANDELING

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

GEZICHTSBEHANDELING / ANTI-AGING

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

PEDICUREBEHANDELING

- Pedicure
- Spa voetbehandeling
- IBX-behandeling

Jouw valentijn verwennen?

14 februari is het alweer zover: Valentijnsdag!
De dag om je geliefde eens lekker te verwennen.

Ben je nog op zoek naar een romantisch en origineel valentijnscadeau voor jouw geliefde? Zoek dan niet verder en verras je geliefde. Bij Artinails & Beauty verwen je degene van wie je houdt van top tot teen. Je kunt bij ons voor alles terecht.

Uiteraard ook leuk om een cadeaubon aan je geliefde te geven!

Artinails & Beauty
NAGELSTUDIO - SCHONHEIDSSALON
PEDICURE - DEFINITIEF ONTHAREN

BREDASEWEG 94A, TILBURG | 013-5439028 | INFO@ARTINAALS-BEAUTY.NL

WWW.FACEBOOK.COM/ARTINAALS-BEAUTY | WWW.ARTINAALS-BEAUTY.NL

Een hartige lekkernij

Honden kunnen soms vreemde dingen eten, met name puppy's pakken van alles in hun bek. Zo ook Charlie, een pup van drie maanden die op consult kwam omdat hij mogelijk een spijker had gegeten. Om het zeker te weten hebben we een röntgenfoto gemaakt.



Hier was heel duidelijk een spijker op te zien. Als een hond iets zachts heeft gegeten, bijvoorbeeld een sok, kun je dit uit laten braken door de hond een injectie te geven waar hij/zij heel misselijk van wordt, maar bij scherpe voorwerpen is dit niet verstandig. Als de hond braakt kan het scherpe voorwerp namelijk de slokdarm beschadigen, met mogelijk ernstige gevolgen.

Om de schade van de spijker in het maagdarmlkanaal te beperken hebben we Charlie meteen geopereerd om de spijker uit de maag te halen. De operatie is goed verlopen en gelukkig was Charlie een gezonde fitte pup, die al heel snel weer herstelde van de operatie.

Bij het verwijderen van de hechtingen tijdens de nacontrole was hij al weer helemaal de oude. Hopelijk kiest lieve Charlie in de toekomst voor gezondere lekkernijen genieten.



AniCura
DIERENZIEKENHUIS
TILBURG

Koningsoordlaan 2, Berkel-Enschot | 013-5400215 | dzt@anicura.nl | www.anicura.nl/dierenziekenhuistilburg



Bob Vekemans



"Leer beleggen in vastgoed zorgt ervoor dat ondernemers hun eerste stap in het vastgoed kunnen zetten."

06-20852323

info@leerbeleggeninvastgoed.nl
www.leerbeleggeninvastgoed.nl

Hoe krijg ik tijd in mijn voordeel?

Enige tijd geleden vroeg ik me af hoe ik ultieme vrijheid en geluk kon creëren en na het stellen van deze vraag liep ik al gauw tegen een vervolgvraag aan: hoe krijg ik tijd in mijn voordeel? Tijd in mijn voordeel betekent voor mij dat ik slimmer, rijker, gezonder en gelukkiger word met elk uur dat voorbij tikt.

Voorbeeld: Je gaat werken > verdient geld > geeft geld uit om te leven > gaat weer werken. Deze cyclus herhaalt zich. Als je genoeg geld zou hebben, dan zou je misschien werken voor je plezier, maar niet om jezelf financieel te onderhouden, dit speelt tijd vrij.

Ik kwam er achter dat geluk en vrijheid voor mij verbonden zijn met tijd. Genoeg geld om heerlijk van te leven, alle tijd van de wereld en daardoor niets moeten, aandacht en liefde kunnen geven aan mijn gezin, familie en vrienden maar ook een persoonlijke groei om trots op te zijn. Ik reflecteerde op mijn situatie en besloot keuzes te maken en focus aan te brengen. Als ik namelijk eerst financiële vrijheid realiseer, dan heb ik genoeg geld én tijd om mijn overige doelen aandacht te geven.

Welke doelen kregen voorrang?

1. Persoonlijke groei. Elke keer als ik investeer in mezelf, dan word ik een betere versie van mezelf. Dat kan door het lezen van een boek, het volgen van een studie of het bijwonen van een training.
2. Financiële vrijheid. Door het investeren in persoonlijke groei ga ik slimmer om met mijn geld. Ik ben gaan investeren in vastgoed en elke maand zie ik het directe resultaat (huurinkomsten) uit de investeringen die ik heb gedaan. Door het bereiken van financiële vrijheid hoef ik niet meer verplicht te werken, waardoor ik het derde doel bereik:
3. Vrijheid van tijd. Vroeger vond ik bezittingen zoals dure auto's en horloges het symbool voor luxe. Maar... tijd is de ultieme luxe. Door slim te investeren in passieve inkomstenbronnen hoef ik niet meer te werken. Dit zorgt er voor dat ik tijd én geld tot mijn beschikking heb om mijn andere doelen de aandacht te geven die ze nodig hebben.

Blijf me volgen en ik hou je op de hoogte.

Het volledige artikel lees je op www.leerbeleggeninvastgoed.nl



All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- www.iciparisxl.nl

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 www.legavenue.eu

3. Showergel van de Hema, € 4,- www.hema.nl

4. Kalan, € 210,- www.parfumerie.nl

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 www.rimmellondon.nl

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 www.essie.nl

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 www.ysl.com

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 www.loreal-paris.nl

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 www.essence.eu

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 www.douglas.nl

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 www.soliver.nl



Bedrijfsunits in de Reeshof

Kleine units van 48 tot 90 m²

in nieuw te bouwen verzamelgebouw aan de Spaubeekstraat

voor bedrijf ■ opslag ■ werkplaats ■ met kantoor of showroom

start bouw: maart 2020



UNIEKBOX WERKPLAATSEN



Info:

REMAX TOONAangevend makelaardij ■ 06 - 54 65 34 49 ■ tooncoppens@remax.nl
www.remax.nl ■ www.uniekbox.nl

Inloop avond/ochtend:

donderdag 13 februari 2020 van 17:00 - 19:00 uur
zaterdag 15 februari 2020 van 10:00 - 12:00 uur



maxaro®



Ruim 5.000 m²
inspiratie & beleving



MAXIMAAL
GESLAAGD
GARANTIE



Vanaf
€ 1.099,-

keukens

Samen ontwerpen
wij uw droomkeuken



Vanaf
€ 7,95 m²

vloeren

Ervaar de perfecte vloer
voor iedere kamer in huis



Vanaf
€ 2.400,-

badkamers

Alle stijlen badkamers
voor ieder budget

Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in onze Experience Showroom
van 5000 m² aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal.**

Ma, Di, Do 09.00 - 17.30 uur | Wo 09.00 - 21.00 uur | Vr 09.00 - 20.00 uur
Za 09.00 - 16.00 uur | Zo. 11.00 - 17.00 uur



ALL YOU
NEED IS
LOVE!

Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

DE SPECIALIST IN XL TEGELS

Voordelig Vakmanschap Vertrouwen

Wilt u de
vloertegels van
XL Tegels met
eigen ogen zien?
Maak dan een
afspraak!
06-28 88 87 47

GROOT GROTER GROOTS

Geef uw huis een luxe en ruimtelijke look met de extra grote tegels van XL Tegels.

Trees Kinstraat 7, Rijen | 06 - 28 88 87 47 | www.xltegels.com

XL Tegels

is gespecialiseerd in het leggen van grootformaat vloertegels voor uw huiskamer. Wij verstaan onder XL tegels vanaf 75 x 75 cm. Met dit formaat krijgt een huiskamer al snel een uitstraling van een bijzonder luxe verblijf. Bovendien hebben XL tegels minder voegen en geven ze een huiskamer een extra touch. Bekijk ons assortiment op de website.



Jeroen van den Broek

Kom dichterbij jezelf

Therapie die bij je past

“Eigenlijk weet iedereen zijn eigen antwoorden al”, vertelt Anneke. “Ik help mensen om hun antwoorden te herontdekken.” Je kunt bij Counseling Innerlijke Kompas terecht voor begeleiding in verschillende vormen. Anneke kan je onder andere helpen met wandeltherapie, voicedialoog, gesprekstherapie en familieopstelling. Een unieke therapie die Anneke aanbiedt is ‘Counseling onder de Kap.’

Counseling onder de kap

Met Counseling onder de Kap biedt Anneke een laagdrempelige manier om te beginnen met de zoektocht naar jezelf. De therapie vindt plaats in een ontspannen situatie bij de kapper. Bij de kapper heb je vaak een luchtig gesprek over koetjes en kalfjes. Bij Counseling onder de kap ligt dat net anders en wordt er actief aan jouw problemen gewerkt. Niet alleen je uiterlijk, maar ook je innerlijk wordt verzorgd.

Gratis kennismaking

Elk traject bij Counseling Innerlijke Kompas begint met een gratis kennismaking. Om met de counseling goede resultaten te behalen, is het belangrijk dat je een goede klik en vertrouwen hebt met de therapeut. Ook vertelt Anneke tijdens de kennismaking meer over de mogelijke methodes en kun je voor jezelf bepalen of deze methodes je aanspreken.

Anneke is geregistreerd therapeut. Een gedeelte van het consult kan vergoed worden door de zorgverzekeraar, afhankelijk hoe je verzekerd bent.

Benieuwd of counseling iets voor jou is? Plan dan een gratis kennismaking!

counseling
onder de kap



IK LOOP EEN STUKJE MEE EN
LEER JE OM ZELF JE EIGEN PAD
VERDER TE BEWANDELEN.

Een kavel, een woonwens, ROSCOBOUW

Gevestigd in het Brabantse Heesch, maar ook actief bij u in de regio. Heeft u een bouwkaavel, dan is Roscobouw uw ideale bouwpartner die graag samen met u uw vrijstaande droomhuis wil verwezenlijken. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u gedurende het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.

Laat je ontzorgen Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering, waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard wordt. Geen vervelende verrassingen achteraf. U weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent, mede door persoonlijke aandacht, regelmatig bouwoverleg en een constante bereikbaarheid van uw vaste contactpersoon.

Alles is mogelijk Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid. Kenmerkend voor Roscobouw is dat er gedacht wordt in oplossingen. De score op klanttevredenheid is erg hoog bij dit bedrijf.

Efficiënte werkwijze Naast eerder genoemde voordelen heeft Roscobouw een bijzonder efficiënte werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Roscobouw werkt behalve met eigen personeel ook samen met een vast team van onderaannemers, dat geeft u de zekerheid dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt. Uw nieuwe woning is binnen korte tijd klaar.

**WIJ BOUWEN MET AANDACHT,
ALSOF HET ONZE EIGEN WONING IS**

Eigenaresse: Sandra Malka en verkoopteam | Bosschebaan 64, Heesch |
0412 455 501 | info@roscobouw.nl | www.roscobouw.nl



**Een kavel voor uw
EIGEN DROOMHUIS?
Maak een afspraak!
0412-455501**



Anneke van Spaandonk

Counseling Innerlijke Kompas
Bunschotenstraat 14, Tilburg
06-24 15 70 17
a.spaandonk@tele2.nl

www.counselinginnerlijkekompas.nl

Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

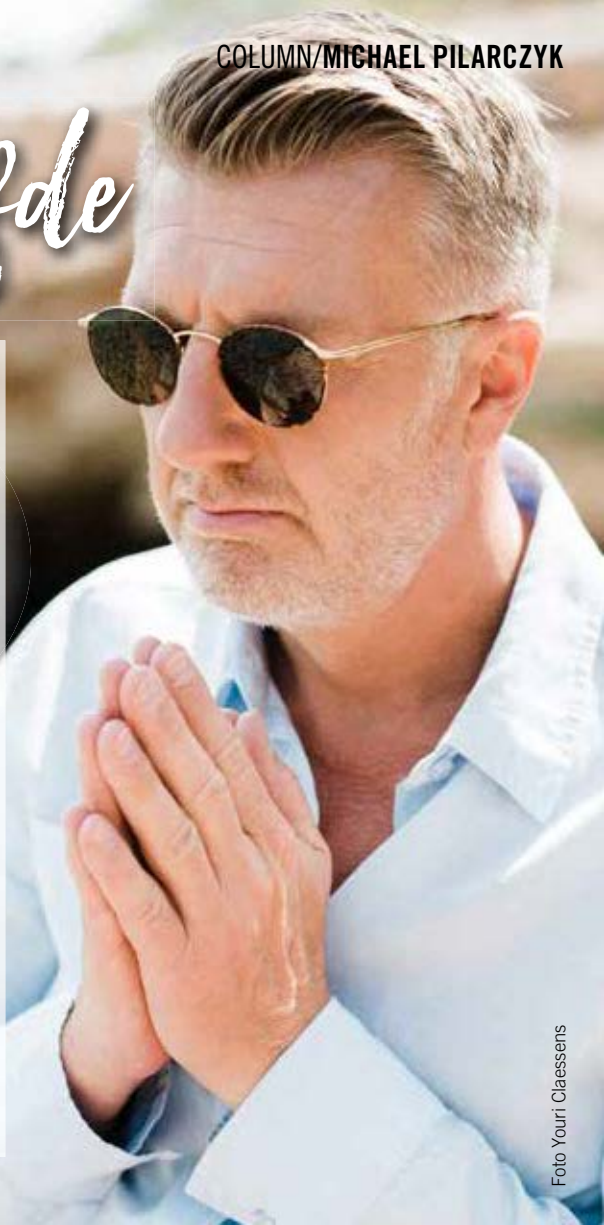
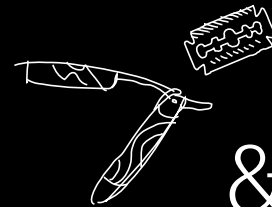


Foto Youri Claessens



GEKNIPT & geschoren



Ging je voorheen ‘gewoon’ naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de ‘old school’ barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: ‘the barber experience’!

Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.



Judith Tak

Last van een huidprobleem?

Maak dan eens een afspraak voor een intake-gesprek met een behandeladvies, plan dan telefonisch of via onze website online uw afspraak in.



Hilvarenbeekseweg 60-18, Tilburg
013-5802050

Schoonhout 215, Etten-Leur
076-5032841

www.huidprof.nl



COLUMN/HUIDPROF

Huidverbetering JUIST in de winter!

Heeft u last van acne of littekens ten gevolge van acne? Pigmentvlekken? Een door de zon beschadigde, verouderde of matte huid? Grove poriën of fijne rimpeltjes? Dan is een behandeling om de conditie van uw huid te verbeteren een juiste keuze.

Afhankelijk van uw wens zal tijdens een intakegesprek het meest effectieve pakket worden samengesteld. We maken dan de keuze om een peeling, microneedling, microdermabrasie of een combinatie hiervan te gaan toepassen.

Een **peeling** kan uit bestaan uit verschillende bestanddelen, deze zorgen voor een versnelde afbraak van de bovenste huidlaag. Hierdoor komen nieuwe huidcellen aan de oppervlakte, waardoor de huidstructuur verbetert.

Bij **microneedling** worden zeer fijne naaldjes gebruikt om de huid licht te beschadigen. Dit stimuleert de celdeling en de aanmaak van collageen en elastine, waardoor de huid sterker, soepeler en egaler van kleur wordt.

Met **microdermabrasie** worden met zoutkristallen gecontroleerde huidbeschadigingen toegebracht, waardoor de huid zichzelf opnieuw moet herstellen en er een snellere huidvernieuwing plaatsvindt.

Deze behandeling kan het beste in de winterperiode plaatsvinden.

Door de behandelingen wordt uw huid tijdelijk kwetsbaarder voor uv-straling.

In de winter loopt u minder risico.



FEBRUARI-ACTIE

Start in februari met onze succesvolle en effectieve behandelingen voor huidverbetering!

Een waanzinnige actie op vertoon van deze column: bij zes behandelingen betaalt u er slechts vijf en ontvangt u ook nog eens de nabehandelscreme ter waarde van € 19,95 gratis.

Vishandel van Schooten

De lekkerste vis haal je bij

De gezelligste kraam van Tilburg & omstreken! (en niet te duur)



Altijd lekker vers!
Proef het zelf!

- De lekkerste kibbeling
- Extra grote lekkerbekken
- Haring vers van het mes
- En nog veel meer!

Vanaf februari 2020 in winkelcentrum Dalem open van woensdag t/m zaterdag
Vrijdag t/m zondag | Albert Heijn XL, Jan Heijnsstraat, Tilburg centrum

[vishandelvanschooten](https://www.facebook.com/vishandelvanschooten)



SERVICE • KWALITEIT • KLANTVRIENDELIJKHEID

Als je écht vakwerk aflevert, is er maar weinig concurrentie!



**VOOR AL UW INDUSTRIËLE SPUITWERK,
OOK VOOR PARTICULIEREN.**

Vollerstraat 5 - 5051 JV Goirle
T. 013 - 534 32 00
info@spuiterijmikabv.nl
www.spuiterijmikabv.nl

B U D O S H O P
TEEJOOS
VECHTSPOORTARTIKELN & SPORTVOEDING

WWW.BUDOSHOPTEEJOOS.NL

Paletplein 13 | 5044 JB Tilburg | 013-5470878



Goed afscheid nemen?

Dat kan bij Dierencrematorium Memoria

Dat er grote behoefte in de omgeving is aan een dierencrematorium met een hoge servicegraad blijkt uit de reacties van onze klanten. Naast deze hoge servicegraad speelt onze prijsstelling een belangrijke rol, wij hanteren namelijk vaste lage prijzen.

Veel klanten maken gebruik van de mogelijkheid om zelf hun overleden huisdier te brengen en daarbij afscheid te nemen, zelfs in het weekend en de avonden. Inmiddels hebben we een fantastisch gemotiveerd team bestaande uit zes medewerkers die zich meer dan 100% inzetten voor onze klanten. Hierdoor kunnen we zeven dagen per week een goede service bieden. Een groot deel van de medewerkers is vanaf de opening betrokken, waardoor er inmiddels veel ervaring en kennis binnen Memoria aanwezig is.

Ondanks dat uw dierenarts wellicht een samenwerkingsverband heeft met een ander dierencrematorium is het mogelijk om Dierencrematorium Memoria het transport, het afscheid en de crematie te laten verzorgen.

Neem gerust contact met ons op en wij zullen zorgen dat u met veel liefde, persoonlijke aandacht en respect afscheid kan nemen van uw geliefde overleden huisdier.

EIGEN
OPHAALDIENST

Ook bij uw
dierenarts



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

Margreet van der Zee

Hypnotherapie

voor kinderen en volwassenen

De hypnose bij therapie is een manier om contact te maken met uw onderbewustzijn. Daarom kunt u ook blijven praten met Margreet tijdens de behandeling. Zo kunt u nare ervaringen verwerken of nieuwe manieren leren om met nare gevoelens zoals pijn om te gaan. Omdat met name vroege jeugdherinneringen ook in het lichaam opgeslagen zijn, gebruikt Margreet bij de hypnotherapie ook klankschalen. Daarnaast behoren EMDR, familieopstelling (met poppetjes), coaching en tekenen (symbooldrama) tot de mogelijkheden.

Hypnotherapie kan bij:

Traumabehandeling | Gezinsproblematiek | Hechtingsproblematiek | Stress en burn-out
Slapen en vermoeidheid | Rouwverwerking | Persoonlijke groei | Verslavingsproblematiek
Pijnbestrijding | Hoofdpijn, buikpijn, rugpijn



De praktijk is gevestigd in "De Duynsberg" in Tilburg West. Voor meer informatie kunt u appen naar 06 50628868 ook als u gebeld wilt worden of mailen naar cmzee@outlook.com.

Margreet van der Zee is lid van de Nederlandse Beroepsvereniging voor Hypnotherapeuten. Hypnotherapie kan mogelijk door de zorgverzekering vergoed worden onder alternatieve hulp.

De Duynsberg, Indigolaan 346, Tilburg, 3e verd, kmr 38 | 06 - 50628868 | cmzee@outlook.com

www.hypnotherapie-plus.nl

LE VISAGIE BY MARION

Nieuwe look nodig?

Volg dan nu de workshop Make-up

Le Visagie By Marion in Tilburg is gespecialiseerd in make-up en nail-art. Marion voert dit niet enkel uit, maar organiseert ook interessante workshops.

Tijdens onze workshop make-up in Tilburg kunt u zich interessante make-up technieken eigen maken. U leert hoe u zich het mooist kunt opmaken en hoe u de bijzondere aspecten van uw gezicht kunt accentueren. Daarnaast zal u gezichtsvormen zoals kaaklijn, neus, ogen, wenkbrauwen en mond leren herkennen en hoe u deze het mooist kunt laten uitkomen met make-up.



Komen deze vragen u bekend voor?

- Waarom een foundation?
- Wat zijn de mooiste kleuren voor mij?
- Hoe kan ik natuurlijk camoufleren?
- Hoe breng ik snel een mooi make-up aan?
- Hoe en waar brengt ik blush aan?
- Hoe blijft mijn lipstick langer zitten?
- Hoe breng ik een eyeliner aan?

Onder begeleiding van mij als professioneel visagiste worden deze en andere vragen beantwoord.

Schrijf je nu in!

Nieuwsgierig geworden naar onze workshop make-up? Neem dan contact op met Le Visagie by Marion in Tilburg. www.levisagie-marion.nl of **06-83047429**.

Clarissenhof 487, Tilburg (bereikbaar via Lange Nieuwstraat)
marion.v.oers@gmail.com | 06-83047429

www.levisagie-marion.nl

Kom tot rust in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

Alleen maar voordelen

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

Als herboren

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.



ZWEET
DE STRESS
VAN JE AF



FEESTJE TE VIEREN?

"Tuinhuis Culinair is een geweldige locatie voor feesten en partijen. Speciaal voor mensen die hierin geïnteresseerd zijn, hebben wij een folder samengesteld met alle mogelijkheden. Maar dat is niet het enige wat wij bieden naast onze reguliere werkzaamheden. Wij bieden namelijk ook nog de mogelijkheid om een kok in te huren voor op locatie: chef on demand. Een feest vier je dus bij Tuinhuis of gewoon bij jou thuis..."

VRAAG VIA DE WEBSITE VRIJBLIJVEND ONZE FOLDER 'FEESTEN PARTIJEN' AAN!

VERJAARDAG OF JUBILEUM - PRIVATE DINING - GRATIS PARKEREN - TOP SERVICE

WWW.TUINHUISCULINAIR.NL WESTERMARKT 5 | 5042 MC TILBURG | T 013 - 46 34 868



Schuldig

Het lijkt zo onschuldig. De meeste mensen zien er geen kwaad in. Toch is het wel van belang om de risico's te benadrukken.

Met een nieuwsgierige blik stappen ze de salon binnen, enthousiaste vrouwen op zoek naar een nieuw schoonheidsideaal. Zich niet bewust van het gevaar waar ze aan beginnen. Ik zet een mooie set gelnagels en breng een glimmende toplaag aan. Dat voelt prettig aan. Harde nagels en ook nog met een fantastische glim.

En dan is het gebeurd. Eenmaal gewend aan die glimmende en sterke nagels is er geen weg meer terug. En als de geestelijke afhankelijkheid nog verder toeneemt is er sprake van verslaving.

Vaste klanten nemen dit risico maar al te graag. En ik ben schuldig. Ik houd hun verslaving in stand door elke drie weken hun nagels weer tip top te verzorgen. Durf jij het risico aan? Neem dan contact op met de nagelsalon en plan je afspraak in.

Tot ziens in de nagelsalon!



Nagelstudio Elegant Tilburg
Outshoornstraat 14, Tilburg
06-18292778 | info@eleganttilburg.nl
www.eleganttilburg.nl



Een betere beveiliging voor minder geld!



De focus ligt bij Mijland Security op een viertal disciplines: inbraakbeveiliging, toegangscontrole, brandbeveiliging en camerabeveiliging.

Door jarenlange ervaring in dit vakgebied kan ik mijn klanten perfect adviseren over een installatie op maat. Vaak worden we ingeschakeld om bestaande beveiligingsplannen en -maatregelen tegen het licht te houden en te checken of deze goed en doelmatig zijn. Dikwijls blijkt het dan mogelijk om met relatief simpele aanpassingen en beperkte investeringen de doelmatigheid van de beveiliging te verhogen en de exploitatiekosten in de hand te houden.

Oftewel: just to be safe...



013-7200915 | info@mijland-security.nl | www.mijland-security.nl

Vind jij de liefde in februari?

Waterman
Je wordt geconfronteerd met een belangrijke beslissing.

Ram 21-03/20-04

Hoewel februari een hectische periode is voor de Ram, moet je de mensen in jouw omgeving niet vergeten. Laat stress geen invloed op jouw gezondheid en rust hebben.

Stier 21-04/20-05

Februari kan een emotionele verandering brengen, maar dit is geen groot probleem voor de Stier. De mening van anderen deert je niet.

Tweelingen 21-05/20-06

Een vriendelijke en sympathieke houding verzekert je van een zeer succesvol februari. Familie- en liefdesrelaties blijven zonder moeite harmonieus.

Kreeft 21-06/22-07

Het wereldbeeld van de Kreeft is realistisch. In het geval dat iemand hem kwetst, zal hij zijn gevoelens voor zich houden. Hij deelt zelfs zijn liefdesgevoelens met niemand.

Leeuw 23-07/22-08

Je kunt een neergang ervaren in je privéleven, maar in je carrière zul je het goed doen. In het gezelschap van geliefden kom je tot andere gedachten.

Maagd 23-08/22-09

In relaties zal de Maagd de neiging hebben om eerder haar hart te volgen dan haar hoofd. Op zo'n moment zul je kwetsbaar zijn, dus kijk uit bij wie je jouw hart openstelt.

Weegschaal 23-09/22-10

Je moet niet verlegen zijn om een helpende hand te bieden als iemand je nodig heeft. Je zult vertrouwen van deze persoon krijgen en later voor jouw actie worden beloofd.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt heel veel energie en je besteedt je vrije tijd aan sporten en het verbeteren van je conditie. Je wilt niet nadenken over werk, dus stel belangrijke beslissingen uit.

Boogschutter 23-11/21-12

Februari brengt een goede bui en optimisme met zich mee. Dankzij deze positieve energie heeft de Boogschutter veel interessante ideeën.

Steenbok 22-12/20-01

Als je lange tijd alleen bent geweest, is het misschien moeilijk om weer aan relaties te wennen. Je was rust gewend, maar je zult al snel merken dat het de moeite waard is.

Waterman 21-01/19-02

Je wordt geconfronteerd met een belangrijke beslissing die jouw hele carrière kan beïnvloeden. Weeg zorgvuldig alle opties en doe niets overhaast.

Vissen 20-02/20-03

Laat je door niemand iets aanpraten. Je weet alleen zelf het beste wat je wilt en wat goed voor je is, dus geef niet toe en houd vast aan zekerheden en stereotypen.

PRESENTATIE MAKEN...

Heb je hulp nodig bij het in elkaar zetten van een presentatie?

Volg dan de coaching bij Cyrille van Hoof, presentatiecoach. Zij zorgt ervoor dat die presentatie een stuk natuurlijker en zelfverzekerder verloopt.

Zelfverzekerd en krachtig leren presenteren en ervan genieten!



Cyrille van Hoof Presentatiecoach

06-22514882 | www.cvanhoof.nl

Zie je wel dat je het wél kunt!

COLUMN/LOUT4KIDS

Mijn aanpak als kinder- en gezinscoach ligt in het verlengde van mijn theaterspel: interactief. In mijn Lout4Kids kinder- en gezinscoachingspraktijk én als BSO-begeleider gaat het eigenlijk niet anders dan op het podium.

Samen met het kind/jongere én ouders ga ik aan de slag met creatieve technieken vanuit mijn specifieke (kinder)theaterachtergrond. Ook pas ik regelmatig ademhalingsoefeningen, yoga, mindfulness toe en maak ik gebruik van mijn gedegen opleidingen en coachingstrainingen om een gedragsverandering op gang te brengen.

De kinderen & jongeren die naar mijn praktijk komen hebben meestal problemen die niet 'zwaar' genoeg zijn om ermee naar een psycholoog te gaan, zoals extreme verlegenheid, gepest worden cq. de pester zijn, boos zijn & driftbuien, weinig zelfvertrouwen, (faal)angstig zijn, leerproblemen, hoog sensitiviteit of andere problemen/uitdagingen in de leefomgeving.

Door mijn oplossingsgerichte werkwijze en creatieve aanpak ervaren de kinderen en ouders binnen enkele sessies dat ze weer zelf aan het roer staan en weer zelfstandig verder kunnen.

Ik loop een eindje met je mee en daarna kun je het weer zelf !

Met hartegroet, *Loutje*

Lout4kids
kindercoach praktijk

Kinder- en Gezinscoach
Hoolstraat 6, Berkel-Enschot | 06 - 252 939 92
info@lout4kids.nl | www.lout4kids.nl

Foto: Ellemieke Hulshof-Greving

Op zoek naar bijzondere raamdecoratie?

Shutters zijn bijzonder functionele, stijlvolle én tijdloze raambekleding en dé ideale zonwering om licht en privacy te regelen. Je kunt de lamellen kantelen in elke gewenste stand of de panelen geheel openklappen. Zo zet je het zonlicht in één handomdraai naar jouw hand.

JASNO

vd. SANDE
Woninginrichters

Goirkestraat 53B, Tilburg | 013-5360625 | www.vdsandewoninginrichters.nl

Goed scheiden vraagt om maatwerk

Als je gaat scheiden of uit elkaar gaat, verandert er veel en krijg je te maken met veel onzekerheden; op emotioneel, relationeel en financieel gebied. Chantal Dekkers heeft al meer dan 20 jaar ervaring als advocaat en mediator en begeleidt mensen in een scheidingssituatie naar een passende oplossing met respect voor ieders belangen én, in het bijzonder, ook die van de kinderen: “Een gezamenlijk gedragen oplossing is een duurzame oplossing”.

“Ik sta voor een persoonlijke en directe aanpak. Een scheiding is een heftige periode in iemands leven, maar je kunt er ook veel uithalen als je er voor openstaat. Iedere verandering, dus ook een scheiding, biedt de mogelijkheid tot persoonlijke groei”.

Totaalaanpak

“Bij een scheiding moet er veel geregeld worden, praktisch en financieel. Maar het is essentieel dat ook de emoties rondom de scheiding aandacht krijgen binnen het proces. Zeker wanneer er kinderen zijn, is het belangrijk om de partnerrelatie goed af te sluiten en te focussen op het herstel van het vertrouwen en de communicatie, zodat de ouderrelatie na de scheiding goed blijft of soms zelfs beter wordt. Want ook al ben je geen partners meer, je bent en blijft wel samen ouders!”.

Welke mogelijkheden zijn er?

“Als advocaat zie ik dat procedures een enorme impact hebben op alle betrokkenen. Ook geeft een rechterlijke uitspraak zeker niet in alle gevallen een echte oplossing. Daarom bied ik graag alternatieven om samen te werken naar een gezamenlijke en duurzame oplossing. Dat kan zijn mediation, co-mediation (samen met een pedagoog of coach), scheidingsmediation 2.0 (een combinatie met individuele coaching) of de overlegscheiding (scheidend in teamverband). Ieder mens en ieder gezin is anders. Er moet dus goed gekeken worden waar behoefte aan is in een scheidingssituatie. Welke methode biedt de beste aansluiting om het scheidingsproces zo soepel mogelijk te laten verlopen om iedereen een goede nieuwe start te geven na de scheiding. Mijn advies aan iedereen die te maken krijgt met een scheiding is dan ook om je goed voor

te laten lichten over de verschillen tussen de diverse mogelijkheden. Kies voor maatwerk. Er bestaat meer dan alleen maar mediation of procederen!”.

Voorkomen is beter dan genezen

De meeste mensen die een relatie met elkaar aangaan staan niet stil bij de juridische en financiële consequenties daarvan. Samenwonen, trouwen, een huis kopen, een kind krijgen; al deze beslissingen hebben juridische en vermogensrechtelijke gevolgen. Wanneer er dan onverhoopt toch een scheiding komt worden deze gevolgen zichtbaar en kunnen daarover flinke discussies ontstaan. Met behulp van voorhuwelijkse mediation (premarital mediation) worden partners al bij aanvang van hun relatie begeleid en geadviseerd. Op die manier worden weloverwogen keuzes gemaakt, die worden benoemd in een passende samenlevingsovereenkomst of huwelijkse voorwaarden.

Er wordt vooraf duidelijkheid gecreëerd zodat partners bij een scheiding niet voor onaangename verrassingen komen te staan. Dus ook hier geldt: kies voor maatwerk.

Heeft u hulp nodig? Bel dan voor meer info!
013-2070740

 Dekkers
Familierecht



**NEW
COLLECTIE**

**FRESH
STORE**

**TRENDY
FASHION**



**FASHION
FOR CURVES
SIZE 42&UP**

**LIFESTYLE
FASHION GIFTS**

TILBURGSEWEG 53 - GOIRLE
013-5913468 | INFO@FFLO.NL
WWW.FACEBOOK.COM/FFLOGOIRLE 
Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 17.30 uur
Zaterdag 10.00 - 17.00 uur
Laatste zondag van de maand open
Maandag gesloten



In Tilburg en Oss op zoek naar een deskundige tandarts die uw gebit samen met u gezond houdt en waar u tevens voor cosmetische behandelingen terecht kunt?

**Kom dan naar
Tandarts
STEENBERGEN**

Wij willen u graag laten zien wat wij zoal voor u kunnen betekenen en hoe we met onze patiënten omgaan.

Tot ziens!
We hopen u binnenkort te mogen verwelkomen.



Medicinstraat 120, Oss
0412-639722
Kruisvaardersstraat 157, Tilburg
013-5352535
www.tandarts-steenbergen.nl

Net zulke mooie tanden hebben als Sylvie Meis of Yolande Cabau? Dat kan gewoon in onze praktijk in plaats van in speciale klinieken. U hoeft niet langer een VIP te zijn om uzelf dergelijke ingrepen te gunnen.

Stralen als Sylvie?

Met de huidige technieken is de lach van een schoonheidskoningin ook voor mensen met een modaal inkomen betaalbaar geworden.

Cosmetische tandheelkunde

De lachlijn (de lijn waarbij tijdens een glimlach de bovenlip perfect lijnt met de rij tanden en kiezen van het bovengebitt) kunnen wij met diverse kleine en grote ingrepen weer regelmatig en representatief maken. Soms is het plaatsen van porseleinen kronen en/of bruggen noodzakelijk, maar steeds vaker blijkt ook met behoud van eigen tanden en kiezen een opzienbarende metamorfose mogelijk. Verkleurde en/of scheefstaande tanden en kiezen kunnen opzienbarend worden gecamoufleerd. Deze behandelingen zijn vrijwel pijnloos. Ook hebben we methodes, waarbij door onzichtbaar te beugelen de tanden weer keurig in een rij komen te staan.

In onze praktijk kunnen we veel voor u betekenen. Neem contact op voor een vrijblijvende afspraak.



Iedereen een stralend en gezond gebit

Ortho 013 is een nieuwe orthodontistenpraktijk in Tilburg die in augustus 2019 geopend is door orthodontisten

Eveline Feberwee en Aaltje de Wit-Sabelis. De praktijk is gevestigd in Tilburg Stappegoor (Olympiaplein 391); dit is tegenover de Euroscop en in hetzelfde gebouw als de Jumbo Foodmarkt.

Bij Ortho 013 staat een GOEDE KWALITEIT van de behandeling centraal. Daarnaast zijn PERSOONLIJK contact met de patiënt en een DUIDELIJKE COMMUNICATIE omtrent het BEHANDELPLAN erg belangrijk.

Wij voeren behandelingen uit bij kinderen en volwassenen. Wij zijn ambitieus om voor iedereen een stralend gebit te bereiken.

Inschrijven op www.ortho013.nl verwijzing niet noodzakelijk.



Olympiaplein 391, Tilburg | 013-3034512
info@ortho013.nl | www.ortho013.nl

FEMALES IN SHAPE

Females In Shape (F.I.S.H.) is opgericht voor vrouwen die naast alle hectiek van het dagelijks leven tijd voor zichzelf vrijmaken en aan de slag willen gaan met het bereiken van hun persoonlijke en sportieve doelstellingen.

Wekelijks heb je de mogelijkheid om in de vorm van een Small Group samen met maximaal vijf andere dames in een leuke, inspirerende entourage te werken aan je uithoudingsvermogen, lenigheid, flexibiliteit, fysieke en mentale kracht en uiteraard aan je ideale figuur.

Spaar voor korting en leuke extra's (o.a. een ontspanningsmassage) als je jouw vriendinnen introduceert. Dit kan zelfs oplopen tot één maand gratis sporten!

EEN UNIEKE MIX VAN

CIRCUITTRAINING

CARDIO-BOXING

PILATES

F.I.S.H. heeft als missie om elke vrouw in haar kracht te zetten en haar te laten voelen als een vis in het water. Waar wacht je nog op?

JOIN THE MOVEMENT!

KRACHTIGE
RESULTATEN
OP PROFESSIONEEL EN
PERSOONLIJK VLAK?
BEL 06 - 27343430

F.I.S.H.
FEMALES IN SHAPE
BY
Pien Holleman



info@femalesinshape.nl
facebook.com/FemalesInShape
instagram.com/fish.femalesinshape
www.pienholleman.nl



**ingrid
blom** PRAKTIJK
VOOR
HUIDVERZORGING

CRYO BEHANDELINGEN

IPL ONTHARINGSBEHANDELINGEN

GEZICHTSBEHANDELINGEN

SPECIALE BEHANDELINGEN

LICHAAMSBEHANDELINGEN

WELLNESS ARRANGEMENTEN

DEEL BEHANDELINGEN

SEIZOENSBEHANDELING

Ingrid Blom is een gediplomeerd schoonheidsspecialiste sinds 1982. In haar praktijk wordt de klant op een professionele wijze tevreden gesteld door diverse huidbehandelingen en ook definitief ontharen door middel van IPL.

Kijk voor meer informatie op mijn website: www.ingridblom.eu

Burgemeester Verwielstraat 67, Oisterwijk
013 - 533 59 46 | 06 - 47307932
info@ingridblom.eu

WWW.INGRIDBLOM.EU

IPL is dé methode tegen overbeharing

IPL combineert de voordelen van de traditionele methodes. Op een snelle en effectieve manier worden via de IPL-flitsen de haarwortels verhit en daar kunnen ze niet tegen. De haarwortel sterft af, en er kan op die plek geen haar meer terugkomen. Als we dat combineren met het feit dat de IPL-flits vele haren tegelijk flitst én het gevoel te vergelijken is met een elastiekje wat men tegen de huid schiet, biedt dit u een zeer effectieve methode tegen overbeharing. Zowel het gezicht als het lichaam zijn te behandelen.

De Behandeling

De IPL geleidt licht naar het behandelgebied. Door middel van dit unieke systeem wordt het gefilterde en volledig veilige licht via de haar in het haarzakje geleid. Haar bevat pigment dat het licht absorbeert en omzet in warmte. Wanneer het haarzakje is vernietigd kan er definitief geen haar meer uit groeien. Op elk deel van uw lichaam kan nu, met als resultaat een haarreductie van 80 tot 90%, ongewenste haargroei snel behandeld worden.

Meer weten? Kijk op www.ingridblom.eu

Kennismaken? Bel voor een vrijblijvende afspraak!

Aktie
ontharen gezicht
of/en lichaam
vanaf € 25,-





De HuurHal

BETER PER METER³

Opslagruimte nodig?

Opslag



Archief

Voorraad



Voor:

- Verhuizing of verbouwing
- Tijdelijk verblijf in het buitenland
- Seizoensgebonden goederen
- Archief
- Handelsvoorraad

Maar ook:

- Verhuisdozen
- Servicedepot
- Aanhangerverhuur
- Archiefvernietiging

www.huurhal.nl



Pinguinvloeren is een zelfstandig bedrijf dat gespecialiseerd is in het stofferen van vloeren, trappen en wandbekleding.

We leveren onze diensten aan particuliere en zakelijke klanten. Ook voor projecten kunt u ons prima inzetten.

Met een ervaring van ruim 20 jaar in de projectstoffering weet u zeker dat uw opdracht bij ons in goede handen is.



Hazennest-West 40-05, Tilburg
06-29032344
www.pinguinvloeren.nl

Kom langs en
neem een kijkje
in onze
showroom

Moderne PVC vloer van mFLOR

Geniet van je PVC vloer

ZORGELOOS GENIETEN, OOK
IN EEN MODERNE STIJL



mFLOR.
enjoying life

OVER GOEDE VOORNEMENS EN VOLHOUDEN

2020, een nieuw jaar en de start van een nieuw decennium. Misschien is dat een extra stimulans om een goed voornemen te verzilveren, een doel te bereiken of een gekoesterde droom te realiseren.

Wil je voorkomen dat goede voornemens sneuvelen omdat je het toch wel lastig vindt om vol te houden? Wil je niet nog een keer meemaken dat je voortijdig afhaakt in je pogingen om gestelde doelen te halen of je droom te verwezenlijken? Veel goede voornemens sneuvelen al in het eerste kwartaal. Waarom is dat? Zou het kunnen zijn dat de wortel die je jezelf voorhoudt te ver van je af staat? Hoe groter de afstand tot je doel, hoe langer de weg en hoe langer het duurt voordat je beloofd wordt. Hier is een tip.

Voorkom die snelle teleurstelling en deel de te overbruggen afstand van hier naar daar op in kleine stappen. Hoe kleiner de stappen hoe meer stappen je zult moeten zetten om je doel te bereiken. En dat is goed. Hoe kleiner de afstand tot het volgende subdoel, hoe gemakkelijker de weg zal blijken. Heb je het tussendoel bereikt, sta dan stil bij wat dat voor jou betekent en erken je prestatie. Ben trots op je succesjes, hoe klein ze ook zijn. Want besef wel dat een opeenstapeling van kleine succesjes de trap vormt naar het grotere succes waar je naar verlangt.

Dus: creëer tussendoelen, maak de afstanden ertussen zo klein mogelijk, proef vaker van succes en vier je prestaties. Zo moet je het wel kunnen volhouden. Veel succes en enjoy a fun 2020 ride!

Inspirerende groet, Emmy



EMMY SOPLANTILA – INSPIRATOR |
MOTIVATOR | FOCUSCOACH | AUTEUR |
MASTER COACH-GECERTIFICEERD

FOOD FOR THE HEART AND MIND
ELKE WEEK (OF DAG) GRATIS INSPIRATIE
(AANMELDEN OP DE WEBSITE)



essential ConnectiOn
Tel: 06-40099251
info@essentialconnection.nl
www.essentialconnection.nl

ReAttach...
Als praten niet helpt!



Word een burn-out de baas!

Werkstress is inmiddels uitgegroeid tot beroepsziekte nummer 1 voor werkend én werkgevend Nederland. Deze serieuze problematiek schreeuwt om een goede en adequate oplossing daar de reguliere gezondheidszorg niet de juiste ondersteuning kan bieden en de kosten niet door zorgverzekeraars worden gedekt.

Verantwoordelijkheid Werkgever/werknemer

Wanneer een werknemer zich ziek meldt en een burn-out heeft, dan zijn de gevolgen al snel voelbaar op de werkvloer en in de portemonnee van de werkgever. Een gemiddelde burnout duurt al snel 8-12 maanden. In veel gevallen komt hulp pas na een paar maanden een beetje op gang. Een burn-out wordt vaak veroorzaakt door structurele problemen op de werkvloer, die zich niet vanzelf zullen oplossen. Daarnaast zoeken mensen met een burn-out vaak de oorzaken buiten zichzelf. De ReAttach therapie is er opgericht om orde op zaken te stellen en je *ervan bewust te maken dat jij zelf verantwoordelijk bent voor je eigen proces.*

Schakel een specialist in

ReAttach at Work is een efficiënte en betrouwbare partner, die u kan ontzorgen door de acute gevallen snel en verantwoord op te pakken. Als onafhankelijk ReAttach Specialist begeleiden wij uw medewerker op een ongedwongen manier door zijn of haar proces. We stimuleren de nodige groei en ontwikkeling, waardoor de cliënt weer bijzonder snel beter in zijn/haar vel komt te zitten. Oude overlevingspatronen en overtuigingen die een negatieve invloed hebben op het dagelijks functioneren worden opgelost, waardoor er ruimte voor positieve gedachten en gedrag ontstaat.

Ook professionele hulp inschakelen? Bel dan naar 085 - 06 06 326

RE-ATTACH
ATWORK

Bijsterveldenlaan 79, Tilburg | 085 - 06 06 326 | advies@reattachatwork.nl
www.reattachatwork.nl

DE KRACHT
VAN PERFECTE
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

NEDERLANDS DANS THEATER

Sometimes, I Wonder

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

Creativiteit

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

Tot het allerlaatste moment

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via www.ndt.nl.

ÉÉN VAN DE
VOORSTELLINGEN
IN MAART:

**JORIS LINSSEN
& CARAMBA
RAAK!**

ZATERDAG 21 MAART
20.15 U

Laat je verrassen door het enthousiasme van zanger/ tv-presentator Joris Linsen en zijn muzikale vrienden.

Al meer dan tien jaar zetten ze elke theaterzaal op de kop. Een theaterconcert vol interactie, energie en ontroering. Recht in het hart: RAAK!

De Cammeleur
Hoge Ham 126
5104 JK Dongen
0162 31 20 00

WWW.DECAMMELEUR.NL

Bekijk het gehele
programma op:

JOLARBO

ARBEIDSOMSTANDIGHEDEN



Adviesbureau voor:

- VCA Opleiding
- VCA certificatie
- BHV opleidingen en noodplannen
- Risico Inventarisatie en Evaluatie
- Training Risicobeheersing op het werk, thuis en onderweg
- Veiligheidskundige ondersteuning

Joop Laenen, Doesburgstraat 94, Tilburg
06 24 50 55 09 | info@jolarbo.nl

www.jolarbo.nl

De confrontatie met je uitgavenpatroon

COLUMN/BUDGETCOACH

We zijn het er allemaal wel over eens: besparen is helemaal niet leuk!

We geven ons geld liever uit. En dat is natuurlijk hartstikke logisch. Naast alle noodzakelijke uitgaven, wil je ook weleens zelf bepalen waar je geld naartoe gaat. Uiteraard naar iets leuks.

Vorige keer had ik het over een besparingsplan. Daarvoor moet je je uitgaven minimaal wekelijks bijhouden. Je kunt dan precies zien welke uitgaven niet nodig waren en ervoor zorgen dat je daar deze maand niets meer aan uitgeeft.

En die confrontatie is nou precies wat we niet leuk vinden, want dan zien we dat alle kleine, leuke dingetjes bij elkaar opgeteld eigenlijk best veel geld kosten en dat het vaak ongemerkt gaat. En totdat je geconfronteerd wordt met de werkelijke cijfers, kun je het voor jezelf nog ontkennen. Maar met een kasboekje zien we dat we bijvoorbeeld toch weer € 50,- euro aan kleding hebben uitgegeven, terwijl we een kast vol kleding hebben.



En dat is goed! Ga de confrontatie met jezelf aan en zorg dat je weer controle krijgt over je uitgaven. En word niet boos op jezelf als het een keertje misgaat, want als je mijn tips opvolgt, ben je al op de goede weg!

Wil je de confrontatie niet alleen aangaan? Bel me dan voor een vrijblijvende afspraak.

Volgende keer: Wat als je in de schuldhulpverlening komt?

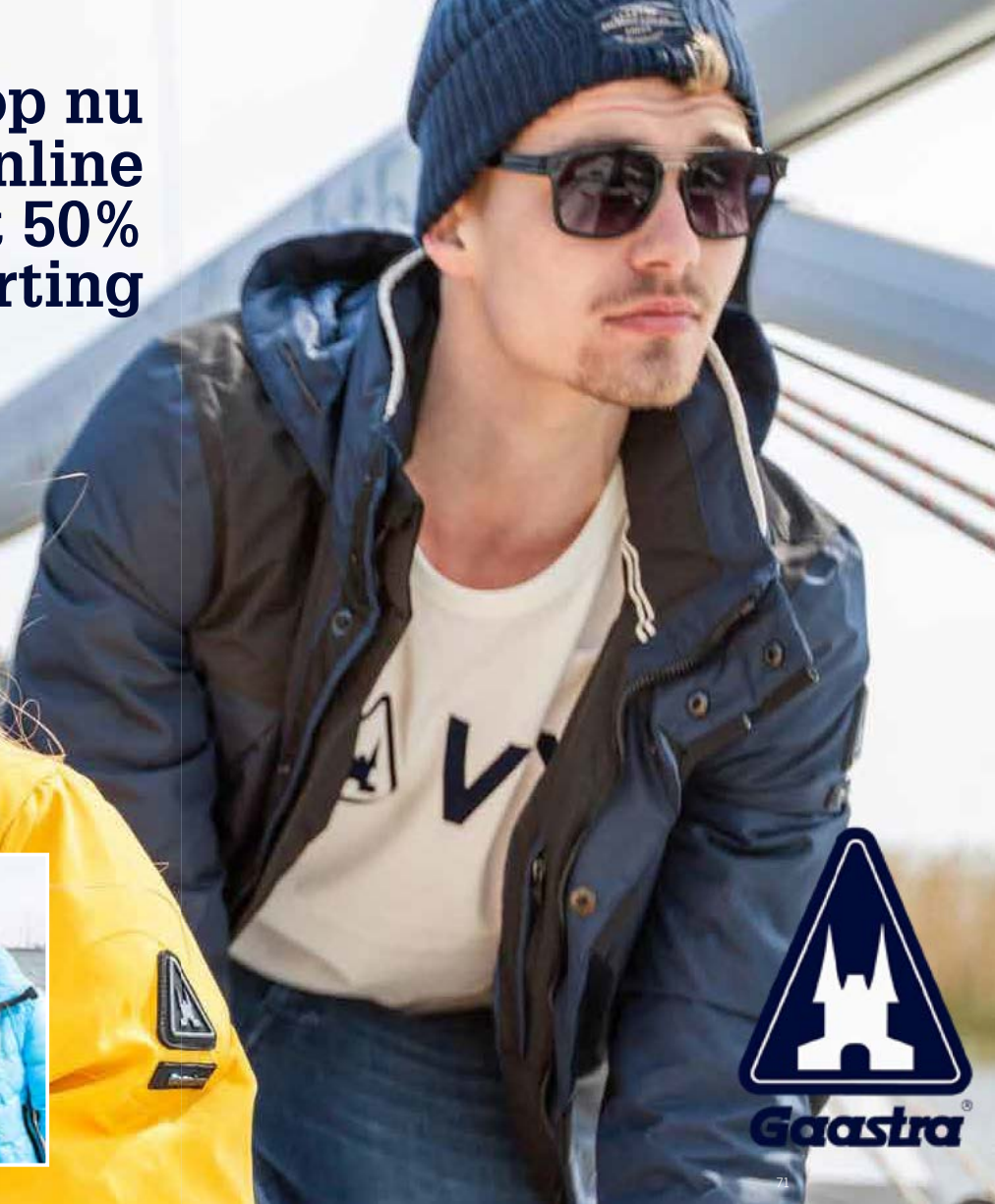
Budgetcoach
Tamara Leijten

Gaastra

Shop nu
online
met 50%
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST
Deal

50% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is een Nederlandse online outlet van het maritieme en nautisch georiënteerde outdoor modemerkt GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden en leveren van stijlvolle producten voor outdooractiviteiten tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION
ONLINE

hello@nauticfashion.online
NAUTIC FASHION.ONLINE

Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)
1 portobello
60 gr walnoten
1 ui
2 eetl olijfolie
peper en zout
1 knoflook teentje
80 gr volkoren risottorijst/
silverviesrijst (ongekookt)
50 ml droge witte wijn
300 ml tuinkruidenbouillon
10 gr gehakte peterselie
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetbaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



Loes, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

Runderreepjes met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli
1 ui
stukje verse gember, 2 cm
1 teentje knoflook
80 gr volkoren noedels
Frylight bakspray
250 gr runderreepjes
1 dl kippenbouillon (tablet)
1 eetl sojasaus
1 theel sesamolie
half Spaans pepertje
peper en zout
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



Trimsalon de Vachtwacht

Dé trimsalon voor honden, katten en konijnen

Najaar, de blaadjes vallen van de bomen en uw hond verliest veel haar om plaats te maken voor de wintervacht. De rui, er lijkt geen eind aan te komen. De stofzuiger draait overuren. De methode die wij hierbij inzetten is de Was&Blaas methode. Een speciale huid- en vachtvriendelijke manier om het oude, loszittende haar te verwijderen.



Meer informatie vindt u op www.trimsalondevachtwacht.nl en op de facebookpagina. Voor vragen of het maken van een afspraak kunt u bellen naar 06 22656432.

Lovensekanaaldijk 21, Tilburg | 06-22 656 432 | www.trimsalondevachtwacht.nl



Op zoek naar een tweedehands motor?

Deze vind je bij Wheel Motoren!

Peter doet inkoop/verkoop van tweedehands motoren en daarnaast kunt u er terecht voor het onderhoud en reparaties aan alle merken.



Ook voor reparaties en onderhoud bent u aan het juiste adres!



Lovensekanaaldijk 21, Tilburg | 06-30114922
www.wheelmotoren.nl | [facebook wheelmotoren](https://www.facebook.com/wheelmotoren)

Peter Weel-Moes

COLUMN/CARLOS WILLEMS

Krijgt de flexwerker wat die verdient?...

...in ieder geval neemt 'ie zelf het juiste initiatief!

vooruit
zenden
HR.

Carlos Willems

Bel de
Joblijn en
ga Vooruit!
013-7852685

Wie denkt dat tijdelijke werknemers minder gemotiveerd zijn om te investeren in hun scholing heeft het mis. Dat blijkt uit een onderzoek van het ROA (Researchcentrum voor Onderwijs en Arbeidsmarkt). De tijdelijke werknemer blijkt juist éxtra gemotiveerd.

Werkgevers investeren uiteraard het liefst in scholing die binnen de eigen organisatie nuttig is. Daarbij zijn ze weleens huiverig om te investeren in flexwerkers. Bang dat het weggegooid geld is. Niets lijkt minder waar. Deze tijdelijke arbeidskracht is juist leergierig, wil ontwikkelen binnen het bedrijf en is zo juist van grote meerwaarde voor de toekomst van het bedrijf.

Het bieden van opleidingsmogelijkheden aan flexwerkers is juist de opstap naar een stevig kader voor iedere werkgever. Het versterkt de goede reputatie van de werkgever en werkt zo als een magneet om talent aan te trekken.

Terugbetalingsregelingen en andere beschermende maatregelen voor de investerende werkgevers die bang zijn voor het vertrek van de dankzij 'hun eigen geld' geschoolde arbeidskrachten, werken maar ten dele. Bovendien is het met vertrouwen geïnvesteerde geld in vaste krachten natuurlijk ook, maar een zekerheid tot dat deze 'vaste kracht' kiest voor een nieuwe carrière.

De ambitieuze in zichzelf gelovende werkgever weet dat juist investeren in de opleiding van flexwerkers, anno 2018, goed is voor de toekomst van het bedrijf. Zo komt het beste talent naar je bedrijf, zo creëer je de meeste ambitie en bouw je aan het beste kader.

Jan Frederik Vlekkeweg 10-16, Tilburg | 013-7852685 | contact@vooruitzenden.nl | www.vooruitzenden.nl



Volkswagen e-up!

Al vanaf € 23.475

+ 6 jaar gratis onderhoud



www.vanmossel.nl/volkswagen

Van Mossel