

**BREDA** 

FEBRUARI 2022 [WWW.BREDA-BRUIST.NL](http://WWW.BREDA-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



Hoe houd je de *passie*  
in je *relatie*?

***Kasper van Kooten:***

'We delen alleen nog  
maar om te krijgen!'

## DISCOVERED IN NATURE, DESIGNED FOR A LIFETIME

Sinds 1995 is Lion Stone een begrip in de wereld van natuursteen en composiet. Wij werken bij onze productiefaciliteiten in Tilburg dagelijks met 110 mensen aan de mooiste keukenbladen en projecten.

Bij Lion Stone staan ruim achtduizend platen op voorraad. Hierdoor is er altijd wel een plaat die past bij uw persoonlijke voorkeur of sfeer die wordt nagestreefd. Alle natuurstenen materialen selecteren wij zelf rechtstreeks in de groeve en laten wij in zagerijen in onder andere Italië en Spanje tot platen verwerken. Na de bewerking in onze productiefaciliteiten worden de projecten vervolgens in samenwerking met een vakkundig montagebedrijf gerealiseerd. Neem voor meer informatie en mogelijkheden gerust contact met ons op.

**SHOWROOM**  
ENKEL OP AFSpraak



Op de foto's ziet u het mooie resultaat van een recent opgeleverd project. Voor de badkamer is gebruikgemaakt van calacatta verde marmer. Het keukenblad is uitgevoerd in onyx met geïntegreerde ledverlichting.



**Lion Stone**

Voor al uw natuursteen en composiet



Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Breda Bruist  
terug te zien?  
Stuur deze dan naar  
ontwerp@nederlandbruist.nl  
o.v.v. Foto Breda

*Impressie*  
**Breda**



8

win

12



28

# Inhoud



34



36



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Wouter Visker  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BZ** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**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. ©2022. 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.**



# Bruisende lezer,

VOORWOORD/FEBRUARI

Zeg eens eerlijk, hoeveel van jouw goede voornemens zijn er al gesneuveld? Een groot deel? Of zelfs allemaal al? Dat is niets om je voor te schamen, want uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de goede voornemens al faalt binnen twee weken en dat op de lange termijn nog geen tien procent van de mensen hun goede voornemens weet vol te houden. Je bent dus niet de enige!

Ook wij hebben al heel wat van onze goede voornemens laten varen. Maar in eentje gaan we zeker weer slagen: jou elke maand voorzien van een mooi magazine vol inspirerende verhalen van

bruisende ondernemers. En meer natuurlijk... Zo lees je in deze nieuwste editie van Bruist onder andere meer over hoe je passie in jouw relatie houdt, óók op de lange termijn. Daarnaast vertelt Kasper van Kooten je meer over één van zijn passies, het theater, en hoe hij daar in zijn nieuwste voorstelling in de huid van politicus Hugo de Jonge kruipt. Benieuwd naar de rest? Blader dan snel verder en ontdek zelf of wij ons goede voornemen inderdaad waarmaken.

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

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

Foto: Ron Eskens, scoowpictures.nl

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

# Breng de *passie* terug!

Valentijn is natuurlijk vooral een dag voor nieuwe liefdes. Elkaar een anoniem kaartje sturen in de hoop dat er iets uit voortkomt. Maar juist als je al langer bij elkaar bent, is het vieren van de liefde voor elkaar iets wat je in ere moet houden. Op Valentijnsdag, maar eigenlijk iedere dag. Hoe houd je die passie in je relatie?

## DE GROOTSTE VIJAND VAN PASSIE IS GEMAKZUCHT.

Je vindt het steeds vanzelfsprekender dat de ander er is en neemt elkaar voor lief. Wat je eerst bijzonder vond aan de ander, zie je misschien niet eens meer. Zie elkaar weer staan. Probeer je bewust te zijn van de ander en de dingen die hij of zij doet. Geef een extra lange zoen als je elkaar weer ziet na een lange werkdag. Bedank voor het heerlijke eten dat hij of zij gekookt heeft. Geef elkaar complimenten. Zorg dat deze kleine momenten van aandacht extra belangrijk blijven en niet wegvallen na verloop van tijd.

## WANEER JE RELATIE NIET LEKKER LOOPT, DENK JE AAN DE DINGEN DIE JE PARTNER VERKEERD DOET.

Vaak verwijt je elkaar van alles, zonder te kijken naar wat je zelf misschien verkeerd doet. De passie is dan ver te zoeken. Kijk eens kritisch naar je eigen gedrag in de

relatie. Ben je wel liefdevol genoeg? Luister je wel naar je partner? Het mooie is dat het veel makkelijker is om je eigen gedrag te veranderen, dan dat van een ander. Stop met het maken van verwijten en ga zelf aan de slag. Doe moeite voor je partner en je zult zien dat er een wisselwerking op gang komt.

## ALS JE LANG SAMEN BENT, KAN DE SLEUR IN JE RELATIE SLUIPEN.

De ene dag lijkt op de andere dag, je weet al wat je partner gaat zeggen voor hij of zij het zegt. Niets is meer verrassend of nieuw en die sleur is dodelijk voor passie. Het is goed voor je relatie om samen iets spannends te beleven. Dat hoeft heus niet meteen een cursus afbeilen te zijn. Zorg voor kleine verrassingen. Dat hoeven echt geen dure cadeaus te zijn. Schrijf een lief briefje of geef de ander een schoudermassage na een drukke dag. Doe de dingen eens anders dan verwacht.

WAARDEER  
ELKAAR ELKE  
DAG WEER!



Ook op zoek naar de passie? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

## NIET HOREN IS OPVALLENDER DAN EEN HOORTOESTEL

Laat uw gehoor vrijblijvend  
en gratis testen!

Graag vragen we u van  
tevoreen een afspraak te maken.

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



# Gehoorverlies?

Laat nu  
uw gehoor  
GRATIS TESTEN!  
076-5649706



**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 achteruitgaat, 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!

*André 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)



## DE SLIMME REISTAS \* voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



# Vier de *liefde!*

## 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.

### I-DID - LINDA SHOPPER

I-did maakt designproducten van textielafval en zorgt voor sociale inclusie door middel van werk. Gebruikt textiel krijgt bij i-did een tweede leven, zoals bij de veelzijdige Linda shopper. Een handige, ruime tas voor elke dag. Bij elk product in de webshop wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel water is bespaard doordat de levensduur van het materiaal een stuk langer is geworden. [shop.i-did.nl](http://shop.i-did.nl)



### MANUKA SNAPPAKS

De handige, kleine Snappaks zijn met 5 gram Manuka honing ideaal om voor, tijdens of na het sporten een energieboost te geven en om te hydrateren. In de afgelopen jaren is Manuka honing veelvuldig onderzocht op haar unieke wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten door vele wetenschappers wereldwijd. De Manuka honing zorgt ervoor dat water sneller wordt opgenomen in het lichaam. [www.manukanewzealand.eu/nl](http://www.manukanewzealand.eu/nl)



### LIBBEY'S VALENTINE

Verwacht je voor Valentijn een date of geef je een romantisch etentje thuis? Een mooi gedekte tafel maakt écht het verschil. Schitterende glazen zijn daarbij natuurlijk onmisbaar. Goed nieuws: al het mooie glaswerk van LIBBEY kan je supersnel in huis halen dankzij een eigen webshop, rechtstreeks bij de glasproducent. Daarmee geef je iedere gelegenheid een feestelijk tintje. Want ook als je geen gasten op bezoek krijgt, kun je genieten van het mooie design en hoogwaardige glaswerk. [www.libbey.eu](http://www.libbey.eu)



### UNION E-LANE

Maak kennis met de nieuwste e-bike van het oer-Hollandse merk Union: de E-Lane. Iedereen kan op pad met deze bijzondere fiets, waaraan je meteen ziet dat elektrische fietsen helemaal niet saai zijn. De E-Lane ziet eruit als een stadsfiets en de accu is onopvallend in het frame weggewerkt. [www.union.nl](http://www.union.nl)



## SHOPPING/NEWS

### LOWLANDER LOVE ALE (5%)

De flirterige Love Ale van Lowlander is gebrouwen met de natuurlijke afrodisiaca aardbei, geurige roos en damiana, met haar dromerige, gelukzalige werking. Het resulteert in een onweerstaanbaar flirterig en fruitig bier met een bloemige afdrank. [www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)



### LEZERSACTIE \* Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.



[www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #SELFTAN

### 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)



# GEZOND ZITTEND WERKEN GEWOON DOEN!



Gezondzittendwerken.nl is dé specialist voor professioneel en persoonlijk werkplekonderzoek, -advies en -inrichting. Elke ruimte zijn eigen plek om te ontmoeten, vergaderen, werken of relaxen.

Ervaar de gezondheidsvoordelen van optimale steun in de rug met een goede lendensteun, bewegend zitten op een ergonomische balanskruk, de rustgevende werking van een akoestisch scherm of de aangename afwisseling tussen zitten en staan.

Bemerk dat fysieke klachten verdwijnen en je focus en energie behouden blijven.

**Wel zo fijn toch!?**

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

Flex, thuis en op kantoor

Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom  
☎ +31 610202148 | ✉ [info@gezondzittendwerken.nl](mailto:info@gezondzittendwerken.nl)





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

## Voor elke ruimte een kast op maat

**ZUKINI**

**Mannen** denken nog altijd dat een openingszin werkt. **Mensen die tevreden** zijn in een relatie leven gemiddeld vier jaar langer dan een vrijgezel. **31%** van de **VROUWEN** doet research op internet om gegevens te vinden over de persoon van wie ze houden. Een gezamenlijke **parachutesprong** is een manier om **je relatie nieuw leven in te blazen**, want het gevoel van verliefdheid ontstaat voornamelijk tijdens 'spannende' situaties. **Maar liefst 76%** van de cadeaus die op Valentijnsdag worden gegeven, zijn gekocht door mannen. Elk jaar worden er wereldwijd meer dan **50 miljoen rozen** gegeven voor Valentijnsdag. De oudste valentijnskaart dateert uit **1415**.



# Typelessen voor kinderen

NIET ALLEEN ONLINE, MAAR ECHT LES EN PERSOONLIJKE BEGELEIDING

In samenwerking met het GigaKids programma verzorgt Typecursus Breda typecursussen. De cursus is optimaal afgestemd om kinderen te leren blindtypen. Blind met 10 vingers kunnen typen heeft veel voordelen. Het kost minder tijd als je niet naar je toetsenbord hoeft te kijken. Als je je huiswerk voor school snel kan typen, hou je meer tijd over voor andere leuke dingen! Ook kunt je je aandacht beter bij de tekst houden. Met 10 vingers typen gaat zo automatisch, dat je ook beter begrijpt wat je typt.

Als je goed leert typen, krijg je niet zo snel nekklachten. Je hoeft niet je hoofd op en neer te bewegen van je scherm naar je toetsenbord en weer terug. Ook je houding en stand van je handen zijn belangrijk om goed aan te leren.

Niet alleen voor school is het handig als je snel kunt typen. Ook als je later een baan hebt, vindt je baas het hartstikke fijn dat jij snel kunt typen! Wil je samen met je kind het blind typen leren? Schrijf je dan in voor ouder/kind typen. Het is heel leuk om dit samen met je kind te doen. De ouder leert blind typen met Typetrainer en het kind met GigaKids, het principe is hetzelfde.

TYPECURSUS BREDA BIEDT  
**EEN TYPECURSUS VAN DEZE TIJD!**



Clasin Dehing

Bij Typecursus Breda leer je blind typen met 10 vingers!

Het online oefenen wordt afgewisseld met fysieke lessen.

TYPELESSEN VOOR KINDEREN

TYPELESSEN & DYSLEXIE

TYPETRAINER VOOR VOLWASSENEN

OPFRISCURSUS NEDERLANDS

  
**Typecursus Breda**  
Typecursussen Anno Nu

06-430 808 32  
[www.typecursusbreda.nl](http://www.typecursusbreda.nl)



# Avondje NAC BREDA

INTERESSE?  
Schrijf je nu in voor een cursus.  
Kijk voor locaties en tijden op de website.

# Verhuur je woonruimte via Oxrooms!

België telt steeds meer arbeidsmigranten om de tekorten op de arbeidsmarkt op te lossen. Die moeten natuurlijk ook ergens wonen. Oxrooms bouwt leegstaande panden om tot compleet ingerichte woonruimtes waar met name uitzendbureaus hun internationale werknemers kunnen huisvesten. Een mooie business die ook interessant is voor jou! Door je eigen woning via Oxrooms te verhuren kun je namelijk een stabiele vaste inkomstenbron realiseren.

De huisvesting van arbeidsmigranten komt nogal eens negatief in de publiciteit. "Dat zijn de huisjesmelkers die alleen snel geld willen verdienen.

Wij nemen onze business serieus en doen ons uiterste best om het allemaal zo goed mogelijk te doen. We richten de woning volledig in, zodat de mensen er fijn kunnen wonen. Als ik langskom en ze zeggen 'het voelt echt als thuis', dan ben ik helemaal tevreden. Daar gaat het uiteindelijk om."

## Tips zijn welkom

Oxrooms beschikt over een groot aanbod van woningen, appartementen, studio's en hotelkamers. "Dankzij ons uitgebreide netwerk hebben we op dat gebied niet te klagen. In deze krappe woningmarkt

zijn we echter voortdurend op zoek zijn naar nieuwe panden, dus tips zijn zeer welkom. Daar staat uiteraard een leuke beloning tegenover."

## Hoog rendement

Niet alleen bedrijven, maar ook particulieren kunnen hun woonruimte via Oxrooms verhuren. "Als ze willen, kunnen we zelfs voor hen op zoek naar een pand dat geschikt is als investering. Het werkt als volgt. Je verhuurt je woning aan ons, en wij verhuren het vervolgens aan onze klanten. Je hebt er zelf geen omkijken naar, wij regelen verder alles. Sowieso heb je bij deze doelgroep nooit veel problemen, dat is een heel ander verhaal wanneer je het zelf verhuurt aan particulieren. En het loont. Op deze manier behaal je een rendement van gemiddeld 10-12%. Dat is toch mooi meegenomen."

**Is je interesse gewekt?**

Neem contact op voor meer informatie!

**'Een investering die loont'**

# Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar onze producten?  
Maak vrijblijvend een afspraak.



VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

**VERPO**  
TOTAALSTOFFERING

Bent u op zoek naar een partij die uw woning of bedrijfspand kan voorzien van zowel een nieuwe vloer en zonwering als gordijnen? Voor al deze zaken kunt u terecht bij Verpo Totaalstoffering. Wij zijn al 20 jaar thuis in totaalstoffering.

Klompemakerstraat 20, Etten-Leur | 06 - 22 23 92 82 | info@verpo.nl | www.verpo.nl

22

## DAGJE UIT FRIDA IN ASSEN CITY EXPERIENCE



De Frida in Assen city experience is een extra expositie, niet in het Drents Museum, maar overal in de stad Assen. Tot en met 27 maart 2022 loop je als bezoeker een wandelroute die je tegelijkertijd door de prachtige stad met versierde straten en langs bijzondere kunstwerken van lokaal talent leidt. Het gaat om levensgrote muurschilderingen en kunstobjecten van Frida Kahlo op gebouwen en in de openbare ruimte. Bezoek het museum, wandel de route en ontdek Frida in Assen. De wandelroute is bij het Drents Museum of de VVV Assen verkrijgbaar.

Check [www.ditisassen.nl](http://www.ditisassen.nl) voor meer info.

## FILMPJE KIJKEN THE DUKE

In 1961 stal Kempton Bunton, een zestigjarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds de enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden.

**THE DUKE is vanaf 24 februari te zien in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



## BOEKJE LEZEN FONS DELLEN



Amsterdam, 1982. Tegen het decor van de alternatieve scene volgen we als lezer Tom Derckx, een verslaggever van het muziekblad Modern. Zijn boezemvriend Mink – met wie hij voortdurend op zoek is naar nieuwe bands en spraakmakende kunstenaars – krijgt op een gegeven moment een relatie met kunstenaar Jessa XX die wereldwijd roem vergaart met haar installaties van dode dieren. Tom Derckx ziet hoe zijn vriend steeds verder wegzakt in deze toxische relatie met de kunstenaar en de drugshandel. Het leidt uiteindelijk tot Sid & Nancy-achtige taferelen met fatale afloop... **DE KUNST, HET MEISJE, DE STAD** van Fons Dellen is vanaf 1 februari verkrijgbaar.

23

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



GEGRILD



HAPJES



TAPASSHOTELS

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

**AANBIEDING**  
complete rijsttafel  
2 personen  
€ 10,95



ADMINISTRATIE

OPRUIMEN

VERHUIZEN

PLANNEN



Heb je veel moeite om gestructureerd de dag door te komen? Wil je heel veel, maar lukt het je niet om te starten of om een klus af te maken? Overal liggen taken lijstjes in huis en en lukt het je maar niet om deze taken te prioriteren, deze te plannen in je agenda en om ze ook daadwerkelijk uit te voeren?

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

Ik leer jou een eenvoudige methode om weer overzicht te krijgen in alle taken en deze te prioriteren. Je leert hoe je de taken die uitgevoerd moeten worden handig kunt plannen in je agenda, hoe je efficiënter kunt werken en hoe je ervoor zorgt dat alle taken van de takenlijst ook daadwerkelijk worden uitgevoerd. Je krijgt weer de regie over je tijdsbesteding en meer structuur in je leven!



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.

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



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)

Bij Bielars Optiek en Optometrie mag u rekenen op de nieuwste oogmode van topmerken als **Henry Jullien, Lindberg, LaFont, Orgreen, Dita, Bbig Kinderbrillen, Red Kinderbrillen, Eyevan, Vinyl Factory en Tulip**. Designvol, modieus én voorzien van een hoogwaardige kwaliteit. In ons assortiment vindt u onder andere brillen, leesbrillen én zonnebrillen voor dames, heren en kinderen. **Nieuwsgierig geworden naar onze collectie? Kom dan eens langs!**



*Vinyl Factory*  
1964



*Orgreen*  
Est. 1997



# De mooiste brillen de beste kwaliteit

DE IDEALE BRIL VOOR HEREN, DAMES EN KINDEREN VINDT U BIJ ONS!



*Kasper van Kooten:*

## 'We delen alleen nog maar om te krijgen'

Wie naar Kasper van Kootens nieuwste voorstelling *Deeltijd* gaat, komt oog in oog te staan met Hugo de Jonge. Zoals een goede politicus betaamt, heeft hij namens Kasper een belangrijke boodschap voor zijn publiek: wees open en deel!

Hugo staat er niet écht natuurlijk, het is Kasper zelf die in de huid van de politicus kruipt. Compleet met het juiste kapsel, een strak pak en uiteraard de blitse schoenen. Door middel van een ingelaste persconferentie biecht hij zijn liefde voor theater op. "Wanneer Hugo in het theater staat, is hij zo blij dat hij daar alles kan zeggen, kan schelden of van zich af kan zingen. Ik vond dat een heel leuk idee voor mijn voorstelling", vertelt Kasper lachend.

**TWEE GEZICHTEN** Krijgen we Kasper ook zelf te zien? "Jazeker! Het is niet de hele voorstelling Hugo. Ik stap er soms ook uit. Als er bijvoorbeeld iemand reageert op de eerste rij, dan antwoord ik gewoon als Kasper. Maar ik kan op elk willekeurig moment weer Hugo zijn. Zo kan ik steeds op twee manieren reageren, dat is heel leuk."

**EERLIJKHEID** De titel *Deeltijd* staat niet op zichzelf, het is het thema van de voorstelling. "We delen alleen nog maar om te krijgen", zo spreekt Hugo op het toneel. "Zoals dat je op Instagram alleen maar iets plaatst om likes te verzamelen. Ik vind dat iedereen eerlijker en meer open over zichzelf mag zijn", duidt Kasper.

De theatermaker stelt zichzelf in ieder geval op het podium graag open op. "In de kern is dat wat ik het allerliefste doe: het beste van jezelf delen om iemand een mooie avond te bezorgen."

*Kasper van Kooten trekt tot mei 2022 met zijn voorstelling *Deeltijd door het land*. Kijk op *Theater.nl* voor de speellijst.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# Het mooiste aandenken ben jezelf!

Er is geen mooiere herinnering dan een beeld van je eigen handen en lichaam. Het is eeuwig en uniek.

Hand- en bodycasting betekent het kopiëren van een lichaamsdeel, welke daarna gegoten wordt in een kunstharz en afgewerkt. Het is een methode om een levensecht 3D kunstbeeld te maken van je eigen lichaam. Bekende handcasting zijn bijvoorbeeld de familiekransen, maar ook de familie hart-vorm, de generatiebeelden en de babyhandjes. Naast deze handenkunstwerken, kan bodycasting nog veel meer zijn.

Denk bijvoorbeeld aan zwangere buiken, de baby Belly Bowl, torso's. De afweking van een kunstbeeld kan in vele verschillende kleuren. Brons, goud en koper zijn de meest gebruikte afwerkingen. Bij de afspraak voor de afdruk nemen we samen door welke kleur en afwerking je wilt. In principe vinden de afspraken voor het maken van de afdrukken plaats in mijn atelier in Prinsenbeek. Maar indien het niet meer mogelijk is om

naar mijn atelier te verplaatsen, dan kom ik op locatie.

## Heb je interesse of heb je vragen?

Stel ze gerust. Ook op de website kun je al veel informatie en beeldmateriaal vinden.



Eigenaar: Francine Lamers | Meester Bierensweg 55, Prinsenbeek  
06-54357135 | [www.ateliermakingmemories.nl](http://www.ateliermakingmemories.nl)



RECEPT/VANNUNEN

## Garnalentostada Iets te vieren?

Dan delen we graag dit feestelijke vishapje met jou. En we kunnen zeggen: ze zijn heerlijk! Een feestje op tafel met dit lekkers. Je visite wil niet meer weg!

### Bereiding

- 1 Steek met een glas met een doorsnede van 5 cm rondjes uit 4 bloemtortilla's, bestrijk ze met roerbakolie en bak ze knapperig bruin in een koekenpan.
- 2 Meng 200 g Hollandse garnalen met 2-3 eetlepels kerriesaus met ananas en 2 eetlepels fijngehakte koriander.
- 3 Schep de garnalen op de tostada's en strooi er wat kleine blokjes rode paprika over.

### Ingrediënten voor 4 personen

- 200 g Hollandse garnalen
- 2-3 el kerriesaus met ananas
- 2 el fijngehakte koriander
- roerbakolie
- 4 bloemtortilla's
- rode paprika

*Eet smakelijk  
Nicky Tom*



Haagweg 159, Breda | 076-5210145 | [www.vishandelvannunen.nl](http://www.vishandelvannunen.nl)





*Het startpunt voor elke tuin*

LAAT JE  
INSPIREREN &  
KOM LANGS

Wist je dat je ook in de herfst en de winter je tuin aan kunt leggen zolang het niet vriest? Dan kun je straks meteen al genieten van de eerste zonnestralen! Samen met jou maken we jouw tuin klaar voor de lente!

**Bart Poppelaars Tuinmaterialen**

WEIDEHEK 5, BREDA | T 076 - 541 02 93 | [www.bartpoppelaars.nl](http://www.bartpoppelaars.nl)



# De juiste begeleiding voor jouw scheiding

Heldere afspraken  
over het ouderschap en  
je financiën!

Onderzoek samen wat het  
**beste** is voor **jullie kinderen**  
en maak optimaal gebruik van  
de **financiële en fiscale  
voordelen**.

Allemaal onder begeleiding van  
twee **ervaren mediators** met  
inhoudelijke kennis.



Ik heb de samenwerking met Praktijk Moos  
als zeer positief ervaren in een moeilijke tijd.  
Op twee sporen hebben Joyce en Berry ons  
super professioneel ondersteund en gecoacht.  
Dit doen zij heel transparant en zuiver voor  
alle partijen, waarbij eerlijkheid erg hoog in  
het vaandel staat. Ze weten steeds een fijne  
toon te vinden met een gevoel van empathie,  
maar zijn ook erg duidelijk wanneer nodig.  
Dit hielp uiteindelijk om het hele proces met  
een hoge nauwkeurigheid te doorlopen.

DENNIS



[www.praktijkmoos.nl/bruist](http://www.praktijkmoos.nl/bruist)

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 februari 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 en 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 en 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).

# Wil je meer balans in je figuur?

## Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

**Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.**



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.  
Voor meer info  
024 - 845 05 06



**'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'**



Kliniek  
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





### Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

### Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

### Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek ( nabij Nijmegen )  
info@kliniekheyendael.nl  
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

### Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topevaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

# BOTS BOOTCAMP & OBSTACLES

Bootcamp is de beste allround buitensport die je altijd kan doen. Door een goede opbouw van hardlopen in combinatie met diverse krachtoefeningen, kun je je hele lichaam trainen. Wil je juist meer “core stability”, ben je aan het voorbereiden op een mudrun of een hardloopactiviteit? Dan is de bootcamp workout van BOTS jouw training.

**Circuittraining** Spierkracht ontwikkelen en daarnaast ook nog afvallen? Dan raden wij de circuittraining aan. Een workout waarbij je onder begeleiding van instructeurs meegenomen wordt in een reeks aan oefeningen met korte tussenpauzes. Maximaal resultaat zonder kilometers hardlopen.

**BBB HIIT** In ons lesprogramma hebben we ook de speciale BBB les. De les waarbij elke dame haar Buik, Billen en Benen traint in combinatie met een High Intensity Interval Training (HIIT). Onze instructrice zorgt voor maximale begeleiding omdat er maar slecht 10 plaatsen in een BBB les zijn. Schrijf je dus snel in!

**Obstacles** Obstacles are the next generation of a total body workout. Klim in de touwen, over banden muren, hang onder een lowrig en vlieg door de monkeybarr. De combinatie van obstacles waarbij je in een groep elkaar helpt en uitdaagt om jezelf sterker te maken in het bedwingen van obstacles. BOTS heeft een geweldig uitdagend obstaclepark vol met de allernieuwste obstacles die je tegenkomt op elke (internationale) mudrun.

BEN JE  
NIEUWSGIERIG  
GEWORDEN?

RESERVEER  
JOUW GRATIS  
PROEFLES  
OP ONZE  
WEBSITE

COLUMN/BOTS



**BOTS**  
BOOTCAMP & OBSTACLES

Strijpenseweg 3, Prinsenbeek  
[www.botsbootcamp.nl](http://www.botsbootcamp.nl)

LOOKING/GOOD

## Verleid jouw Valentijn!

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende date? Of ga je met jouw grote liefde lekker uiteten? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Denk jij bij Valentijnsdag ook automatisch aan rode lippen? Dat is niet zo gek, want rood is dé kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. En mannen kunnen daar behoorlijk van onder de indruk raken. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de man tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte ‘slaapkamer ogen’) is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische date in je agenda staan? Vier de liefde dan met je vriendinnen, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!

Wanneer u overweegt een prothese te nemen kunt u bij ons terecht voor een gratis en deskundig advies. We onderzoeken de mondholte grondig en bespreken vervolgens de mogelijkheden. Tijdens het behandeltraject besteden we veel tijd en aandacht aan onze cliënten. We streven altijd naar een perfect resultaat.

De specialisaties van de praktijk liggen op het gebied van **implantaten**, **protheses**, **frames** en **gedeeltelijke protheses**. Maar ook op het gebied van implantaatgedragen protheses is ruime vakkennis aanwezig.

**Alleen het beste van het beste is goed genoeg voor onze patiënten.**

*Inge van der Gaag*



# Eigen risico gespreid betalen



- ✓ **Vast contactpersoon**
- ✓ **Snelle service bij reparatie**
- ✓ **Gratis eerste consult**
- ✓ **Gecertificeerd**
- ✓ **Patiëntvriendelijk**

Veel mensen zijn ongelukkig met hun gebit, hebben constante pijnklachten aan tanden en kiezen of een slecht passend kunstgebit. Nergens voor nodig, aldus tandprotheticus Inge van der Gaag. “In mijn tandprothetische praktijk kan ik een oplossing op maat bieden.”

## 15 jaar werkervaring

Een oplossing in de vorm van een implantaat, prothese, frame of gedeeltelijke prothese, want dat is waar Inge zich in heeft gespecialiseerd. En met vijftien jaar werkervaring weet ze precies waar ze het over heeft. “De oplossingen die ik bied, zorgen niet alleen dat je pijnklachten verdwijnen, maar geven in veel gevallen je zelfvertrouwen ook een boost doordat je eindelijk weer een mooie glimlach kunt tonen.”

## Gespreid betalen

In haar praktijk merkt Inge echter maar al te vaak dat mensen het aanmeten van een prothese uitstellen tot het eind van het jaar als ze zeker weten dat ze hun eigen risico op hebben gemaakt. “Tegen het eind van het jaar wordt het daardoor steeds

drukker in mijn praktijk terwijl het voor mij natuurlijk veel fijner zou zijn als het werk wat meer over het hele jaar zou worden verspreid.” En niet alleen voor Inge zou dat fijn zijn, vooral ook voor de mensen die nu langer dan wenselijk met klachten rond blijven lopen. “Ook dat is nergens voor nodig. Wat veel mensen namelijk niet weten, is dat ze hun eigen risico vooraf gespreid kunnen betalen, zodat ze niet in één keer het complete bedrag op hoeven te hoesten. Ik informeer mijn patiënten hier maar al te graag over, maar ze kunnen natuurlijk ook even contact opnemen met hun zorgverzekeraar om te informeren naar de mogelijkheden. Wel zo fijn als je daardoor meteen je klachten kunt laten verhelpen.”

Voor meer poetsadvies kunt u contact opnemen met Inge van der Gaag.



Mensen kunnen bij mij ook terecht voor controles en reparaties.

Wij zijn dagelijks telefonisch bereikbaar. Snelle service bij reparatie. U krijgt een advies op maat met een kosten en vergoedingen begroting.

**Een eerste consult is bij ons altijd gratis!**

KUNSTGEBIT

FRAMEPROTHESE

IMPLANTATEN

Tandprothetische praktijk  
I.A. van der Gaag  
Alard Duhamelstraat 78, Breda  
(076) 587 70 20

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



# HVD AQUA



- Zwembaden  
- Zwemvijvers

## BENT U OP ZOEK NAAR EEN SPECIALIST?

Voor uw eigen exclusieve ontwerp?  
Iemand die met u meedenkt en  
de nieuwste technieken  
gebruikt?

Wij pakken het bouwkundig aan en  
ontzorgen u van A tot Z. En natuurlijk  
denken we mee met uw budget.

### HVD POOLS

voor uw zwembaden en zwemvijvers

### HVD KOI

voor uw koi vijvers en natuurvijvers

### HVD AQUA

voor de technische ruimte,  
producten en onderhoud

Wist u dat wij ook u kunnen  
adviseren in natuurlijke  
wateroplossingen?

+31 613836001 | info@hvdaqua.nl  
**WWW.HVDAQUA.NL**



# EEN ZWEMVIJVER, DE PAREL IN JE TUIN!

KOM TOT RUST IN UW EIGEN TUIN



# BEWEGEN IN DE LOCKDOWN

Het nieuwe jaar is weer begonnen, maar wel met beperkte sportmogelijkheden. Wat nu met je goede voornemens? Gelukkig hangt je gewicht en gezondheid voor 80% af van je voeding. Wil je afvallen of je gewoon wat fitter voelen? Dan kun je veel doen met behulp van voeding.

Begin eens met op te schrijven wat je allemaal naar binnen werkt. Zo word je bewust van je voeding. Misschien eet je bijvoorbeeld veel te veel suiker of krijg je te weinig eiwitten binnen. In mijn boeken vind je meer informatie over de verschillende lichaamstypen, welke voeding en hoeveelheid calorieën past bij jouw lichaam. Wat voor de een werkt, werkt namelijk niet altijd bij de ander.

## Hoe blijf je in beweging tijdens deze lockdown?

- Pak de trap in plaats van de lift.
- Maak buiten een wandeling van minstens 30 minuten per dag.
- Gebruik wat vaker de fiets.
- Schrijf je in voor een leuke bootcamp in het park.

Met deze tips blijf je toch lekker in beweging. Blijf je liever binnen? Op de website van mykillerbodymotivation.com vind je voldoende inspiratie voor trainingen in huis, zonder benodigde sportattributen. Geen energie om te sporten? Dan raad ik je toch echt aan om in beweging te komen! Door te sporten krijg je juist de energie die je nodig hebt. Als het je niet lukt om je ertoe te zetten, dan biedt een scoopje MKBM Slimming Powder een helpende hand. Dit poedertje zit boordevol cafeïne en guarana voor extra energie, terwijl het groene thee extract ondersteunt bij de vetverbranding.

*Succes!*

Liefs, Fajah Lourens

BLOG/FAJAHLOURENS

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# UW ALLROUND SCHILDER VOOR BINNEN & BUITEN

BEL VOOR MEER  
INFORMATIE OF EEN  
VRIJBLIJVENDE OFFERTE  
06 20 20 34 09



**De Bell schilderwerken** is een uitstekende partij voor al uw **schilderwerk en onderhoud** van uw onroerend goed. Goed schilderwerk is van groot belang. Het weer is onder andere van grote invloed op de kwaliteit van het schilderwerk van uw huis. Alleen al daarom verdient uw huis een vakman. Wij werken mee aan het op peil houden van uw onroerend goed op de langere termijn. Met jarenlange ervaring in het schildersvak kunt u ervan op aan dat hoge kwaliteit, vakmanschap en duurzaamheid voor De Bell schilderwerken vanzelfsprekend zijn.

**BEZOEK OP  
LOCATIE MET  
VRIJBLIJVEND  
ADVIES**

**GEDEGEN  
ADVIES  
OVER  
KLEUREN EN  
MATERIALEN**

**UITSLUITEND  
GEBRUIK  
VAN  
PROFESSIELE  
VERFSYSTEMEN**

**BEHANG,  
SPUITWERK,  
VLIESWERK,  
ONDERHOUD,  
ET CETERA**

BREDA | 06 20 20 34 09 | DEBELLSCHILDERWERKEN@GMAIL.COM  
WWW.DEBELLSCHILDERWERKEN.NL



# Alles wat je moet weten over *online daten!*

Steeds meer mensen wagen de stap en maken een persoonlijk profiel aan op een datingsite. Vooral in deze tijd is online daten enorm populair. Met de volgende tips creëer je een aantrekkelijk profiel waarmee je zeker opvalt tussen die duizenden mensen op zoek naar liefde.

**WÉL OF GEEN SELFIE?** Het ligt misschien voor de hand, maar de gekozen foto is voor een kwart van de online singels het belangrijkste onderdeel van andermans profiel. Op een aantrekkelijke foto is je gezicht goed zichtbaar, een glimlach doet daarbij nog altijd wonderen. Geef toe, een lachend gezicht ziet er nu eenmaal aantrekkelijker uit en motiveert andere singels om contact te zoeken.

**DE WAARDE VAN TEKST** Een beschrijving van jezelf, het blijft misschien wel de lastigste klus bij het invullen van je online profiel. Een tip: houd het kort en bondig. Waar houd je van, wat zijn je ambities en wat is je ultieme droom? Deze dingen zeggen vaak veel meer over je dan termen als enthousiast, spontaan en 'op zoek naar de prins op het witte paard'.

**MIJN NAAM IS...** Veel datingsites staan vol met Bart's en Sofie's. Vaak gebruiken singels

hun echte naam ook als gebruikersnaam. Echt opvallen doe je hiermee niet. Kies daarom voor een grappige en makkelijk te onthouden naam; denk bijvoorbeeld aan een term die iets zegt over je hobby of persoonlijkheid. Het zou zo maar de eerste aanleiding kunnen zijn voor iets moois. Je echte naam komt dan later wel.

**DIT BEN IK, ECHT!** Op elke datingsite wordt je gevraagd antwoord te geven op een aantal vragen. Denk hierbij aan vragen over je lengte, gewicht, kleur ogen, haarkleur, levensstijl (sport, roken, alcoholgebruik), opleidingsniveau en gezinssituatie (kinderen of kindwens). Een belangrijke tip: wees eerlijk op je datingprofiel! Naast het feit dat het onfatsoenlijk is om te liegen, bespaart het jou (en je mogelijke dates) een hoop tijd als je de waarheid spreekt. Smokkel dus niet een paar kilo van je gewicht af en maak jezelf niet een paar centimeter langer dan je daadwerkelijk bent.

**Wil jij ook online daten?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ALL YOU  
NEED IS  
LOVE!

# LIN'S, LEONIDAS BREDA

Bij ons geniet u van luxe Bacchi's koffie, smaakvolle Or Tea? en heerlijke Callebaut warme chocolademelk in zeven smaken.

Voor de lekkere trek is er een ruime keuze aan gebak (onder andere van Teurlings Patisserie), Luikse wafels en vooral heel veel Leonidas-chocolade, die wij als enige in Breda verkopen. Met meer dan tachtig verschillende smaken in ons Leonidas chocolade-assortiment is er voor ieder wat wils!

## LEONIDAS BREDA

Weer terug in het mooie Breda! Vier jaar geleden zijn we gestart met het eigen ontwikkelde horecaconcept Lin's met als middelpunt de verleidelijke winkel met Belgische chocolade en bonbons van Leonidas.

Wie kent die heerlijke 'witte bonbon met noot' nu niet! Een combinatie van horeca en winkel; rustig genieten in onze luxe lounge van onze heerlijke producten (een met zorg samengesteld zoet assortiment) en daarna nog wat lekkers uitzoeken om mee naar huis te nemen. **Ons motto is Genieten!**

## PROEVERIJEN

Gezellig uitje met vrienden of iets te vieren? **Boek een proeverij!** Weer terug in de wintermaanden, de Dip in Heaven: een plateau vol zoetigheden, met keuze uit 7 verschillende chocolade dips, echt hemels! Liever een Lin's, chocolade, wafel of zomers de ijsproeverij? Op onze website [www.Linsbreda.nl](http://www.Linsbreda.nl) vindt u meer informatie.



Tot ziens bij Lin's,  
Leonidas Breda!



# Disfruta nuestras tapas

(Oftewel: geniet van onze tapas!)

## Écht Spaans

Geniet bij Tapasbar Hacienda van authentieke Spaanse gerechtjes. Maar ook onze bieren, wijnen en zelfs de inrichting zijn op en top Spaans.

Gewoon een heerlijk avondje uit in een ontspannen setting, of het nu gaat om een gezellig etentje of wellicht een verjaardag of bedrijfsborrel.

**HACIENDA**  
TAPASBAR

Baronielaan 320 Breda  
076-5320184

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

Spaanse hammen  
en worsten

We luisteren, denken met je mee en zetten jouw woorden om in bloemen.  
Altijd vers. Altijd geschikt met liefde, creativiteit en vakmanschap.  
Je kunt je boeket via ons ook laten bezorgen. In Nederland. En daarbuiten.  
Met Fleurop.

DE MOOISTE BOS  
haal je bij ons.  
Kom langs!

*Wij bezorgen een goed gevoel*



**BLOEM & PLANT**

*By Dennis Kuylars*

Halstraat 19 • Breda • verkoop@marijnkrøese.nl • 076- 522 27 23

*Bloemwerk voor  
alle gelegenheden*



**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**

# Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

## Voel de liefde in februari



### Waterman Een sterke vriendschap zal gaan ontstaan

**Ram** 21-03/20-04

Je zelfbeheersing is deze periode van een hoog niveau. Ga je eigen weg en je zult probleemloos verder komen.

**Stier** 21-04/20-05

Februari zal voor de Stier een maand vol werk worden. Uw motivatie om te werken zal zich vermenigvuldigen en werk zal uw belangrijkste levensactiviteit worden.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Laat je niet overspoelen door een negatieve levenshouding; Je zou iets belangrijks kunnen missen.

**Kreeft** 21-06/22-07

Februari betekent succes voor Kreeften. Je zal eruit springen in je werk en je superieuren zullen echt onder de indruk zijn van de ideeën die je presenteert.

**Leeuw** 23-07/22-08

Je zal deze maand je niet jezelf voelen, jezelf afzonderen van anderen kan hierin helpen. Gun jezelf de tijd met je eigen ik.

**Maagd** 23-08/22-09

Februari is hét moment om contact met vrienden aan te halen, dit zal ten goede komen van je vriendschappen.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Sarcasme zal deze maand je sterkste punt zijn. Zorg daarbij voor ontspannende activiteiten en onderschat je pijnpunten niet.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Communicatie en onderhandelen is in februari de kracht van alle Schorpioenen. Zorg ervoor dat je je successen ook viert.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Je zal te weten komen wie een echte vriend is en wie eerder uit persoonlijk gewin met je bevriend is. Zorg dat je je focust op degene die echt om je geven.

**Steenbok** 22-12/20-01

In de maand februari zullen veel van je vrienden zich dicht bij jou voelen en ze zullen geneigd zijn jou om raad te vragen.

**Waterman** 21-01/19-02

Deze maand zullen je gevoelens sterker zijn, je zult elk moment van je leven veel intenser beleven. Zorg dat je hier gebruik van maakt en geniet van ieder moment.

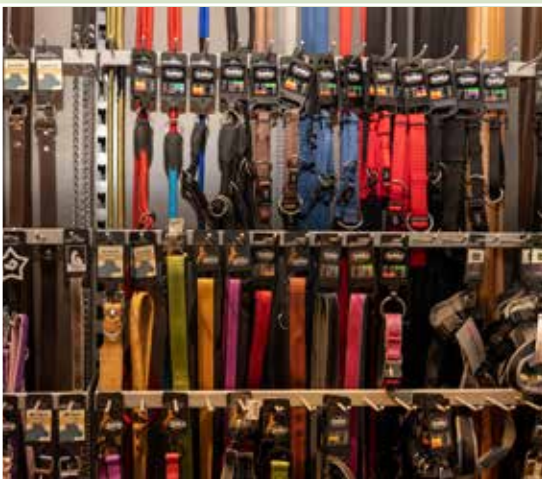
**Vissen** 20-02/20-03

Je moet goed op je gezondheid letten, want je zult vatbaar zijn voor problemen. Neem genoeg rust en zorg goed voor jezelf.

EXTRA GENIETEN TIJDENS DE KORTERE DAGEN  
RESERVEER NU JOUW  
HIGH TEA  
HIGH WINE  
OF EEN GEZELLIGE LUNCH  
DE BROODTOREN, TORENSTRAAT 16, BREDA  
FACEBOOK/DEBROODTORENBREDA



Voer tot speeltjes - manden - riemen - dergelijke benodigheden - snacks



Alles wat je maar nodig kunt hebben voor honden, katten en knaagdieren



 **Dol Op Dieren**  
DE BURCHT

De Burcht 10, Breda | 076-5602217



De beste plek voor al je creatieve uitspattingen!

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)

# Is naaien voor jou 'serious business'?

Bij ons ben je aan het juiste adres voor professionele industriemachines!

Van Vliet heeft het!



Salon *La Beauté*  
Schoonheidsverzorging, pedicure en visagie

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

**GEZICHTSBEHANDELINGEN**

**HUIDVERBETERINGEN**

PEDICURE/MANICURE

MAKE-UP

ONTHARING

MASSAGE

**Last van huidproblemen?**  
Salon La Beauté helpt je graag om je huid te verbeteren

Heeft u bijvoorbeeld last van een acnehuid, een droge huid, of juist lijnen en rimpels? Voorafgaand aan elke gezichtsbehandeling wordt er persoonlijk met u doorgenomen wat uw wensen zijn. In combinatie met een korte huidanalyse worden de producten aangepast aan uw huid. **Neem voor meer informatie contact met mij op of kijk op mijn website!**

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

**HEERLIJK GENIETEN**  
VAN CHOCOLADE, PURE VERWENNERIJ!



**Chocolaterie Melange**

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

**BRUIST**

*Valentijnsdag*

“Ik ben helemaal ondersteboven van jou”



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



**MAAK NU EEN AFSPRAAK!**  
06-83341897

Een schone omgeving is uw profijt en onze specialiteit!

## HÉT ADRES VOOR DAKREINIGING

Duurzaam onderhoud voorkomt dure reparaties. Laat uw dak daarom regelmatig reinigen, behandelen tegen algen en inspecteren op gebreken! Daken hebben het in ons klimaat zwaar te verduren. Mossen en algen tasten uw dak aan en kunnen uw woning behoorlijk ontsieren. Uw dakpannen reinigen is daarom geen overbodige luxe. **Wilt u een stralend schoon dak?** HGS Dienstverlening is specialist op het gebied van dakreiniging en biedt u gedegen kennis en kunde in dit vakgebied.



Glasbewassing & schoonmaak | Eigenaar: Nico de Hoog  
Nassastraat 21 Rijsbergen | 06-83341897 | [www.hgsdienstverlening.nl](http://www.hgsdienstverlening.nl)

GLASBEWASSING | GEVEL, ZONNEPANELEN & DAKREINIGING | BOUWSCHOON OPLEVEREN | SCHOONMAAK SERVICE | VLOEREN ONDERHOUD

# 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  
06 - 502 414 55

**Van Langevelde**

Makelaardij

Vincent van Goghstraat 23, Breda  
06-50241455 | info@vanlangevelde.nl  
[www.vanlangevelde.nl](http://www.vanlangevelde.nl)

## 'Kwaliteit tegen een scherpe prijs!'

Maandag & dinsdag korting op knippen voor studenten en 65+

Kinderen knippen	€ 15,00
Heren knippen	€ 17,00
Dames knippen	€ 21,50
Dames kleuren vanaf	€ 29,50
Permanenten incl. knippen vanaf	€ 52,50
Epileren met touw vanaf	€ 12,50



Afspraak?  
076-5144407  
Maandag  
geopend

**Dames- en herenkapsalon**  
**Coiffure de Milano**

Wij werken met producten van **L'ORÉAL**

Eigenaresse Anneke Damen

Mgr Nolensplein 26, Breda | [coiffuredemilano@gmail.com](mailto:coiffuredemilano@gmail.com)

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

• VISOLIE SUPPLEMENT MET VITAMINE D, SPECIAAL VOOR KINDEREN  
• KAUWGELLIES MET NATUURLIJKE CITROEN-SINAASAPPELSMAAK

Gratis sample?  
Ga naar Brocks Homeopathie, ook voor goed advies en de producten van easyVit!  
[www.brockshomeopathie.nl](http://www.brockshomeopathie.nl)

**EasyFishoil**

GINNEKENWEG 28, BREDA | 076-5219313 | [www.brockshomeopathie.nl](http://www.brockshomeopathie.nl)

voor een afspraak  
076 56 12 888

**Keuring voor rijbewijs A of B nodig?**

Praktijk Hoogmoed in Ulvenhout is al ruim 16 jaar het vertrouwde adres voor uw rijbewijskeuring. De keuringskosten zijn slechts € 39,-. Er is ruime parkeergelegenheid.

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

# PUZZELPAGINA



Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op

**Good4fun  
giftcard  
t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. [www.good4fun.nl](http://www.good4fun.nl)



w+🐵p=r

g+🐵-ap

🍳e=j+j

h+🍳i=m

🐔-h

🔔-l+★r=d+📺-y+?

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

Maak kans op een

**Men care set  
van Mysterybox**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



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

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

verzorging      kwaliteit  
mannen          parfum  
merken          shampoo  
box                body

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



# JEEP RENEGADE

**DIRECT UIT VOORRAAD  
LEVERBAAR VANAF € 30.580**



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

**Jeep**<sup>®</sup>

**Van Mossel**