

**BREDA** 

MEI 2021 [WWW.BREDA-BRUIST.NL](http://WWW.BREDA-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*André van Duin*

‘Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?  
*Maak je niet dik!*





DE NIEUWE GENERATIE

# TOYOTA YARIS



PRIVATE LEASE P/M V.A.\*

€299

PLAN EEN SHOWROOMBEZOEK BIJ LOUWMAN BREDA

KEURMERK  
PRIVATE  
LEASE



Sportieve looks, een hoog comfortniveau en uitzonderlijke (hybride) prestaties: dat is de nieuwe generatie Yaris in een notendop. En het mooie is, u rijdt de 'Car of the Year 2021' al compleet zorgeloos vanaf € 299,- Private Lease per maand\*. Alles is inbegrepen: onderhoud, verzekering, reparatie, Pechhulp in Europa en zelfs nieuwe banden. U betaalt dus alleen nog de benzine. Meer weten? Neem contact op of ga naar [toyota.nl/privatelease](http://toyota.nl/privatelease).

GECOMBINEERD BRANDSTOFVERBRUIK (2018/1832AP) VARIEERT VAN 3,8-5,6 L/100 KM (26,3-17,9 KM/L); CO 86-127 GR/KM.

\*Toyota Financial Services leasetarief per maand o.b.v. Toyota Private (Flex)Lease, 48 mnd, 10.000 km/jaar, wegenbelasting in provincie Gelderland, incl. max. bonus/malus (12 schadevrije jaren) en BTW, en excl. brandstof • Tarieven kunnen afwijken bij gekozen uitvoering, wijziging van opties, looptijd, kilometrage, schadevrije jaren en gewicht • Meerkilometerprijs varieert tussen € 0,04 en € 0,11 per km, exacte prijs staat vermeld op de offerte • (Actie)voorwaarden van toepassing • Toetsing en registratie BKR • (Prijs)wijzigingen en typefouten voorbehouden • [directsales@toyotafns.nl](mailto:directsales@toyotafns.nl).

LOUWMAN BREDA

Breda, Crogtdijk 54, 076-5712000, [toyota-louwman.nl](http://toyota-louwman.nl)

Volgens Ina Kooijman zijn kwaliteit en klantvriendelijkheid erg belangrijk bij Kooijman Hoortoestellen. Aandacht en tijd voor de klant, luisteren naar de problematiek van de klant en continuïteit van de audiciens zijn van groot belang gebleken.

Wij zijn nog een van de weinige echt zelfstandige audiciens in West-Brabant. We kunnen daardoor een keuze maken uit alle hoortoestelmerken, die leverbaar zijn in Nederland. Kooijman Hoortoestellen heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dit betekent dat er vaak geen eigen bijdrage voor de hoortoestellen betaald hoeft te worden.

Dit is afhankelijk van de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar. Ina Kooijman kan u daar alles over vertellen. Voor Achmea en Friesland verzekerden wordt er geen eigen risico berekend. Ook kunnen bij ons slechthorenden terecht die hoortoestellen bij een andere audicien hebben aangeschaft maar, niet tevreden zijn. Wij kunnen, tegen een kleine vergoeding, proberen een verbetering aan te brengen door een hoortest uit te voeren en het geluid van de hoortoestellen daarop aan te passen.

KOM LANGS  
WE HELPEN JE  
GRAAG AAN EEN  
GOED GEHOOR



UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

## ① INTAKE

- Gehooronderzoek
- Luisteronderzoek
- Medische indicatie

## ② OPLOSSING

- Kosten
- Vergoeding

## ③ ERVARINGSPERIODE

- Aanmeten
- Controle
- Eindcontrole

## ④ NATRAJECT

- Onderhoud
- Nacontrole





8



36



44



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Vanessa Stoltenhoff  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/bredabruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Breda Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



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



Foto: Ron Eskens  
soowpictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

## Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**Lea en Marcel Bossers**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Ginneken Bruist en Prinsenbeek Bruist.**



12



28

# Inhoud



# Rokjesdag in zicht?

## Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

### Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

### No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

### Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

### Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN



Voel je weer  
**VEILIG EN ZEKER**  
op je terras

# Voorkom uitglijders

**Dit kan nu met de veilige, duurzame en mooie uitstraling van Goodflooring anti-slip**

Jaarlijks gebeuren er in deze tijd van het jaar veel ongelukken als gevolg van uitglijders en valpartijen. Het merendeel van deze ongevallen kan simpel worden voorkomen door het gebruik van goed anti-slip materiaal.

Goodflooring® biedt een groot assortiment anti-slip producten zoals anti-slip tapes en XenZ coating. Een zeer betaalbare oplossing voor uw gladde houten vloanders zijn de 'Goodflooring' glasvezel versterkte kunststof anti-slip stroken. Deze anti-slip vloenderstrips zijn zeer eenvoudig te installeren. Daar komt bij dat de conditie, vervuiling of vochtigheid van de ondergrond van ondergeschikt belang is bij het aanbrengen.

De voordelen op een rij:

- Duurzaam anti-slip oppervla
- Bestand tegen alle weersomstandigheden
- Eenvoudig te installeren
- Geschikt voor tuin, huis en professioneel gebruik etc.



Neem voor een offerte gerust contact op met ons of check ons complete assortiment anti-slip op: [www.goodflooring.nl](http://www.goodflooring.nl)

Goodflooring® is een handelsmerk van Haagh Protection BV, Rijen

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



Voor losse bloemen, boeketten, planten, bruidswerk, rouwwerk, plantarrangementen voor huis of kantoor bent u bij ons aan het juiste adres.

Met zijn drieën doen wij er alles aan om u de beste beleving te geven, zowel in de winkel als bij u aan de voordeur! En vers is bij ons ook écht vers.

**DE MOOSTE BOS**  
haal je bij ons.  
Kom langs!

Bloemwerk voor alle gelegenheden  
**BLOEM & PLANT**  
By Dennis Kuylars  
Halstraat 19 • Breda • verkoop@marijnkroese.nl • 076- 522 27 23



**EXTRA LIEFDE**

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.  
[www.plantje.nl](http://www.plantje.nl)

**OPPEPPER VOOR JE HUID**

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsonlie na je bad of douche.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

We gaan weer  
naar **buiten!**

win

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

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**BRUIN ZONDER ZON**

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



E

**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.



D



**NATUURLIJK LEKKER**  
Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.  
[www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)

**LEZERSACTIE**  
**Maak kans op een sun care pakket van That'so.**

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zannespray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



**sven &  
sophie**

Aandacht voor  
been- en ondermode is  
aandacht voor jezelf.

Bij Sven & Sophie beseffen  
wij dat als geen ander.

Daarom biedt onze winkel  
meer dan alleen een ruim  
assortiment eersteklas  
producten van toonaangevende  
merken.

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom  
0164 - 21 06 15

Ginnekenstraat 19, Breda  
076 - 521 44 27  
(Schuin tegenover HEMA)

Winkelcentrum 21, Etten-Leur  
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout  
0162 455 666

Nieuwsgierig?

bekijk meer op

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



*Laat de Tarzan  
in je los*



**XPOOOS**

THE ART OF SOCKS

+ BOXERS



*Het HappySocks  
alternatief*

Vroeger was een sok gewoon een sok. Praktisch en zonder  
poespas. Die functionaliteit is een blijvertje, maar de  
laatste jaren zijn de looks minstens zo belangrijk geworden.  
Kleding is dé manier om jezelf te uiten. Te onderscheiden.

**Expose yourself!**

*Ondergoed  
voor  
optimaal  
comfort*



**CK**  
Calvin Klein

Calvin Klein lingerie voor dames is  
iconisch en staat voor een klassiek  
ontwerp en een onevenaarbare  
kwaliteit.

**LEKKER VROLIJK DE LENTE IN!**

Bij Sven & Sophie zien we weer een beetje licht in de coronatunnel richting de zomer

**BJÖRN BORG**

Björn Borg biedt één van de meest  
toonaangevende collecties boxershorts en slips.  
De Björn Borg-boxers met de iconische logoband  
zijn bij menig man geliefd!



*Gewoon  
lekker  
eigenwijs!*

## Voor elke ruimte een kast op maat

Op zoek naar een eyecatcher in die ene ruimte? Met vakmanschap en oog voor detail gemaakt? Persoonlijk, creatief en vakwerk zijn onze kernwoorden. Benieuwd naar wat wij voor jou kunnen betekenen. Neem contact op met onze timmerman Pim; 06 180 937 58 of stuur een email naar; info@kastenvanzukini.nl

**ZUKINI**

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

# STORE 317

In december 2020 openden Angèle en Marcel de deuren van STORE 317 in de bruisende wijk 't Ginneken te Breda. Een delicatessenwinkel met de lekkerste huisgemaakte producten voor thuis. Midden in coronatijd, maar voor dit gedreven stel maakte dat geen enkel verschil. Zij doen met evenveel enthousiasme hun best om hun passie voor goed eten over te brengen aan de mensen die bij hen komen.



Ginnekenweg 317, Breda | 06-51775417 | shop@store317breda.nl | www.store317.nl

## het walhalla voor culinaire fijnproevers

De liefde voor goed eten vindt zijn oorsprong in de jeugd van beiden. Marcel keek en kookte als kleine jongen al gefascineerd mee met zijn moeder en begon op zijn vijftiende aan een koksopleiding. Als chef-kok werkte hij o.a. in sterrenrestaurants en luxe hotels over de hele wereld. Angèle is opgegroeid in het restaurantwezen: haar ouders hadden een restaurant in Breda. Zij kwam uiteindelijk in het internationale hotelwezen terecht. Marcel en Angèle ontmoetten elkaar in Thailand, waar zij beiden werkten voor concurrerende hotels. Ze voelden meteen een klik. “We deelden dezelfde droom, dezelfde passie. Sindsdien hebben we elkaar niet meer losgelaten.”

### Een nieuw avontuur

“Na een jaar hebben we ons hele hebben en houden opgedoekt en zijn we vier maanden lang de wereld rond gereisd. We zijn toen langzaam maar zeker plannen gaan maken voor de toekomst.” In 2010 streek het stel neer in Nederland.

Amper twee jaar later, in maart 2012, openden zij Block 62, nota bene in het ouderlijk huis van Angèle aan de Ginnekenweg te Breda. “Dat was echt ons kindje. We gingen voor een totaalconcept: een unieke combinatie van een kleinschalige horecagelegenheid voor ontbijt, lunch en diner, bed & breakfast én de verkoop van huisgemaakte producten.” Met succes. Ze stopten op het hoogtepunt, specifiek op 2 juni 2018, de trouwdag van de ouders van Angèle. “We wilden onze ervaringen als ‘hospitality consultants’ delen met anderen.” De coronacrisis gooide in 2020 echter roet in het eten. “Tijd dus om ons te bezinnen op ons volgende avontuur. Dat werd Store 317.”

### Delicatessen beleevingswinkel

“Store 317 is een delicatessenbeleevingswinkel. Je kunt hier terecht voor allerlei luxe, huisgemaakte delicatessen om thuis lekker van te genieten. Van geweckte marinades, dressings en sauzen tot chutneys en jams in aparte smaken. Maar ook dim sums (Aziatische hapjes), soepen, verse pasta, ovenvers brood, Zwitserse kazen en allerlei andere verwennerijen. Specifiek onze kaasfondue, tonijn crème en currypasta’s zijn populair en zeker het proberen waard.” In de prachtige open showkeuken van Kitchen Concepts wordt alles bereid.

### Maatschappelijke betrokkenheid

“We houden het graag laagdrempelig, iedereen

is welkom om binnen te wandelen en een praatje te maken. Wat dat betreft streven we echt naar de sfeer van die ouderwetse winkeltjes van vroeger. Zeker in deze tijd hebben mensen behoefte aan persoonlijk contact.” De maatschappelijke betrokkenheid van de ondernemers komt tot uiting in hun inzet voor JINC, een project waarbij jongeren met een sociaal-economische achterstand worden ondersteund. “Daarnaast vragen we onze klanten om een kleine bijdrage van € 0,20 per aankoop. Dat gaat rechtstreeks naar de Voedselbank in Breda.” Het beleevingsaspect bij Store 317 blijft door de coronamaatregelen helaas nog onderbelicht. “Zodra het kan, willen we mensen hier verwelkomen om al zittend aan een tafeltje heerlijk te proeven van alles wat we hebben. We denken ook aan kookdemonstraties en –workshops. Vooralsnog is dat echter toekomstmuziek.”

**WERELDS, HEERLIJK  
EN EERLIJK**





'WE HOUDEN WEL  
VAN EEN UITDAGING'



KITCHEN  
CONCEPTS



MAAK NU EEN  
AFSPRAAK  
EN BESPREEK DE  
MOGELIJKHEDEN!  
076-2050196

# KITCHENCONCEPTS

maakt keukendromen waar

Marco Verheijen zit al sinds 1989 in de keukens. Gedreven om op eigen benen te staan en het op zijn geheel eigen manier te doen, opende hij in 2015 de deuren van Kitchen Concepts in Breda. "Wij zijn geen keukenverkopers maar binnenhuisarchitecten die toevallig ook verstand hebben van keukens", aldus Marco.

Klanten zijn hoofdzakelijk particulieren, maar ook bedrijven: zo heeft Kitchen Concepts de prachtige professionele showkeuken gebouwd bij Store 317 in Breda. "Inclusief twee kookeilanden waarbij de kasten in zwart gepoedercoat stalen frames zijn geplaatst, dat is helemaal ons ding."

gemaakte kastenwand of een sfeervolle open haard ombouw in de huiskamer? Ook dat kunnen we voor onze rekening nemen."

## Volop inspiratie

In de showroom van 500 m<sup>2</sup>, met veertien schitterende keukenopstellingen verspreid over twee verdiepingen, kun je je volop laten inspireren. Het team van Kitchen Concepts staat klaar om je te adviseren. "We werken zo veel mogelijk op afspraak. Het eerste gesprek is meestal in de showroom en duurt drie uur. Daarbij nemen we alle tijd om een goed idee te krijgen van de keuken van je dromen. Tijdens een vervolgspraak presenteren we een 3D-beeld van het ontwerp zodat je een helder beeld krijgt van hoe de keuken er uit gaat zien. Het helpen van klanten, de gastheer mogen zijn, vind ik persoonlijk nog steeds het leukste aan dit werk."

## Het complete plaatje

De onderneming staat voor exclusieve maatwerk-keukens in het hogere segment. "De keukens die wij bedenken, zijn anders dan anders en op maat gemaakt van hoogwaardige materialen: van volledig elektronische keukens tot keukens bekleed met leer. We doen ons best om echt iets unieks te realiseren en laten graag onze creativiteit de vrije loop. Hoe groter de uitdaging, hoe beter. We stoppen bovendien niet bij de keuken, we denken graag mee in de rest van het interieur. Wil je bijvoorbeeld een houten, op maat



Minervum 7030, Breda | 076-2050196 | info@KitchenConcepts.nl | [www.kitchenconcepts.nl](http://www.kitchenconcepts.nl)



Poelier Geert Frijters heeft veertig jaar ervaring en in zijn speciaalzaak geertkip.nl verkoopt hij de lekkerste kipspecialiteiten... en nog veel meer!



GEGRILD



HAPJES



TAPASCHOTELS

Nieuwe Haagdijk 34, Breda  
076-5217055 | 06-24940388  
info@geertkip.nl

# geertkip.nl

Om je vingers bij af te likken...

Alle producten zijn vers en worden met liefde en aandacht gegrild

EXTRA AANBIEDING  
voor lezers van dit  
magazine kijk op  
geertkip.nl/  
bredabruist

## DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je [www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag).**

## FILMPJE KIJKEN KANARIE

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**





**HET ADRES VOOR DE VOLGENDE DIENSTEN:**

**LAKCORRECTIE | LAKBESCHERMING**  
(WAX, GLASCOATING & PPF)

**LEERHERSTEL | INTERIEURREINIGING**  
**DECHROMEN | LAMPEN TINTEN**

Daarnaast zijn allerlei onderhoudsproducten  
verkrijgbaar in onze webshop.

**WWW.JSCARCARE.NL | 06-20310805**

BLOG/FAJAHLOURENS

Als we ons allemaal  
nou eens niet meer zo  
schuldig zouden voelen  
over wat we eten.

# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



**Proef mijn heerlijke KILLERBODY  
chocoladerepen met proteïne, want snacken  
zonder schuldgevoel... dat kan!**

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)



# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken op mooie prijzen?**  
Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

### COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

### MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”



# Verwen jezelf bij **Indulge!**

In 2005 opende Lianne Verberk, ondernemer in hart en nieren, kapsalon Indulge Cuts & Colours in Etten-Leur. Een paar jaar later sloot compagnon Trista Driessen zich bij haar aan. Samen met hun gedreven team van haarstylisten zetten zij zich voor honderd procent in om de haarwensen van hun klanten waar te maken.

“We voegen alleen kwaliteit toe aan het haar”, aldus Lianne. “In de vorm van de nieuwste technieken, de beste producten en allerlei speciale ‘treatments’.”

## Tijd en aandacht

In de drie maanden dat ze dicht zijn geweest tijdens de lockdown, kwam het team drie keer per week bij elkaar, onder andere om trainingen te volgen. “Om de binding te houden met onze klanten hebben we hen in deze periode steeds telefonisch op de hoogte gehouden.” Het is tekenend voor de persoonlijke stijl van Indulge. “Het begint allemaal met goed luisteren naar de klant. Waar je ook voor komt, we hebben alle tijd en aandacht voor jou.”

## Een moment van ontspanning

Het draait bij Indulge om de beleving. “De naam zegt het eigenlijk al: bij ons word je desgewenst

helemaal in de watten gelegd. Bij onze Fuente Moments behandelingen krijg je, al zittend aan een relax wasbak, een intensieve ‘treatment’ voor je haar én een heerlijke hoofdhuidmassage. Ook een shiatsu-massage is mogelijk, evenals een keratinebehandeling, een echte boost voor je haar.”

## Diversiteit aan behandelingen

‘Gewoon’ je haar laten knippen kan natuurlijk ook. “Daarnaast doen we veel kleuringen, waaronder balayage en babylights. Verder zetten we hair-extensions. Bij alles gebruiken we kwaliteitsproducten van merken als Eleven, Fuente en Olaplex die het haar zo min mogelijk beschadigen.” Lianne heeft nog evenveel plezier in haar werk als in het begin. “Het moment dat je een kapsalon binnenstapt en de sfeer proeft... daar kon ik als kind al van genieten en nu nog steeds. Dat gevoel wil ik ook onze klanten meegeven.”

BRUISENDE/ZAKEN



**‘HET DRAAIT OM  
DE BELEVING’**





Weer een mooi project  
afgerond!  
**Klant tevreden, wij  
tevreden.**



**Bij DR Metal Design  
kunt u terecht voor al  
uw stalen designwerk.**

Wij ontwerpen en maken onder andere:

**STALEN DEUREN & KOZIJNEN**

**TRAPLEUNINGEN & BALUSTRADES**

**MEUBELS OP MAAT**

Neem contact met ons op voor een  
vrijblijvende offerte of kom langs in onze  
showroom. Deze is geopend op afspraak.



Everdenberg 341,  
Oosterhout  
06-48487982  
info@drmetaldesign.nl  
www.drmetaldesign.nl

**Damien Rietvink**  
Eigenaar





# Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Sakura Havaianas, € 24,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 [www.or-tea.com](http://www.or-tea.com)
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Nail laquer van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)





Jolien en Kees van Vliet

**De beste plek voor al je creatieve uitpattingen!**

We hebben een uitgebreid assortiment naaimachines, lockmachines, borduurmachines en coverstitch machines.

Heb je al een goede machine? Vergeet dan niet dat onderhoud belangrijk is! Of heeft je machine kuren? Wij hebben een eigen technische dienst.

Daarnaast hebben we natuurlijk veel founituren, verschillende soorten naai- en lockgaren en een goede collectie naaipatronen (Burda, Simplicity en La Maison Victor).

Ook voor breien en haken ben je bij ons aan het juiste adres. Er is een prachtige collectie wol van o.a. LangYarns, Phildar, Borgo de Pazzi en Scheepjes, brei- en haaknaalden en mooie patroonboeken.

**vanvliet**  
naaimachines

Spinveld 13a-2, Breda  
076-5216827

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

# Je nieuwe zomeroutfit

met één van onze prachtige, exclusieve en DUURZAME stoffen.

BITTOUN TEXTIEL

hilco

the MILK

Gemaakt met oog voor mens, dier en milieu. Van trendy (botanische!) prints tot stoere jeans en mooie voeringstof.



Alles om ZELF kwaliteitskleding te MAKEN.



Van Vliet heeft het!





DÉ BRILLENZAAK VAN BREDA

Bielars Optiek en Optometrie uit Breda levert advies op maat, persoonlijke service door gediplomeerd personeel en een breed assortiment. Er is voor ieder wat wils. Wilt u **contactlenzen**, dan zijn deze in meerdere varianten te verkrijgen. Zoekt u een **bril**, dan hebben we voor elk gezicht de perfecte bril.

Ons team van optometristen, opticiens, contactlens-specialisten en oogmode-adviseurs levert de allerbeste oogzorg!

Gediplomeerde optometristen  
Geen verwijzing nodig  
Geen lange wachttijden  
Uitgebreide collectie

**BIELARS**  
Optiek & Optometrie

Mathenessestraat 63A, Breda  
076 - 587 02 83

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

Ongedwongen met een natuurlijke blik op ieder feestje verschijnen? Tijdens het sporten geen last van aangeslagen glazen of een beperkt zichtveld? Kies voor het gemak van contactlenzen! Bielars Optiek en Optometrie beschikt over een ruim assortiment **daglenzen**, **maandlenzen**, **multifocale lenzen**, **harde lenzen** en **nachtlenzen**. Bielars Optiek en Optometrie werkt merkonafhankelijk en kan bij elke contactlensfabrikant terecht voor de beste keuze voor uw ogen.



Kiest u voor lenzen, dan wilt u wel zeker weten dat deze perfect bij uw ogen passen. Om dit te controleren kunt u bij Bielars Optiek en Optometrie terecht voor een **oogmeting** door een gecertificeerde contactlensspecialist. Zo krijgt u de lenzen die perfect bij uw ogen passen.

# Het allerbeste zicht en een natuurlijke blik



DE BESTE CONTACTLENZEN VINDT U BIJ ONS!

**TAKE AWAY**  
**KIJK VOOR ONS**  
**UITGEBREIDE ASSORTIMENT**  
**EN ACTUELE OPENINGSTIJDEN**  
**OP WWW.TFRIETLUIK.NL**

# In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



## Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

## Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

## Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

## Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

## Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

## Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.



# Maak kennis met onze **(duo)** rolgordijnen collectie



*John & Nicolette*

Wij van Dina Raamdecoratie presenteren met trots onze nieuwe collectie **raamdecoratie** en **vloeren**. Wij bieden u een breed scala aan modieuze raambekleding die een verrijking is voor uw woonruimte. Met oog voor stijl en gemak. Deze collectie is met veel zorg samengesteld door onze professionele adviseurs en styliste. Wij bieden u de mogelijkheid uit verschillende producten, stijlen en honderden kleuren te kiezen.

**Laat u vrijblijvend informeren en inspireren.**

Tevens hebben wij een zeer divers en modieus assortiment vloeren. Van tapijt tot pvc; u vindt het allemaal op onze site en in de winkel.

[www.dina-raamdecoratie.nl](http://www.dina-raamdecoratie.nl)

**(DUO)ROL-  
GORDIJNEN**  
**20%  
KORTING**

## *Dina Raamdecoratie*

**Voor het complete plaatje!**

Oude Bredaseweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | [dinaraamdecoratie@planet.nl](mailto:dinaraamdecoratie@planet.nl)  
Geopend: di. t/m vr. 9.00 - 15.00 uur, za. 9.30- 13.00 uur, zo. en ma. gesloten



'GOEDE SERVICE  
STAAT VOOROP'

# Betaalbare scooters en e-bikes voor iedereen

Evert van de Scheur was jarenlang vrachtwagenchauffeur. Hij had geen enkele ambitie om een eigen bedrijf te beginnen, maar het lot besliste anders. De toenmalige eigenaar van Scooter Plezier vroeg hem regelmatig of hij de zaak over wilde nemen en uiteindelijk ging hij overstag.

In december 2014 was de overname een feit. Sindsdien bestiert hij de zaak samen met zijn vrouw Anita, daarbij bijgestaan door twee werkplaatsmedewerkers.

Scooter Plezier verkoopt betaalbare scooters van bekende merken als AGM, Vespa, Berini en BTC. Andere merken zijn te leveren op bestelling. "Houd je het simpel, dan kan dat. Maar als je hem helemaal aangekleed wilt hebben met alles erop en eraan, dan kan dat natuurlijk ook", vertelt Anita. Er is tevens een beperkt assortiment tweedehands scooters. Daarnaast vind je bij Scooter Plezier e-bikes van Kymco en Puch. "Zowel e-bikes als scooters zijn momenteel populair. Ze worden niet alleen gebruikt voor woon-werkverkeer, mensen vinden het in deze tijd gewoon fijn om er lekker op uit te gaan."

## Alle tijd en aandacht

"De keuze is reuze dus we helpen mensen graag op weg met een stuk advies. Op afspraak kunnen ze terecht in onze winkel, dan nemen we daar alle tijd voor. Uiteindelijk moet je toch zelf voelen en proeven welke scooter of e-bike het beste bij je past. Het is geen kleine uitgave, dus je moet zeker weten dat je de juiste keuze maakt."

## Nieuw: watersport

Uiteraard kun je bij Scooter Plezier ook terecht voor onderhoud en reparatie. "Goede service staat voorop. Tegen betaling halen we de scooter bij je thuis op. Sta je onderweg met pech? Bel ons dan, dan komen we je helpen." Sinds kort biedt de zaak ook buitenboordmotoren en kleine bootjes te koop aan. "We hopen dat de mensen ons daar steeds beter voor weten te vinden."





## NIET HOREN IS OPVALLENDER DAN EEN HOORTOESTEL

Laat uw gehoor vrijblijvend  
en gratis testen!

Graag vragen we u van  
tevorens een afspraak te maken.

Op deze manier hebben  
we altijd genoeg tijd om u  
goed te adviseren.



Laat nu uw gehoor  
GRATIS TESTEN!  
076-5649706

# Gehoorverlies?

Herkent u dat, dat u uw tv steeds iets harder zet? Dat u op een druk feestje gesprekken niet goed meer kunt volgen? U kunt zich natuurlijk de vraag stellen hoe erg dat is. Toch blijken de gevolgen van zelfs een klein beetje gehoorverlies groter dan u wellicht denkt.

**IRRITATIE** Huisgenoten vinden het niet altijd prettig als de radio of tv zo hard staat. Ook luid praten en steeds maar weer herhalen is vervelend. Zo kan wederzijdse irritatie ontstaan.

**VERMOEIDHEID** Als we niet op ons gehoor kunnen vertrouwen, kost het extra veel energie om te volgen wat er om ons heen gebeurt. Heel vermoeiend en niet bevorderlijk voor het humeur.

**ONVEILIGHEID** Een geluid lijkt van ver weg te komen, maar plotseling is die auto of motor heel dichtbij. Dat kan tot gevaarlijke situaties leiden.

**ONZEKERHEID** Wie niet meer goed hoort, mist niet alleen wát er in een gesprek wordt gezegd, maar ook hoe. Misverstand, wantrouwen en onzekerheid kunnen het gevolg zijn.

Gehoorverlies is niet iets om u voor te schamen, er is bijna altijd iets aan te doen. Uitstellen is begrijpelijk, het is voor veel mensen moeilijk om te accepteren dat hun gehoor minder wordt. Hoe langer u wacht met een hoortest, hoe groter de kans dat uw gehoor in de tussentijd nog verder achteruit gaat, en dat is zonde. Het kan ook gevaarlijke situaties opleveren. Een hoortoestel vertraagt verdere achteruitgang van uw gehoor, het stimuleert namelijk uw hersenen. Dus waarom zou u nog langer wachten? Twijfelen helpt niet, testen wel.

Bij Hoorservice Schram beloven we niets, maar onderzoeken we alles. Kom langs, dan zoeken we samen naar een oplossing waarmee u écht geholpen bent!

*Andre Schram*

*Wij helpen u graag  
met de juiste keuze!*

Een hoortoestel is een hulpmiddel dat u dagelijks en veel gebruikt.

Het moet helpen in situaties waarin u terecht komt en aansluiten bij uw wensen.

**De juiste keuze van een hoortoestel is dan ook van wezenlijk belang.**

Achter-het-oor hoortoestel (AHO)



Luidspreker-in-het-oor hoortoestel (LIHO)



In-het-oor hoortoestel (IHO)



Completely-in-canal hoortoestel (CIC)



STOP MET  
PIEKEREN, ERVAAR  
MINDER STRESS.  
ZIT LEKKERDER  
IN JE VEL

# Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

## Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).



**SCHOONMAAKBEDRIJF  
MAID IT LUXURY**

- Stoffen Meubilairreiniging
- Autobekledingreiniging

Maar ook

- Zakelijke & particuliere schoonmaak



Volg @maid.it.luxury.official op Instagram voor leuke winacties & kortingen

info@maiditluxury.nl  
06 - 27 13 36 32  
www.maiditluxury.nl



## Podologie & voetzorg sinds 1985

- Dé professional in paramedische voetzorg
- Behandeling voet- en enkelklachten
- Voetzorg bij diabetes, reuma, vaatlijden, sport
- Oncologische voetzorg en overige risicovoeten
- NATUURLIJK ÓÓK VOOR GEWONE VOETZORG

Nauwe samenwerking met fysiotherapie, medisch specialist, POH/ huisarts Ingeschreven in het Register Paramedische Voetzorg.

**Behandeling op afspraak**

**Podologie en Voetzorg Erna Smans**  
Roeselarestraat 480, Breda | 076 - 587 35 50



# ENRW Trading n t iets anders en exclusiever dan doorsnee!

Al jaren een begrip voor planten, houten meubels en decoratie



**KOM LANGS EN LAAT JE VERRASSEN, TOT BINNENKORT!**

*Steeds vernieuwe items*

ENRW Trading: altijd n t iets anders en n t wat exclusiever dan doorsnee. Bekijk hieronder een greep uit de producten die we aanbieden. Voor het actuele assortiment bent u van harte welkom in onze winkel.



PLANTEN



GROEI EN BLOEI



HOUTEN MEUBELS



DECORATIE



## Ook een glasheldere omgeving?

### MVO Schoonmaakdiensten regelt het voor je!

MVO is een klein schoonmaakbedrijf, maar wel met 25 jaar ervaring. Al ons personeel heeft ruime ervaring en wordt binnen het bedrijf goed opgeleid. Dit om alle schoonmaakwerkzaamheden goed en verantwoord te kunnen verrichten. Onze kracht is onze communicatie en goede afspraken omtrent werkzaamheden en -tijden.



Wil je dit ook?  
Maak dan een afspraak  
06 18 86 08 29

Rietschotten 1 office 217, Oud Gastel | 06 - 18 86 08 29  
info@mvo-schoonmaak.nl | [www.mvo-schoonmaak.nl](http://www.mvo-schoonmaak.nl)

**MVO**  
Schoonmaakdiensten B.V.



# De makelaar die anders is!

Bent u op zoek naar een makelaar in een snel pak met een dikke stropdas?  
Die in een dure auto aan komt rijden? Een makelaar die veel tijd steekt in Twitter  
en Facebook en die tijd dus niet aan u besteedt?

**Ga dan op zoek naar een andere makelaar, Van Langevelde Makelaardij is anders!**



Geen snel pak, geen dure auto, geen uiterlijk vertoon. Geen Twitter,  
geen Facebook, maar alle tijd voor u. Mijn doel is om uw woning zo  
goed mogelijk te verkopen of aan te kopen, niets meer en niets minder.  
Daar besteed ik mijn tijd aan. *Graag tot ziens, Pieter van Langevelde*



**HUIS  
TE KOOP?**

Maak nu een afspraak  
076 - 565 88 44

**Van Langevelde**

Makelaardij

Vincent van Goghstraat 23, Breda  
076-5658844 | info@vanlangevelde.nl  
[www.vanlangevelde.nl](http://www.vanlangevelde.nl)



**BRIGITTA VAN KOPPEN**

praktijk voor natuurgeneeskunde

Verbeter je gezondheid door reiniging

- massage
- detox reflexmassage
- colon hydrotherapie (reiniging van de dikke darm)
- klankheling met de stem
- meditatie

Kijk voor  
**MEER INFORMATIE OP**  
[www.brigittavankoppen.nl](http://www.brigittavankoppen.nl)

Doctor Struyckenstraat 165, Breda | 0031 - 6 453 59 588 | info@brigittavankoppen.nl | www.brigittavankoppen.nl

**Bourgondisch  
Genieten**  
**Golf & Culinair**

— GOLFBAAN —  
**BERGVLIET**

**GOLFEN EN CULINAIR GENIETEN MET  
HET BOURGONDISCH ARRANGEMENT  
OP LANDGOED BERGVLIET!**

U wordt ontvangen met 'Koffie Bergvliet',  
gaat 18-holes golfen en wordt daarna  
getrakteerd op een heerlijk 3-gangendiner!

Reserveren kan via telefoonnummer:  
**+31 765 795 666**



[landgoedbergvliet.nl](http://landgoedbergvliet.nl)

Salesdreef 2 | 4904 SW Oosterhout | 076 - 579 5666 | [contact@landgoedbergvliet.nl](mailto:contact@landgoedbergvliet.nl)



Alles in huis voor een stralende en gezonde lach

# MONDZORG TRIDENZO VOOR PATIËNTEN VAN JONG TOT OUD

Sinds 2017 mag Mondzorg Tridenzo het kwaliteitskeurmerk 'De Lieve Tandarts' voeren. Hier zijn wij erg trots op! **Bij ons staat de patiënt altijd centraal!**

Mondzorg Tridenzo beschikt naast een drietal aardige en kundige tandartsen, waaronder een implantoloog, over een mondhygiëniste, een paro-preventie assistente en een tandprotheticus, die worden ondersteund door een team van enthousiaste en ervaren tandartsassistentes. Wij ontvangen u in een moderne praktijk en voldoen aan alle RIVM-eisen ter bescherming van uw en onze gezondheid tegen het covid-virus.

De ontwikkelingen in de mondzorg staan niet stil en de behoefte van patiënten aan gevarieerde mondzorg neemt duidelijk toe. Mondzorg Tridenzo is een praktijk voor algemene tandheelkunde - ook voor angst patiënten - en voor mondhygiëne, met daarnaast de specialisaties implantologie/chirurgie, endodontologie en esthetische/prothetische tandheelkunde. Door uitbreiding van ons team kunnen wij weer nieuwe patiënten aannemen. Iedereen is van harte welkom, ook als u langere tijd niet bij de tandarts bent



geweest. Juist dan bent u bij Mondzorg Tridenzo aan het juiste adres. U kunt zich als patiënt inschrijven via onze website [www.tridenzo.nl](http://www.tridenzo.nl).

Mondzorg Tridenzo is er voor patiënten van jong tot oud en biedt toegankelijke tandheelkunde van hoge kwaliteit onder één dak voor iedereen en voor alle leeftijden.

**Wij nodigen nieuwe patiënten graag uit om een kijkje te komen nemen in onze moderne praktijk, Vijfhagen 43 in Breda.**

**TRIDENZO**  
MONDZORG VOOR IEDEREEN

de lieve tandarts

VIJFHAGEN 43, 4812 XT BREDA  
076-5324960 | [WWW.TRIDENZO.NL](http://WWW.TRIDENZO.NL)  
TRIDENZO MONDZORG  



ADMINISTRATIE

PLANNEN

VERHUIZEN

OPRUIMEN

Heb je behoefte aan ruimte en overzicht in je huis, administratie en agenda?

Schrijf je dan in via de website voor een gratis kennismakingsgesprek!  
Of bel 06 - 46 2222 78.



Liggen er overal papieren in huis waar je nog iets mee moet doen en heb je geen werkbaar archief? Als professional organizer help ik jou graag, zodat je weer volledig inzicht krijgt in je administratie!

**Saskia van Leenen Professional Organizer van Organizing op Maat, biedt uitkomst!**



**Een geordende administratie zorgt ervoor dat je...**

- Volledig inzicht hebt in je administratie
- Geïnformeerd bent over wat je kunt bewaren en wat wanneer weg mag
- Een administratie hebt die bij jou past en die je zelf gemakkelijk kunt onderhouden
- Een archief hebt waarin je eenvoudig papieren opbergt
- Papieren eenvoudig terug kunt vinden als je die nodig hebt

- Geen stress meer hebt vanwege rondslingerende papieren
- Gemakkelijk en snel je post kunt verwerken
- Rekeningen op tijd worden betaald en je geen aanmaningen meer ontvangt
- Niet meer bang hoeft te zijn dat je iets over het hoofd ziet.

**Ook bij het organiseren van je digitale administratie kan ik jou helpen! Kijk voor meer informatie op de website.**

Hobokenstraat 359, Breda | 06 - 46 2222 78 | [www.organizingopmaat.nl](http://www.organizingopmaat.nl)





GEZICHTSBEHANDELINGEN

HUDVERBETERINGEN

PEDICURE/MANICURE

MAKE-UP

ONTHARING

MASSAGE

Joyce Stallen - van Hattum | Gouddonk 3, Breda | 06-33901408 | [www.salon-labeaute.nl](http://www.salon-labeaute.nl)



**VOOR MEER INFORMATIE**  
Bel 06-33901408  
of kijk op de website.

### Toe aan de nodige ontspanning?

Laat je verwennen bij Salon La Beauté.

In mijn salon geef ik diverse massages: Ontspanningsmassages, voetreflexmassage, antistress massage of bindweefselmassage. Voorafgaand bespreek ik eventuele klachten die we tijdens de massage kunnen behandelen. Neem een stap opzij, verlaat de bekende paden van het dagelijks leven en vind je oase van rust!  
**Kijk voor de diverse massages op mijn website!**



De Broodtoren de plek voor de brunch, lunch & de lekkerste koffie.

Wij zijn nog steeds geopend voor bezorging of afhaal.

Bel even naar 076-7856611 en wij brengen de lekkerste lunch van Breda bij u thuis of op kantoor

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



**Rosa Breda is de winkel voor handgemaakte bonbons, verse koffie & thee en heerlijke kaas & wijn.**

Wij houden van alle lekkere dingen in het leven en genieten hier dan ook met volle teugen van.

Na vorig jaar onze webshop BoBo's Bonbons te hebben gelanceerd, weten we het zeker: dit willen we blijven doen!

We gaan dan nu ook een stapje verder; een winkel openen op onze eigen manier.

Robert staat in de winkel bonbons te maken en legt ook graag uit waar hij mee bezig is. Samantha adviseert je met plezier over de verschillende combinaties drank en spijs, en stelt graag een leuk door jou uitgezocht cadeaupakket samen.

**We hebben er zin in, zien we je snel!**

# Rosa: de winkel van het heerlijke genieten



*Smullen maar...*

**BoBo's Bonbons** BoBo's Bonbons is een webshop gespecialiseerd in bonbons en chocolade. Alle producten worden met de hand vervaardigd, waardoor iedere bonbon zijn geheel eigen uitstraling heeft. Wij maken gebruik van gezellige kleuren en geven de bonbons een bijzondere maar toch herkenbare smaak. Voor bijzondere gelegenheden zijn de bonbons ook te personaliseren in kleur, vorm en smaak.  
**Neem contact op voor de mogelijkheden.**

**Koffie** Onze koffie blends zijn zorgvuldig samengesteld om de perfecte kop koffie bij jou thuis te creëren. Onze bonen komen uit Guatemala, Colombia en Ethiopië. Iedere week worden de bonen vers gebrand. Hierdoor heb je altijd een vers kopje koffie om van te genieten.

*Iedere week vers aangeleverd*



*Maar ook heerlijke wijnen*

FOTO'S: BREDA CITY APP



**Wijn** Robert Hoogland van Hoogland Wijnimport hoeft je weinig meer te vertellen over de wijnwereld. Hij heeft voor ons heerlijke wijnen samengesteld die prachtig aansluiten op de rest van de producten in de winkel. Wijn en bonbons, check! Kom langs en ervaar het zelf.

Boschstraat 66, Breda | 076 5264825 | [rosabredaNL](https://www.rosabreda.nl)  
[info@rosabreda.nl](mailto:info@rosabreda.nl) | [www.rosabreda.nl](http://www.rosabreda.nl)



Bescherm jezelf **100% natuurlijk**, met respect voor de natuur!

Als je de natuur of tuin in gaat, kom je ze vanzelf tegen: insecten.

De Outdoor Skinspray van CHI is speciaal ontwikkeld om makkelijk en snel de huid en/of kleding in te sprayen voordat je de deur uit gaat. De 100% natuurlijke formule bevat essentiële oliën die insecten op afstand houden en tegelijkertijd een verzorgende werking hebben.

De Skinspray werkt niet alleen voor de beet, maar kan ook na de beet helpen ter verzorging en verzachting van de rode en geïrriteerde huid.



Deze maand krijgt u 10% korting op de Outdoor Skin Spray van CHI.



**BROCKS**  
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda  
076-5219313  
www.brockshomeopathie.nl



**SOCIAL  
CAPITAL**  
verbinden werkt.

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

**Ons motto is Lief,  
Leuk & Hip!**

To Bedazzle is dé webshop voor al uw unieke haaraccessoires. Wij maken haarbandjes, speldjes en elastiekjes voor jong en oud.

Neem een kijkje in onze webshop en laat u verrassen!



**To Bedazzle**  
Handmade Hair Accessories  
[www.tobedazzle.nl](http://www.tobedazzle.nl)

# Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten, ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden, ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen, het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten, ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid, die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



# maxaro<sup>®</sup>

## badkamers en tegels

Ruim **5.000 m<sup>2</sup>**  
keuze, beleving  
en aandacht



Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in één van onze megashowrooms  
aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.



Plan nu uw showroombezoek  
in Roosendaal op [maxaro.nl](http://maxaro.nl)

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.



VAN TOP TOT TEEN

MAAK NU EEN  
AFSPRAAK VIA  
ONZE WEBSITE!



Hooghout 60, Breda | 076-5219964 | [salon@avancebeautywellness.nl](mailto:salon@avancebeautywellness.nl) | [www.avancebeautywellness.nl](http://www.avancebeautywellness.nl)

# Wij zorgen graag voor een heerlijk verwenmomentje!

Avance Beauty & Wellness is al 26 jaar gevestigd aan het Hooghout in Breda. In die tijd is de onderneming uitgegroeid tot een allround beautysalon, waar je terecht kunt voor de meest uiteenlopende behandelingen: van gezichts- en lichaamsbehandelingen tot pedicure en nagelstyling. “Bij ons kun je je van top tot teen in de watten laten leggen”, vertelt eigenaresse Nicole Cosijn.

Nicole heeft inmiddels een enthousiast en vakbekwaam team om zich heen verzameld. “We doen het echt samen. De afgelopen jaren zijn we steeds meer gaan doen op het gebied van huidverbetering. We hebben bijvoorbeeld verschillende soorten chemische peelings, die goed werken bij allerlei huidproblemen. Ook met de Dermapen, een micro-needling apparaat, waarmee je de collageenproductie stimuleert, kun je hele mooie resultaten bereiken.”

doen, kiezen we voor kwaliteit; we werken met kwaliteitsmerken als Toskani, Dr. Grandel en Arabesque.”

## Gemoedelijke sfeer

In de loop der jaren heeft Avance een grote vaste klantenkring opgebouwd. “Desondanks is het contact heel persoonlijk. Met warme kleuren en veel gezelligheid creëren we een gemoedelijke sfeer waarin iedereen zich thuis voelt: jong en oud, mannen en vrouwen. Door de coronacrisis is het allemaal net even anders, maar normaal gesproken zitten mensen hier, onder het genot van een kopje koffie of thee, heerlijk ontspannen met elkaar te kletsen.”



## Een verwenmomentje

“Daarnaast bieden we verzorgende en ontspannende gezichtsbehandelingen aan, evenals massages, pedicure, manicure en visagie. Ontharen doen we door middel van harsen. Mooie, trendy nagels met gellak, aangebracht door een professionele nagelstyliste, maken het plaatje helemaal compleet. Bij alles wat we

**Tip: Maak er een uitje van en kies voor een beauty- of verwenarrangement!**

Voor het complete aanbod zie [www.avancebeautywellness.nl](http://www.avancebeautywellness.nl).



# Een nieuwe lentecoupe?

DAAR IS HAARIDEE @ MARLOES HÉT ADRES VOOR!

Toe aan een nieuwe coupe? Of wil je misschien een fris kleurtje in je haar of het gewoon wat bij laten punten? Maak dan snel een afspraak bij Haaridee @ Marloes. **“Mijn doel is om al mijn klanten weer blij de deur uit te laten gaan”**, aldus eigenaresse Marloes Kleinjan.

Haaridee @ Marloes

Marloes Kleinjan | Meidoornstraat 2, Breda | 06-41141564



# PIZZA?

**BIJ DOLCE E SALATO  
MAKEN WE AL MEER DAN 12 JAAR DE  
BESTE PIZZA'S VAN BRED A.  
KOM LANGS EN PROEF HET ZELF!**

AKKERSTRAAT 9 4811JL BRED A | 076-5320751 | DOLCEESALATO.NL

LAST VAN UW GEBIT? EEN TANDARTSBEZOEK LANG UITGESTELD?  
SCHAAMT U ZICH VOOR UW TANDEN?

## Weer stralend lachen!

Na 18 jaar samenwerking op afstand is Inge nu ook werkzaam in Prinsenbeek. Tevens blijft Inge werkzaam in haar eigen praktijk in de Hoge Vucht. Inge van der Gaag is gespecialiseerd in het maken van protheses op implantaten (klikgebit). Tandarts-implantoloog Mark van den Goorbergh plaatst de implantaten.

### De complete behandeling vindt plaats op één locatie!

U wordt behandeld met persoonlijke aandacht. Met behulp van implantaten zit uw gebit weer vast. Spreken, eten en lachen zonder hand voor uw mond is ook voor u mogelijk. Spontaan losraken van uw gebit is verleden tijd. Kunstgebitten worden op maat gemaakt en afgestemd op uw wensen.

*Bent u bang voor de tandarts? We staan garant voor een vriendelijke en persoonlijke benadering. We helpen u graag!*

Wilt u weer zorgeloos lachen? Neem contact met ons op.

### NU SAMEN ONDER ÉÉN DAK!

TANDARTSPRAKTIJK VAN DEN GOORBERGH  
EN TANDPROTHETICUS INGE VAN DER GAAG  
Markt 15, Prinsenbeek | 076-5410096



Iedereen verdient een mooie glimlach!





HEERLIJK GENIETEN VAN CHOCOLADE  
PURE VERWENNERIJ! **BESTEL NU ONLINE!**

# Welkom bij Chocolaterie Melange!

Bij Chocolaterie Melange in Prinsenbeek ben je van harte welkom en vind je de bonbons met een onovertroffen smaakbeleving in alle soorten.

Bonbons zijn een ontzettend veelzijdig chocolade product van Albert, dit proef je en zorgt voor een prachtig eind product. Wil je jezelf echt verwennen, neem dan een moment voor jezelf en geniet van chocolade van de beste kwaliteit.

Ook als een cadeautje voor je geliefde of zakenrelaties is een schot in de roos. Het is moeilijk kiezen, want ons assortiment is heel breed. Er is keuze genoeg zodat iedereen kan genieten van onze chocoladeproducten. Als chocolaterie zijn wij veelzijdig, want je kunt bij ons ook online je favoriete bonbons bestellen.



Haverdijk 4, Prinsenbeek | 076-886 46 72 | [www.chocolateriemelange.nl](http://www.chocolateriemelange.nl)



# 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 viersterrenhotel 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!*





### Wie zijn we?

Bij De Groothandel is sinds enkele jaren specialist in de inkoop en verkoop van partijgoederen binnen Europa. Met een assortiment van **meer dan 1000 alledaagse producten** voor schoonmaak, huishouden, verzorging, speelgoed, decoratie, tuin, klussen, enz. biedt ze de oplossing voor iedereen die zichzelf of anderen graag betaalbaar verwent met veel fijne spullen.

Als snelgroeïende discounter staat ze bekend voor haar **lage prijzen** en **groot aanbod**. Daarnaast hecht ze enorm veel waarde aan **kwaliteit en duurzaamheid**. Met voornamelijk **A-merken** of vergelijkbare kwaliteit streeft ze ernaar de klant zoveel mogelijk waar voor hun geld te geven.

# MERKBAAR BETER, STEEDS VOORDELIG!



**ALTIJD  
LAGE  
PRIJZEN**

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden • Gratis verzending vanaf €50,- • Niet goed, geld terug • Achteraf betalen mogelijk

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



# Toe aan een nieuwe keuken?

Radek Legal Bouw- en aannemersbedrijf de juiste partner voor elke klus

Radek Legal Bouw- en aannemersbedrijf, de juiste keuze als je gaat voor vakkundig uitgevoerde bouwprojecten of klussen.

Radek Legal heeft Poolse vakmensen in dienst en werkt honderd procent legaal. De medewerkers van Radek Legal zijn breed inzetbaar.

Van strak stucwerk tot het verven van kozijnen, van het betegelen van de badkamer of keuken; ze voeren deze en vele andere opdrachten feilloos voor je uit.

**'WIJ ZIJN PAS TEVREDEN ALS DE KLANT DAT OOK IS'**

*Zo blij met de verandering, eindelijk!*



Radek Siuda



## ONZE WERKZAAMHEDEN

RENOVATIE  
AANBOUW  
OPBOUW  
NIEUWBOUW

**BEL NU VOOR  
EEN AFSPRAAK!  
06 515 87 229**



**Radek Legal**  
Bouw- en aannemersbedrijf

Namenstraat 51, Breda | 06-51587229 | [www.radeklegal.nl](http://www.radeklegal.nl)

## De kracht van edelstenen in huis

Thuis komen bij jezelf en in je eigen huis: dat kan allemaal heel simpel door wat natuurlijke kunst in je huis te brengen.

### Welkom in de wereld van kristallen

Natuurlijke kunst door prachtige edelstenen en kristallen in hun mooiste vormen. Je vindt veel van deze kunstobjecten bij Kristallen Wereld in Breda. Wij zijn erg uitgebreid in kleine en grote kristalstukken voor in huis en werkomgeving, denk onder andere aan tafels van amethyst en grote agaat schijven op stalen standaard en nog veel meer

Voor kristaladvies in jouw interieur: **mlrjAM 06-20689177**



Nieuwe Ginnekenstraat 21, Breda  
**+31 611 153 479**  
info@kristallenwereld.nl



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



### Rustmoment

Waar de kapsalon zich echt in onderscheidt, is het rustmoment dat wordt gecreëerd.

Kimberley legt uit: "De kapsalon ligt in het buitengebied van Breda midden in de natuur. Laat de chaos van de stad even achter en neem een momentje voor jezelf. Ik geef je ondertussen een perfect kapsel!"

## Perfect kapsel voor een betaalbare prijs

*House of Hair*  
**HOUSE OF HAIR**  
BY KIMBERLEY  
SINCE 2020

Afspraak maken kan via  
[www.houseofhairbykimberley.com](http://www.houseofhairbykimberley.com)

Volg ons op:

Rithsestraat 122, Breda | 06-36026677 | House of Hair by Kimberley



Ben je op zoek naar een opleiding tot nagelstyliste? Dan wil je natuurlijk de allerbeste opleiding vinden. Of het nu om een basisopleiding gaat of om een workshop om een specifieke techniek te verbeteren; je wilt perfectie bereiken. **ProNails** helpt je verder in een van de twaalf volledig uitgeruste opleidingscentra.

WIL JE VAN JE PASSIE  
JE BEROEP MAKEN?

We werken uitsluitend met trainers met jarenlange expertise, die maar al te graag al hun kennis met je delen. Je volgt les in kleine groepjes, zodat we een persoonlijke aanpak kunnen garanderen.

ProNails Nederland  
Voorerf 27, Breda  
**(0)76 75 04 867**  
breda@pronails.nl  
[www.pronails.nl](http://www.pronails.nl)

# NEEM JE TOEKOMST IN HANDEN: WORD NAGELSTYLISTE!

Heb je altijd al gedroomd van een toekomst als nagelstyliste? Is jouw grote wens je eigen nagelsalon openen en klanten gelukkig maken? Dan moet je geen moment langer wachten. Maak van je passie je beroep!

**MASTER  
WORKSHOP**

**ONE  
WORKSHOP**

**BASISOPLEIDING  
NAGELSTYLISTE**



Wil je graag nagelstyliste worden, maar heb je nog geen ervaring? Dan is dit de perfecte opleiding voor jou! Je leert werkelijk álles; van een perfect uitgevoerde manicure tot een onberispelijke gel-, of acrylnagel. Correct vijlen, een kleur mooi aanbrengen of de verfijnde french manicure? Dat lukt je na deze opleiding zeker!



Al een kijkje  
genomen op onze  
nieuwe stek?



Nu op Belcrumweg 30  
met twee keer zoveel ruimte voor  
alle stoffen, wol & fournituren!

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

KOOTSTRA RIJOPLEIDINGEN.nl



## DE RIJSCHOOL VOOR BREDA, TILBURG E.O.

Wil jij goed en veilig leren rijden? Dan moet je bij Kootstra Rijopleidingen zijn. Of je nu komt voor je auto- of motorrijbewijs, je bromfiets-, C1- of aanhangwagenrijbewijs, het enthousiaste team van Kootstra doet er samen met jou alles aan om dat rijbewijs te halen.

### Kwaliteit

Naast alle rijlessen biedt Kootstra Rijopleidingen ook camper- en caravantrainingen. Daarnaast ben je er ook voor een theoriecursus aan het juiste adres. "Waarom je voor ons moet kiezen? Omdat wij staan voor kwaliteit, bij alles wat wij doen!"

Nieuw bij Kootstra Rijopleidingen is dat sinds kort ook de mogelijkheid wordt geboden om te lessen in een elektrische auto. "Wij zijn een van de eersten in de regio waar dit kan. Elektrisch rijden is de toekomst en daar spelen wij maar al te graag op in."

Kootstra Rijopleidingen | Mathenessestraat 59, Breda  
Tel. 088-9800300 | [www.kootstrarijopleidingen.nl](http://www.kootstrarijopleidingen.nl)

79

WE  
LESSEN OOK  
ELEKTRISCH!  
MAAK NU EEN  
AFSPRAAK!



# Nieuwsgierig naar de bijzondere beelden uit Zimbabwe?



In Etten-Leur vindt u Titambire. De fascinatie voor beelden uit Zimbabwe is in 1994 ontstaan tijdens een uitwisselingsproject van de dochter van de eigenaresse van de beeldentuin.

In Zimbabwe maakte zij kennis met unieke beelden die ter plaatse werden gemaakt uit allerlei steensoorten, zoals kobalt en serpentijn. De familie raakte gefascineerd door de veelzijdigheid en de creativiteit van de kunstenaars in Zimbabwe. Zowel realistische beelden als abstracte beelden werden met behulp van een rasp gemaakt tot een beeld waarvan geen tweede bestond.

Wellicht siert één van onze beelden binnenkort wel uw woning of tuin.



Bekijk de website eens voor een verrassend cadeau!

Art Gallery Titambire Vedelring 184, Etten Leur | 06-29055541 | info@titambire.nl | www.titambire.nl

Beeldentuin  
Titambire

Kunst uit Zimbabwe

# Maak je dag gemakkelijker met een elektrische fiets!



Bij **Schietecat** moet je zijn

We verkopen de merken Koga, Cube, Cortina en Gazelle. Ook hebben we verschillende elektrische vouw- en compacte fietsen.

De Cortina is er al vanaf  
€ 1299,- met voorwielmotor.

De goedkoopste middenmotor  
is er al vanaf € 1899,-

(Cube Hybrid One met Bosch-motor)

**Schietecat**  
tweewielers

Korte Boschstraat 3, Breda | 076-5212830 | www.schietecat.nl







— GOLFBAAN —  
BERGVLIET

MAAK KENNIS MET GOLF  
en blijf heerlijk dineren in ons restaurant!



landgoedbergvliet.nl

SALESDREEF 2 | 4904 SW | OOSTERHOUT | 076-5795666

BRUIST  
*Deal*

€125,-

PER TWEE PERSONEN  
PROMOCODE: BRUIST

RESERVEER NU VIA  
CONTACT@LANDGOEDBERGVLIET.NL

#### LANDGOED BERGVLIET

heeft samen met  
BRUIST een  
speciaal arrangement  
samengesteld, waar  
u gewoon niet  
omheen kunt.

#### BRUIST ARRANGEMENT

- Ontvangst  
met Koffie Bergvliet
- 3 uur durende golfclinic
- 2-gangen maandmenu.

# Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

## INGREDIËNTEN

400 g witte asperges  
10 g bieslook  
200 g tagliatelle  
2 el boter  
2 el bloem  
30 g parmezaan  
150 g hamblokjes  
peper en zout

## BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.



# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n    🗑️ s=t

👩 d=s+t    🧠 m=v

🍷-ur    ☀️-n+ 🗑️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.breda-bruist.nl](http://www.breda-bruist.nl)

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	smaken
lekker	fris
drinken	spa
bubbels	water

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.breda-bruist.nl](http://www.breda-bruist.nl)

*Privé Lease Deal*

vanaf € 249 p/m  
ZÉÉR RIJK UITGERUST



**Van Mossel Breda** Minervum 7001C | T: 076 522 25 33 | [info.fiat@vanmossel.nl](mailto:info.fiat@vanmossel.nl)  
**Van Mossel Tilburg** Kraaivenstraat 20 | T: 013 594 39 50 | [www.vanmossel.nl/fiat](http://www.vanmossel.nl/fiat)

**Van Mossel**