

PRINSENBEEK



DECEMBER 2022 WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



Fijne  
*feestdagen!*

*Tim Akkerman:*  
'Bruce Springsteen  
is mijn inspirator'

## UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

### ① INTAKE

- Gehooronderzoek
- Luisteronderzoek
- Medische indicatie

### ② OPLOSSING

- Kosten
- Vergoeding

### ③ ERVARINGS- PERIODE

- Aanmeten
- Controle
- Eindcontrole

### ④ NATRAJECT

- Onderhoud
- Nacontrole

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 er 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.”

# VOOR DE JUISTE TOON

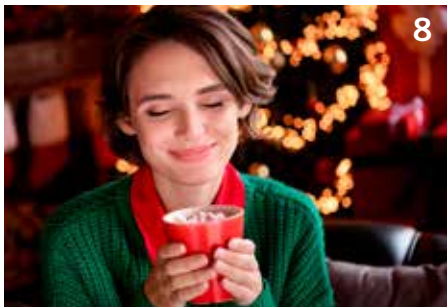


KOM LANGS WE HELPEN JE GRAAG AAN EEN GOED GEHOOR

Brabantplein 4, Breda | 076-5204264 | [www.kooijmanhoortoestellen.nl](http://www.kooijmanhoortoestellen.nl)

*Impressie*  
**Liesbos**

Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Prinsenbeek Bruist  
terug te zien?  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Prinsenbeek



8

# COLOFON



18

**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 BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BZ** Vanessa Stoltenhoff  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

**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. Prinsenbeek 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



30



28



23

# Inhoud

Wat is december elk jaar toch weer een heerlijke maand! Warmte, sfeer, gezellig samenzijn met familie en vrienden, lekker eten en drinken, maar ook af en toe even heerlijk cocoonen onder een dekentje. Even helemaal niets om bij te tanken van de drukte van al die feestdagen.

## Bruisende lezer,

Zo zou het in ieder geval moeten zijn, maar helaas ligt ook stress deze dagen op de loer. Er moet immers zo veel worden gedaan en geregeld en al die verplichtingen... Je zou er bij voorbaat al van in de stress schieten. Gelukkig is dat nergens voor nodig. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist lees je namelijk hoe je stressvrij de feestdagen doorkomt.

Net als jou, gunnen we ook onze bruisende ondernemers een stressvrije decembermaand. Ze zullen uiteraard ontzettend hard moeten werken deze maand, zoals elk jaar rond de feestdagen, maar met zijn allen kunnen we het ook hen een stukje makkelijker maken. Niet alleen door hun inspirerende verhalen te lezen, maar ook door daadwerkelijk zo veel mogelijk lokaal te shoppen. Zo heeft iedereen een mooie decembermaand.

Fijne feestdagen!  
**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 Breda Bruist en Ginneken Bruist.**



# Stressvrije *feestdagen*

Sinterklaas is in het land, de kerstdagen komen eraan en de voorbereidingen voor een knallende jaarwisseling zijn in volle gang. Cadeautjes moeten worden gekocht, een overheerlijk kerstdiner moet worden voorbereid en het huis voorzien van feestelijke versieringen. Het lijkt bijna onmogelijk om stressvrij de feestdagen in te gaan.

**Begin op tijd!** Zoek aan het begin van de maand alvast een lekker kerstdiner uit. Alles wat je nu doet, hoef je straks niet meer te doen. Bespreek je gedachten en ideeën met de mensen waar je de feestdagen mee doorbrengt. Als je anderen bij het proces betreft, ligt de verantwoordelijkheid niet alleen bij jou. Dat voelt een stuk fijner.

**STEL NIET TE HOGE EISEN AAN JEZELF** De verantwoordelijkheid om anderen fijne feestdagen te bezorgen, ligt niet bij jou. Uiteindelijk gaat het om de sfeer en niet zozeer om wat jij allemaal geregeld hebt. Dat is het prettige van samenzijn. Laat je niet leiden door alle verplichtingen. Als je geen zin hebt om een kerstboom neer te zetten, doe je dat niet. Volg je eigen plan.

**DURF NEE TE ZEGGEN** Als je schoonouders je uitnodigen om de jaarwisseling met hen door te brengen en je hebt daar eigenlijk helemaal geen zin in, is het niet erg je eigen plan te trekken. Het gaat er niet om wát je zegt, maar hóé je het zegt. Zoek een momentje voor jezelf waarop je niets moet. Een momentje waarop jij kunt doen wat je leuk vindt, zonder dat de verplichtingen in je gedachten blijven.

En als je écht geen zin hebt in de feestdrukte: boek een paar dagen weg en zeg dat je er niet bent. Geen cadeautjes kopen, geen kerstdiner bedenken en geen andere verplichtingen.



**Wil jij ook stressvrij de feestdagen in gaan?** Tussen alle ondernemers op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.

ZOEK EEN  
MOMENTJE VOOR  
JEZELF **WAAROP**  
**JE NIETS MOET**

**sven &  
sophie**

**Aandacht voor  
been- en ondermode is  
aandacht voor jezelf.**

Bij Sven & Sophie beseffen  
wij dat als geen ander.

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

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom  
0164 - 21 06 15

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

Winkelcentrum 21, Etten-Leur  
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout  
0162 455 666

**Nieuwsgierig?**  
bekijk meer op  
[www.svensophie.com](http://www.svensophie.com)



**MUCHACHOMALO\***  
UNDERWEAR

De naam Muchachomalo,  
stoute jongen in het Spaans,  
zegt het eigenlijk al: de  
Muchachomalo boxershorts  
voor heren en jongens zijn  
speels, excentriek en stoer.

*Een tikkeltje  
rebels*



**Bamboo  
basics®**  
PREMIUM UNDERWEAR

Wij weten zeker dat als je eenmaal  
Bamboo Basics gevoeld hebt,  
je nooit meer anders wil, want  
Bamboo Basics is extreem  
comfortabel. Maar eens moet je  
eerste keer zijn! Daarom willen we  
het jou, zonder enig risico, laten  
voelen.



*Nu met voel  
garantie!*

**WIJ ZIJN KLAAR VOOR HET EINDE VAN HET JAAR!**

Goed in je vel zitten begint dicht op je huid bij Sven & Sophie!



**mey**

Mey maakt gebruik  
van hoogwaardig  
pima katoen en basic  
dessins. Dit maakt een  
ontwerp niet alleen  
tijdloos, maar ook super  
comfortabel. Als je voor  
Mey gaat, dan ga je voor  
kwaliteit en comfort.



*Een tijdloze  
essential!*



**Happy Socks®**

Wat is er nou leuker dan een  
druilerige herfst dag beginnen  
met Happy Socks aan je voeten?  
De gekke prints maken elke dag  
een stuk kleurrijker.

*Verbazing en verrassing  
aan je voeten*



## HALLMARK GEUREN

De donkere dagen komen eraan en dan is heerlijk cocoonen op de bank een van de fijnste dingen die er is. Dit doe je deze winter met de nieuwe producten van Marjolein Bastin. Met onder andere geurkaarsen en geursticks die je huis vullen met de fijnste geuren om bij weg te dromen. Exclusief verkrijgbaar tijdens de feestdagen via DA.  
[www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



## DE KRACHT VAN DE ONDERNEMERSDOCHTERS

De kracht van de ondernemersdochters is een feest van herkenning voor alle vrouwen die uit ondernemersgezinnen komen. Marcella Bos en Heidi Los besloten een boek te schrijven over de impact van opgroei in een ondernemersgezin. Met dank aan de ervaringen en verhalen van meer dan 100 ondernemersdochters is het een bijzondere bundeling van familiewijsheden, uitspraken, verhalen en voorbeelden. In het boek vind je reflectievragen en tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Scan de QR-code

# Voor onvergetelijke feestdagen!

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.

## UNION – E-FLOW

Het nieuwe jaar fris ingaan met een elektrische fiets, wie wil dat nou niet? Union laat met de E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. De retro look past perfect bij de stijlbewuste fietser. Ook is de E-Flow super praktisch; je zoekt andere fietsers

zonder enige moeite voorbij en bent veel sneller op de plaats van bestemming. Het perfecte cadeau voor iedereen die jij een elektrisch windje in de rug gunt.  
[www.union.nl](http://www.union.nl)



## HALLMARK WENSKAARTEN

Op de klassieke toer of juist een warme kerstwens voor iemand die het moeilijk heeft. Wens jouw geliefden fijne feestdagen met een mooie wenskaart. Hallmark heeft deze kerst een campagne. Namelijk: dicht de kaartkloof. Met de feestdagen in aantocht willen ze jongeren weer aansporen om een ouderwets kaartje te sturen.  
[www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



## 2125, DE WINTERSLAPER

Schrijver Fons Burger is al zijn hele leven activist en op zoek naar oplossingen voor de grootste twee wereldproblemen: de uitputting van de aarde en sociale ongelijkheid. In zijn nieuwe roman ontwaakt hoofdpersoon Max Bloemendaal in het jaar 2125 in een toekomst die niemand zich had kunnen voorstellen. Een perfect cadeau voor iedereen die met een andere blik naar de toekomst wil kijken.  
[www.fonsburger.com](http://www.fonsburger.com)



## LEZERSACTIE\* MISTERYBOX - MEN CARE SET

Deze box is geschikt voor iedere man die zichzelf wast/scheert/verzorgt op zijn manier. De box is gevuld met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie die je als man een handje bij helpt.



[www.mysterybox.nl](http://www.mysterybox.nl) TAG #CARE



## 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)

## 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.



# Gehoorverlies?

Laat nu  
uw gehoor  
GRATIS TESTEN!  
076-5649706



Herkent u het, 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)





# Scholfilet met kerrieroom uit de oven

## Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Laat de scholfilets eventueel ontdooien. Besprenkel ze met citroensap en strooi er zout en peper over.
- 3 Kook de wortel in ruim kokend water in 3-4 minuten beetgaar.
- 4 Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de preiringetjes 2-3 minuten.
- 5 Vet een lage ovenschaal in en leg er 4 scholfilets in. Verdeel ¾ van de wortel en prei over de filets en strooi er wat zout en peper over. Leg de andere scholfilets precies op de andere filets, zodat een soort sandwiches ontstaan. Verdeel de rest van de wortel en prei erover.
- 6 Bak de kerriepoeder zachtjes in het bakvet van de prei tot het gaat geuren en roer de room erdoor. Breng de saus op smaak met zout. Schenk de kerrieroom over de vis. De gehakte koriander of peterselie dient u, voordat het gerecht in de oven gaat, over het gerecht te strooien.
- 7 Schuif de schaal in de oven en laat de scholfilets in 20-25 minuten gaar worden. Serveer met een salade van Chinese kool.



*Eet smakelijk  
Nicky Tom*



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

**December** is de maand van feestjes, gezelligheid en huwelijksaanzoeken!

De **meeste** aanzoeken worden in deze maand gedaan. De koudste

**temperatuur** ooit gemeten in Nederland was -27,4 graden Celsius.

Dat was in **1942**. Brrr! **Sinds 1901** hebben we **acht keer** een

**witte Kerst** gehad: sneeuw op Eerste én Tweede Kerstdag.

Het geven van **kerstcadeaus**

verwijst naar de **cadeaus** die de

**drie wijzen** op kerstochtend aan **kindeke Jezus** hebben gegeven.

Een **oliebol** bevat minder calorieën dan een **krentenbol**.

De duurste **kerstboom** kost **9,3 miljoen euro**.



### 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
- Buikwandcorrectie

### Volg ons op Facebook en Instagram!

-  @kliniekheyendael
-  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)  
info@kliniekheyendael.nl  
+31 (0) 24 - 845 05 06  
[www.kliniekheyendael.nl](http://www.kliniekheyendael.nl)



**'We luisteren naar jou en houden rekening met jouw wensen.'**

# Advies op maat

## Overweeg jij een ingreep?

Bij Kliniek Heyendael kun je terecht voor betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie. We vertellen je graag meer over onze behandelingen, ingrepen en operaties. Elke afspraak begint met een oriënterend gesprek met onze consulente. Daarna heb je het medische consult bij de plastisch chirurg. Hij geeft advies op maat en uitgebreide informatie over de mogelijkheden en resultaten, zodat je zelf een weloverwogen besluit kunt nemen.

### Stap 1: Consult plannen

Plan een kosteloos en vrijblijvend consult bij een van onze plastisch chirurgen. Dit kun je doen via het afspraakformulier op onze website, telefonisch of per mail. Onze consulenten staan je graag te woord!

### Stap 2: Bereid je voor

Wij vinden het belangrijk dat je uitgebreid geïnformeerd wordt, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken. Graag geven wij een aantal tips om je zo goed mogelijk voor te bereiden op het consult.

### Stap 3: Consult

Tijdens een persoonlijk consult wordt je uitgebreid geïnformeerd over de mogelijkheden. Dit wordt gedaan middels een videopresentatie, een gesprek met de plastisch chirurg en een nagesprek met onze consulente. Wij nemen uitgebreid de tijd om al jouw wensen te bespreken, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken.

### Stap 4: Gesprek consulente



Na het consult met de plastisch chirurg volgt er een gesprek met de consulente. Tijdens dit gesprek worden de eventuele data en de offerte voor de operatie besproken.



Voor

Na

### Daarom Kliniek Heyendael

-  Behandelingen én consulten op **1 locatie**
-  Persoonlijke zorg met aandacht
-  Ruim 20 jaar ervaring

**Betrouwbare  
en betaalbare  
plastische chirurgie.**

Voor meer info  
+31 24 - 845 05 06

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)



Stijlvol  
STOER

www.stijlvol-stoer.nl

Kleding en accessoires  
voor dames

Enjoy - Geisha  
Go Dutch Label - LadyDay  
Red Button - Ivy Beau  
Zoso - Raizzed

Bekijk het uitgebreide  
assortiment in onze  
winkel!

Stijlvol-Stoer  
Groenstraat 15 Prinsenbeek  
076-541 36 47  
www.stijlvol-stoer.nl  
f stijlvolstoer  
stijlvolstoerprinsenbeek

DECEMBER,  
MOOIE KLEDING EN GLITTERS,  
CADEAUTJES EN SALE.  
KOM LANGS IN ONZE WINKEL,  
JE VINDT DIT GEHEEL.

FIJNE FEESTDAGEN!  
TEAM STIJLVOL-STOER

# DAGJE UIT KERSTSTAD VALKENBURG



Van 18 november tot en met 8 januari is het Geulstadje Valkenburg weer van onder tot boven in kerstsferen gehuld. Kerststad Valkenburg is dé plek waar de kerstmarkten een echte beleving zijn, waar je eindeloos kunt wandelen in unieke en wonder-schone winterlandschappen, waar de kerstliefde door de maag gaat, waar duizenden kerstlichtjes fonkelen en waar heel veel leuks te beleven valt. Laat je meevoeren door de ondergrondse betovering in de kerstgrotten van Valkenburg, met de gezelligste kraampjes, sfeervolle lichtjes, het kerstverhaal en meterslange miniatuurdorpjes. In Valkenburg strijk je neer voor een kerst in magische sfeer!

Kijk voor meer info op  
[www.kerststadvalkenburg.nl](http://www.kerststadvalkenburg.nl)

## FILMPJE KIJKEN CALL JANE

Joy, een huisvrouw in het Amerika van de jaren zestig, kijkt uit naar het krijgen van haar tweede kind. Maar haar roze wolk wordt overschaduwd door het nieuws dat deze zwangerschap haar eigen leven in gevaar brengt. Omdat de reguliere artsen haar niet willen helpen, wendt ze zich tot 'The Janes', een geheime groep vrouwen die onder leiding van de charismatische Virginia alles riskeert om vrouwen hun eigen keus te kunnen laten maken. De vrouwen redden hiermee Joys leven. Deze ingrijpende gebeurtenis wakkert bij haar de ambitie aan om zelf ook andere vrouwen te helpen hun eigen lot te bepalen. **CALL JANE is vanaf 8 december te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE KLEINDOCHTER



Niet lang nadat hij in de jaren zestig Birgit ontmoet in Oost-Berlijn, vraagt Kaspar haar ten huwelijk. Ze stemt toe onder één voorwaarde: hij moet haar helpen vluchten uit de DDR. De vlucht slaagt. Als Birgit overlijdt, ontdekt de zeventigjarige Kaspar in haar dagboeken dat ze al die jaren iets voor hem verzwegen: bij de vlucht liet ze haar dochtertje Svenja achter, met wie ze nooit meer contact heeft opgenomen. Kaspar besluit Svenja te zoeken en vindt haar in een kleine dorpsgemeenschap in Oost-Duitsland. Hun ontmoeting verloopt moeizaam, voornamelijk vanwege haar rechts-radicaliteit echtgenoot. Alleen met hun dochter Sigrun – zijn kleindochter – bouwt Kaspar een aarzelende relatie op. **DE KLEINDOCHTER van Bernhard Schlink is vanaf 1 december verkrijgbaar.**

# Zoek je de juiste begeleiding bij jullie scheiding?

- ✓ Wij nemen jullie bij de hand bij alles wat er geregeld moet worden. Gedacht vanuit mogelijkheden en afgestemd op de persoonlijke wensen en behoeften van jullie en jullie kinderen.
- ✓ Wij brengen rust en duidelijkheid op het gebied van wonen en financiën voor nu en voor de toekomst.
- ✓ Heldere en duurzame afspraken over jullie kinderen.
- ✓ Een (echt)scheidingsconvenant en een duurzaam ouderschapsplan.

## Wij bieden je de helpende hand

### Daarom kies je voor Praktijk MOOS!

Focus op duurzaam gezamenlijk ouderschap. Begeleiding van twee betrokken en empathische mediators met ieder hun eigen expertise en meer dan 15 jaar ervaring. Kennis en ervaring op alle facetten van een scheiding.

*Berry & Joyce*

### Praktijk MOOS staat voor:

- Persoonlijke, warme en betrokken begeleiding.
- Helderheid over kosten en inhoud van het traject.
- Naast onze jarenlange professionele ervaring zijn wij beiden een aantal jaren geleden zelf gescheiden. Dit maakt dat wij ook emotioneel weten hoe het is om een scheidingsproces te doorlopen.



Joyce Ferket

Betrokken en empathisch  
Specialist in communicatie als  
ex-partners en gezamenlijke ouders  
na de scheiding  
Coach voor samengestelde gezinnen  
Pedagogische en psychologische  
achtergrond  
15 jaar ervaring als scheidings-  
mediator en ouderschaps-  
bemiddelaar



Berry van Zuidam

Oplossingsgericht en betrokken  
Specialist in financiële planning  
Gespecialiseerd in scheiden  
als ondernemer  
13 jaar ervaring als financieel  
echtscheidingsadviseur  
Docent/trainer voor  
scheidingsprofessionals



MEER INFO Kijk op  
PRAKTIJKMOOS.NL

**MOOS**  
PRAKTIJK VOOR MEDIATION &  
ONDERSTEUNING BIJ SCHEIDING



# Als je iedereen ziet stralen,

*dat is toch geweldig!*

Even leek het erop dat Trudy Lekkerkerker (72) uit Woerden niet mee kon naar het stranduutje in Petten, waar ze zich zo op had verheugd. Ze liet het er niet bij zitten en zorgde ervoor dat ze alsnog kon gaan. En ze nam nog zes andere mensen mee!

## Hartverwarmend

“Het was een heel bijzondere dag, voor mezelf maar ook voor de andere aanwezigen. De uitjes van het Ouderenfonds zijn altijd zo goed verzorgd. Met koffie en een heerlijke lunch. De locaties zijn altijd prettig en de ontvangst is steeds hartverwarmend. Niets anders dan lof! In Petten was er ook muziek en hebben we gezongen, zo leuk. Mensen werden in speciale strandrolstoelen naar zee gereden, dat zorgde voor grote hilariteit. Als je iedereen ziet stralen, dat is toch geweldig!”

## Toch nog mee

Trudy had zich via de BoodschappenPlusBus in Woerden aangemeld voor het stranduutje. “Helaas waren er meer aanmeldingen dan plekken en werd ik uitgeloot. Op de website van het Ouderenfonds zag ik dat je je ook rechtstreeks voor het uitje kon aanmelden, zelfs met meer mensen. Ik kon alleen niet autorijden, omdat ik aan mijn voet was geopereerd. Gelukkig kende ik iemand die wel wilde chauffeurs. Ik heb een aantal anderen gevraagd of ze ook meewilden. Samen hebben we de benzinekosten en het uitje voor onze chauffeur betaald. Zo konden we alsnog mee.”

## ‘In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel!’

Ook Marry van 't Hoog (82) genoot van het stranduutje in Petten. “Ik ben slecht ter been en ga steeds verder achteruit. In huis red ik me met een rollator en ik heb een scootmobiel. Ik woon zeven hoog en moet bij de lift uitstappen, maar dat weerhoudt me er niet van om er toch op uit te gaan. Wel heb ik soms wat hulp nodig. Zo kan ik niet alleen naar het strand. Ik heb geen vervoer en kan met mijn scootmobiel niet over het zand rijden. Dankzij de BoodschappenPlusBus kan ik vanuit Woerden wel mee op stap, dat is ideaal.”

Het Ouderenfonds had bij het uitje naar Petten voor speciale rolstoelen gezorgd, met dikke banden. Een van de andere deelnemers heeft me daarmee naar de zee gereden. Ik kreeg een enorme golf over me heen en was tot mijn borst toe nat, maar heb enorm van het uitje genoten. Ik vind het leuk om onder de mensen te zijn. In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel.”

 **nationaal  
ouderenfonds**

**Help het Ouderenfonds in de strijd  
tegen eenzaamheid onder ouderen.**



Scan de QR-code en  
**doneer nu**

*Tim Akkerman:*

# ‘Bruce Springsteen is mijn inspirator’

Tim Akkerman draait al ruim twintig jaar mee in de Nederlandse muziekwereld en trekt dit jaar met zijn show Tim Akkerman & The Ivy League langs de theaters. De voormalig zanger van DI-RECT blikt in zijn voorstelling onder meer terug op zijn allereerste zelfgeschreven nummer en zijn idolatrie voor Bruce Springsteen. “Bruce is mijn inspirator en voorbeeld.”

Tims voorliefde voor de Amerikaanse rockzanger ontstond al op jonge leeftijd en is sindsdien nooit meer gedoofd. In 2018 bracht de zanger in de Nederlandse theaters zelfs een speciaal eerbetoon aan The Boss. “Zijn muziek, persoonlijkheid en de energie die hij uitstraalt tijdens optredens, daar herken ik mijzelf in. Fans in binnen- en buitenland linken sinds deze tournee mijn muziek aan zijn muziek. Die vergelijking is onbeschrijfelijk”, vertelt Tim vol trots.

**MTV UNPLUGGED** In zijn nieuwste theatershow dompelt hij samen met zijn band The Ivy League de bezoekers onder in de sfeer van MTV Unplugged. Tim: “De show is heel divers. Zo kom ik met mijn eerste zelfgeschreven liedje het podium

op, zing ik de mooiste nummers van de voorbije jaren en spelen de bandleiden allemaal een ander instrument. Het is een mix van akoestische muzikaliteit, anekdotes en ontroerende verhalen.”

**THE IVY LEAGUE** Sinds 2014 staat de band als Tim Akkerman & The Ivy League op de affiches, maar geheel uniek bleek die naam niet te zijn. “Ik kwam een paar jaar geleden tot de ontdekking dat er al een band bestond met de naam The Ivy League. Een Engelse groep uit Londen uit de jaren zestig. Maar we hebben de bandnaam niet veranderd hoor”, sluit Tim met een knipoog af.

Tim Akkerman & The Ivy League is tot en met 17 december in de theaters te zien.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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



# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



**Boutique Hotel Ter Zand**  
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede  
Tel. 0111-764799  
[www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand](http://www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand)



*Gewoon er even  
helemaal uit!*

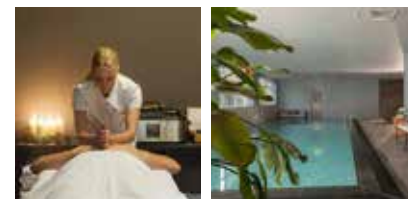
## Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier**, waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.



Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness en fitness**, die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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



Wilt U een huis kopen op IBIZA?

Do you want to buy a property? • Deseas comprar una propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L. · Franchisee of KENSINGTON Finest Propertles International AG  
c//Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

[www.kensington-international.com](http://www.kensington-international.com)  
[www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

noelle.politiek@kensington-international.com  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

## Villa in de heuvels van Es Cubells met prachtig uitzicht op de natuur en de zee

Deze uitzonderlijke en eigentijdse villa is gebouwd volgens de hoogste normen op een rustiek perceel in een verhoogde positie om privacy te garanderen in een rustige en vredige omgeving.

De villa biedt een goed doordachte kamerindeling en strekt zich uit over twee niveaus met verschillende terrassen. Op de begane grond is er een ruime woonkamer met open haard en een open volledig ingerichte keuken met houten en marmere elementen. Verder is er een eethoek voor tien personen. Vanuit de woonkamer is er oegang tot een groot terras waar zich nog een eethoek en een buitenkeuken bevinden.

Een trap leidt naar de enorme infinity-pool, dat zich uitstrekt over twee niveaus en waar we ook een groot zonneterras vinden, perfect voor warme zomerdagen.

De ruime master slaapkamer met eigen badkamer en privéterras bevindt zich op de begane grond, terwijl de andere drie tweepersoonsslaapkamers met twee badkamers zich op de benedenverdieping bevinden.

Evenals een suite met badkamer en kitchenette die geheel onafhankelijk is van de rest van het huis.

De hele villa heeft centrale airconditioning. Bovendien is er een grote was- en bijkeuken achter de keuken. Naast de villa is er een onafhankelijk gastenverblijf met twee grote slaapkamers,



|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| REFERENTIE                  | KPI800                |
| TYPE OBJECT                 | Villa                 |
| WOONOPPERVLAKTE             | 665 m <sup>2</sup>    |
| OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL | 24.509 m <sup>2</sup> |
| SLAAPKAMERS                 | 7                     |
| BADKAMERS                   | 6                     |
| ZWEMBAD                     | 1                     |

PRIJS  
OP  
AANVRAAG



## *De feestelijkste cadeaus!*

Wat gaan we elkaar dit jaar weer geven?  
Wij weten het wel! Voor jou de mooiste  
kerstcadeaus!

1. Carousel with Baies Scented Candle, € 108,- van dytpique [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
2. Nudy Eyeshadow van SHAB, € 46,76 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Fragrance Mist Limited Edition van Miglot, € 54,50 [www.miglot.com](http://www.miglot.com)
4. Dunhill Driven Eau de toilette vanaf € 70,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Sparks of Joy Lipstick van Catrice, € 4,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
6. Good Girl Collector Fantasy van Carolina Herrera, € 134,65 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

7. Karma of Hapiness Showergel van Darling Llama, € 6,99 [www.etos.nl](http://www.etos.nl)
8. Bath & Showergel Passion Fruit en Cocoa van Organic Shop, € 4,99 [www.etos.nl](http://www.etos.nl)
9. Bad- en Doucheegel Creamy Shea Butterfly van Treaclemoon, € 5,99 [www.etos.nl](http://www.etos.nl)
10. Give a Pon Griekse pantoffels, € 49,95 [www.giveapon.nl](http://www.giveapon.nl)
11. Rouge Pur Couture The Bold van YSL, € 42,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
12. Xmas 2022 Scented Candle Mon Beau Sapin van MAISON FRANCIS KURKDJIAN € 65,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)



## TIJDLOOS

Een perfecte mix van luxe materialen  
en een goed doordacht design

# STORE 317

Wereldse huisgemaakte producten  
Zwitserse specialiteiten  
Heerlijk eten & drinken in een nieuw jasje



WE HOPEN  
U SNEL TE  
ONTVANGEN



WERELDS,  
HEERLIJK  
EN EERLIJK

# HEY JIJ DAAR!



Nieuwsgierig?  
Blader snel om

# Tips voor stralende feestdagen

It's the most wonderful time of the year.  
Met deze bruisende tips straal jij tijdens de kerstdagen.

## TRAIN IN DE WEKEN VOOR KERST REGELMATIG

Door te sporten en niet te veel te eten, voel je je beter, kun je de drukte voor kerst beter aan en je voorkomt ergernis over vetrolletjes in je galajurk.

**VOETENBADJE** Urenlang zwoegen in de keuken of een hele nacht met de voetjes van de vloer heeft vaak gevolgen voor je voeten. Verwen je voeten daarom met een voetenbadje, masseer ze en smeer ze in met een voedende olie.

**HUID SCHOONHOUDEN** Het gevaar ligt op de loer dat je na een avondje feesten snel je bed induikt. Doe dit niet, maar maak je huid iedere avond grondig schoon. Smeer je huid vervolgens in met een voedende nachtcrème, zodat je huid kan herstellen van jouw wilde nacht.

**MAAK TIJD VOOR JEZELF VRIJ** Door op tijd rust te nemen, kun je de kerstdagen met een stralend gezicht (dus zonder wallen en lijntjes) tegemoet zien.

**JE HEBT GEEN INSTAGRAMFILTER NODIG!** Er zijn weinig momenten in het jaar dat het licht zo'n positief effect op je huid heeft. Het kaarslicht zorgt ervoor dat oneffenheden worden verdoezeld en de verlichting in de kerstboom geeft je een sprankelende oogopslag.

# BRUIST

zoekt jou!

Scan de QR-code  
voor alle vacatures.  
Tevens franchisenemers  
gezocht.



# Health Wellness

## HAPPY MINERAL MAGNESIUM VIA HUIDOPNAME

Pure magnesium olie of gel van Permsal op de huid smeren geeft direct opperste ontspanning voor je lichaam. Magnesium vermindert stress, geeft nieuwe energie, verbetert de nachtrust, versterkt botten en gewrichten en zuivert & versoepelt de bloedvaten. Daarnaast boost het je immuunsysteem!

Dus wil je meer ontspanning? Ben je zwanger? Actieve sporter? Wil je meer fysieke en mentale balans? Dan heb je meer magnesium nodig. Tijd om je lichaam te verrijken met dit mineraal!

## KOM ONTSPANNEN: MAGNESIUM EXPERIENCE

Beleef samen (in duo) voor €95,- pp vijf Permsal magnesiumbehandelingen in 2,5 tot 3 uur: je start met een magnesium voetenbad, een magnesium gezichts- en lichaamspakking met infrarooddeken, vervolgens de andullatiemassage, geniet van een magnesiumrijke smoothie in de lounge, daarna de infraroodsauna en als laatste floaten (gewichtloos drijven in een magnesiumbad). Dat is toch heerlijk genieten en opladen in het najaar!

Kijk voor meer behandelingen en tarieven op onze website.



**SenseCity**  
Health Wellness in Breda

Reserveren? [www.sensecity.nu](http://www.sensecity.nu)

Bestel magnesium bij [Permsal.nl](http://Permsal.nl)

@sensecity.nu    

076-785 74 65 | [info@sensecity.nu](mailto:info@sensecity.nu)

Ginnekenweg 11-13 4818 JA Breda

RESERVEER TOEGANG  
CODE BRUIST  
EN ONTSPANNING  
VIA HUIDOPNAME  
MAGNESIUM  
QUADRIESTRA

**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!**



# Omdat ik om je *geef!*

In december worden wereldwijd de meeste cadeaus gegeven en gekregen. Cadeautjes krijgen is leuk, maar cadeautjes geven is eigenlijk nog veel leuker. Als jouw zoektocht naar het ideale cadeau geslaagd is en je dikke zoenen krijgt als bedankje, is je missie geslaagd.

Hoe leuk het ook is om mensen te verrassen, het handigst is om gewoon even te vragen waar je iemand het meest blij mee maakt. Dat scheelt jou een hoop denkwerk en degene die het feestje geeft is altijd oprecht blij met jouw cadeau.

**GEEF EEN DAGJE WEG** Een ervaring cadeau geven is een heel leuk idee. Er zijn talloze leuke bonnen te verkrijgen voor een nachtje weg, een beautydag, een borrel & bite in een café, actieve uitjes en ga zo maar door. En... geef je een ervaring voor twee personen cadeau, dan is de kans bovendien groot dat je zelf mee mag! Wil je daar zeker van zijn, prik een datum met de ontvanger van je cadeau, plan dan in het geheim een gezellige dag en pik hem of haar op voor een 'surprise' dagje weg. Want vergeet niet, gedeelde ervaringen zijn onbetaalbaar!

**MAAK ZELF IETS** Kijk eens op Pinterest, zoek op 'DIY' of 'zelf maken' en laat je inspireren door talloze leuke zelfmaak-ideeën waarmee je iemand echt kunt verrassen.

**IK HEB ALLES AL** Wat geef je mensen die echt niets te wensen hebben, die alles al hebben of gewoon al oprecht blij zijn met je aanwezigheid op hun feestje? Een bos bloemen waarvan er nog tien meer in de bijkeuken staan? Een fles wijn? Niet echt verrassend. Wat dacht je van tien kippen, vijf eenden, een koe, schoolboeken, een waterpomp of een groentetuintje? Een origineel cadeau waarmee je mensen in ontwikkelingslanden gegarandeerd helpt: [www.oxfamnovib.nl](http://www.oxfamnovib.nl)



**Meer tips om het perfecte cadeau te vinden?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**HET VERKEERDE CADEAU  
BESTAAT NIET**



# 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](mailto:info@verpo.nl) | [www.verpo.nl](http://www.verpo.nl)

46

## Voor uw nieuwe aanbouw

**MAKERS** VAN  
GOEDEN  
HUIZE



SPINVELD 22A | 4815 HS BREDA  
T. 06 - 41 82 76 98

47



# FIT BUITEN SPORTEN!



BOTS zorgt met zijn team sportinstructeurs ervoor dat elke sportles even gezellig en uitdagend is. Tijdens jouw sportles word je begeleid om jouw persoonlijke doelstellingen te bereiken BOTS Bootcamp & Obstacles is er om te zorgen dat jouw doelstelling werkelijkheid wordt.

**De circuittraining** geeft je net iets meer. Tijdens een circuittraining blijf je op dezelfde locatie en doe je verschillende oefeningen. Je krijgt meer spierkracht, uithoudingsvermogen en verliest vetmassa in 1 workout. Vaak gaat dit samen met een spelvorm. Tijdens deze workout ga je geen kilometers hardlopen zoals bij een bootcamp, maar wissel je steeds oefeningen met elkaar af waardoor je op eigen niveau een maximaal resultaat kunt behalen.

**BBB-Core-HIIT** Buik Billen en Benen... dat zijn de voornaamste spieren die aan bod komen in deze dinsdagavond-workout. BBB geeft je spierkracht die zorgt dat je strak en fit in je vel zit. Het is belangrijk om elke oefening op de juiste manier uit te voeren.

**Alle proefflessen zijn GRATIS en vrijblijvend.**



**BOTS**  
BOOTCAMP & OBSTACLES

BEN JE  
NIEUWSGIERIG  
GEWORDEN?

RESERVEER  
JOUW GRATIS  
PROEFLES  
OP ONZE  
WEBSITE

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

## Voor al uw renovatiewerkzaamheden

**/MAKERS** VAN  
GOEDEN  
HUIZE



SPINVELD 22A | 4815 HS BREDA  
T. 06 - 41 82 76 98



MEDUSA  
AUCTIONEERS

*Altijd al nieuwsgierig geweest  
wat uw erfstuk waard is?*

**NU IS UW KANS!**

Op zondag 8 januari 2023 organiseert Medusa-Auctioneers, Breda een gratis taxatie dag bij Van der Valk Princeville (Princenhagelaan 5 Breda)

Een team van ervaren taxateurs staat voor u klaar.

U bent welkom vanaf 10:00 uur. Wij stoppen met taxeren om 16:00 uur.

U mag natuurlijk zo binnenwandelen, maar om een zo goed mogelijk team samen te stellen helpt het als u zich aanmeldt:

info@medusa-auctioneers.nl of via: 085 0703481 (op kantooruren).

Daarnaast zijn wij specialisten in:

Grote particuliere- of zakelijk collecties • Nalatenschappen • Taxaties en expertise

WWW.MEDUSA-AUCTIONEERS.NL

info@medusa-auctioneers.nl • telefoon: 085 070 34 81 • whatsapp: +31 (0)6 114 548 45

Voor al uw  
hardhouten kozijnen

---

**/MAKERS** VAN  
GOEDEN  
HUIZE



SPINVELD 22A | 4815 HS BREDA  
T. 06 - 41 82 76 98

# WAAROM ZOU IK SLIMMING POWDER GEBRUIKEN?

Slimming Powder is een poeder dat jou helpt met afslanken, je energie geeft en je immuunsysteem versterkt. De samenstelling van Slimming Powder werkt synergetisch: dat betekent dat de ingrediënten elkaar complementeren en versterken daar waar nodig. Slimming Powder bestaat uit de volgende ingrediënten:

## Cafeïne

Cafeïne stimuleert je centrale zenuwstelsel en beïnvloedt de stofwisseling in je spieren. Daarnaast heeft cafeïne ook invloed op onze gezondheid. Cafeïne bevat namelijk antioxidanten die goed zijn voor je weerstand. Bovenal stimuleert cafeïne de vetverbranding.

## Guarana

Guarana is rijk aan antioxidanten die helpen het lichaam te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Het heeft ontstekingsremmende en antimicrobiële eigenschappen.

## Groene thee

Groene thee zit bomvol polyfenolen, deze hebben verschillende positieve uitwerkingen in ons lichaam. Zo is door onderzoek aangetoond dat de catechisten in groene thee een antibiotische werking hebben.

## Creatine

We kennen creatine als het gaat om een energieboost voor de spieren. Creatine stimuleert ook de hersenfunctie en verbetert de prestaties.

## Vitamine B3

Vitamine B3 is een wateroplosbare vitamine die deel uitmaakt van het vitamine B-complex.

Al met al genoeg redenen om tijdens deze feestmaand te starten met Slimming Powder.



# Voor al uw schilderwerk

**/MAKERS** VAN GOEDEN HUIZE



SPINVELD 22A | 4815 HS BREDA  
T. 06 - 51 36 28 78

**BROCKS**  
HOMEOPATHIE

IS DÉ GESPECIALISEERDE DRUGISTERIJ  
IN HOMEOPATHISCHE- EN  
KRUIDGENEESMIDDELEN,  
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!**

*Janne Brocks*

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

Voor al uw  
houten vloeren

**MIS GEEN ENKELE  
BRUISENDE ACTIE**

Schrijf je in voor **de nieuwsbrief**  
op **[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)**

**/MAKERS** VAN  
GOEDEN  
HUIZE



SPINVELD 22A | 4815 HS BREDA  
T. 06 - 51 36 28 78

# Renoveren of nieuwe aanbouw?

Renoveren is een kunst op zich, een discipline die Ontwerpers & Makers van Goeden Huize tot in de puntjes beheerst. De ambachtelijke expertise waarmee we een nieuwe aanbouw bouwen, passen we ook toe bij de renovatie van uw woning. Elke verbouwing wordt even zorgvuldig voorbereid en uitgevoerd als een nieuwbouwproject. Met stylistische nauwgezetheid en vakkundige precisie inzake hedendaags woon- en leefcomfort.

## GEPERSONALISEERD

De restyling van uw woning of uw interieur, de uitbreiding van uw woon- of werkruimte, de vernieuwing van uw keuken of badkamer, uw woning aanpassen aan de nieuwe energienormen. Welke renovatie u ook op het oog heeft, Ontwerpers & Makers van Goeden Huize staat garant voor correcte afspraken, een nauwgezette opvolging, een professionele naservice en de bijbehorende onderhoudswerken. Als u wilt weten wat dat praktisch inhoudt, neem dan contact met ons op voor een vrijblijvende afspraak en kennismaking.

## AFSPRAKEN

Ontwerpers & Makers van Goeden Huize staat garant voor snelle, adequate oplossingen. We streven naar heldere, all-in prijsoplossingen.

## TOTAALCONCEPT

Met goede afspraken en de inzet van een gespecialiseerd team van ontwerpers, projectleiders en interieurarchitecten... zo werkt Ontwerpers & Makers van Goeden Huize uitsluitend met de beste vakmensen in eigen beheer, met respect voor uw privacy!

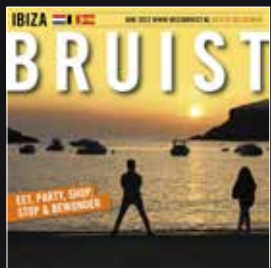
## VRIJBLIJVENDE AFSpraak EN KENNISMaking



SPINVELD 22A | 4815 HS BREDA  
T. 06 - 41 82 76 98  
T. 06 - 51 36 28 78

WWW.ONTWERPERSENMAKERS.NL  
INFO@ONTWERPERSENMAKERS.NL  
FB: ONTWERPERSENMAKERS





Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

# NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

**Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?**

**Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto** naar [franchise@nederlandbruist.nl](mailto:franchise@nederlandbruist.nl).

Met bruisende groet,  
**Marcel en Lea Bossers**



# Ayam rica-rica

## Authentiek Indonesisch kipgerecht

Dit gerecht wordt overal in Indonesië geserveerd. Met pepers als hoofdingrediënt. Rica betekent pepers in het Manadonees en dit recept komt uit Noord-Sulawesi, waar bijna alle gerechten met pepers worden bereid. Hoe heter hoe beter, zeggen ze daar.

6 PERSONEN - 60 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 1 kg kipdrumsticks
- 1 citroen voor marinade
- zonnebloemolie
- 250 gram lombok
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 5 kemiri noten
- duimpje gember
- 2 theelepels kurkuma
- 1 stuk citroengras
- 4 djerोक poeroet bladeren
- 1 kippenbouillon
- 1 glas water
- snuffje zout

### BEREIDING

Was de kip, doe het sap van de citroen erbij en meng dit goed. Laat dit ongeveer 10 minuten staan.

Verwarm een scheutje olie in een pan en grill de kip aan beide kanten tot deze een beetje bruin wordt. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Haal dan de kip uit de pan.

In dezelfde pan bak je de lombok, ui, knoflook, kemiri en gember die al zijn fijngestamp. Bak ze goed gaar. Vervolgens doe je de kurkuma, citroengras en de djerोक blaadjes erbij en bak deze nog ongeveer 5 minuten mee op laag vuur.

Voeg nu de gegrilde kip samen met de kippenbouillon en water toe en kook ongeveer 20 minuten met het deksel erop. Als laatste voeg je wat zout toe en kook je alles nog eens 5 minuten. Serveer de kipdrumsticks met warme rijst. Selamat makan!



Recept is van: *Gladies Tanahulu-Ticoalu*

# PUZZELPAGINA

December heeft veel donkere dagen. Maar ook veel lichtjes. De mensen maken hun huis gezellig. Ze hangen kerstverlichting aan de muren, de kaarsen staan weer elke avond op tafel te branden. Los gezellig samen rond de tafel op de achtergrond en maak 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 **8-1-7**.

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 'feestdagen'. De oplossing van vorige maand was **denken**.

Maak kans op  
*het nieuwe  
boek van  
Michael  
Pilarczyk*



Master Your Mindset Leef Je Mooiste Leven gaat over persoonlijke en spirituele groei, maar ook over zakelijk succes. Die combinatie maakt dit boek uniek. Michael Pilarczyk schreef een persoonlijk verhaal over inzicht, bewustzijn en de kracht van gedachten.

my=b Qe=j+j

k+ -s v+

j+ s=u+w

m+ r=i -r

l+Q-i+my=v+?

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

Maak kans op

*Cheerful  
Merlot*



YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

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

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

wijn  
rood  
merlot  
lekker  
cheerful  
biologisch  
vegan  
fles

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



**FIAT**

**STIJLVOL**

**SINDS  
1957**



**SCAN DE QR-CODE EN ERVAAR DIT 100% ELEKTRISCHE STIJLICOON ZELF.**



**Van Mossel**