

OOSTERHOUT



NOVEMBER 2018 WWW.OOSTERHOUTBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Hoe kom jij
echt tot rust?

Lezersacties
Like & Share





BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL

Het Open Huis Designcenter

Newtonweg 18 | Gorinchem | T: 0183 218 008 | info@next-outdoor.nl



NEXT
OUTDOOR

next-outdoor.nl



6

win



10



34

Inhoud

24



18



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Asja Vossen

ACQUISITIE Rogier Jongerden, 06-47885009

CONTACT OOSTERHOUT BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/oosterhoutbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam Oosterhout Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
 of bel
076-7115340

Het is november. De laatste sporen van de zomer laten we nu (helaas) toch echt achter ons en de dagen worden almaar korter. Dit komt natuurlijk doordat de wintertijd inmiddels is ingegaan en het daardoor steeds vroeger donker wordt.

Aan dit gegeven kunnen we helaas niet zoveel veranderen. Maar heb je daarnaast ook niet af en toe het idee dat je dagen steeds korter lijken doordat je zó veel moet? Niet alleen doordat je alle uren van de dag volplant, maar ook doordat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. Onze hersenen zijn het niet meer gewend om niks te doen, waardoor we telkens weer op zoek gaan naar iets om onszelf bezig te houden.

Bruisende lezer,

En dat terwijl zo'n moment van rust juist heel belangrijk is. Maar hoe laat je alles los en kom je echt tot rust? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Gelukkig hebben onze ondernemers ook deze maand een momentje van rust gepakt en tijd vrijgemaakt in hun overvolle schema om ons meer te vertellen over hun bruisende ondernemingen. Zo lees je in dit magazine meer over Van Dongen & Partners en Leef intens en komt ook Hair on the Floor uitgebreid aan het woord.

Heb jij ook behoefte aan een momentje van rust? Wij bieden de oplossing: sit back and relax, Bruist erbij en ontspannen maar!

Lea en Marcel Bossers

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Hoe kom

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuw dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST te komen. Maar hoe pak je dit nou aan?

Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



**LAAT EVEN
ALLES LOS!**

jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

PAK JOUW MOMENT

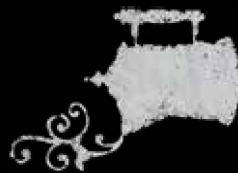
Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

EXTRA TIP Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**



bijdehthee

webshop – concept stores – atelier
Retailverkoop – workshop – private label



Mix & Match Tea Tasting... ofwel Tea Jammen.

Een jamsessie is een min of meer spontane, onvoorbereide vorm van muzikaal samenspel, meestal in het jazzgenre of aanverwante popgenres als hardrock, blues en rock. Dit gaan wij met thee doen.. jammen.

Samen gaan we nieuwe melanges uitvinden met diverse soorten basis thee en keuze uit heel veel verschillende kruiden, gedroogd fruit en specerijen. Al onze ingrediënten zijn **biologisch**, zonder toevoegingen, puur en natuurlijk. In combinatie met tasting, proeven van thee en diverse lekkernijen, gaan we ontdekken wat dit bijvoorbeeld met de smaak van een thee doet en wat je nog meer met thee kunt doen. Kijken wat jouw zintuigen je vertellen en natuurlijk is het ook erg leuk om te horen wat het bij de ander doet. Samen je bevindingen delen en uitwisselen. Deze workshop kun je boeken in het atelier of bij je thuis met een groep van min. 5 personen tot max. 8 personen. Ook ontzettend leuk voor kinderen.

Kosten zijn €15,00 p.p. Duur van de workshop is 2 - 2,5 uur.

Voor meer info kijk even op de website. bijdehthee.com - Hoefslag 3 's Gravenmoer

Wonen begint bij

Berg&Berg Haarbosch

- 1 gratis interieuradvies
- 2 beste deal
- 3 tot in de puntjes geregeld

de échte
binnenhuis
adviseur

altijd
een mooie
oplossing

Berg&Berg

HAARBOSCH

Mooie gordijnen • Leefbare vloeren
Verrassende zonwering
Leuke woonaccessoires
Inspirerend interieuradvies

Noorderlaan 15, Dongen | 0162 - 32 25 15 | info@haarbosch.com | www.haarbosch.com



KEEP IT GREEN

Je weet vast wel dat het goed is om groene thee te drinken. Deze thee zit namelijk vol met antioxidanten, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. Cafeïnehoudende groene thee kan ook je middagdip verhelpen en stimuleert gewichtverlies. Dagelijks een groen kopje dan maar? **Bredemeijer Bella Ronde, € 109,95** www.bredemeijer.nl

VEGAN GREEN

Verfgebruik in ons interieur kan en moet milieubewuster. Vanuit deze overtuiging startte Christel van Bragt haar eigen verflijn: Amazona Krijtverf. De verf is ambachtelijk vervaardigd uit uitsluitend hoogwaardige, minerale bestanddelen en natuurlijke pigmenten. Dit maakt de krijtverf 100% natuurlijk, 'vegan' en daardoor uniek in Nederland.

Amazona Krijtverf, kleur Evergreen, vanaf 0,75 liter, € 28,50 www.amazona.nl



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

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

Gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. Handig en waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Ga
voor



FAMILY: YOU LOVE THEM OR YOU HATE THEM

Iedereen heeft familie. Familie komt in alle soorten en maten, maar wat betekent familie? Om die vraag draait het van 13 oktober tot en met 3 maart 2019 bij de tentoonstelling 'Familie' in het Stedelijk Museum Schiedam. Zo'n twintig (internationale) hedendaagse kunstenaars ontwikkelden hun visie over geboorte, opgroeien, huwelijk en afscheid.

www.stedelijkmuseumschiedam.nl

(Afbeeldingen kunnen afwijken)



GREENIFY YOUR LIFE

Planten zuiveren de lucht, brengen geluk, dempen geluid en pimpen je interieur. Greenify your life snel en makkelijk met de green friends van www.plantsome.nl. Je koopt de plant(en) online en de volgende werkdag worden ze bezorgd. De 'VerzorgingsApp' zorgt dat de planten ook awesome blijven! www.plantsome.nl

roen



This is me This is me

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Princess Traveller Boston
koffer t.w.v. € 99,99

De Boston koffer is een
innovatieve koffer met een
geïntegreerde paspoort-
en documentenhouder.

www.princesstraveller.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



GROEN, GROENER, GROENST

In het interieur zien we al een tijdje opvallend veel groentinten. Groen toepassen in de badkamer kan makkelijk met bijvoorbeeld een plant of groene accessoires. Maar doe eens gek, en kies voor een groene opzetwastafel van Villeroy & Boch. **Villeroy & Boch | Artis, verkrijgbaar in mint, sencha en cedar, vanaf € 690,- www.villeroy-boch.nl**

Petra Busio

Energetisch Therapeut

Door energetische therapie of door automatisch te schrijven komt er inzicht en overzicht in het leven. En dan gaat het weer een heel stuk gemakkelijker.



Kom eens voor een energetische behandeling voor:

- Burn-out
- Het wegnemen van blokkades in het lichaam
- Pijnbestrijding
- Lichamelijke klachten
- Je loopt vast in het leven
- Inzicht krijgen

06-10564703 www.petrabusio.nl

Zandheuvel 59 Oosterhout

Suzanne van Wanrooij

Energetisch en Tarot behandelingen



Ik ben Natuurgeneeskundig Paranormaal Therapeut en studeer HBO Energetische Therapie. Daarnaast ben ik Tarotdocent, geef ik tarotconsulten, workshops en cursussen. Ook ben ik ontzettend leergierig en volg ik de nodige bijscholingsdagen om volledig up-to-date te blijven en zo de best mogelijke kwaliteit als therapeut te waarborgen.

06-31254901 www.suzannevanwanrooij.nl

Suzanne van Wanrooij
Natuurgeneeskundig Energetisch Therapeut

AtoB **A** **XXX Breda**

THEATER FESTIVAL BREDA

23 NOVEMBER 20:00
KALEIDOSCOOP,
HET BREDA'S THEATER &
DE BOULEVARD ALL STARS

24 NOVEMBER 20:00
HET WITTE WATER,
THEATER STORM &
TEATER '77

25 NOVEMBER 14:00
HAAGSE BLUF,
THEATER ACHTEROM &
BST DE DERDE AKTE

25 NOVEMBER 19:30
JUUP LUIJTEN &
PETER VAN DER HEIJDEN

KAARTEN WWW.PODIUMBLOOS.NL

BRUIST

Rustmomentje
nodig?

Kies de langste rij
bij de kassa.



Volg ons op social media @NederlandBruist



Bel vrijblijvend voor een afspraak:
0162 - 24 20 01

Bij inlevering van deze coupon

1 UUR FLOATEN VOOR € 25,-



CLEYO - BOUWLINGPLEIN 1, OOSTERHOUT - 0162-242001 - INFO@CLEYO.NL - WWW.CLEYO.NL

Yoga & You @Work

Hoe houdt u uw medewerkers tevreden, productief en (mentaal) gezond?

Yoga helpt het lichaam te stretchen, maar ook te ontspannen. Door het beoefenen van yoga leren we verschillende processen inzien, deze te accepteren en te ontwikkelen. Denk daarbij aan de mobiliteit van het lichaam, de ademhaling, het reageren, de focus en concentratie, stressbeheersing, het communiceren en in contact zijn met anderen.

Yoga is veel meer dan jezelf in een ingewikkelde lichaamshouding brengen; het is een mindfulnessstraining waarbij je in balans blijft in moeilijke levens- & werksituaties.

Er zijn verschillende mogelijkheden om yoga & meditatie ook op de werkplek te beoefenen (denk aan stoelyoga, maar uiteraard ook yoga op de mat): eenmalige of reeks van lessen of workshops op een door u gewenste locatie.

Stoelyoga:

- Laagdrempelig; deelname in werkkleding, geen fitheid vereist
- Aandacht voor nek-, schouder- & rugklachten
- Ideaal wanneer er geen grote of extra ruimte beschikbaar is
- Geschikt voor korte sessies

Yoga op de mat:

- Versterkt lichaam en geest
- Helpt bij het voorkomen of genezen van fysieke klachten, zoals RSI en rugklachten
- Deelname in werkkleding of in sportkleding voor meer actieve lessen
- Voorwaarde is een grote(re) ruimte die leeg gemaakt kan worden



Voor meer informatie of een vrijblijvend gesprek kunt u mailen naar: info@yogaandyou.nl



Angelique Monteiro | 06 – 23249909
info@yogaandyou.nl | www.yogaandyou.nl

Kwaliteit en vakmanschap

In 2013 startte Tim Kimenai zijn eigen montagebedrijf in Rijen. Inmiddels groeit de onderneming gestaag en heeft hij zich gespecialiseerd in de montage van nieuwe keukens en de renovatie van bestaande keukens. Zowel particulieren als bedrijven kunnen bij hem terecht. Eenvoudig of luxe, klein of groot; het kan allemaal.

"In het eerste gesprek gaan we na wat er precies moet gebeuren", vertelt Tim. "Soms moeten bijvoorbeeld leidingen worden verlegd. Het meeste werk doe ik zelf, maar indien nodig kan ik een beroep doen op andere vakmensen in mijn netwerk om ervoor te zorgen dat de klus geklaard wordt. Voor klanten is het fijn dat ze één aanspreekpunt hebben."

Pimp je keuken

De grote kracht van Tim's Montage is de specialisatie. Dankzij een vakkundige montage is je droomkeuken binnen handbereik. Ben je uitgekeken op je keuken? Dan kun je deze ook laten pimpen. "Door o.a. kastjes, lades, grepen, inbouwapparatuur en werkblad te vernieuwen, kun je de keuken een heel andere uitstraling geven. Met relatief weinig geld kun je veel bereiken."



WACHT NIET
LANGER EN BEL:
06-26825089

TEVREDEN KLANTEN,
DAAR GA IK VOOR

*Maakt uw meubels
weer als nieuw!*

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

www.smits-vanree.nl



Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

Heb je als ondernemer te maken met openstaande vorderingen die maar niet betaald worden? Geen probleem. Het deskundige team van Deurwaarderskantoor Van Dongen en Partners kan je debiteurenbeheer van A tot Z verzorgen. “Daarnaast zijn ook particuliere klanten bij ons aan het juiste adres voor juridisch advies”, aldus **Alexander van Dongen**.



**VAN DONGEN
& PARTNERS**

incasso | gerechtsdeurwaarders

Bouwingplein 45, Oosterhout
0162 - 480 210

www.vandongenpartners.nl

Sterk in de incassomarkt

DEBITEURENBEHEER VAN A TOT Z

Serieuze speler

“Dankzij onze jarenlange ervaring in de incassobranche zijn wij uitgegroeid tot een serieuze speler op de incassomarkt. Wij doen er voor onze opdrachtgevers alles aan om te zorgen dat openstaande vorderingen op een correcte, snelle en effectieve manier worden geïncasseerd. Doordat wij zowel de incassowerkzaamheden als de gerechtelijke procedures en eventuele beslagleggingen verzorgen, houden wij alles in eigen hand, blijft de communicatie helder en zijn de lijnen kort.”

VIP-traject

Kwaliteit en service staan bij Van Dongen en Partners zeer hoog in het vaandel. “Of het nu gaat om een grote of kleine opdrachtgever, maakt ons niet uit. Wij proberen de belangen van alle partijen te behartigen om een zaak zo snel en soepel mogelijk af te kunnen handelen. De kosten hiervan komen volledig voor de debiteur. Ook in het geval van lage openstaande vorderingen. Speciaal daarvoor bieden wij het zogenaamde VIP-traject, het Verkorte Incasso Procedure traject, waarbij ondernemers al hun lage openstaande vorderingen kosteloos aan ons kunnen overdragen en wij binnen een maand betaling afdwingen of duidelijk advies geven over de vervolgstappen. In alle gevallen geldt dat hoe sneller je een vordering aan ons overdraagt, hoe groter de kans van slagen is.”

**Heb jij ook openstaande vorderingen
of een juridische vraag?**

Informeer dan naar de mogelijkheden.



Heb je het gevoel dat je nog zoveel moet doen?



Herken je dat, wanneer je 's morgens opstaat er meteen al een takenlijstje actief wordt? Dat er tientallen taken voorbij komen en dat je daar vrijwel meteen al gestresst van raakt?

In feite leef je dan 'binnenste-buiten'. Je bent meteen met je omgeving bezig, met wat andere mensen van je verwachten. Het contact met jezelf ben je dan even kwijt.

Hoe fijn zou het zijn als ik je kan leren om dit contact met jezelf weer te herstellen? Dat je met enkele eenvoudige tips en inzichten ervoor kan zorgen dat je meer bij jezelf blijft? Dat het makkelijker wordt om naar de signalen van je lichaam te luisteren? Met een eenvoudige oefening help ik jou om het 'binnengevoel' te vinden. Dit 'binnengevoel' zorgt ervoor dat je rustig wordt en blijft, dat je niet meer zo vatbaar bent voor de verwachtingen van anderen.

Ik kan je helpen om dit binnengevoel op te roepen zodra het nodig is.

Boek nu een gratis sessie, ik help je graag op weg, gratis en vrijblijvend.



Leef Intens
snel herstellen van stress en burn-out

Roel van Heel
06 21 390 312

www.leefintens.com
roel@leefintens.com

Wij bouwen de kast die bij je past!





Dé kastenspecialist van Midden-Brabant

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

Leon Hamers



De zorg voor uw tuin is bij ons in goede handen



M. Biemans Hovenierswerken is een jong en fris bedrijf dat zich voornamelijk richt op aanleg, onderhoud en renovatie van tuinen voor zowel particulieren als bedrijven.

Met tien jaar ervaring, vakkennis en de benodigde papieren op zak is uw tuin zeker in goede handen. Ik kan de gehele zorg van de tuin van u overnemen, zodat u alle tijd en aandacht kunt richten op uw business, dagelijkse dingen of uw gezin.



Wacht niet langer?
NEEM CONTACT OP
06-51939396

Neem nu een abonnement!

Ik werk met onderhoudsabonnementen of gewoon los onderhoud. Het voordeel van een onderhoudsabonnement is dat u precies weet waar u aan toe bent en nooit voor verrassingen komt te staan.

Kortom bij M. Biemans Hovenierswerken kunt u voor al uw tuinwerkzaamheden terecht zoals:

- aanleg
- bestrating
- renovatie
- onderhoudsabonnementen

Met vriendelijke groet,

M. Biemans



Volg ons op Facebook M Biemans Hovenierswerken

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



GLOW is een gratis te bezoeken lichtkunstfestival in Eindhoven dat ieder jaar in november plaatsvindt. Dit jaar van 10 tot en met 17 november alweer voor de 13e keer. GLOW is te omschrijven als een grote expositie in de openbare ruimte van Eindhoven met zo'n 35 lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. De lichtkunstprojecten zijn met elkaar verbonden middels een looproute. Het thema voor 2018 is Shadows & Light. Kom naar Eindhoven en beleef tot bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

10 - 17 november 2018
Kijk voor meer informatie op
www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN GIRL

Girl schetst het leven van de 15-jarige Lara, wier grootste droom is om carrière te maken als ballerina. Maar haar lichaam stribbelt tegen, want Lara is geboren als jongen. Echter, samen met haar vader en jonge broertje tracht ze de wereld te trotseren. Bij de wereldpremière tijdens het Filmfestival van Cannes werd de film beloond met een minutenlang durende staande ovatie en sleepte Girl verschillende prijzen in de wacht. Vooral het acteerwerk van de jonge acteur Victor Polster maakte grote indruk.

Girl is vanaf 1 november te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NIENKE GOTTENBOS



Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies. Deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen is juist heel belangrijk en houdt jullie gezond. In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen van baby's en kinderen en oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderpoepproblemen. **DE POEPDOKTER-JUNIOR van NIENKE GOTTENBOS is nu te koop voor € 23,95**

Worden kinderen van buitenspelen sneller verkouden?

Het omgekeerde is waar. Ziek kunnen kinderen pas worden als ze een virus of bacterie binnenkrijgen. En die kans is vele malen groter op andere plekken waar (veel) mensen bij elkaar zitten, dan in de frisse buitenlucht.

De winter is in aantocht!

De dagen worden korter en het wordt almaar kouder. Doordat veel kinderen in deze periode verkouden en snottig zijn, wordt vaak gedacht dat je ze beter binnen kunt houden, straks worden ze nog ziek, maar niets is minder waar.

Ziek kunnen ze pas worden als ze een virus of bacterie binnenkrijgen. En die kans is vele malen groter op andere plekken waar (veel) mensen bij elkaar zitten, dan in de frisse buitenlucht.

Als je veel binnen zit en weinig frisse lucht krijgt, hebben virussen en bacteriën juist meer kans om je ziek te maken.

Regelmatig de deur uit dus. En zet hem trouwens ook af en toe letterlijk even open om te luchten en die bacteriën en virussen eruit te laten.



Niet alleen mensen kunnen verkouden worden, ook dieren worden wel eens ziek. De dieren bij 't Werfje worden gezond gehouden in samenwerking met [dierenartsenpraktijk Langerwerf.](#)

**KOM JIJ OOK SPELEN,
BELEVEN & ERVAREN BIJ
ONS OP DE BOERDERIJ?**



Kinderdagverblijf 't Werfje

Kijldijk 1, Oosteind | 06 19 08 57 15 | kinderdagverblijftwerfje@gmail.com | www.kinderdagverblijftwerfje.nl



Is veel woonruimte voor u een *must*?

Dan is een bezichtiging van dit object zeker de moeite waard!

Deze uitgebouwde twee-onder-een-kapwoning met inpanidige berging, speelkamer en drie slaapkamers is gelegen te Oosterhout (NB) in de sfeervolle en kindvriendelijke woonwijk Beemdenbuurt en beschikt over een royale living van maar liefst ca. 57 m²!

Aan de achterzijde bevindt zich een zonnige tuin op het zuiden. Verschillende sport- en recreatievoorzieningen, (basis) scholen en het winkelcentrum Arkendonk liggen op loopafstand. Bouwjaar 1983, perceeloppervlakte 235 m².

Te Koop:
Hagebeemd 13 te Oosterhout (NB)
€ 307.500,- k.k.

Ook zo
benieuwd?
Bel voor een
afspraak
0162-451840



0162-451840 | www.vdplas.nl



Met de *groentjes*

1. Hand Cream van Grown Alchemist, € 39,- www.skins.nl
2. Coconut Milk Shampoo van Maui Moisture, € 12,99, **verkrijgbaar bij onafhankelijke drogisterijen**
3. Ultimate Day Oil van Living Natre, € 25,95 www.livingnature.nl
4. Cire Trudon - Noël 2018 - Odeurs d'Egypte Gyzeh, € 75,- www.debijenkorf.nl
5. Pure Eco Bamboo Soothing Gel, € 15,- www.boozishop.nl



es van...

We willen weten wat we op onze huid aanbrengen en worden ons steeds meer bewust van de heilzame werking van natuurlijke ingrediënten. Deze producten zijn dan wel groen, maar echt geen groentjes meer.

6. Smooth Sugar Scrub Zuiverend van l'Oréal Paris, € 12,99 www.loreal-paris.nl
 7. Kure Bazaar Cuticule Oil, € 38,- www.shizo.nl 8. Pore Control van Clarins, € 55,- www.clarins.nl
 9. Coconut Pulling van BLOOMR, € 29,95 www.bloomrstore.nl
 10. Skin Natural Face Care Set van Klapp, € 15,90 www.klapp-cosmetics.com
 11. Tandpasta Villa Noacarlina van Lebon, € 18,50 www.cosmania.nl

YOUR HAIR, OUR CARE

Iedereen kan bij ons terecht, jong en oud, man en vrouw. Als allround kapsalon kunnen wij alle mogelijke stijlen knippen; van heel traditioneel tot de meest hippe kapsels.

Kleuren behoort tot een van onze specialiteiten. Overigens hebben wij onze klanten nog meer te bieden: we verzorgen namelijk eveneens de visagie en kapsels van bijvoorbeeld bruidjes. Wij vinden het belangrijk dat het gevoel van een klant goed is. Dat maakt dat hij of zij vaker terugkomt. Wij doen er dan ook alles aan om het onze klanten naar de zin te maken, zodat ze niet alleen met een mooie nieuwe coupe, maar ook met een goed gevoel de deur weer uit lopen. Dit doen we door een relaxte, huiselijke sfeer te creëren. Om het zo makkelijk mogelijk te maken, zijn wij drie avonden in de week open, op woensdag, donderdag en vrijdag. Voor de actuele openingstijden kun je terecht op onze website www.haironthefloor.nl of op de Facebook/Instagrampagina van Hair on the FLOOR.



Gigi: vr 10:00-18:00 en
za 09:00-15:00



Floor: di 10:00-18:00, wo 10:00-21:00,
do 10:00-18:00, vr 10:00-21:00
en za 09:00-15:00



Sharon: di 10:00-17:45 en
wo 10:00-18:15



Sabine: wo 18:00-21:00,
do 10:00-21:00, vr 10:00-20:00
en za 09:00-15:00

HAIR ON THE
FLOOR

De 5 sterke punten van GM VLOEREN DESIGN

GOED ADVIES

VAKMANSCHAP

KWALITEIT

SERVICE

GARANTIE

Volgens Rob van Riel van GM Vloeren Design bepaalt de vloer 80% van de uitstraling van een ruimte. Daarom is het verstandig om verder te kijken dan enkel het prijskaartje van een vloer. We nemen graag de tijd om een gesprek aan te gaan met de klant. Alleen op die manier kunnen we het juiste advies geven.

Dankzij onze jarenlange ervaring zijn we in staat om de juiste vloeren, materialen en kleuren te combineren en tot een resultaat te komen dat alle verwachtingen overtreft. Dat is onze meerwaarde en daarom sluit het kwaliteitskeurmerk 5-Sterrenspecialist zo perfect op onze bedrijfsvoering aan. Dit keurmerk wordt alleen toegekend aan bedrijven die garant staan voor goed advies, vakmanschap, kwaliteit, service en garantie. Een goed advies is immers goud waard! Stuk voor stuk zaken die GM Vloeren Design als vanzelfsprekend beschouwt!

Een bezoek aan GM Vloeren Design is zeker de moeite waard. De nieuwe collectie 2018 is prachtig gepresenteerd en er zijn momenteel tal van mooie aanbiedingen.

BEZOEK DE
SHOWROOM
VOOR FEESTELIJKE
EINDEJAARS-
ACTIES!



T 0162-310260 M 06-21294074

www.gmvloerendesign.nl

Onze collectie vloeren bestaat uit: Houten parket vloeren, Raftwood robuust vloeren, Duo planken vloeren, Multi planken vloeren, Lamel parket vloeren, Laminaat vloeren, Klik PVC vloeren, Tegelvloeren en Natuursteen vloeren

Kanaalstraat 102, Dongen | info@gmvloerendesign.nl | www.gmvloerendesign.nl

Behandeling Reumatische voet

Voetverzorging van reumapatiënten vragen extra zorg omdat hun voeten meer kwetsbaar en gevoeliger zijn dan de voeten van gezonde mensen. Pijn staat voorop en is de meest belangrijke klacht.



MP

Medisch
Pedicure
DEN HOUT

Kirsten Goverde
06-28343484
www.mpdenhout.nl

**BARMANN**
CUSTOM BARS & FURNITURE



**BARREN • BARKASTEN
KEUKENS • WONEN & DESIGN**

info@barmann.nl • 06 20963531
BARMANN.NL

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



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

Dierencrematorium Tilburg

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

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

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

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



**EIGEN
OPHAALDIENST**

**Ok bij uw
dierenarts**

Krijg jij hier **ROOIE**

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

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

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



www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...

TIP VOOR DE MAAND NOVEMBER!

De dagen worden korter en langzaamaan leven we toe naar de heerlijke december-feestmaand. In november bereiden veel mensen zich al voor met inkopen doen, lekkere recepten verzamelen en natuurlijk is het de tijd dat Sinterklaas weer aankomt in ons land. Voordat al het feestgedruis losbarst, is het de uitgelezen periode om met vrienden, familie of collega's iets leuks te gaan doen!

Zoek je nog een leuke activiteit? Kom dan beslist even langs de VVV in Oosterhout. Wij hebben een compleet aanbod om iedereen een fantastische dag te bezorgen! Bijvoorbeeld een overheerlijke kookworkshop. Je hebt de keuze uit een Italiaans menu of een authentiek Tapas menu. Gegarandeerd met de beste, verse ingrediënten. Dat wordt smullen! Vraag meer informatie bij de VVV Oosterhout, tel. 085-7441102.



EVENTEMENTEN

ZONDAG 18 NOVEMBER INTOCHT SINTERKLAAS IN OOSTERHOUT

Rond het middaguur komt Sinterklaas aan in het Lukwelpark in Oosterhout met zijn Pakjesboot 12. Rond 12.45 uur vertrekt hij met al zijn Zwarte Pieten in een vrolijke stoet naar de Heuvel. Alle Oosterhoutse kinderen zijn uitgenodigd om het feest mee te vieren. Op de Heuvel kunnen kinderen met Sinterklaas op de foto tijdens de kinderreceptie. Er is muziek, dans, zang, er zijn pietenacts en natuurlijk ook strooigoed en andere lekkernijen. Om 15.00 uur eindigt de intocht.

Aanvang: 12.00 uur.

Locatie: Lukwelpark, Bouwlingstraat 83 en de Heuvel in Oosterhout.

Kosten: Gratis.

Meer info: www.oranje-comite.nl



VVV OOSTERHOUT TIPS

Oosterhout  De smaak te pakken

VRIJDAG 23 NOVEMBER BLACK FRIDAY SHOPPINGNIGHT

Shoppingnight in het winkelcentrum van Oosterhout op deze Black Friday. Tot maar liefst 23.00 uur worden bezoekers op feestelijke wijze ontvangen en verrast. Verschillende activiteiten worden georganiseerd, zoals DJ's, dans optredens, singer-songwriters, een meet & greet met Donny Roelvink en als klap op de vuurpijl optredens van Lange Frans en Yes-R.

Aanvang: van 13.00 tot 23.00 uur.

Locatie: Winkelcentrum Arendshof, Oosterhout.

Kosten: Gratis entree.

Meer informatie:

www.proefooosterhout.nl

ZONDAG 25 NOVEMBER KOOPZONDAG

De laatste inkopen doen voor het heerlijke avondje op 5 december?

Dat kan in Oosterhout op deze zondag, 25 november.

Alle winkels in winkelcentrum Arendshof, maar ook in de winkelstraten er omheen zetten hun deuren open.

Kom dus gezellig funshoppen in de mooie binnenstad!

Aanvang: 12.00 uur.

Locatie: Winkelcentrum Arendshof en omliggende winkelstraten.

Kosten: Gratis.

Meer informatie:

www.proefooosterhout.nl

www.arendshof.com



Kijk voor alle evenementen
op onze website: www.proefooosterhout.nl
of volg ons op facebook: www.facebook.com/vwoosterhout
of www.facebook.com/proefooosterhout

ZATERDAG 3 NOVEMBER JUBILEUM CONCERT ZANGGROEP CADANS

Zanggroep Cadans bestaat 25 jaar en dat verdient een muzikaal feestje.

Tegenwoordig brengen zij een gevarieerd repertoire ten gehore: pop, licht klassiek en musical. In 2017 stonden ze in een uitverkochte St. Jan Basiliek met het Stabat Mater van Karl Jenkins. Zanggroep Cadans gaat een uitdaging niet uit de weg en blijft zich ontwikkelen.

Voor het jubileumconcert heeft het koor weer een aantal nieuwe liedjes aan haar repertoire toegevoegd, maar ook een aantal bestaande nummers zullen deze avond uitgevoerd worden. Het geheel staat onder leiding van dirigent Niels Loose.

Dus als u wilt genieten van een gezellige avond vol mooie liedjes dan mag u dit feestje niet missen.

Aanvang: 20.15 uur.

Locatie: Theater de Bussel, Torenstraat 10, Oosterhout.

Kosten: € 15,-

Meer informatie en kaartverkoop:

www.theaterdebussel.nl



EVENEMENTEN

VVV Oosterhout
Torenstraat 8 | 085-7441102
info@vwoosterhout.nl



GET FIT THIS WINTER

Heb je energie teveel? Wil je je conditie verbeteren?
Werken aan je figuur? Sporten in groepsverband?
De persoonlijke aandacht krijgen die je verdient?

Kom dan
snel voor
een gratis
proefles!



Indoor/Outdoor Bootcamp - Funboksen - Circuit Training - Cardio Boksen - Kick/Thai boksen
Boxing Bootcamp - Kabouters kickboksen - Boksak Training - Personal training - Pads Training
Mixed Matial Arts - Ladies only kickboxing

TEAM ELITE
INSTITUTE OF SPORT

Ericssonstraat 2E, Rijen | Industrierrein Aeroparc | 06-14720412 | info@elitegym.nl | www.facebook.com/eliterijen
www.elitegym.nl