

BREDA 

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

# BRUIST

Hoe gaat het met je  
*goede*  
*voornemens?*

*Francis van*  
*Broekhuizen:*

'Ik doe het, omdat ik  
het superleuk vind'



## UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

### ① INTAKE

- Gehooronderzoek
- Luisteronderzoek
- Medische indicatie

### ② OPLOSSING

- Kosten
- Vergoeding

### ③ ERVARINGS- PERIODE

- Aanmeten
- Controle
- Eindcontrole

### ④ NATRAJECT

- Onderhoud
- Nacontrole

# VOOR DE JUISTE TOON

KOM LANGS WE HELPEN JE GRAAG AAN EEN GOED GEHOOR

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 audiëns zijn van groot belang gebleken.

Wij zijn nog een van de weinige echt zelfstandige audiëns 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 geen eigen risico berekend. Ook kunnen bij ons de slechthorenden terecht die hoortoestellen bij een andere audiëns aangeschaft hebben, 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.

*Ina Kooijman*



**KOOIJMAN**  
HOORTOESTELLEN

# *Impressie* **Breda**



**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Breda Bruist  
terug te zien?**

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Breda



8

# COLOFON



20

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

**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.**



12



32



23



28

# Inhoud



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

## Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

**Lea en Marcel Bossers**

**Adverteren?**

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

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

2022 IS LANG NIET  
VOORBIJ, BEGIN  
VANDAAG NOG!



# Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

**MAAK EEN SCHEMA.** Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

**VOORKOM HOGE EISEN.** Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

**CREËER ROUTINE.** Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetheid de kop opsteekt.

**KEN JE DOEL.** Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

**BELOON JEZELF.** Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

**ZOEK STEUN.** Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

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



## 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 zorg!

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!

## 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)



## PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23 % te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Maar natuurlijk met behoud van de authentieke smaakintensiteit.

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



## LEZERSACTIE \*

### 1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.

[www.libbey.eu](http://www.libbey.eu) TAG #HOBSTAR



## GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zo symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! [www.guinness.com](http://www.guinness.com)



# Begin van de *lente!*

Doe mee en win

## 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.



### LEZERSACTIE \* 4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

[www.drinkgusteau.com](http://www.drinkgusteau.com) TAG #WIJN



### LEZERSACTIE \* Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

[www.solbouzamour.nl](http://www.solbouzamour.nl) TAG #BOEK



## 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!

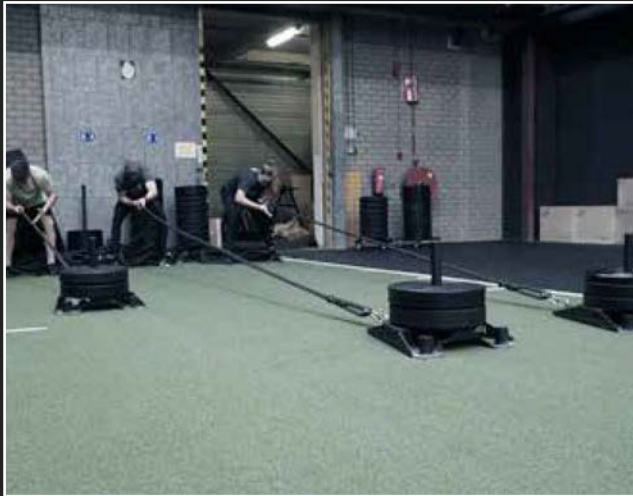
Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



# LESSONS LEARNED

We begonnen in 2011 en Breda Strength & Conditioning bestaat dus inmiddels meer dan 10 jaar! Het afgelopen jaar hebben we een samenvatting gemaakt van de vele lessen die wij hebben geleerd in deze tijd. Wij zelf als sporters, coaches en als gym owners.

We hopen hiermee anderen te helpen, of je nu zelf traint, mensen coacht of een gym runt. In de vorige uitgave van Breda Bruist waren er al een aantal te vinden, hier twee nieuwe lessons learned!



Meer informatie of een gratis intake plannen?

**Bezoek onze website. [BredaSC.com](https://www.bredasc.com)**

**“WE’RE NOT HERE TO MAKE YOU HAPPY, WE’RE HERE TO MAKE YOU BETTER.”**


Het traject naar jouw doel zal niet altijd over rozengeur en maneschijn gaan. Iedereen is anders en is bezig met een eigen weg naar zijn of haar eigen doel. Wij zijn er om jou te helpen onderweg naar dit doel. Er zullen momenten komen dat het moeilijk wordt. Maar uiteindelijk zal het behalen van je doel het meer dan waard zal zijn. Tough love is nog steeds love.

**“DON’T COMPARE YOUR CHAPTER THREE, TO SOMEONE ELSE’S CHAPTER TEN.”**

Je ziet soms het eindresultaat van een traject van lang en hard werken van iemand anders. Die misschien al jaren bezig is. Maar jouw resultaat vergelijken met het resultaat van een ander helpt niet. Misschien ben jij daar NOG niet. Dit zegt echter niks over dat jij daar wel of niet kan komen. Een goede whiskey heeft tijd nodig. Gun jezelf die tijd ook haal motivatie uit de resultaten van degene die een aantal hoofdstukken verder is dan jij.



[BredaSC.com](https://www.bredasc.com)

 [BredaSC](https://www.facebook.com/BredaSC) /  [Breda.SC](https://www.instagram.com/Breda.SC)

Spinveld 66-A13, Breda



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**

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het **de rest van het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**.

**Een kwartiertje** per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**.

**Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen **kapot** is.

De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.

## Apothekegroep Breda

Apotheek van den Bergh  
Apotheek Brabantpark  
Apotheek Doornbos  
Apotheek FarmaZorg  
Apotheek Heusdenhout  
Apotheek Teteringen  
Apotheek Woltermann  
Wondzorg Breda

De grootste groep  
zelfstandige apotheken  
van Breda e.o.

Medicatiebewaking  
Medicatiebegeleiding  
Medicatiebereiding  
Medicatiebeoordeling  
Medicatierollen  
Medicatiekluisjes

Medicatie =  
Apothekegroep Breda

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

# Medicatiebewaking



Een leuke term, maar wat is het? Een verklaring voor de lange wachttijd in een apotheek? Lang verhaal kort: medicatiebewaking is de reden waarom medicatie door een apotheek wordt verstrekt.

De moeilijkheid bij het leveren van medicatie zit hem niet in het 'plakken van etiketten en afleveren van doosjes'. Dat kun je ook automatiseren. De kunst van het leveren van medicatie is: zorgen dat de juiste medicatie wordt geleverd. Medicatie die bij ú past. Bij úw lichaam, leeftijd en úw andere medicatie. Het is altijd maatwerk: de beste cholesterolverlager voor uw buurman zou voor u gevaarlijk kunnen zijn. En wat voor de één een pijnstillertje voor spierpijn is, kan voor de ander een acute ziekenhuisopname betekenen.

Dat is wat **Apothekegroep Breda** voor u doet: alle voorschriften worden gecontroleerd en waar nodig aangepast aan wat voor ú het beste is.

### U staat centraal!

Dat is waarom u uw medicatie bij één van de locaties van **Apothekegroep Breda** haalt: dan weet u zeker dat u uw medicatie veilig kunt gebruiken!

Dat geldt overigens ook voor alles wat u zónder recept in de apotheek koopt. Alle medicatie en vitamines die u bij ons haalt, komen in uw dossier. Alles wordt door ons bewaakt.

We zien u graag tegemoet in één van onze vestigingen!



# Avondje NAC BREDA



# Haarsalon met aandacht voor de klant

Al sinds 1999 een begrip in Breda: Harriëts Salon, een gemoedelijke 'gezinskapsalon' waar iedereen meer dan welkom is om plaats te nemen in de kappersstoel. "Wat voor coupe je ook wilt, van traditioneel tot supermodern, bij ons ben je gegarandeerd aan het juiste adres", aldus eigenaresse Harriët Pinxteren.

Of je nu alleen komt om je haar te laten knippen, of een kleurtje erin wilt, alles wordt bij deze salon met aandacht voor de klant gedaan. "Wij zijn bovendien gespecialiseerd in het knippen volgens de revolutionaire Curlsys krulknipstechniek waardoor ook mensen met veel krullen met een gerust gevoel bij ons een afspraak kunnen maken. Of je nu veel krullen hebt of alleen wat slag, dankzij deze knipstechniek krijgt het haar de ruimte om weer mooi natuurlijk te krullen. Daarvoor werken wij met CG-producten." Daarnaast kun je bij Harriëts Salon ook terecht voor hairextensions van Great Lengths, die voor honderd procent zijn gemaakt van natuurlijk haar.

## Goed luisteren

Om op de hoogte te blijven van de laatste trends volgt het team van Harriëts Salon regelmatig trainingen en workshops. "En ook onderling blijven we elkaar steeds

motiveren om nog verder te groeien in ons vak. Dat houdt het werk leuk, net als de afwisseling. Geen klant is hetzelfde, dus ook geen dag, is hier hetzelfde. Het enige wat elke dag weer terugkeert is dat wij er alles aan doen om de klant tevreden en met een mooie coupe weer naar huis te laten gaan. Daarom vinden we het ook erg belangrijk om – voordat we aan de slag gaan – eerst heel goed te luisteren naar de wensen van onze klanten en de mogelijkheden te bespreken. Een werkwijze die bijzonder wordt gewaardeerd."

Ben jij ook toe aan een nieuwe coupe of een kleurtje in je haar? Maak dan zeker eens een afspraak bij Harriëts Salon. Het maken van een afspraak kan telefonisch, maar ook eenvoudig online.



HARRIËTS SALON

**Harriëts Salon**  
Hooghout 62, Breda  
076-5877897  
Eigenaresse: Harriët Pinxteren  
[www.harriëtssalon.nl](http://www.harriëtssalon.nl)

# 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 NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloofliefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours.

Meer info:  
[www.nachtvangroningen.nl](http://www.nachtvangroningen.nl)

# FILMPJE KIJKEN THE 355

BINNEN/BUITEN



Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computer-specialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355** is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.

# BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN** van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart 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



HAPJESPANNEN



TAPASSCHOTELS

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**  
gegrilde kippen  
2 stuks  
**€7,98**  
Indisch of mild gekruid



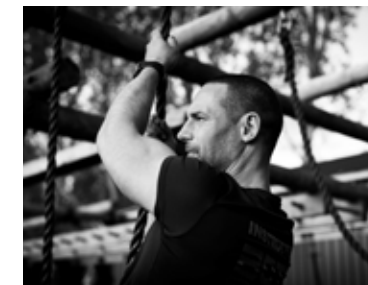
## BOTS BOOTCAMP & OBSTACLES

Bootcamp is de beste allround buitensport die je altijd kan doen. Door een goede opbouw van hardlopen in combinatie met diverse krachttoefeningen, 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, doordat 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.



**BOTS**  
BOOTCAMP & OBSTACLES

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

BEN JE  
NIEUWSGIERIG  
GEWORDEN?

RESERVEER  
JOUW GRATIS  
PROEFLES  
OP ONZE  
WEBSITE

# Win kaarten voor **Gratis kaarten** Mozarts Requiem en Krönungsmesse



**Wil jij kans maken op kaarten?**

Registreer je dan vóór 1 april via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [Theater.nl](https://theater.nl/buist) via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) en maak kans op gratis tickets!

## **Nog meer kans maken?**

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

*\*Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



*Francis van Broekhuizen:*

# 'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

**KREDIET** Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

**GUNFACTOR** De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

*Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. 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 afwerking 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.



# EEN BED MOET WEL GOED LIGGEN OM LEKKER TE KUNNEN SLAPEN

BOXSPRING ETTEN-LEUR, HET ADRES VOOR DE JUISTE BOXSPRINGS



Kom langs op  
ons nieuwe adres  
Markthof 11  
Etten-Leur



“Wij doen dit werk al sinds 1992, waarvan de afgelopen zeven jaar in Etten-Leur. Jaren waarin we veel ervaring hebben opgedaan, waardoor wij onze klanten optimaal kunnen adviseren bij de aankoop van een boxspring.”

LEVERING UIT  
EIGEN FABRIEK

GOEDKOPE  
BOXSPRINGS

GRATIS LEVERING IN  
NEDERLAND EN BELGIË

 **BOXSPRING**  
ETTEN-LEUR

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

30

Markthof 11, Etten-Leur | 076-5018945 | [www.boxspringettenleur.nl](http://www.boxspringettenleur.nl)  
Maandag: 13.00 - 17.00 uur, dinsdag - zaterdag 10.00-17.00 uur en zondag: gesloten



# Vrijgezel Saira

## stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

**Saira zoekt  
de liefde van  
haar leven!**

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

LENGTE  
163 CM

LEEFTIJD  
54 JAAR

OGEN  
BRUIN  
GROEN

*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.



VERWENNEN  
VAN TOP TOT TEEN

Bij Avance Beauty & Wellness is uw huid in deskundige handen.

ONTHAREN

PEDICURE & MANICURE

FACIALS &  
HUIDVERBETERING

MASSAGE

BODY, BEEN & RUG



SCAN EN BEZOEK  
ONZE WEBSITE

Hooghout 60, Breda  
076-5219964

salon@avancebeautywellness.nl  
www.avancebeautywellness.nl

# LENTE WELLNESS

bij Avance Beauty & Wellness

We gaan weer de betere kant op, de lente staat voor de deur en corona voorlopig op zijn retour. We willen goed voor de dag komen, daarom bij Avance beauty & wellness in de maand maart % korting op de volgende behandelingen:

## Lash Volume Lift

De Lash Volume Lift behandeling van Perfect Eyelash heeft een Dutch Beauty Award 2021

15%  
KORTING

### Het verschil tussen Lash Volume Lift en wimperpermanent

Met Perfect Eyelash Lash Volume Lift krul je de natuurlijke wimpers van je cliënten. Deze unieke behandeling met siliconenpads is geschikt voor bijna elke wimpersoort en lengte. Dat geeft direct het verschil aan met het traditionele wimperpermanent. Daarbij wordt gebruik gemaakt van 'schadelijke' wimperkrultangen, klemmen en rollers! Wimperlifting met siliconenpads is niet schadelijk voor de wimpers en geeft een volledige voeding vanaf de haarwortel. De krul in de wimpers na de LVL-behandeling blijft minimaal 6-9 weken behouden.

### Natuurlijke ingrediënten

Perfect Eyelash gaat voor duurzaamheid en natuurlijke materialen. Veel andere merken maken gebruik van chemische, voordeligere ingrediënten. Die zijn echter niet goed voor de natuurlijke wimperhaar en kunnen het haar ernstig beschadigen.

Perfect Eyelash Lash Volume Lift gebruikt in lotion 1 keratine. Dit product bevat CYSTEAMINE HCl, een veel zachter ingrediënt dat vergelijkbaar is met de natuurlijke cyteamine/keratine van de wimperhaar. Dit helpt de structuur en elasticiteit van het haar te verbeteren.

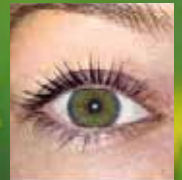


## One by One

De One by One techniek is een behandeling waarbij één extension op één natuurlijke wimperhaar wordt geplaatst. Zo kunnen we de wimpers verlengen, extra krul en volume geven op een manier zodat de wimpers er natuurlijk uit blijven zien.

- Een nieuwe set One by One plaatsen duurt ongeveer 2 uur.
- Een refill-behandeling duurt gemiddeld 1 uur.
- Het duurt ongeveer 6-8 weken voordat de wimperextensions volledig uitgegroeid zijn. Wilt u uw de wimpers altijd mooi en vol houden, dient u steeds binnen 2 tot 4 weken terug te komen voor een refill-behandeling.

10%  
KORTING



## Henna Brows

Bij de Henna Brow treatment worden zowel de haartjes als de huid onder de wenkbrauwen geverfd, waardoor er een 'ingetekend' effect ontstaat. De henna kleuring helpt om de wenkbrauwen expressiever te maken en kale plekjes in te vullen.

- Tijdens de behandeling worden de wenkbrauwen perfect in model gebracht, geverfd en netjes afgewerkt met wenkbrauwmake-up.
- Een Brow Henna behandeling duurt ongeveer 45 minuten.
- De henna is 6-8 weken zichtbaar op de haren en ongeveer 5-10 dagen op de huid (afhankelijk van het huidtype).
- De eerste 12 uur na de behandeling dienen oliehoudende producten te worden vermeden.

10%  
KORTING



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*



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

# 'Klik' en de prothese zit stevig vast

Een loszittende onderprothese is een van de meest voorkomende klachten bij dragers van een volledig kunstgebit. Herkent u deze klacht? En belemmert het u in uw dagelijkse functioneren? Dan bent u bij tandprotheticus Inge van der Gaag aan het juiste adres voor het aanbrengen van implantaten.

## Wat is een implantaat?

"Een implantaat moet je zien als een kunstwortel die als een schroefje in de kaak wordt geplaatst. Om een kunstgebit goed te kunnen dragen, zijn twee implantaten vaak al voldoende. Een implantaat is in de regel gemaakt van titanium en heeft een keramische buitenlaag. Dit zijn materialen die niet door het lichaam worden afgestoten. Het plaatsen van de implantaten gebeurt onder plaatselijke verdoving. Als de kaak geheel genezen is en de implantaten vastgegroeid zijn, wordt het nieuwe kunstgebit aangemeten en vervaardigd om uiteindelijk op de implantaten te worden vastgeklekt. Je kunt het nieuwe kunstgebit daarna probleemloos losklikken. Een kleefpasta is niet meer nodig; het kunstgebit zit bij het eten, praten en lachen stevig in de mond!"

## Wanneer is het tijd voor een implantaat?

"Bij het langdurig dragen van een kunstgebit blijft met name de onderkaak slinken. Daardoor gaat het kunstgebit steeds losser zitten. Het schuift over het tandvlees met daaronder het kaakbot, wat klachten kan geven. Implantaten kunnen bij vrijwel iedereen geplaatst worden, al gelden voor een goed resultaat wel enkele voorwaarden. Zo moet er voldoende kaakbot aanwezig zijn om de implantaten in te verankeren. Bovendien is het van belang dat kaakbot en tandvlees gezond zijn. Daarnaast moet de algehele gezondheid goed zijn. Verder dienen de implantaten en het kunstgebit dat daarop bevestigd wordt goed gereinigd te worden."

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)



## 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!

*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)



# BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

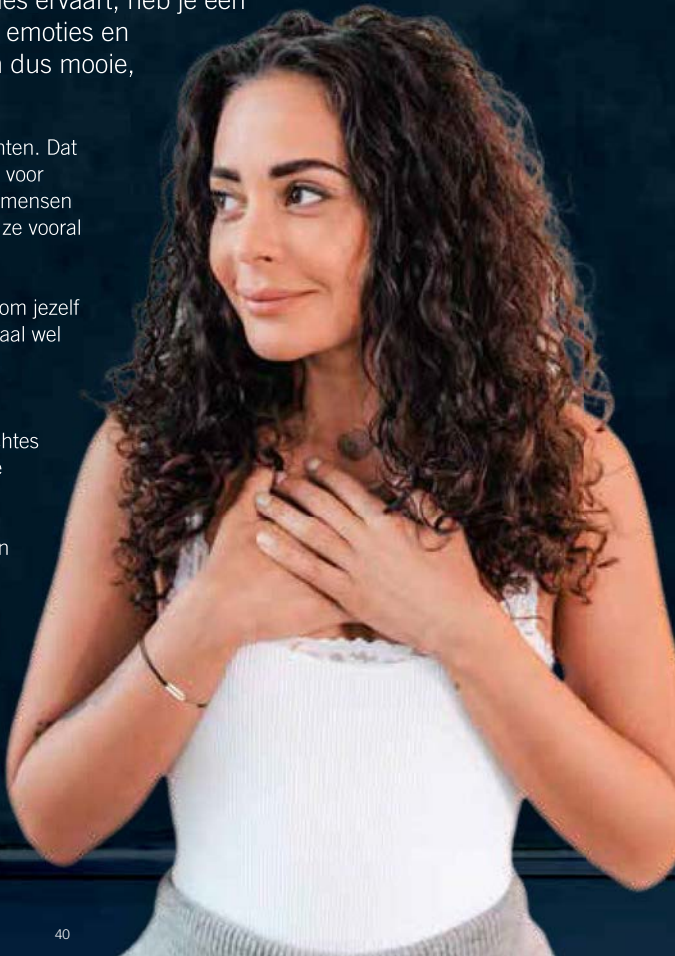
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachtes te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# Verzorg je (lach)rimpels!

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

### Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

### Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

### Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

# 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)



**BENT U  
GEÏNTERESSEERD?**  
Neem dan contact op  
van de website!



Wil jij thuiskomen in een interieur dat écht bij je past? Kies dan voor maatwerk naar jouw wensen van RvS Interieurbouw in Etten-Leur. Wij verzorgen het totale plaatje van A tot Z en hebben daarbij hoge kwaliteit en betrokken service hoog in het vaandel staan.

## DE EETTAfel die écht bij je past

■ Gouden rijder 10, Etten-Leur ■ 06-20 910 914 ■ [info@rvs-interieurbouw.nl](mailto:info@rvs-interieurbouw.nl) ■ [www.rvs-interieurbouw.nl](http://www.rvs-interieurbouw.nl)

# Bij Schietecat moet je zijn

“Schietecat Tweewielers is een echt familiebedrijf”, begint eigenaresse Mayke Schietecat haar bevolgen verhaal. “Mijn opa begon het bedrijf zo’n 67 jaar geleden, daarna hebben mijn ouders het jarenlang gerund en sinds een aantal jaar sta ik aan het roer. Maar mijn vader denkt op zijn tijd nog steeds graag met mij mee, dus los van mijn eigen ervaring kan ik ook nog uit zijn kennis en ervaring putten.”

## Kwaliteit

Wat voor fiets je ook zoekt, bij Schietecat Tweewielers slaag je gegarandeerd. “Van stadsfietsen tot (elektrische) scooters en van vouwfietsen en compacte fietsen tot e-bikes en elektrische steps en alles ertussenin, we verkopen het allemaal. Ik durf ons assortiment wel uniek en zeer uitgebreid te noemen. Bovendien verkopen we vrijwel uitsluitend de betere merken, dus we staan ook nog eens voor kwaliteit.” Die kwaliteit stopt trouwens niet bij de fiets, scooter of step die ze verkopen. “Ook de service die wij leveren is kwalitatief zeer hoog, net als onze reparatie- en onderhoudswerkzaamheden die we in onze eigen werkplaats uitvoeren. Wat we doen moet gewoon goed zijn en dat waarderen onze klanten!”

## Vertrouwen

Mayke vindt het erg belangrijk dat klanten vertrouwen hebben in Schietecat. “Ik wil dat mensen denken: ‘bij Schietecat moet je zijn, want daar zit je altijd goed’. Met ons team doen we er dan ook elke dag weer alles aan om onze klanten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Of ze nu komen voor een nieuwe fiets of voor een reparatie of onderhoud, iedereen is bij ons welkom!”

Schietecat Tweewielers, al 67 jaar dé fietsenspecialzaak van Breda. En dat merk je aan alles. Niet alleen aan de bijzonder uitgebreide collectie, maar zeker ook aan de vakkennis en de topservice waar ze bij Schietecat om bekendstaan.





# Wandelen doet wonderen

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie behandelen kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus waar wacht je nog op? Trek de stoute (wandel) schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts 30 minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van 10 minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam, je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Een uur stevig doorlopen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, raakt in twee maanden ruim een kilo kwijt zonder erg veel extra inspanning.

**BIJ HET WANDELEN BELASTEN WE ONS LICHAAM.** Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

**WANDELEN VERBETERT JE STEMMING** Dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het

algemeen. Lichaamsbeweging wordt bij depressies steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

## WANDEL JEZELF FIT, GEZOND EN GELUKKIG!

En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in wat voor tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin of anderen een lange (bos)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te praten, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

ERVAAR OOK HET  
**POSITIEVE EFFECT**  
VAN WANDELEN

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

Altijd op zoek naar de allermooiste foto!

# Buitengewoon binnenkijken

STUDIO  
1974

**TRENDIA IS VAN OUDSHER  
EEN FAMILIEBEDRIJF.  
DIT JAAR BESTAAT  
DE ZAAK AL 80 JAAR.**

**Trendia**  
VLOER & WAND



Trendia is een echt familiebedrijf en al meer dan 80 jaar een begrip in Breda en omstreken. Voorheen stond het bedrijf bekend onder de naam Tegel Super Hoornick. Met de nieuwe naam gaat Trendia mee met de moderne tijd. Tegenwoordig staat Frens Hoornick als derde generatie aan het roer van het bedrijf. Samen met zijn gezellige team verwelkomt hij je graag in de vernieuwde zaak.

v.l.n.r. Frens en Marion Hoornick, André Martens, Peter van Oostveen.

# Een begrip in tegels

## Geef karakter aan je woning

Met een vernieuwde naam, showroom en assortiment is er voor Trendia een nieuw tijdperk aangebroken. Je bent er aan het juiste adres voor mooie vloer- en wandtegels die passen bij de laatste trends op woongebied. Zo zie je tegenwoordig bijvoorbeeld veel betonlook en houtlook tegels. De showroom is ruimtelijk opgezet en zo ingericht dat je meteen een goed beeld krijgt van het karakter dat de tegels aan een woning geven.

## Een compleet pakket

Naast prachtige tegels voor vloeren en wanden, kun je bij Trendia ook rekenen op de allerbeste service. Frens en zijn team weten alles als het op tegels aankomt en adviseren je graag. Wanneer je tegels koopt bij Trendia, kunnen zij ook vakkundige tegelzetter regelen of vloerverwarming laten aanleggen. Je kunt dus rekenen op het complete pakket als het op nieuwe tegels aankomt.

## Uniek assortiment aan steenstrips

Trendia is een specialzaak op het gebied van wand- en vloertegels. Ook kun je er terecht voor een uniek assortiment aan steenstrips. Vooral baksteenstrips zijn tegenwoordig populair. Met deze steenstrips geef je eenvoudig een industrieel karakter aan een ruimte. Je vindt de steenstrips in de showroom of bestelt ze online via [Steenstripwinkel.nl](http://Steenstripwinkel.nl).

De grote showroom van Trendia is dé plaats om inspiratie op te doen voor het nieuwe interieur van jouw woning. Frens en zijn team staan voor je klaar om jou te voorzien van deskundig advies.

**KOM LANGS!**

Frens en zijn  
team staan voor  
je klaar met het  
juiste advies.



Eigenaar: Frens Hoornick | Spinveld 60, Breda | [www.trendia.nl](http://www.trendia.nl) | 076 - 521 38 60 | [info@trendia.nl](mailto:info@trendia.nl) | [www.trendia.nl](http://www.trendia.nl)

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@marijnkruese.nl • 076- 522 27 23

*Bloemwerk voor  
 alle gelegenheden*

## Op naar de lente in maart

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

Maart zal veel emotionele ervaringen brengen. Je zult zowel liefdevolle momenten ervaren als onenigheden.

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

De Stier kan zich verheugen op een eindeloze hoeveelheid moed. Je zult ook een grote stap voorwaarts zetten.

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

Bijna alles zal een fluitje van een cent voor je zijn. Volg je ideeën en je zult je verwachtingen steeds overtreffen.

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

Maart zal een rustige tijd zijn. Door deze rust heb je kans op een goed idee dat je later kunt uitvoeren.

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

Deze maand zal bijdragen aan je assertiviteit en zelfvertrouwen. Je moet dit in je voordeel gebruiken.

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

Je zal deze maand veel nieuwe dingen leren. Ook zal je geheugen in vorm zijn, maak daar gebruik van.

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

Als je erover denkt om van baan te veranderen, is de kans groot dat je iets vindt dat je echt leuk zult vinden.

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

In maart zal je verlangen naar een gevoel van veiligheid. Je behoefte om je gevoelens te delen zal sterk zijn.

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

Door je positieve energie in maart zal je agenda zich vullen met afspraken met je vrienden. Geniet ervan.

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

Deze maand zorgt voor enige teleurstelling. Laat je niet opjatten, maar haal kracht uit je creativiteit.

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

Deze maand zal je hoofd als een spons fungeren. Dit is dé ideale tijd met het opdoen van nieuwe kennis.

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

In maart zullen je daden worden beïnvloed door de energie die je uitstraalt. Volg daarom je gevoelens.

## Onze ontmoetingsplek!



**Heeren van Breda**

*Dorpscafé in het centrum van Breda*

Grote Markt 31, Breda | 06 30606322 |  heerenvanbreda



**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 fournituren, 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)

# Bernina en Bernette

Nu ook bij Van Vliet verkrijgbaar!

**BERNINA**

bernette  
by **BERNINA**

Bernina is een van de topmerken in naaimachines. Het Zwitserse bedrijf dat al sinds 1893 machines maakt, staat bekend om zijn kwaliteit. Dit zijn machines waar je jarenlang plezier van hebt! En ze zijn ook goed met de tijd meegegaan waardoor je nu een veelvoud aan nieuwe mogelijkheden en moderne technieken tot je beschikking hebt.  
**Bernina is Made to create!**



'Ik ben op een prettige, persoonlijke manier geholpen bij Van Vliet. Ze nemen echt de tijd voor je.'

*Helemaal top!*

Kom naar de winkel voor het actuele aanbod en een demonstratie.

# 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!*

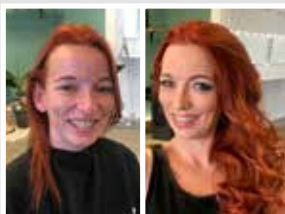


*Beauty is je mooie gezicht!*  
...maar ook je haar en make up

Wij zijn een nieuwe Hair & Make-up salon in Princenhage Breda. Het is een kapsalon voor dames en heren vanaf 0 tot 120 jaar oud. Buiten standaard kapperdiensten, zoals kleuren, knippen en stylen verzorgen wij ook professionele make-up en bruidskapsels, maar ook Hairextensions. Wij werken met Lanza, "hét" product op dit moment. Voor Hairextensions werken wij met Balmain.



HEB JE VRAGEN?  
Bel 0625125689  
of mail  
xstyling.anna@gmail.com



VOOR

NA

MODIEUZE KAPSELS



VOOR

NA

MAKE-OVER



Mijn naam is Anna Wojnarowska, eigenaar van **Hair & Make-up by Anna**. Met alle trots mag ik mij noemen: **Ambassadeur van NU SKiN in Benelux**.

Want je beauty is niet alleen je haar en make-up, maar ook je mooie gezicht.



Pastoor van Spaandonktstraat 30,  
Princenhage Breda  
06-25125689  
f hairmakupbyanna

KOOTSTRA RIJOPLEIDINGEN.nl



# DÉ 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. Tevens ben je er 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 één 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)

WE  
LESSEN OOK  
ELEKTRISCH!  
MAAK NU EEN  
AFSPRAAK!

# New Støff

meubelstoffering en meer



VOOR

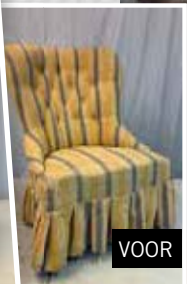


NA

EEN WERELD  
VAN VERSCHIL!



NA



VOOR

Mathenessestraat 75, Breda  
newstoff@kpnmail.nl

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

## Gun je lievelingsbank of stoel een tweede leven!

*Josette van den Hoek*

Bel 06 23572966 voor een afspraak!

# HALLO LENTE!

Volop nieuwe collectie bij





# BROCKS

## HOMEOPATHIE

IS DÉ GESPECIALISEERDE DROGISTERIJ  
IN HOMEOPATHISCHE EN  
KRUIDENGENEESMIDDELEN,  
NATUURLIJKE HUIDVERZORGING EN  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN.

Welk jaargetijde dan ook,  
wij staan altijd voor u klaar  
met het juiste advies en/of  
product.



**U wilt toch ook het beste  
voor uw gezondheid?**

*Sanne Brocks*

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



# ENRW Trading

nét 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 nét iets anders en nét 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

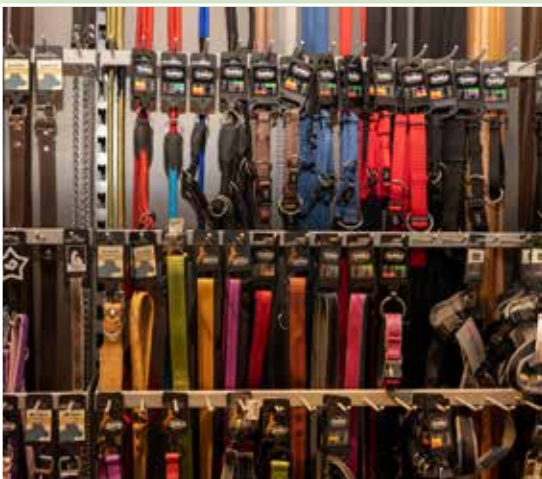


ENRW Trading BV, Haagweg 22, Breda | 076-5300702 | [www.enrwtrading.nl](http://www.enrwtrading.nl)

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**



De Burcht 10, Breda | 076-5602217

MICHAEL PILARCZYK

# 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)

# 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  
VRIJBLIJVENDE  
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

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



**VAN DONGEN  
& PARTNERS**  
incasso | gerechtsdeurwaarders

Bouwlingplein 44, Oosterhout  
088 - 0106555  
[www.vandongenpartners.nl](http://www.vandongenpartners.nl)

# Sterk in de incassomarkt

## DEBITEURENBEHEER VAN A TOT Z

### Serieuze speler

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

### VIP-traject

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

Heb jij ook openstaande vorderingen  
of een juridische vraag?  
Informeert dan naar de mogelijkheden.





Salon *La Beauté*  
Schoonheidsverzorging, pedicure en visagie

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

**Laat je handen en voeten weer stralen**  
Geniet van een pedicure- en/of manicurebehandeling van Salon La Beauté.

Wacht niet te lang met het behandelen van je voeten en handen. Zo voorkom je ingrijpende problemen en zorgen we ervoor dat je handen en voeten weer gezien mogen worden. **Kijk voor de pedicure- en/of manicure-behandelingen op mijn website!**

GEZICHTSBEHANDELINGEN  
HUIDVERBETERINGEN  
PEDICURE/MANICURE  
MAKE-UP  
ONTHARING  
MASSAGE

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**

Hallo *lente!*  
Wat fijn dat je er weer bent.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



J'S CAR CARE  
CAR DETAILINGS SUPPLIES

**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**



**SOCIAL  
CAPITAL**  
verbinden werkt.

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

**HOUT  
IJZERWAREN  
GEREEDSCHAPPEN**  
**JAAK VAN WIJCK**  
Ginnekenweg 146  
BREDA  
[www.jaakvanwijck.nl](http://www.jaakvanwijck.nl)

**Een greep uit onze vernieuwde collectie**

**DUS WACHT NIET LANGER**  
Bekijk onze zee aan mogelijkheden!

Graag begroeten we u in onze showroom en vertellen we u meer over de mogelijkheden.

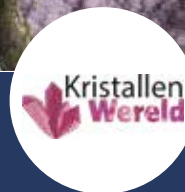
## De kracht van edelstenen in huis

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

Natuurlijke kunst door prachtige edelstenen en kristallen in hun mooiste vormen. Je vindt veel van deze kunst objecten bij Kristallen Wereld in Breda. Wij zijn erg uitgebreid in kleine en grote kristalstukken voor in huis en werkomgeving.

dinsdag t/m zaterdag geopend van 10:00 tot 17:00

Nieuwe Ginnekenstraat 21, Breda  
+31 611 153 479  
[info@kristallenwereld.nl](mailto:info@kristallenwereld.nl)  
[www.kristallenwereld.nl](http://www.kristallenwereld.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

## 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)

## 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 werktijden.



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](mailto:info@mvo-schoonmaak.nl) | [www.mvo-schoonmaak.nl](http://www.mvo-schoonmaak.nl)

**MVO**  
Schoonmaakdiensten B.V.

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-2-2**.

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

*Peach blossom  
Smoothing  
Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

Maak kans op een

*SodaStream  
bruis-  
water  
toestel*



Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

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

FIAT

# NEW PANDA

P/M VANAF € 235



**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**