

TILBURG 

FEBRUARI 2025 [WWW.TILBURGBRUIST.NL](http://WWW.TILBURGBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

GENIET &  
BEWONDER



Wij regelen het graag voor u!

# Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**



Bent u op zoek naar betrouwbaar transport en/of opslag tussen Spanje en Nederland (en vice versa) Frankrijk of België? Zoek niet verder, want wij regelen het graag voor u.

Costa Sprinter rijdt wekelijks met meerdere voertuigen en ervaren chauffeurs tussen deze landen. Echter bieden wij meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden geregeld naar diverse andere landen. Uiteraard beschikt ons bedrijf over de vereiste NIWO vergunningen.

Daarnaast bieden wij ook de mogelijkheid om uw spullen tijdelijk op te slaan in onze loodsen in zowel Nederland als in Spanje.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!

Scan de QR-code  
voor meer info!



## COSTA SPRINTER

### Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

info@costasprinter.nl | +31 (0)85-0083735 of +31 (0)6 27232726 | www.costasprinter.nl



# WINTERAANBIEDING!

## Stokvis Vienna Basic N3

Adviesprijs\* €1399,-



NU VOOR  
**€ 899,-**

## Stokvis E-Transporter N3

Adviesprijs\* €1549,-



NU VOOR  
**€ 999,-**

\*adviesprijs vanuit de fabrikant

★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
5.091 reviews

### Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,  
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

### Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-  
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

### Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet  
(gemeente Rumst), België.  
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?  
Stuur dan een e-mail naar:  
[klantenservice@matrabike.nl](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw elektrische fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)

auping

# DROOM WORDT WERKELIJKHEID

## Ontdek ruim 5.000 m<sup>2</sup> slaapcomfort

Droom weg in ruim 5.000 m<sup>2</sup> bedden, boxsprings, matrassen, kasten en accessoires van topmerken.

Onze Brand Store heeft de grootste collectie van Brabant, dus je slaagt hier altijd. Zin gekregen in koffie of een schuimige cappuccino? Rust dan even uit in onze prachtige Coffee Corner.

The place to dream, dus tot kijk in Oisterwijk!



Droom lekker weg!  
Bezoek de website  
of kom bij ons langs.



droomboulevard<sup>o</sup>oisterwijk

Schijfstraat 1, Oisterwijk | 013 522 03 09 | info@dboisterwijk.nl | [www.droomboulevard-oisterwijk.nl](http://www.droomboulevard-oisterwijk.nl)

O.A.DEALER VAN: AUPING • AYA OF SWEDEN • AVEK • HÄSTENS • KREAMAT • KUPERUS • NOLTE • PULLMAN • SERTA • SILVANA • TEMPUR • VISPRING



## COLOFON

### UITGEVER

NL Bruist B.V.

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### SALES SUPPORT

NL Bruist + 31 (0)76 711 5340

### VORMGEVING

NL Bruist - Ramon Heeren

### THEMATEKSTEN

NL Bruist

### TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

### FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

### EINDREDACTIE

Astrid Berkhout

### CONTACT

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



Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Tilburg Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

## OPVALLEN? Adverteer in Bruist

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



Scan de QR-code  
voor een afspraak!

## WEBSITE NODIG?

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



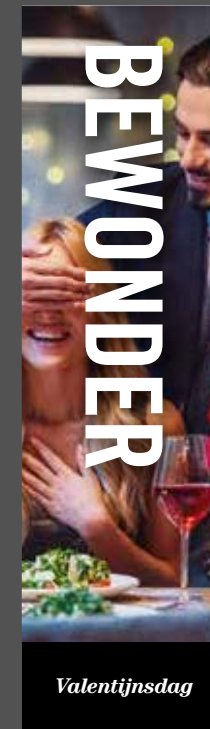
**BRUIST  
ONLINE**

*Ja, dat kunnen we!*



*Romantisch uitje*

16



*Valentijnsdag*

46



*Altijd wat  
te winnen*

62



# *Bruisende lezer,*

Februari is de maand waarin de liefde centraal staat. De dagen mogen dan nog winters en koud zijn, maar de warmte van Valentijnsdag brengt een bijzondere sfeer met zich mee. In deze editie van Bruist vieren we niet alleen de romantiek, maar ook de passie en de creativiteit van onze lokale ondernemers. Zij zorgen ervoor dat deze maand extra speciaal wordt.

Dit nummer staat boordevol inspiratie om Valentijnsdag onvergetelijk te maken. Ontdek hoe je jouw geliefde kunt verrassen met iets bijzonders, terwijl je tegelijkertijd de lokale economie ondersteunt.



Laat je inspireren door de verhalen en tips in dit blad en maak van februari een maand om te koesteren. Of je nu de liefde viert met je partner, vrienden of familie, het belangrijkste is dat je samen geniet.

Veel leesplezier en een liefdevolle Valentijnsdag gewenst!

**Lea en Marcel Bossers**

Adverteren? Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel 076-7115340.





Wendy van Strien en haar team van schoonheidsspecialistes zijn continu 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.

NAGELSALON  
&  
SCHOONHEIDSSALON  
&  
PEDICURESALON



Wendy van Strien

## OBSERV® 520x

# Een nieuwe manier om naar de huid te kijken

Wil je een stralende huid en een persoonlijke aanpak? Bij Artinails & Beauty brengen we jouw huidgezondheid naar een hoger niveau. Met behulp van de geavanceerde Observ 520x huidanalyse bieden wij inzicht in huidproblemen, waardoor we een perfect afgestemd behandelplan voor jou creëren.



Bij Artinails & Beauty geloven we dat elke huid uniek is. Daarom starten wij met een diepgaande huidanalyse met de revolutionaire Observ 520x. Deze technologie onthult verborgen huidproblemen en laat zien wat jouw huid écht nodig heeft.

Artinails & Beauty



Van pigmentvlekken en fijne lijntjes tot roodheid en verlies van volume; wij bieden oplossingen die aansluiten bij jouw wensen.

Met ons op maat gemaakte behandelplan en exclusieve producten werken we samen aan een gezonde, stralende huid. Dankzij onze expertise en de ondersteuning van de Observ 520x zie je niet alleen de resultaten, maar voel je ook de verbeteringen.

Stap in de wereld van huidverjonging en ervaar het verschil dat Artinails & Beauty maakt. Boek vandaag nog jouw consult en ontdek hoe we jouw huid laten stralen als nooit tevoren!

**Artinails & Beauty – Jouw huid, onze passie.**

**Maak nu een afspraak en ervaar het zelf!**





# ONTDEK HET WALHALLA voor fijnproevers

Bij Gastrovino Jacobus in Tilburg draait alles om genieten. Overdag vind je hier een hoogwaardige delicatessenzaak met kazen, luxe vleeswaren en exclusieve culinaire cadeaus. Met een aanbod van maar liefst 600 zorgvuldig geselecteerde wijnen is deze zaak een paradijs voor wijnliefhebbers.

's Avonds transformeert Gastrovino Jacobus in een sfeervolle culinaire hotspot. Laat je verrassen tijdens een wijnproeverij met vijf exclusieve wijnen en bijpassende hapjes, of kies voor een inspirerende kookworkshop om zelf aan de slag te gaan. Voor een unieke ervaring is er de Chef's Table, een exclusief diner met amuses, vijf gangen en bijpassende wijnen.

Of je nu op zoek bent naar een bijzondere wijn, een culinaire belevenis of een cadeau voor een fijnproever, bij Gastrovino Jacobus staat kwaliteit altijd voorop. Bezoek de winkel en proef het zelf!

Piushaven 3-02, Tilburg  
013-2088080  
info@gastrovino-jacobus.nl  
[www.gastrovino-jacobus.nl](http://www.gastrovino-jacobus.nl)







# *Romantisch uitje*

**Valentijnsdag is de perfecte gelegenheid om samen te genieten van romantische drankjes, verrukkelijke gerechten en bijzondere activiteiten. Het draait allemaal om het vieren van liefde en het creëren van herinneringen die nog lang blijven hangen.**

Begin de avond met een romantisch drankje. Kies voor een klassiek glas mousserende wijn of een fluweelzachte rode wijn, passend bij de intieme sfeer. Voor een speelse twist is een Love Potion ideaal, een cocktail van cranberrysap, sinaasappelsap en een scheutje vodka, gearneerd met een rood fruitspiesje. Liever iets alcoholvrijs? Een roze mocktail met granaatappelsap en bruiswater is net zo feestelijk.

Wat eten betreft zijn er talloze mogelijkheden om de avond speciaal te maken. Een luxe diner begint met een verfijnd voorgerecht zoals oesters, carpaccio of een salade met vijgen en geitenkaas. Voor het hoofdgerecht kun je kiezen voor ravioli gevuld met truffel of een klassiek stuk biefstuk met romige champignonsaus. Sluit af met een dessert dat de romantiek benadrukt, een hartvormige chocoladetaart, aardbeien met slagroom of een decadente tiramisu.

Naast lekker eten en drinken zijn bijzondere activiteiten een mooie

aanvulling op Valentijnsdag. Maak samen een wandeling in de natuur, bezoek een romantisch uitkijkpunt of ga sterrenkijken onder een dekentje. Creatieve activiteiten geven de dag extra flair. Denk aan een schilderworkshop, een fotoboek maken van jullie mooiste herinneringen of liefdesbrieven schrijven.

Overweeg je een romantische reis? Enkele topbestemmingen zijn Parijs, met romantische wandelingen langs de Seine, Venetië, met gondeltochten door schilderachtige grachten of Santorini voor adembenemende zonsopgangen. Ook Kyoto, met serene tempels en bloeiende kersen-bomen, en de Malediven, met witte stranden en helder water, bieden perfecte decors voor romantiek.

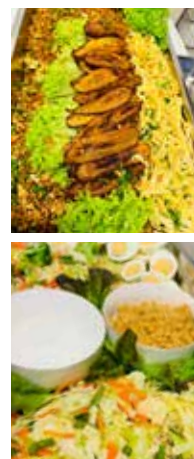
Het draait niet om grootsheid, maar om oprechte aandacht voor elkaar.

**Happy Valentine's Day**



**IBIZA TILBURG** Ibiza Tilburg brengt de sfeer van het eiland dichterbij huis. Je kan er dineren en borrelen onder het genot van een heerlijke Ibiza-sound, ondersteund door Ibicenso sfeerbeelden op de diverse schermen. Ondertussen geniet je van de cocktailbartenders die hun kunsten staan te vertonen. Online reserveren is mogelijk voor binnen en buiten voor het diner. Dit kan in de vorm van een driegangenmenu of à la carte. Voor de borrel kunt u reserveren vanaf 6 personen, mocht u met minder zijn dan kunt u zo binnenlopen.

Heuvelring 220, Tilburg | [www.ibizatilburg.nl](http://www.ibizatilburg.nl)  
+31 6 222 80 481



**EETHUIS BAMBOE** Geniet van onze catering aan huis! Maak van elke bijeenkomst een culinaire belevenis zonder stress. Onze professionele cateringdienst biedt een uitgebreid menu vol heerlijke gerechten, perfect afgestemd op jouw wensen en gelegenheid. Of het nu gaat om een verjaardagsfeest, een bruiloft, een bedrijfsbijeenkomst of gewoon een gezellige avond met vrienden en familie, wij zorgen ervoor dat iedereen kan genieten.

Bredaseweg 137, Tilburg  
013-5366606 | [www.eethuisbamboe.nl](http://www.eethuisbamboe.nl)

SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK  
ONLINE ALLE MOGELIJKHEDEN



**KOSTELIJK ETEN & DRINKEN** combineert een eetcafé en cafetaria, waar je zowel kunt dineren als afhalen of laten bezorgen. Gastvrijheid staat centraal. Het menu biedt gevarieerde gerechten, zoals Indisch stoofvlees en is bewust betaalbaar om zo een breed mogelijke doelgroep aan te spreken. Het enthousiaste team zorgt dagelijks voor een warme, toegankelijke sfeer.

Kerkstraat 60, Goirle | 013-3026181 | [www.kostelijketenendrinken.nl](http://www.kostelijketenendrinken.nl)



**COUSCOUS BAR** Kom genieten van culinaire lekkernijen zoals Sticky Chicken, couscous met lamsgehakt en gebakken ei, of onze populaire Kaskrot met groenten en kip. Bij de Couscousbar proef je passie in elke hap én in de gezellige, warme sfeer vol gastvrijheid en authentieke smaken. Wij verwelkomen je graag binnenkort voor een onvergetelijke culinaire smaakervaring!

Heuvelstraat 120, Tilburg | 06 26632961  
[www.decouscousbar.nl](http://www.decouscousbar.nl)

decouscousbar  
 decouscousbar



**SNOEPKONTJES** Nicolle Vlemmix vervulde haar droom met Snoepkontjes in Koningsoord in Berkel-Enschot. Hier vind je een uitgebreid assortiment snoep, chocolade, ijs en cadeaus. Nicolle creëert snoepboeketten en traktaties op maat. Haar passie en de moderne inrichting maken Snoepkontjes tot een zoete bestemming voor jong en oud. Ook allerlei kleurrijke accessoires, van knuffels tot lampjes.

Koningsoord 89, Berkel-Enschot | [www.snoepkontjes.nl](http://www.snoepkontjes.nl) | 013-7854109



**KOFFIEBAKKERS** Bij Koffiebakkers in Goirle geniet je van een knusse, huiselijke sfeer met de lekkerste koffie volgens de lokale klanten. Of je nu neerstrijkt op het ruime terras of binnen geniet, Koffiebakkers biedt huisgemaakte lekkernijen met lokale ingrediënten. Probeer het populaire Boerensmoske of een Club Sandwich van de lunchkaart, met vegetarische opties en dieetvriendelijke keuzes. Ontdek ook hun selectie aan cadeaus en ansichtkaarten. Met recente terrasverbeteringen en plannen voor nieuw interieurmeubilair blijft Koffiebakkers verrassen. Tip: Afhalen en bezorgen zijn ook mogelijk. Geniet van de gezelligheid en smaken van Koffiebakkers!

De Hovel 18, Goirle | 013-7370181 | [www.koffiebakkers.nl](http://www.koffiebakkers.nl)



# VERS, LOKAAL EN EERLIJK

## PRODUCTEN

### SLAGERIJ

GROENTEN EN FRUIT

ZUIVEL

DELICATESSE

BARBECUE & GOURMET

PARTYPAN & BORRELEN

CADEAUPAKKET / FRUITMAND

## Vers van dichtbij

Bij Streekwinkel Ons Erf in Udenhout geniet je van vers vlees zoals het bedoeld is. Ons varkensvlees komt van onze eigen boerderij, terwijl rund- en kippenvlees rechtstreeks van boeren uit de regio komen. Verser en smaakvoller kan niet! Ons uitgebreide assortiment biedt alles wat je zoekt, van malse stukken vers vlees tot complete barbecue- en gourmetpakketten.

### Meer dan vers vlees

Naast vers vlees vind je bij ons:

- Vers brood, zuivel en eieren van lokale producenten
- Huisgemaakte rauwkost, toastsalades en maaltijden
- Lokale delicatessen en borrelproducten
- Luxe cadeaupakketten en borrelschalen

Bij Ons Erf weet je wat je koopt: pure kwaliteit zonder onnodige toevoegingen, tegen een eerlijke prijs voor boer én consument.

### Openingstijden

Wij verwelkomen je graag van woensdag t/m zaterdag. Ontdek het zelf en laat je verrassen door onze passie voor streekproducten.



## Hier proef je de regio!

Scan de QR-code voor meer informatie



Kuil 31, Udenhout | 06 - 11482767 | [www.streekwinkelonserf.nl](http://www.streekwinkelonserf.nl)

Streekwinkel Ons Erf | [streekwinkelonserf](https://www.instagram.com/streekwinkelonserf)



WELKOM BIJ OSUSHI  
DE SMAAK VAN JAPAN, ALTIJD DICHTBIJ.

## SUSHI WORKSHOP

Altijd al zelf sushi willen maken? Dit is je kans!

Ontdek de 7 geheimen van perfecte sushi tijdens de Osushi workshop gegeven door een echte Japanse sushi chef. Leer zelf favoriete sushi gerechten maken, zoals California rolls, nigiri en meer!

Speciale aanbieding:  
nu slechts €49 per persoon!

Maximaal 10 deelnemers per workshop – wees er snel bij!

Datum en tijd in overleg.  
 Bel nu om je plek te reserveren en maak je klaar voor een heerlijke ervaring!

06-84316858

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



DISTRICT  
SCHIEPERSDIJK 1A  
TILBURG  
BEUKENSTRAAT 82







WIJ  
KEUREN OOK  
VOERTUIGEN  
met extra lange  
wielbasis tot  
5,80 meter.



Wij zijn een steunpunt van  
[www.topspace.nl](http://www.topspace.nl)

# Je auto onafhankelijk laten keuren?

## Dat doe je bij APK Station Tilburg. Maak nu een afspraak!

De keurmeesters van APK Station Tilburg zijn al meer dan 26 jaar gespecialiseerd in het uitvoeren van APK keuringen. Wij zijn een **neutraal keurstation**. Omdat wij geen reparaties doen en geen onderhoud uitvoeren, keuren wij **altijd eerlijk en onafhankelijk**. Wij hebben er geen belang bij om jouw auto af te keuren. En wij keuren jouw auto volgens de wettelijke keuringseisen welke door de RDW zijn vastgesteld.

**Waarom moet je een airco servicebeurt uit laten voeren één keer in de drie jaar?** Per jaar neemt de koelcapaciteit van de airco af met 15%. Hierdoor zul je in de warme zomers een minder goed werkende airco hebben. Maak een afspraak en geniet weer van je airco!

Direct een afspraak maken?  
scan dan de QR-code of kijk op:  
[www.apkstationtilburg.nl/reserveren](http://www.apkstationtilburg.nl/reserveren)



Rheastraat 25, Tilburg | 013-2310100 | [info@apkstationtilburg.nl](mailto:info@apkstationtilburg.nl) | [www.apkstationtilburg.nl](http://www.apkstationtilburg.nl)

ALBERT SCHUERMANS

# DRY JANUARY IS VOORBIJ!

Voor sommigen betekent dat: eindelijk weer genieten. Maar laten we eerlijk zijn, dat is flauwekul. Genieten draait niet om de hoeveelheid maar om de kwaliteit. Als verkoper weet ik dat als geen ander. Het gaat om beleven, niet om overdrijven. Het is niet gieten maar genieten.

Terwijl ik deze column schrijf luister ik naar U2's If God Will Send His Angels. Wat zou ik aan de engelen vragen? Samen met mijn lieve vrouw Jolanda, mijn liefde al bijna 44 jaar, zou ik kiezen voor een fles Viognier van het wijnhuis Laurent Miquel.

### Vérité

En daarbij een overrijpe camembert, eentje die van het bord afloopt en toevallig verkopen we die in onze winkel. Laurent Miquel maakt schitterende wijnen betaalbaar en bijzonder. De Vérité is wat prijziger, maar zeg nou zelf: voor onze geliefden mag het toch iets meer zijn?

Bloemen verwelken, maar samen genieten blijft. Dus Marcel voor Lea!!!

**Kom langs en vraag naar onze wijnen van Laurent Miquel.**  
Want het echte genieten, dat deel je. **Proost!**



Wilhelminastraat 79A, Dongen | 0162-314500 | [www.schuermansdranken.nl](http://www.schuermansdranken.nl)



# MIX & MATCH

**M**ijn Thuis heeft een uitgebreide collectie badkamermeubelen in diverse stijlen en prijsklassen. Met de collectie van Mijn Thuis heb je alle mogelijkheden om een badkamer samen te stellen binnen jouw budget en smaak.

**O**nze showroom is een smaakvolle omgeving waarin de eigentijdse badkamers en onze tegelshowroom mooi tot hun recht komen.

Zeker in de tegels is het overzichtelijk en heerlijk rondneuzen in het ruime assortiment, variërend van mooie mozaïeken tot grote trendy beton- of houtlook tegels. En direct te combineren met de badkamerproducten die je hebt uitgezocht.

Mixen en matchen dus en daar bieden wij als sanitairspecialist alle gelegenheid voor.

Kijk voor openingstijden en het maken van een afspraak op onze website:  
[www.mijnthuis.nl/jacklijn/contact](http://www.mijnthuis.nl/jacklijn/contact)  
of scan de QR-code



*Mijn Thuis* **BOUW PARTNER** **JAC KLIJN BOUWMATERIALEN**

**Mijn Thuis BouwPartner Jac Klijn**

Amerikastraat 18  
5171 PL Kaatsheuvel

0416-280055  
info@jac-klijn.nl

RUIIME OPENINGSTIJDEN,  
OOK OP ZATERDAGOGHTEND  
EN IN DE AVONDUREN.



Na je eerste afspraak ontvang je bij Conscious Habits een aanbod voor een strippenkaart waardoor je tegen een gereduceerd tarief terug kunt blijven komen.

## Merk jij ook dat het steeds moeilijker lijkt om écht te kunnen ontspannen?

Maak bewuste keuzes en wees zuinig op je lichaam... een boodschap die Kimberly Wissink, eigenaresse van Conscious Habits, aan iedereen mee zou willen geven. Als één van die bewuste keuzes noemt zij de keuze voor een ontspannings sessie in het Energy Enhancement System, oftewel het EE System. "Je lichaam kan hierdoor een diepe staat van ontspanning bereiken en zich gaan richten op regeneratie en herstel."

Kimberly wordt meteen enthousiast als ze het over haar werk heeft. "Niet zo vreemd, want ik heb zelf mogen ervaren hoe effectief dit systeem is en zie diezelfde positieve resultaten nu bij de mensen die bij mij komen ontspannen." Wie nu denkt, leuk, maar EE System... nog nooit van gehoord... Je zult waarschijnlijk niet de enige zijn. "Het systeem is namelijk nog heel nieuw in Nederland en in juli 2023 opende ik als tweede een centrum in ons land. Vandaar dat ik het zo ontzettend belangrijk vind om meer bekendheid aan het systeem én de positieve effecten ervan te geven."

### Hoe werkt het?

Simpel gezegd creëert het EE Sytem een energieveld van optimale frequenties en licht. Door je in dit energieveld te begeven, kalmeren lichaam en geest en kan het lichaam afschakelen naar een rustig programma voor Regeneratie en Herstel. Deze soort van 'herprogrammering' heeft vaak allerlei positieve gezondheidsvoordelen tot gevolg. Mensen ervaren

pijnverlichting, voelen zich energiekeer, slapen beter en voelen zich kalmer en stabiel.

**"Vooral de Ontspanningsbundel van een heerlijke massage gevolgd door een ontspannings sessie is écht een unieke Ontspanningsbeleving?"**

### Kun jij ook wel wat ontspanning gebruiken?

Bekijk dan hier ons unieke aanbod van ontspannende diensten in het EE System.



Ringbaan-Oost 8, Tilburg - 06-35318669  
[www.conscioushabits.nl](http://www.conscioushabits.nl)



# VOOR DE JUISTE SFEER IN HUIS...

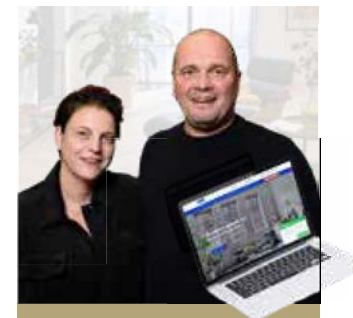
...voel je je bij Hado Textiel thuis!



RUIME KEUZE IN:

- GORDIJNEN
- RAAMDECORATIE
- TAPIJT
- VINYL
- PVC VLOEREN

MEER DAN 80 JAAR  
ERVARING EN  
PERSOONLIJKE  
SERVICE



BEZOEK OOK ONZE  
NIEUWE WEBSITE!

**Hado** TEXTIEL  
TOTAAL IN WONEN

# Om deze redenen kiest u voor AniCura Dierenziekenhuis Tilburg

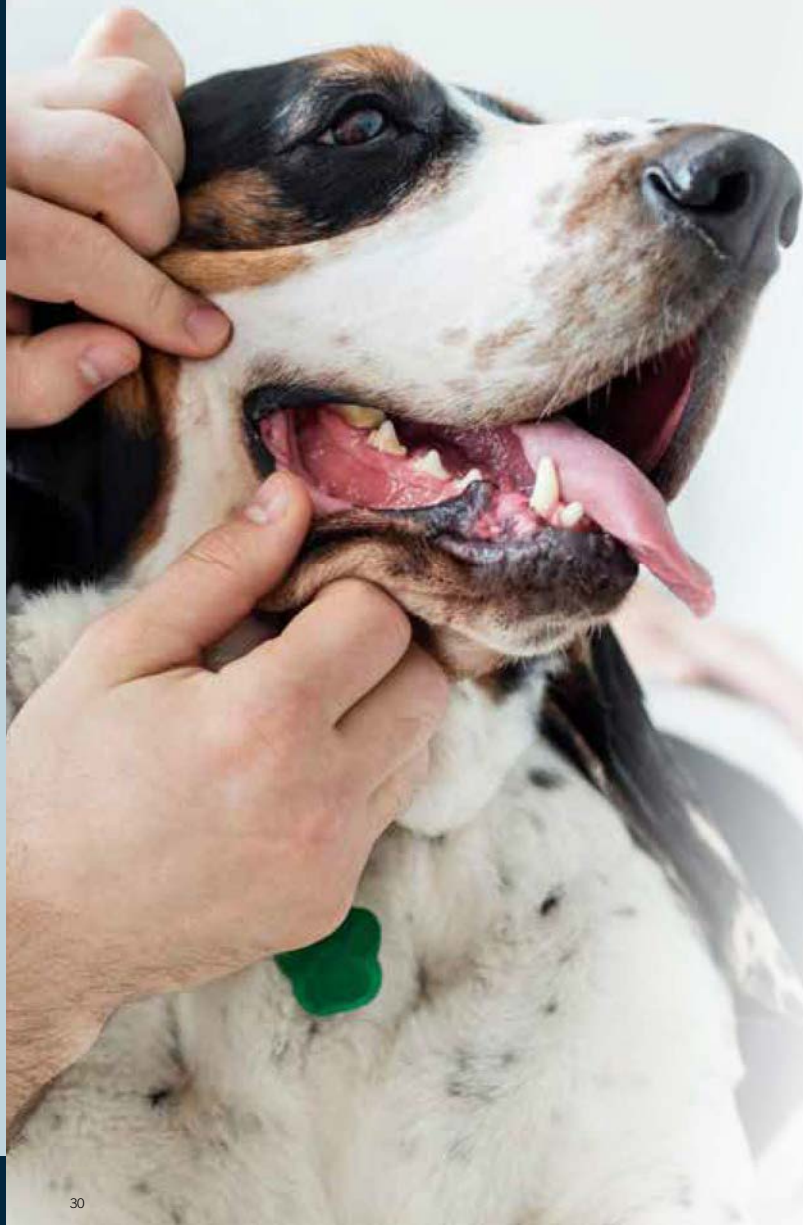
Het belang van uw huisdier staat bij ons altijd voorop, want wij luisteren echt naar de mensen die in onze kliniek komen, aldus onze klanten. Met dat vertrouwen gaan we dan ook heel zorgvuldig om.

Bij ons werken onder andere een tandheelkundig dierenarts en meerdere dierenartsen met expertise op het gebied van orthopedie, chirurgie en echografie. Zo krijgt ieder dier de zorg die het nodig heeft.



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

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



## Februari, maand van de gebitsverzorging

Het is weer februari! Deze maand besteden we extra aandacht aan het gebit. Maar liefst zeventig tot tachtig procent van onze honden en katten met de leeftijd van twee jaar loopt rond met een (zeer) pijnlijke gebitsproblemen. Problemen aan het gebit komen vaak door tandplak dat zich kan ontwikkelen tot tandsteen.

Hoe herkent u gebitsproblemen bij uw dier?

- stinken uit de bek (negen van de tien keer komt dit door gebitsproblemen!)
- chagrijnig gedrag en minder speels
- rood, bloedend of gezwollen tandvlees
- aan één kant van de bek kauwen
- veel tandplak (witte, stinkende pasta)
- tandsteen (gele/bruine, harde aanslag)

Helaas laten veel dieren niet merken dat ze pijn hebben aan hun gebit en eten ze ook gewoon goed.

Wees er dus op tijd bij en laat het gebit van uw dier regelmatig door de dierenarts controleren. In de maand februari is deze gebitscheck voor uw dier gratis.

Lees alle tips over de verzorging van uw huisdier:  
[www.anicura.nl/tilburg](http://www.anicura.nl/tilburg)



*Supervriendelijke medewerkers met een groot inlevingsgevoel.*

*Theo*

*Top mensen met hart voor dieren.*

*Jos*

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

*Merlin*

*Goede medische hulp voor onze dierbaarste huisgenoten.*

*Martijn*





# DESIGN WON'T SAVE THE WORLD

BUT IT SURE MAKES  
IT LOOK BETTER!

**MEIJS**WONEN  
— TILBURG —

RINGBAAN-ZUID 251, TILBURG

013 - 535 9464

[WWW.MEIJSWONEN.COM](http://WWW.MEIJSWONEN.COM)

**OUDERWETSE  
CHOCOLADEMELK**

Van Zuster Evie Waspik



Twee heerlijke koppen warme chocolademelk, zoals oma hem vroeger maakte. Op basis van echte cacao en Belgische chocolade. Verkrijgbaar in wit, melk en puur.



Zuster Evie Waspik



**PAPER WONDER  
WENSKAART**

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken dit moment nog een tikkeltje specialer. Een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. De collectie is een verrassing voor elke ontvanger, dankzij het ingebouwde pop-up mechanisme. De wenskaarten zijn allemaal uitklapbaar. Er zijn zelfs kaarten met beweging en geluid. Een blijvende herinnering. [www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



**BRUIST  
Deals**

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

**KUNST  
BLOESBOMEN**

Bij Seta Fiori vind je de meest uitgebreide collectie kunst bloesbomen.

Van tafelmodel tot wel tien meter hoog. Showroom in Bergen op Zoom.

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

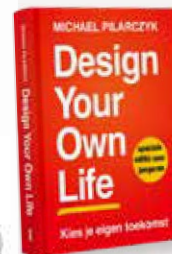


**LEKKER OPWARMEN!**

In je luie stoel, dekentje en wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen... Een fijn verhaal waarin doodgewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert. Scan de QR-code. [www.esthervanperen.com](http://www.esthervanperen.com)  
**VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM**



**LEZERSACTIE\***  
Design Your Own Life t.w.v. € 23,95



Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van Master Your Mindset en oprichter van de Mastermind Academy.

[www.michaelpilarczyk.nl/boeken#MICHAEL](http://www.michaelpilarczyk.nl/boeken#MICHAEL)



**THAT'SO  
ON THE GO DARK**

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die twee tot drie uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint. 125 ml, € 30,- [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



**LEZERSACTIES\***

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

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

**PEUGEOT MONBENTO**

Peugeot Monbento lanceert vol trots een groene revolutie in de keuken. Het gerenommeerde merk, bekend om zijn innovatieve keukenaccessoires en kwalitatieve producten, zet een belangrijke stap naar een groenere toekomst met de lancering van hun eco-vriendelijke lijn lunchboxes. Gemaakt van gerecyclede materialen en ontworpen voor een duurzame levensstijl. [en.monbento.com](http://en.monbento.com)





# Laat je glimlach spreken!



VOOR MEER INFO!

Een stralende glimlach  
begint bij Steenbergen.

Tandarts

## STEENBERGEN

Tandartspraktijk Oss Medicijnstraat 120, Oss | 0412 - 639 722 | oss@tandarts-steenbergen.nl

Tandartspraktijk Tilburg Kruisvaardersstraat 157, Tilburg | 013 - 535 25 35 | tilburg@tandarts-steenbergen.nl

www.tandarts-steenbergen.nl |  tandartssteenbergen

# Tips makkelijk afvallen

Voor veel mensen is afvallen moeizaam en frustrerend. Dan wil je best wel wat trucs weten om het toch een beetje makkelijker te maken.

Begin met alle suikerhoudende dranken (frisdrank, vruchtensappen) uit je menu te halen en vervangen voor water of kruidenthee.

Mensen die overstappen op koolhydraatarm brood, blijken na een aantal maanden moeiteloos een paar kilo's kwijt te raken.

Wist je dat we wit en bruin vet hebben? Bruin vet stimuleert de verbranding van wit vet (dat bijdraagt aan overgewicht). Koudetraining stimuleert de aanmaak van bruin vet. Dus pak die koude douche, of zet de thermostaat op 18 graden.



Rustig bewegen (je moet nog kunnen praten of zingen) is nodig om jouw lichaam in een staat van vetverbranding te krijgen. Rustig aan doen is soms dus echt beter dan fanatiek sporten!

Wil je nog meer tips of een advies op maat? Neem hier contact op!

Leer verder:



**Maartje Lindhout**  
orthomoleculair therapeut en leefstijl coach

**TiliaNatura**

Gennepstraat 7, Tilburg | +31 6 14102448  
www.tilianatura.nl



# Groot formaat tegels voor ieder interieur

Ontdek ons zeer uitgebreide assortiment XL tegels. Of je nu op zoek bent naar strakke, moderne betonlooktegels, natuurlijke houtlook of prachtig natuursteen, wij hebben het allemaal. Met zoveel kleuren en formaten is er voor ieder wat wils.

Wat ons onderscheidt van de rest is niet alleen de diversiteit van ons assortiment, maar ook de hoge kwaliteit en het prachtige design van onze tegels. We werken samen met verschillende merken, zodat we altijd de perfecte tegel kunnen leveren die voldoet aan jouw wensen en verwachtingen.

Van A tot Z zorgen wij voor een naadloze service en begeleiding. Met onze 35 jaar ervaring als tegelzetter ben je verzekerd van vakmanschap en expertise.

Wil je onze tegels in het echt bewonderen? Geen probleem! Onze showroom staat dagelijks tot je beschikking, op afspraak. Hier kun je de verschillende tegels zien en voelen, zodat je een weloverwogen keuze kunt maken voor jouw project.



## XLTEGELS.COM

Trees Kinstraat 7, Rijen | 06 28 88 87 47  
info@xltegels.com

Eigenaar Jeroen van den Broek

CREËER EEN LUXE,  
RUIMTELIJKE UITSTRALING



Yara's biedt een  
ruim en gevarieerd  
assortiment.

Spiritueel Centrum

**Edelstenen**

Fossielen

Op- en ontladen

Wierook

Sieraden

Oliën en sprays

Lampen en theelichthouders

Boeken, kaarten en cadeautjes

Oliebranders en diffusers

Power plates

Pendels



Bij Yara's begrijpen we dat  
edelstenen niet alleen je interieur  
verfraaien, maar ook bijdragen aan  
het welzijn van jou en je gezin.  
Ons doel is om prachtige stenen te  
leveren die qua werking perfect bij  
jullie passen. We denken graag met  
je mee en zoeken naar de ideale  
steen voor jouw huis en gezin.

*Tom Baizens*

Edelstenen in je interieur

# Voor een harmonieuze leefomgeving

Ben je op zoek naar iets bijzonders? Yara's gaat graag op zoek naar exclusieve stukken buiten onze collectie, zoals een indrukwekkende boomstamtafel of een grote amethystgeode. We streven ernaar om jouw interieur naar een hoger niveau te tillen met unieke vondsten.

## Persoonlijk advies

Bij Yara's bieden we persoonlijk advies op maat. We komen desgewenst bij je thuis om je wensen te bespreken en de juiste stenen te kiezen die bij jullie passen. Het kiezen van de juiste edelsteen is essentieel, omdat de energieën van verschillende stenen kunnen botsen of invloed kunnen hebben op kinderen. Wij helpen je graag om een weloverwogen keuze te maken.

## Een Steen voor iedereen

Elke ruimte en elk gezinlid heeft unieke behoeften. Bij Yara's hebben we kennis van de verschillende werkingen van edelstenen en hoe deze bijdragen aan een harmonieuze leefomgeving. We helpen je graag bij het vinden van stenen die zowel mooi als functioneel zijn.









Ben je geïnteresseerd in  
meer info of de webshop?  
Scan de QR-code!



Neem contact op voor een vrijblijvend  
adviesgesprek en ontdek hoe Yara's  
jouw leefruimte kan verrijken met  
de kracht van edelstenen.

Qualis biedt onafhankelijke en objectieve kwaliteitsmetingen voor de schoonmaakbranche. Met ons unieke meetsysteem en deskundige auditors krijgt u eerlijke en gedetailleerde rapporten, zonder commerciële belangen of vaste contracten.

Vertrouw op ons voor betrouwbare audits en directe verbeterinzichten.

-  Objectief
-  Onafhankelijk
-  Onpartijdig
-  Schoonmaakbedrijven
-  Opdrachtgevers
-  Intermediairs

Pieter Zeemanweg 47 B07, Dordrecht  
0852 - 08 06 56  
info@qualis-insight.com  
[www.qualis-insight.com](http://www.qualis-insight.com)



Laat zien dat uw  
bedrijf verantwoord  
onderneemt en neem  
contact op!

# Kwaliteitsmetingen in de schoonmaak: objectief en praktijkgericht

Bij ons staan objectiviteit en praktijkervaring centraal in de kwaliteitsmetingen van schoonmaakwerk. Met onze twee meetsystemen, LOSK-QMS en VSR, bieden we inzicht en advies dat zowel opdrachtgevers als uitvoerders vooruithelpt.

## **LOSK-QMS: praktijkgericht en opbouwend**

LOSK-QMS richt zich op praktijkgerichte metingen die waarde toevoegen voor uitvoerders en opdrachtgevers. Deze methode is uniek omdat de metingen niet alleen na, maar ook tijdens de schoonmaak uitgevoerd mogen worden. Dit biedt ruimte voor direct advies en verbeterpunten, afgestemd op de realiteit van het schoonmaakproces. Onze auditors hebben uitgebreide praktijkervaring in de schoonmaak en weten precies wat er speelt. Het resultaat? Handvatten voor uitvoerders en concrete adviezen voor opdrachtgevers.

## **VSR: visuele kwaliteitskeuring**

Met het VSR-systeem wordt uitsluitend het eindresultaat van de schoonmaak beoordeeld. Deze visuele keuring is ideaal voor opdrachtgevers die de kwaliteit van het uitgevoerde werk willen

toetsen. De meting is objectief en richt zich op de visuele standaarden, zonder te kijken naar het proces.

Onze auditors werken volgens strikte gedragsregels om integriteit te waarborgen. Heeft u toch vragen of klachten? Onze externe integriteitscommissie staat altijd voor u klaar.

**Met onze expertise en meetsystemen garanderen we inzicht en kwaliteit, afgestemd op uw specifieke behoeften.**



Scan de QR-code en ontdek onze diensten!



# Laat je verrassen!

## ONTDEK NU ONZE NIEUWE COLLECTIE

Kom langs in onze showroom en laat je inspireren door onze veelzijdige collecties. Ontdek de perfecte balans tussen design en functionaliteit en transformeer je huis in een plek waar je elke dag van geniet.

**Bij Living Home Interiors maken we van jouw huis een écht thuis.**



### **Bij Living Home Interiors**

transformeren we jouw huis tot een unieke weerspiegeling van jouw stijl.

Met luxueuze meubels, verfijnde accessoires en maatwerk creëren we tijdloze elegantie en eigentijdse klasse in elke ruimte.

*Kom zeker eens langs!*

Boscheweg 37, Berkel - Enschot  
013 - 533 63 33

Vughterstraat 55, 's-Hertogenbosch  
073 - 613 45 30

**OPEN: dinsdag t/m vrijdag**  
van 10.00 - 17.30 uur  
**zaterdag 10.00 - 17.00 uur**  
**zondag 12.00 - 17.00 uur**

 livinghomeinteriors

 livinghomeinteriors

**Living**  
HOME INTERIORS



# Valentijnsdag

**Valentijnsdag, zoals we die vandaag kennen, heeft een lange en mysterieuze geschiedenis. Hoewel het feest vooral wordt geassocieerd met liefde en romantiek, liggen de wortels ervan in oude tradities en legenden die door de eeuwen heen zijn samengesmolten.**

De oorsprong van Valentijnsdag wordt vaak teruggeleid naar de Romeinse tijd. Een bekende theorie is dat het feest is vernoemd naar Sint Valentijn, een christelijke martelaar uit de derde eeuw. Er bestaan verschillende verhalen over wie deze Valentijn precies was. Een populaire legende vertelt over een priester die in het geheim geliefden huwde, ondanks een verbod van keizer Claudius II, die meende dat ongehuwde mannen betere soldaten waren. Valentijn zou zijn gevangengenomen en op 14 februari zijn terechtgesteld.

Valentijnsdag kent ook heidense invloeden. In februari werd in de Romeinse tijd het vruchtbaarheidsfestival Lupercalia gevierd, waarbij rituelen plaatsvonden om vruchtbaarheid en liefde te bevorderen. Met de opkomst van het christendom werd dit heidense feest vervangen door een religieuze viering. Later, door de mix van culturen, kreeg Valentijnsdag een diepere betekenis die verschillende tradities met elkaar verbond.

In de middeleeuwen kreeg Valentijnsdag zijn romantische karakter. In Europa werd 14 februari gezien als de dag waarop vogels begonnen te paren, wat leidde tot de associatie met liefde. Dichters zoals Geoffrey Chaucer versterkten dit beeld door het te verbinden met hofmakerij en romantische gevoelens. In de eeuwen daarna groeide de traditie van liefdesbrieven en geschenken, een gewoonte die zich verder ontwikkelde en door de tijd heen bleef voortleven.

Tegenwoordig is Valentijnsdag een wereldwijd fenomeen. Het is een moment geworden om liefde te vieren, niet alleen tussen geliefden, maar ook tussen vrienden en familie. Het commerciële aspect van het feest is daarbij onmiskenbaar toegenomen, met kaarten, bloemen en cadeaus die een centrale rol spelen. Hoewel de geschiedenis complex en gelaagd is, blijft de essentie van Valentijnsdag onveranderd: een ode aan de liefde in al haar vormen.





## FRANKRIJK – DE ROMANTIEK VAN PARIJS

In Frankrijk staat Valentijnsdag symbool voor romantiek en elegantie. Vooral in Parijs worden geliefden verwend met romantische diners bij kaarslicht, wandelingen langs de Seine en liefdesverklaringen op ansichtkaarten. Een unieke traditie is de Pont des Arts waar koppels hun initialen op slotjes graveren en deze vastmaken aan de brug als symbool voor eeuwige liefde. Hoewel de slotjes tegenwoordig zijn verwijderd, blijft de brug een populaire plek om de liefde te vieren. Veel Fransen geven ook de voorkeur aan intieme gebaren zoals bloemen, chocolade en poëtische liefdesbrieven om de dag extra speciaal te maken.



**ITALIË – LIEFDE IN DE LUCHT VAN VERONA** Italië viert Valentijnsdag met grote flair. In Verona, de stad van Romeo en Julia, worden jaarlijks duizenden liefdesbrieven achtergelaten bij Julia's huis. Tijdens het Verona in Love festival hangen er rode, hartvormige decoraties in de straten en vinden er liefdesmarkten plaats met bijzondere cadeaus. Traditioneel geven Italianen hun geliefden 'Baci Perugina', kleine chocolaatjes met romantische boodschappen erin. Veel koppels plannen op Valentijn een diner met klassieke Italiaanse gerechten zoals pasta en tiramisu vergezeld door een glas lokale wijn. Het draait allemaal om genieten van elkaars gezelschap en de liefde op z'n Italiaans te vieren.



## DENEMARKEN – EEN MODERNE TWIST OP ROMANTIEK

Denemarken geeft een frisse, speelse draai aan Valentijnstradities. Een populaire gewoonte is het uitwisselen van 'gaekkebreve', grappige, anonieme gedichten versierd met gedroogde sneeuwkllokjes. De ontvanger moet raden van wie het gedicht komt. Lukt dit, dan ontvangt hij of zij een paasei als beloning. Daarnaast sturen Deense geliefden elkaar kaarten met romantische boodschappen die bekendstaan als 'Valentinskort'. De dag wordt vaak gevierd met kleine verrassingen zoals een gezamenlijk ontbijtje of een bosje bloemen. Hoewel Denemarken pas in recente jaren Valentijn volledig omarmd heeft, heeft het land deze traditie eigen gemaakt met een charmante en creatieve insteek.

**SPANJE – HARTSTOCHT IN VALENCIA** In Spanje is Valentijnsdag, oftewel Día de San Valentín, een dag vol passie en intensiteit. Vooral in Valencia worden geliefden aangemoedigd om grootse romantische gebaren te maken. Het geven van rode rozen en luxe chocolade is standaard, maar ook sieraden en persoonlijke cadeaus zijn populair. Veel koppels plannen een romantische avond in authentieke restaurants waar ze genieten van tapas en een goed glas Spaanse wijn. In sommige steden worden zelfs speciale dansavonden georganiseerd waar de flamenco centraal staat. Deze vurige dansstijl symboliseert de passie die vaak met de Spaanse liefde wordt geassocieerd en is een perfecte afsluiter van de dag.





Door een uitgebreid assortiment is er een ruime keuze met voor elk wat wils.

# LEONAILS

De nagelsalon voor iedereen.

Na een onstuimige periode heb ik (Leora) besloten om een nieuwe weg in te slaan. Zolang als ik me kan herinneren heb ik bewondering gehad voor kunstnagels en alle nailart. Na een aantal tegenslagen heb ik besloten om mezelf uit te dagen. Het beginnen van een eigen nagelsalon. 'LeoNails.' Door veel oefenen, leren en trainen heb ik mijn opleiding kunnen afronden en ben ik gekomen tot waar ik nu ben. Vanaf nu wil ik u met alle plezier bij mij ontvangen in de salon.

Het streven is u te laten vertrekken met een ontspannen gevoel en natuurlijk mooie verzorgde nagels!

Denekampstraat 21, Tilburg | Info@leonails.nl  
06-39240618 | [www.leonails.nl](http://www.leonails.nl)

**Maak nu een afspraak om je nagels te laten verzorgen**



## Cheap City Cars



# Kwalitatief onderhoud hoeft niet duur te zijn!

**U wordt bij ons volledig ontzorgd als het gaat om:**

- APK
- Kleine en grote beurten
- Airco service
- Reparaties
- Vervangen van banden
- Opslag van uw banden

**Met onze moderne apparatuur, onze jarenlange ervaring en deskundigheid kunnen wij u compleet ontzorgen.**



Ga voor meer acties naar [www.cheapcitycars.nl](http://www.cheapcitycars.nl)



**CHEAP CITY CARS IS HET GOEDKOOPST IN EN ROND TILBURG!**

### Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag	9.00 tot 17.00
Zaterdag	gesloten
Zondag	gesloten

📍 Brucknerlaan 14A, Tilburg  
 📞 013 8228551  
 ✉ info@cheapcitycars.nl  
 📱 whatsapp: 0627846124

**CHEAP CITY CARS IS HET GOEDKOOPST VOOR ONDERHOUD IN EN ROND TILBURG!**



## Wil jij aan je celgezondheid werken?

Doe dan deze maand een gratis balancetest ter waarde van €178,-.

Doe deze maand een gratis droogbloedtest die 11 vetzuren meet, inclusief essentiële Omega-3 niveaus en 6 gezondheidsmarkers op basis van uw Omega-6:3 meting. Omega 3-suppletie is essentieel en heeft bevorderlijke effecten op o.a. ogen, hersenen, huid, botten en gewrichten.

\*Vraag naar de voorwaarden



Benieuwd?  
Scan de QR-code

ZEN BY LIQUE  
LOFT TREATMENTS

Ringbaan Noord 29, Tilburg | info@zenbylique.nl  
013-5323767 | www.zenbylique.nl



## Meer dan alleen een taart

Ontdek de pure smaaksensatie van onze ambachtelijke taarten, cupcakes en zoete lekkernijen. Met liefde gemaakt, perfect voor elke gelegenheid. Bestel nu en proef het verschil!



Besterdring 84, Tilburg  
06 87541280

sodelish@outlook.com

f @sodelishtilburg

## Perfect Sunless Spraytan bij Sharon



Klaar voor de winter



Nautilusstraat 157, Tilburg | 06-10018946

Volg mij op Facebook en Instagram

Sharonails | sharonails\_beauty



STICHTING  
DierenLot

DierenLot.nl



We hebben een missie!

Dat alle vrouwen zichzelf accepteren zoals ze zelf zijn.

We maken cursussen en hebben persoonlijke trajecten. Met als doel je zelfkennis vergroten, je schaduwkanten leren kennen en daar oké mee zijn en je rugzak vullen met tools om die kennis toe te passen en daarmee balans te creëren.

Dat doel is de basis van al onze cursussen en behandelingen.

Voor jou als vrouw om te zijn wie je bent!

Zeg f.cking JA tegen jezelf!



## Hoe staat het met je goede voornemens?

De kalender zegt dat het februari is, maar hoe staat het met die goede voornemens van januari? Ben je nog op koers, of heb je ze alweer losgelaten? Goede intenties falen vaak niet door gebrek aan wilskracht, maar omdat we niet stilstaan bij een belangrijke vraag: Wat betekent dit voornemen echt voor mij?

Zonder betekenis voelen voornemens leeg aan en zijn ze lastig vol te houden. Waarom wil je gezonder leven, meer tijd maken voor familie of minder stress ervaren? Misschien gaat het niet om die 10.000 stappen per dag, maar om de energie die je wilt voelen om met je kinderen te spelen. Of misschien draait minder werken niet om vrije tijd, maar om het herstel van balans en voldoening.

Als je eenmaal begrijpt waarom een voornemen belangrijk is, wordt het makkelijker om het in je leven in te passen. Maak concrete, haalbare doelen: "Ik bel elke week een vriend" of "Ik lees voor het slapen één hoofdstuk." Plan deze momenten in en koppel er een beloning aan.

Voornemens volhouden gaat niet om perfectie, maar om betekenis en consistentie. Hoe kun jij vandaag stappen zetten die jouw leven écht beter maken?

Liefs Lisette en Marleen



Volg jij ons al op social media?



# Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar, waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

*Een onvergetelijke ervaring*



## Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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





# BUDOSHOP TEEJOOS

VECHTSPOORTARTIKELEN & SPORTVOEDING

WWW.BUDOSHOPTEEJOOS.NL

Paletplein 13 | 5044 JB Tilburg | 013-5470878



## Op zoek naar bedrijfscatering?



Bij 't Schipperke kunt u terecht voor tal van cateringmogelijkheden.

Neem bijvoorbeeld de mogelijkheid voor lunch, u heeft hierbij de opties van standaard tot deluxe en een mix hiervan. Ook voor in de avonduren bent u hier aan het juiste adres. We hebben een ruim assortiment aan (afhaal)maaltijden, salades en alles wat in de cafetaria te verkrijgen is.

Bekijk heel het  
assortiment



Kapitein Nemostraat 85, Tilburg | 013-5443303 | www.t-schipperke.nl

# WORK OUT DOOR

GROEPSTRaining

PERSONAL TRAINING

CLINCS

SPORTMASSAGE



Huub Jacobs | 06 11385006  
info@workoutdoor.nl  
workoutdoornederland

www.workoutdoor.nl

## WorkOutdoor, dé complete outdoor fitnessstraining voor iedereen!

Samen buiten sportief bezig zijn onder deskundige begeleiding, dát zijn de outdoor fitnessstrainingen van workoutdoor.



### Wat houdt trainen bij WorkOutdoor precies in?

“Bij WorkOutdoor werken we in blokken van 8 weken in groepsverband aan conditie, kracht- en uithoudingsvermogen, flexibiliteit en stabiliteit. Dit doen wij altijd met twee instructeurs en lekker in de buitenlucht.”

### Is dat geen bootcamp?

“Nee, zeker geen bootcamp. Wij zijn echt gericht op de totale training van het lichaam en sporten op de juiste manier. De ene instructeur geeft les, de andere kijkt naar houding en uitvoering en geeft tips en aanwijzingen. Bij WorkOutdoor halen we het beste in iedereen naar boven. Iedereen wordt maximaal uitgedaagd op zijn of haar niveau. Kwaliteit van de trainingen gaat bij ons boven kwantiteit.”

### Waarom trainen bij WorkOutdoor?

“Allereerst is sporten in de buitenlucht veel gezonder dan binnen sporten. Frisse lucht, meer zuurstof en energie, minder stress en spanning, wie wil dat nu niet? De trainingen zijn voor iedereen geschikt en worden professioneel begeleid door gekwalificeerde en enthousiaste instructeurs. Trainen in groepsverband is bovendien heel motiverend en gezellig, maar vergis je niet: er wordt wél keihard gewerkt!”

### Locaties:

De groepstrainingen vinden plaats in Goirle (Gorp & Roover) op zaterdag-, zondag- en woensdagochtend, Tilburg (Piushaven), op dinsdagavond, Berkel Enschtot (Boerderij Denissen), op donderdagavond



Meld je nu aan voor een gratis proefles!

Via info@workoutdoor.nl of kijk voor meer informatie op www.workoutdoor.nl



# Je meubels en auto weer als nieuw

Ben jij uitgekeken op je bank? Of heb je een erfstuk waar je geen afstand van kunt doen en dat je een tweede leven gunt? Klop dan eens aan bij John's meubel- en autostoffering. Met ruim 25 jaar ervaring in het vak heeft het stofferen van meubels én auto's voor hem geen geheimen.

**JOHN'S**  
meubel- en autostoffeerderij



**REGELT HET!**



De Sonman 8a, Moergestel | 013-5132136 / 06-41856316 | info@johnsstoffering.nl | www.johnsstoffering.nl

Hét adres voor een ontspannen momentje voor jezelf, huidverzorging en huidverbetering

Manon Otten:

*"Ik vind het geweldig om mensen weer te laten stralen met een gezonde en goed verzorgde huid."*

Nieuwsgierig geworden?  
Neem dan nu contact op en maak zelf ook een afspraak.



**SPARRENHEUVEL**  
INSTITUUT VOOR  
HUIDVERZORGING

Bredaseweg 202, Tilburg | 013-5365375 / 06-48119488 |  
www.sparrenheuvelinstituut.nl



Hoogwaardige detailing service in Hilvarenbeek



Bij Eye4Clean bieden wij hoogwaardige auto detailing voor zowel nieuwe als klassieke voertuigen. Of je nu op zoek bent naar polijsten en reconditioneren, print protection film (PPF), glas coatings, ramen tinten en car wrapping of uitdeuken zonder spuiten, wij zorgen ervoor dat je auto weer in showroomstaat verkeert.

Julianastraat 57, Diessen | info@eye4clean.nl  
06 30217307 | www.eye4clean.nl



# Luxe

hoeft niet duur te zijn

ONTDEK DE EINDELOZE  
MOGELIJKHEDEN VAN  
LEER!

OOK EEN  
EYECATCHER  
IN HUIS?  
MAAK DAN NU  
EEN AFSPRAAK!



Het Lederhuys  
lederen trap- & wandbekleding

Stellendammerf 53, Tilburg | +31(0)624379399 | info@lederhuys.nl | www.lederhuys.nl

TRAPPEN

SLAAPKAMER

WOONKAMER



# Mijn kat heeft last van vlooiën! Wat nu?!



Maak nu gebruik van onze bezorgdienst!



Wij helpen je graag met de juiste keuzes!

DÉ DIERENSPECIAALZAAK VAN TILBURG **DISCUS** Animo

Gasthuisring 36-38, Tilburg | 013-5424921 | [www.animodierenspecialzaak.nl](http://www.animodierenspecialzaak.nl)

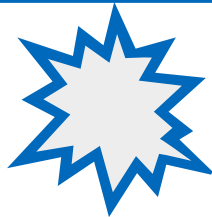
**parel**  
Administratie & Advies

Wij zijn verhuisd

- Administratie
- Jaarrekening
- Advies
- Salaris
- Belasting
- Ook voor particulieren

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

Moergestelseweg 16a, Oisterwijk | 013 5215925  
[info@pareladvies.nl](mailto:info@pareladvies.nl)



**24**  
UURS  
service  
Bij ruitbreuk

ENKEL GLAS BESTELLEN?  
Speciaal op maat gemaakt!

Online glas bestellen tegen een betaalbare prijs en van de hoogste kwaliteit is voor ons geen probleem.

**de Glascentrale**  
— helder in glas —

Centaurusweg 146 D, Tilburg | 013-5442926 | [post@deglascentrale.nl](mailto:post@deglascentrale.nl)

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



**CURVY FASHION**  
T/M 54

**NEW SEASON,  
NEW FASHION**

DE HOVEL 58 - GOIRLE  
013-5913468 | [INFO@FFLO.NL](mailto:INFO@FFLO.NL)  
FFLOGOIRLE

**Openingstijden:**  
Maandag 13.00 - 17.30 uur  
Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 17.30 uur  
Zaterdag 10.00 - 17.00 uur  
Laatste zondag van de maand open





Plannen voor Valentijnsdag? Vier de liefde met een romantische avond vol spelletjes, plezier én kans op mooie prijzen. Quality time verzekerd, inclusief onvergetelijke momenten samen. Maak van deze speciale dag iets om nooit te vergeten met liefde, gezelligheid en een beetje gezonde competitie!

# PUZZELPAGINA

2						8
	9	3	9	6		
	9	3	8	4	5	
	2		6	3	9	
4		7	1			6
	7		5	8	3	
	6	9	5	3	4	
			2	4		
7						1

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-8-7**.

### Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


### Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'valentijn'. De oplossing van vorige maand was **wensen**.

Maak kans op het boek

## Liefde maar met Verdriet

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek bestaat uit de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een must om te lezen. Verkrijgbaar in de boekhandel en bij Bol.com.



-b	p=r	-be	i=l	s=l
f=e/f t=d/e	-s t=y	-b	g=i/t	-p
o=a -s	-r -g	-r	p=l r=v	

Los de rebus op.

Maak kans op het boek van

## Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij, van hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral van de zoektocht naar eigen identiteit.



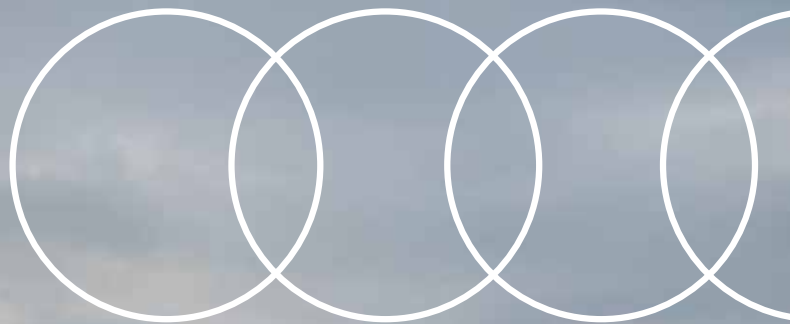
r v w j r e n r p v f	verraad
q u h h d n e q e g d	harten
b o u f n z t r x s i	vrijheid
t v e t a o r v h p o	adam
x i r r n a a v z a l	liefde
h e z d j a v b p n o	spanning
y f u a k h y a s i l	avontuur
v e r d r i e t m n d	verdriet
s z v u b k g i g g i	
v c b m r o c h d e g	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 maart 2025 via [www.nederlandbruist.nl/tilburg/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/tilburg/puzzelen) of scan de QR-code.







# Maak een proefrit met de Audi A6 e-tron

Met een rijbereik van 756 km (WLTP)

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

# Van Mossel