



BRUIST



Breda, de Parel
van het Zuiden

Cadeautips
voor **Moederdag**



BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL

Het Open Huis Designcenter

Newtonweg 18 | Gorinchem | T: 0183 218 008 | info@next-outdoor.nl



NEXT
OUTDOOR

next-outdoor.nl



6



10



37

Inhoud



41



13



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk
ACQUISITIE Rogier Jongerden, 06-47885009

CONTACT ETTEN-LEUR BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 nb@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook.com/ettenleurbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Etten-Leur 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-47885009

Mei, de maand van Dodenherdenking en Bevrijdingsdag, maar ook van Moederdag en van meizoentjes. Niet iedereen kent deze laatste term misschien nog, maar zodra je de meizoentjes (oftewel madeliefjes) her en der in het gras ziet verschijnen, weet iedereen hoe laat het is: tijd om naar buiten te gaan. De zomer komt eraan!

Bruisende lezer,

En als je dan toch naar buiten gaat, waarom dan niet een uitje inplannen naar de bourgondische 'Parel van het Zuiden'? Niet voor niets kreeg Breda de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Omdat wij best snappen waarom ze die titel kregen, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat tips voor een dagje Breda. Zo kun je zelf ervaren of jij het er ook mee eens bent.

Natuurlijk zijn dit niet de enige tips die je deze maand van ons krijgt. Zoals je inmiddels wel van ons gewend bent, tippen we je ook maar al te graag weer over een aantal bruisende ondernemers. Zo geven Handige Kasten.nl en Levensgewicht je een kijkje achter de schermen en deelt ook Majesta haar bruisende verhaal.

Nog meer tips? Zeker! Blader verder en doe inspiratie op voor een leuk cadeautje voor Moederdag. Daar scoor je ongetwijfeld punten mee bij jouw moeder!

Succes met alle tips en veel leesplezier!

Lea en Marcel Bossers

De bourgondische Parel van het Zuiden

Een dagje Breda is altijd goed. De stad draagt niet voor niets de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Slenter door de knusse straatjes, lunch of dineer bij fijne restaurants, bekijk de stad vanaf het water en shop in de vele boetiekjes die de stad rijk is.

Bre



SHOPPEN

De gezellige, bourgondische sfeer is één van de eerste dingen die je opvallen als je de Bredase wijk **HET GINNEKEN** betreedt. Het is een plek waar de winkels geen ketens maar speciaalzaken zijn, met ondernemers met passie voor hun zaak. Ook voor goede horeca kan men in het Ginneken terecht. Er is keuze genoeg uit de vele cafeetjes, bistro's en restaurants die vooral rond de Ginnekenmarkt liggen. Ook heeft dit gedeelte van Breda een rijke historie en veel bezienswaardigheden, zoals de Sint Janskerk en de historische waterpomp op 't Ginnekenmarktje.
www.hetginnekenbreda.nl

MOEKE is een begrip in veel steden en dat geldt ook voor Breda. Of je nu langskomt voor een kop koffie of om 's avonds aan te schuiven voor het diner, de sfeer is altijd huiselijk en warm. www.moekeginneken.nl

RINGS & SUITS in het Ginneken staat voor trouwringen en trouwpakken. Met 1000 paar ringen en 1500 stoffen wordt het gezellig winkelen voor je bruiloft met alles onder één dak. www.ringsuits.nl

CULTUUR

Met de **AR STADSTOUR** komen alle historische plekken in Breda weer tot leven. En dat op je eigen smartphone! De app is gratis te downloaden en brengt je langs de mooiste historische plekken in Breda, zoals de Onze Lieve Vrouwe Kerk en de kleine hofjes en straatjes rondom het Kerkplein waar je na de tour neer kunt ploffen op een zonovergoten terras. Voor meer informatie over de Augmented Reality Stadstour ga je naar de VVV. www.vvbreda.nl



DE KOEPEL

Prison Escape is een interactieve beleving met de Koepelgevangenis van Breda als speelveld. Prison Escape geeft je het gevoel dat je regelrecht in een gevangenisfilm bent gestapt. Durf jij het aan en streep jij een gevangenisontsnapping van je bucketlist? www.prisonescape.nl






FESTIVAL

HET BREDA JAZZ FESTIVAL is het oudste en grootste jazzfestival van Nederland en Europa. Alle buitenconcerten zijn gratis toegankelijk en door de brede programmering met diverse jazz gerelateerde muziekstijlen is er voor ieder wat wils. In totaal vinden gedurende de vier festivaldagen, van 30 mei tot en met 2 juni, ongeveer 180 verschillende optredens plaats.

www.bredajazzfestival.nl



ZOEK DE RUST OP

Niets fijner dan in de hectiek van de stad even de rust opzoeken.

PARK VALKENBERG ligt in de binnenstad van Breda, op de doorgangsroute van het Centraal Station naar het centrum van de stad. Vroeger was het park de tuin van het Kasteel van Breda.

Naast Park Valkenberg ligt **HET BEGIJNHOF**. Wie aan de Catharinastraat de poort van het Begijnhof binnenstapt, waant zich eeuwen terug in de tijd.

BOOTJE VAREN

Bekijk Breda eens vanaf het water en maak **EEN RONDVAART** door de haven en over de singels. De schipper vertelt onderweg over de geschiedenis van de stad en de bezienswaardigheden die je passeert. Een

rondvaart is mogelijk van 31 maart t/m 31 oktober. Na de boottocht tijd voor een biertje? Aan de Haven, één van de oudste straten van Breda, vind je heel veel leuke tentjes en terrasjes. Proost!

www.bootjevarenbreda.nl



Ben je een dagje in Breda en is het zonnig weer? Dan is **BELCRUM BEACH** de uitgelezen plek om neer te strijken voor een lekker verkoelend drankje en dat fijne strandgevoel. Vanaf het centrum is het goed te lopen naar het stadsstrand waar bijna alles van restmateriaal gemaakt is. www.belcrumbeach.nl



Hoe bijzonder mag uw vloer zijn?

glad
GIETVLOEREN

Minervum 7003, Breda

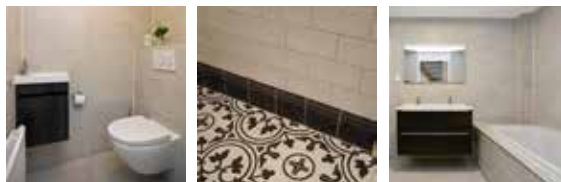
076-5323914

www.gladgietvloeren.com



Marc **maakt** het voor je!

Heijnen Metsel- en tegelwerken verzorgt al het tegelwerk in huis. En ook voor metselwerk, stucwerkzaamheden en klein timmerwerk kun je bij Marc Heijnen terecht.



Heijnen Metsel- en tegelwerken | Eksterdonk 13, Sint-Willebrord | 06 46036386 |  Heijnen metsel-en tegelwerk

Leuke, simpele hair updo bij jezelf!

Hoe maak je een leuke hair updo?

1. Zorg ervoor dat je haar schoon is.
2. Gebruik een goede versteviging.
3. Maak een stevige basis in je haar door het haar voor te bewerken met een krultang, stijltang of carmenset.
4. Bescherm je haar wel met een hairspray voor de warmte van krultang of stijltang.
5. Als je een goede basis hebt gemaakt kun je het haar simpel maar leuk opsteken. Zorg dat je haarspeldjes en elastiekjes hebt zodat je het haar vast kan zetten. Draai een pluk haar een paar keer rond en zet het vast met een haarspeldje.

Nieuwsgierig
geworden?
Bel dan
06-20457307 voor
een afspraak



Hairlounge 69

Oranjestraat 69, Rijsbergen | 06 20457307

Openingstijden:

Ma 13.00 - 21.00 uur • **Di** 9.00 - 21.00 uur

Wo/Vr 9.00 - 18.00 uur • **Za** 8.00 - 14.00 uur

Hair Lounge 69

Lucardi
—juwelier—

GRAVEREN
7⁹⁹

ZILVEREN
KETTING

39,⁹⁹ **29⁹⁹**

ZILVEREN
ARMBAND

29,⁹⁹ **24⁹⁹**

ZILVEREN RING

34,⁹⁹ **29⁹⁹**

Speciaal voor

Kortings-
code
BRUIST2019

Shop jouw cadeau op www.lucardi.nl

en ontvang t/m 12 mei 2019 10% EXTRA KORTING
op online bestellingen met kortingscode: bruist2019

**Zie de actievoorwaarden op www.lucardi.nl voor de uitsluitingen.*



D DUIFHUIZEN
Tassen & koffers

Moederdag

1. Emily & Noah buideltas white, € 49,95 2. Duifhuizen Tassen & Koffers, koffer, titan paradoxx white 68 cm, € 109,95
 3. DKNY Hutton handtas blush, € 248,- 4. Guess Fleur shopper M roze, € 135,- 5. Valentino Divina portemonnee L cipria, € 55,- 6. Guess Fleur portemonnee roze, € 54,95 7. Charm crossbody tas white, € 25,- 8. Ted Baker Aubrie make-up tas light pink, € 39,- 9. Ted Baker Candice toiletas L nude, € 46,-

De meeste modellen zijn ook in andere kleuren/varianten verkrijgbaar. Ga naar www.duifhuizen.nl voor meer informatie.

The Facelift Alternative

Een frisse blik, een stevige huid, strakke contouren, vervaagde rimpels en een egale teint dankzij de anti-ageing behandeling van Dermatude Meta Therapy. 100% natuurlijk!

- ✓ Direct zichtbaar effect
- ✓ Veilige, 100% natuurlijke behandeling
- ✓ De keuze van beauty instituten wereldwijd
- ✓ Maakt botox, fillers of facelift overbodig!

beauty & nail care
SANDRA

DERMATUDE
THE FACELIFT ALTERNATIVE

Peeterenstraat 5, Sprundel
0165-382009 | 06 41854258



Sandra Ros

Meta Therapy
Specialist 2018
2e plaats

BEST BARBER IN TOWN

Alle klanten gaan perfect geknipt en geschoren én tevreden weer naar huis.

Probeer ook eens onze eigen productenlijn: Johnny Be Good Shine Wax, Butter Clay en Pomade op waterbasis.

TIP



John's Barbershop - 06 15149589
Korona 11, Sint Willebrord - www.johnsbarbershop.nl

Zomerschilders



VRAAG EEN OFFERTE AAN!



Haanskorf & Van Beers
SCHILDERWERKEN

MARIJN VAN BEERS
06 22 72 06 19

info@vanbeers-schilderwerken.nl
Monnikenmoer 3, Sprundel

DANNY HAANSKORF
06 24 46 37 71

info@haanskorfschilderwerken.nl
Kievitstraat 36, St Willebrord

WWW.HAANSKORFVANBEERS.NL

De paden op, de lanen in, de kilo's eraf

Wandelen is de ideale manier om fitter te worden, omdat bijna iedereen het kan. Met deze tips verlies je ook nog eens kilo's.

Wandel meer tijdens de dag

Doe zoveel mogelijk te voet. Veel kleine veranderingen zorgen samen voor een grote verandering als je het consequent iedere dag doet.

Wissel van tempo

Je verbrandt meer calorieën door niet de hele tijd hetzelfde tempo te lopen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond, dat als je elke 5 minuten namelijk 30 seconden zo hard mogelijk loopt, zonder te gaan rennen, dat je tot wel 20% meer energie per wandeling verbruikt.

Zwaaien

Door het overdrijven van je normale armzwaai tijdens het lopen zorg je voor nog eens 10% extra verbruik van calorieën. En je gaat automatisch sneller lopen.

Stel jezelf een dagelijks stappendoel

Het stellen van doelen helpt je om gemotiveerd te blijven. Door het doel iedere week te verhogen verbeter je je conditie en je motivatie.

Let op wat je eet

Het verhogen van je energieverbruik is leuk, maar je moet ook letten op wat je binnenkrijgt: voeding met veel vezels, veel eiwit en weinig vet helpt je om op een gezonde manier af te vallen.

*Hartelijke groeten,
Gina*

Levensgewicht
Afslankcoach

Wordt vergoed vanuit de zorgverzekering



Ik ben Gina van Zundert, afslankcoach.
Naast mijn praktijk studeer ik voor diëtiste.

Ik help mensen om blijvend af te vallen op hun eigen, unieke manier.

Een manier die goed bij hun persoonlijkheid en hun leven past. Met heel veel persoonlijke aandacht, zowel voor het waarom als het hoe van afvallen. Zodat het gaat voelen als goed voor jezelf zorgen, in plaats van het zoveelste dieet.

Blijvend afvallen gaat namelijk meer om hoe je denkt over eten, drinken en bewegen, dan om hoeveel calorieën je binnenkrijgt en verbruikt. Dat is belangrijk, begrijp me niet verkeerd, maar dat zorgt niet voor **blijvend resultaat**.

Vandaar dat ik geen shakes voorschrijf en dat er ruimte is af en toe voor iets wat niet per se gezond is.



PERSOONLIJK
ADVIES NODIG?

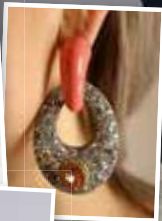
APP OF BEL ME!

06-24204408



PRETTY4U
BY JOLANDA

Mode voor
stijlvolle dames
van xs tot xxl



LIU-JO



Fatti siamo Jewels

DRYKORN

TWIN-SET
LONDON MILANO

LOTT.
giacotti

PAIN-A-SUCRE



ELISABETTA FRANCHI

Oude-Bredaseweg 42, Etten-Leur | 076-5263333

www.pretty4u.nl | Pretty4uNL

Werken aan
een gezonde leefstijl



Het is belangrijk, als je blijvend af wilt vallen, inzicht te krijgen welke oorzaken bijgedragen hebben bij het ontstaan van het overgewicht. Daarnaast doelen stellen die binnen je vermogen liggen en de tijd nemen om eraan te werken.

Dimphie Coremans heeft al twintig jaar ervaring in het begeleiden van mensen bij hun zoektocht naar een gezonde leefstijl.

Di-leefstijl | Etten-Leur

06 12411825 | www.di-leefstijl.nl

**ALLROUND KAPPER
NAGELSTYLING**



Bredaseweg 46, Klein-Zundert
076-8500504
bijmarleen@ziggo.nl



We hebben leuk nieuws, want naast de schoonheidssalon heeft Beauty by Sunseeree ook een make-up studio geopend in Etten-Leur! De studio bevindt zich in het X-EL gebouw tegenover het treinstation. Hier kun je terecht voor visagie voor een speciale gelegenheid zoals een feestje of een bruiloft. Er zijn diverse make-up workshops en voor de professionals worden ook brow styling cursussen gegeven. Je bent van harte welkom! In de studio werken we onder andere met de cosmeticamerken: *Mac cosmetics, Anastasia Beverly Hills, Urban Decay, Mrs Highbrow* en *Chelsea Beautique*.

MAKE-UP WORKSHOP

Tijdens een make-up workshop leer je dé tips en tricks op make-up gebied en krijg je persoonlijk advies en begeleiding. We beginnen met een huidanalyse, huidverzorging voor een verzorgde basis en gaan vanuit daar een complete look naar wens opbouwen. Je leert diverse technieken, welke producten je het beste kunt gebruiken en hoe je de wenkbrauwen mooi kunt shapen. Uiteraard kijken we hoe we jouw mooie punten kunnen accentueren en wat je graag wilt leren. Dit doen we in een gezellige sfeer met een hapje en een drankje. Een workshop kan je in een privé sessie volgen, maar ook in een groep van maximaal vier personen. **Een ideaal cadeau voor moederdag of een vriendinnenuitje.**

CURSUS PROFESSIONAL BROW STYLING

Brow bars zijn hot. Ben jij werkzaam in de beauty branche en wil je leren hoe je een mooie wenkbrauw creëert? Dan is deze cursus een mooie toevoeging voor in de salon! Tijdens de cursus "Professional Brow Styling" leer je diverse technieken om de wenkbrauwen te shapen, stylen en te perfectioneren met wenkbrauwverf en make-up. Op een cursusdag krijg je een stuk theorie over de brow styling en oefen je in de praktijk op twee modellen. Je leert onder andere: meten, waxen, knippen en verven.

De cursus is inclusief lunch en je ontvangt een certificaat na afloop. Op de cursusdag kun je gebruik maken van de producten in de studio.



Maak nu een afspraak!

Volg Beauty by Sunseeree op Facebook en Instagram om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws. Hier kan je ook resultaat foto's bekijken.



De leukste photobooth op drie wielen

michael@vanderfotograaf.nl | 06 39 56 82 08
kijk op www.vanderfotograaf.nl

Bij **Cynthetica Beauty**

klopt alles tot in de kleinste details

Gespecialiseerd in:

- pincementsmassage
- shiatsu massage
- acnebehandeling



 *Cynthetica
Beauty*
www.cynthetica.nl

Jochems Roemstraat 30, Sint Willebrord | info@cynthetica.nl | 06-48637087

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

BRUIST

Wacht met het buitenzetten van vorstgevoelige planten tot na de ijsheiligen. Na 15 mei treedt er namelijk **geen nachtvorst** meer op.

Mensen die in mei worden **geboren**, zijn vaak langer dan gemiddeld vanwege het **daglicht** waar de zwangere vrouwen aan zijn blootgesteld.

In mei zie je overal **meizoentjes** (madeliefjes) in het gras verschijnen. Je kunt zowel de bloemetjes als het blad eten. **Madeliefjes in de knop** smaken nootachtig. Een geopende bloem smaakt wat bitter.

Op 17 mei wordt wereldwijd in ruim 130 landen **IDAHOT** gevierd, de Internationale dag tegen homo-, bi- en transfobie.

Last van een dipje? Van de **geuren** munt, sinaasappel, kaneel en eucalyptus is bekend dat ze opwekkend werken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een gezellige en grappige collega. Je voelt je snel positiever en je krijgt weer **nieuwe energie**.



Dierenuitvaartcentrum Majesta Breda



076 – 700 23 42



Verzorgt met liefde de crematie van uw overleden huisdier

Uw huisdier maakt deel uit van uw leven en uw gezin. Maar u weet dat het moment zal komen dat u afscheid moet nemen van uw kameraadje. Steeds vaker kiezen mensen ervoor hun geliefde huisdier na overlijden te laten cremen. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.

Meer weten?

Op onze website kunt u alles lezen over de mogelijkheden die Dierenuitvaartcentrum Majesta Breda u kan bieden. Ook vindt u er veel nuttige informatie die voor u, als eigenaar van een huisdier, van belang kan zijn. Want als het moment daar is, dat u afscheid moet nemen, dan is het prettig dat u een weloverwogen besluit kunt nemen. Zo krijgt u achteraf geen spijt. Uiteraard zijn onze medewerkers altijd bereid om, geheel vrijblijvend, uw vragen te beantwoorden.

Oude Baan 60, 4825 BL Breda
076 – 700 23 42
info@dierenuitvaart-breda.nl
www.dierenuitvaart-breda.nl



Onderdeel van  Majesta Uitvaartzorg voor dieren

Zomertijd?

Tijd voor zomerbanden

De klok is weer een uur vooruit gezet, het voelt zelfs als zomer, dus het is hoog tijd voor de zomerbanden. Banden aanpassen aan de seizoenen is nog steeds een prima idee.

VERKEERSTIPS/ZOMERBANDEN



Speciaal voor jou een aantal handige tips:

1 Winterbanden bieden meer grip in de winter, maar **SLIJTEN BIJ DROOG EN WARM** weer een stuk sneller.

2 En zomerbanden bieden minder grip in de winter, maar houden het in de zomer veel langer uit en bieden in het zomerseizoen ook **DE BESTE RIJEIGENSCHAPPEN**.

Kortom, zowel veiligheid als portemonnee zijn bij tijdige bandenwissels gebaat.

Autobedrijf C.A. Oomen in Sprundel is al 56 jaar hét allround adres voor het onderhoud van alle merken auto's, (schade) reparaties en de verkoop van betrouwbare occasions. U kunt er eveneens terecht voor APK-keuringen, airco-onderhoud, ruitreparaties, banden en nog veel meer.

Kortom: **voor alles op autobedrijf staan Ruud en Sasha Oomen samen met hun team voor u klaar!**





COLUMN Yvonne Jorissen

Zeg het met bloemen

De taal van bloemen noemen we 'floriografie'. De symbolische betekenis van bloemen verandert soms, maar door middel van bloemen willen we ons gevoel over brengen. Eigenlijk kun je zeggen dat bloemen onze persoonlijke boodschap symboliseert. Hoe zorg je ervoor dat je de juiste boodschap overbrengt? Welke bloem geef je en welke kleur kies je? Bloemen hebben elk een andere betekenis, maar ook de kleur staat voor iets. Als je op je gevoel afgaat, weet je vaak precies welke bloemen passend zijn.

Het is lente wanneer ik bij dochter Ineke aan tafel zit. Haar moeder is overleden. Bloemen speelden altijd een belangrijke rol in het leven van Ans. Ze wil haar dan ook met een bloemenritueel herdenken. Een huis zonder bloemen was immers niet af voor haar. De bloemen worden tijdens de afscheidsceremonie in een vaas gezet door haar dochter en kleinkinderen. Dit wordt het levensboeket van hun geliefde moeder en oma.

De **rode roos**: staat voor de *liefde*. Haar liefde voor haar overleden echtgenoot en haar gezin. De **amaryllis**: staat voor *trots*. De dame hield van mooie kleding en een verzorgd uiterlijk. "Dan kan je trots

op me zijn" zei ze altijd. De **anemoon**: staat voor *eerlijkheid*. Eerlijkheid was ze absoluut, ze zei wat ze ervan vond. Eerlijkheid was een belangrijke waarde voor haar. De **zonnebloem**: staat voor *kracht en loyaliteit*. Haar leven was niet altijd gemakkelijk. Maar zij had de kracht om door te gaan. De **Freesia**: haar lievelingsbloem, deze staat voor *vertrouwen*. Vertrouwen in en op elkaar. De **rode anjer**: staat voor een *gebroken hart*. Dat kreeg ze jaren geleden, toen haar man overleed. Het is nooit meer helemaal geheeld. De **witte anjer**: staat voor *liefdevol en toewijding*. Liefdevol was ze voor haar naasten, haar familie die haar steun nodig hadden.

Aan het einde van de liefdevolle toespraak is het kleurrijke levensboeket af; iedere bloem is met zorg uitgekozen en staat symbool voor een belangrijke eigenschap en spreekt waardering uit voor een bijzonder mens. Na afloop gaat het boeket mee naar huis, voor een kleurrijke invulling van de herinneringsplek samen met haar foto en kaarsje.

Deze column is geschreven met toestemming van de familie. Wilt u meer weten over mogelijkheden bij een uitvaart en uw persoonlijke wensen? Maak dan een vrijblijvende afspraak voor een kennismaking.

Monuta Patricia van Vliet

T 06 - 50 63 01 07

E pvanvliet@monuta.nl

I www.monutavanvliet.nl



Monuta 
Patricia van Vliet

Koolhydraatarm eten vs afvallen

Dé manier die echt werkt!

Wat zijn nu eigenlijk koolhydraten en wat doen die met ons lichaam? Koolhydraten zijn een brandstof voor ons lichaam net als benzine voor een auto. Je lichaam haalt hier energie uit om te functioneren.



Koolhydraten zijn korte of lange ketens van aaneengeschaalde suikerdeeltjes. Daarbij moet je weten dat de enkelvoudige, korte ketens minder gezond zijn, deze vind je in snoep bijvoorbeeld. Ze dragen niets bij aan je gezondheid.

Wat kan je dan wel eten?

Beperk vooral de ongezonde (snelle) koolhydraten door snacks zoals snoep en koekjes te schrappen. Kies als avondeten een ruime portie van verschillende groenten in combinatie met vlees of vis. Ook bij snacks of tussendoortjes kun je beter kiezen voor een eiwitrijke en koolhydraatarme variant. Wie koolhydraatarm gaat eten gaat vaak schrappen: alle suikers weg. Vaak komt hier erg veel vlees, vis en kaas voor in de plaats. Naast gezondheidsrisico's, is er ook een groot probleem; er zit geen variatie in! Het wordt heel snel erg saai en eentonig...

Juist daar hebben we met ons programma goed op in kunnen spelen, met een ruim assortiment van meer dan 150 verschillende koolhydraatarme/eiwitrijke producten. Het zijn producten die lijken op reguliere producten uit de supermarkt zoals; muesli, brood, crackers, handige tussendoortjes, pasta's, wraps en nog veel meer. Daarnaast weten wij als geen ander hoe belangrijk een stok achter de deur is. Daarvoor dienen onze wekelijkse één op één consulten, zowel tijdens, maar ook één jaar lang na het behalen van je streefgewicht. Je staat er dus niet alleen voor!

Benieuwd naar ons afslankprogramma?

Neem eens een kijkje op www.instituutmarlotte.nl



Diny Ros
voedingscoach &
schoonheids-
specialiste

Charlotte Ros
voedingscoach &
huidtherapeut

MARLOTTE
SCHOONHEIDSinstituut
Huidtherapie Huidverbetering

www.instituutmarlotte.nl

info@instituutmarlotte.nl

De Heikant 6, Sprundel

0165-387081

Heerlijk genieten bij De Tijd



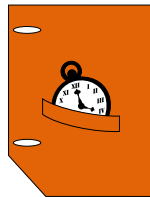
Seniorenmaaltijd van dinsdag t/m zaterdag
van 12.00 tot 14.00 uur **voor € 10,-**

Maandmenu € 20,-

Uitgebreide à la carte
mogelijkheden. Mooi terras.

Café
eet- en feestgelegenheid

De Tijd



Josephien en Mark Bogers | Antwerpseweg 24, Rijsbergen | 076 5968030 | www.detijd-rijsbergen.nl

BRUIST

Like ons op **facebook**.
www.facebook.com/EttenLeurBruist

Een reikende hand bieden

Toereiki begon 7 jaar geleden met reiki-behandelingen en individuele cursussen. Doordat Francine de 3-jarige opleiding Mediumschap & Psychologie en diverse trainingen heeft voltooid, is Toereiki doorgegroeid tot Centrum Spirituele Opleidingen. In 2019 heeft Francine dan ook een eigen, nieuwe opleiding ontwikkeld: **Rapid Psychic Healing**.

Francine vindt het belangrijk Toereiki te onderscheiden in de markt. Door Rapid Psychic Healing toe te passen, komt ze al snel tot de kern van het probleem en pakt ze het probleem gelijk aan. Zo is een eerste consult bij Francine geen "intake" gesprek, want ze biedt meteen al resultaat. **Je kunt Francine bellen op 06 43560526 voor informatie of een afspraak.**



Francine
van Yperen



Hoogstraat 16, Standdaarbuiten | **06-43560526** | www.toereiki.nl

Toereiki
biedt nu naast de
Reiki I, II en III opleidingen ook de
gecertificeerde Rapid Psychic
Healing opleidingen
(practitioner, master
en trainer).

DAGJE UIT

NATIONALE MOLENDAG



Bezoek één van de 950 molens die op Nationale Molendag hun deuren openen. Molenaars doen hun uiterste best om hun molen zo mooi mogelijk te versieren met vlaggen en bloemen. Je wordt door de molenaar rondgeleid, ontvang een uitgebreide uitleg over het type molen en mogelijk mag je de molenaar een handje helpen bij het draaien van de wieken. Voor kinderen worden vaak leuke activiteiten georganiseerd, waarmee ze op speelse manier in contact komen met het molenaarsvak. De beste en leukste manier om de molens te bezoeken is op de fiets. Haal een fietsroute bij een lokale VVV.

Elk jaar in het tweede weekend van mei, dit jaar op 11 en 12 mei.
www.molens.nl/nationalemolendag

FILMPJE KIJKEN

DETECTIVE PIKACHU

In de eerste live-action Pokémon-film zien we Pikachu zoals we hem nog nooit gezien hebben. Het verhaal begint wanneer privé-detective Harry Goodman vermist raakt. Zijn zoon Tim gaat op zoek naar de reden van zijn verdwijning. Hij krijgt hierbij hulp van de voormalige partner van zijn vader: detective Pikachu, een schattige, hilarische, maar verwarde detective. Het enige mens-Pokémon duo dat elkaar kan verstaan, besluit samen te werken om het mysterie te ontrafelen.

POKÉMON DETECTIVE PIKACHU draait vanaf 8 mei in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DIANA LEEFLANG



Vlogger Diana Leeflang, beter bekend als D is for Dazzle, presenteert in OFFLINE creatieve projecten voor een middag zonder laptop en smartphone. Maar liefst 270.000 YouTube abonnees en 240.000 Instagram volgers kijken dagelijks mee in haar leven. Toch heeft de populaire Nederlandse blogger en vlogger ook wel eens behoefte aan een offline moment. Wie niet? In dit boek laat Diana zien hoe je alledaagse dingen verandert in een creatief project. Ook word je door middel van de vragen en opdrachten uitgedaagd iets nieuws te leren over jezelf. Aan de slag!
OFFLINE van DIANA LEEFLANG is vanaf 7 mei voor € 15,- te koop bij de boekhandel.

Uit liefde voor (h)eerlijk eten en kleur



BISTRO & BAR

Vincents is de plek om elkaar te ontmoeten of om gezellig bij te praten onder het genot van een lekker drankje en een heerlijke maaltijd. In Vincents Bar & Bistro kun je genieten van mooie gerechten, op ambachtelijke wijze bereid van pure en eerlijke producten uit de omgeving.

KOOK STUDIO

Ben je een liefhebber van koken dan is een bezoekje aan Vincents zeker de moeite waard! Onze keuken bestaat uit een kookstudio, naast de normale keuken. Onze kennis over (h)eerlijk eten delen wij graag met je! Dus kom snel een workshop volgen!

Kom gezellig langs bij Vincents Bistro & Bar en laat uw smaakpupillen verrassen door onze (h)eerlijke gerechten! Reserveer op onze website of bel 076 30 31 302

Markthof 1, Etten-Leur | 076 30 31 302 | www.vincents.nl



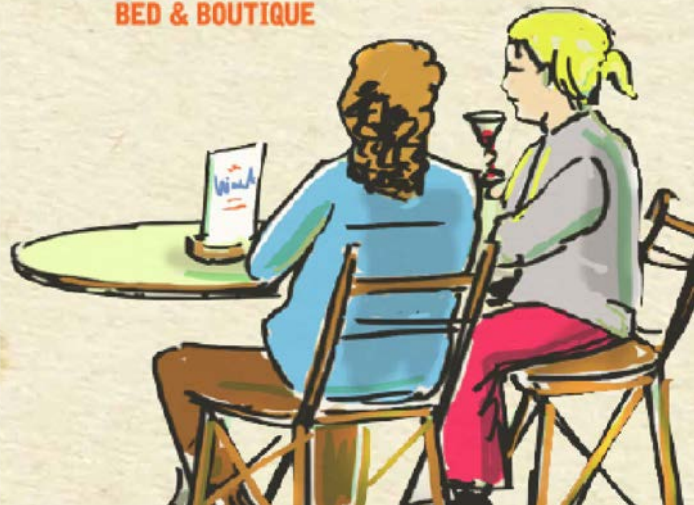
Vincents is gelegen in het gezellige centrum van Etten-Leur, het dorp waar Vincent van Gogh zich in 1881 liet registreren als kunstschilder. Onze prachtige, kleurrijke interieur weerspiegelt de authentieke sfeer van de tijd dat Van Gogh in Etten-Leur verbleef. Zijn passie voor kleur laten wij terugkomen in onze mooie gerechten en producten.

Vincents liefde voor lekker eten en kleur

Van buiten is Vincents, de Frans ogende bistro, zoals Vincent van Gogh deze schilderde op zijn schilderij 'Terras bij nacht'. Van binnen ontwikkelt Vincents zich tot meer dan een Franse bistro met verrukkelijk eten. De insteek van Vincents is de passie voor kleur, zoals Vincent van Gogh deze had. Deze is terug te vinden in het interieur, maar vooral in de gerechten. De combinatie van het gerecht en het servies maakt het nog smakelijker.



Vincents
BISTRO & BAR
BED & BOUTIQUE





Voor de liefste



1. Scandal à Paris Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, vanaf € 52,- www.jeanpaulgaultier.com
2. Sensuous Hair Mist van de Suede Orris Collectie van Molton Brown, € 60,- www.moltonbrown.com
3. Bloom of Rose Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 64,- www.guerlain.nl
4. my glow passion blush van essence, € 2,89 www.essence.eu
5. Dove Shower Mousse Acai Oil, € 6,99 www.dove.com
6. Aladdin Lipstick Whole New World van MAC Cosmetics, www.maccosmetics.nl



moeder

De allerliefste vrouw is natuurlijk je moeder en die verwen je op Moederdag met een heerlijk ontbijt op bed en uiteraard ook met een leuk cadeau. En omdat iedere vrouw nu eenmaal ges is op beauty, zit je met deze gifts altijd goed!

7. Blooming Radiance sheet mask van Love Beauty and Planet, € 3,99 www.lovebeautyandplanet.com
 8. Good Girl van Carolina Herrera, vanaf € 62,30 www.douglas.nl
 9. La Vie est Belle en Rose van Lancôme, vanaf € 84,- www.lancome.nl
 10. Délice de Poudre Bronzing Powder van Bourjois, € 16,99 www.bourjois.com
 11. Chloé les Mini, per stuk € 35,- www.douglas.nl
 12. Royal Palette Queen Tarzi, € 44,99 www.iciparisxl.nl



**J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELN**



EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER|KAY
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekennde mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranke, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbazend soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op

handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel





Judith Tak

Puistjes, overbeharing, littekens, pigmentvlekken, (lymf)oedeem... de huid is het grootste orgaan van ons lichaam, maar niet vanzelfsprekend gezond.

Last van een huidprobleem?

Maak dan eens een afspraak voor een intake-gesprek met een behandeladvies, plan dan telefonisch of via onze website online uw afspraak in.

Microneedling & huidverbetering

Binnen onze praktijk zien wij steeds vaker mensen die doorverwezen worden met ontsierende littekens na bijvoorbeeld een operatie of acne. Maar ook de vraag naar huidverbeterende behandelingen nemen steeds meer toe.

Er bestaan verschillende methodes om deze huidproblemen aan te pakken. Hierbij kunt u denken aan een chemische peeling of microdermabrasie. Echter zijn sommige wensen niet te behalen met enkel een chemische peeling. In dat geval kan er gekozen worden om te starten met microneedling. Microneedling is een behandeling waarbij de huidtherapeut zeer fijne naaldjes gebruikt om de lederhuid licht te beschadigen. Dit stimuleert de celdeling en de aanmaak van collageen en elastine, waardoor de huid sterker, soepeler, egaler en dikker wordt. Na een behandeling is de huid rood en kan er enige zwelling ontstaan.

Microneedling is in te zetten bij acnelittekens, littekens, grove poriën of rimpels.

Voordelen:

- Een stevige, egale huid
- Minimaal risico
- Korte herstelperiode
- Geen blijvende huidbeschadigingen
- Alle huidtypes kunnen worden behandeld.

Een afspraak voor een intakegesprek.

Dan geldt voor u de actie op vertoon van deze column: bij aanschaf van een kuur van 6 behandelingen microneedling, ontvangt u de nabehandelingscrème gratis.



Hilvarenbeekseweg 60-18, Tilburg
013-5802050
 Schoonhout 215, Etten-Leur
076-5032841
www.huidprof.nl



Het mooiste eiland van *Santorini*

Het Griekse Santorini behoort tot de eilandengroep der Cycladen in de Egeïsche Zee. Het bestaat feitelijk uit zes eilanden (Thira, Thirassia, Aspronisi, Paléa Kaméni, Néa Kaméni en Christiani) die zijn ontstaan tijdens de uitbarstingen van de vulkaan, circa 3.500 jaar geleden, in het midden van het eiland.



Santorini spreekt tot de verbeelding, met de blauwe daken, de witgekalkte huizen en de prachtige zee eromheen. Vooral het landschap aan de westkant van het eiland is erg imposant met de enorme, uit zee oprijzende, steile klippen waarvan de toppen worden gesierd door helderwitte huisjes. Terrasjes met tavernes, bars, winkeltjes en kerkjes geven Santorini een eigen sfeer en stijl. Door vulkaanuitbarstingen in het verleden bestaan de meeste stranden van het eiland uit zwart lavazand. Verder zijn er kiezelstranden, witte stranden en zelfs rode stranden met opvallende rode rotsen.

DE AUTO IS DE ENIGE MANIER om het eiland met de bergen en heuvels te verkennen. Te voet of met de fiets is geen optie. Ook het openbaar vervoer is matig geregeld. Met de auto kun je de allermooiste plekjes bereiken, zoals Red Beach (het rode strand) bij Akrotiri, Perivolos Beach of het prachtige oude stadje Megalochori.

NIET TE MISSEN PLEKJES zijn het schilderachtige Pyrgos en Akrotiri, waar je Nikolas Cave zeker een bezoekje

de Cycladen



moet brengen voor hun wereldberoemde tomatenballetjes. Rijd je langs de westkust naar het noorden, bezoek dan ook zeker de 17de eeuwse stad Megalochori en Santo Wines, de grootste wijnproducent van het eiland, voor een heerlijk glas lokale wijn. De gastvrijheid van de lokale bevolking en de heerlijke keuken van de Middellandse Zee maken Santorini tot een paradijsje. In de keuken wordt veel knoflook gebruikt, de tzatziki is heerlijk en de wijnen van Santorini van de typerende Assyrtiko druif zijn superlekker.

SANTORINI STAAT BEKEND OM ZIJN MOOIE ZONSONDERGANGEN.

De bekendste is bij Oia, maar daar kan het erg druk zijn. Rijd daarom eens naar de vuurtoren van Akrotiri. Van hieruit heb je een spectaculair zicht op de zonsondergang en op de vulkaan. Je kan ook naar Skaros Rock klimmen, waar het uitzicht op Fira en Imerovigli prachtig is.

ISLAND HOPPEN

Je kan een week (of langer) verblijven op Santorini, maar je kunt ook gaan 'island hoppen'. Dan combineer je meerdere Cycladen eilanden tijdens één reis.

⋮ SANTORINI
 ⋮ SPREEKT
 ⋮ TOT DE
 ⋮ VERBEELDING

Tijdelijk (recreatieve)

Soms heb je even een tijdelijke woonruimte nodig. Je huis is verkocht en het nieuwe huis is nog niet opgeleverd, je gaat je huidige woning grondig verbouwen of je relatie is over en je hebt nog geen geschikte woonruimte gevonden. Dan hebben wij de oplossing.



woonruimte nodig?

Op camping Fortduinen in Cromvoirt hebben wij diverse chalets

TE HUUR



Voor meer info bel je **06-34590974** of mail je naar **lea@nederlandbruist.nl**

GERICHT OP DE ONTWIKKELING VAN ELK MENS!



Bij IJgenwys en Anders werken vakkundige begeleiders die met lef voorbij elke beperking kijken. Wat is jouw talent en wat wil jij leren. Hou je van buiten werken, omgaan met dieren, doe je liever onderhoud of groenvoorziening. Misschien werk je liever binnen in de schoonmaak of catering. Een puzzel maken of een vlieggordijn. Voor bijna iedereen is er een passend aanbod.

**MELD JE NU AAN
EN DRAAG JE
STEENTJE BIJ!**

Wij begeleiden en ondersteunen bij de uitvoering. Wij luisteren naar je, ook als je eens een baaldag hebt. We werken samen, zijn creatief en helpen jou vooruit in je doelen in de beschermende omgeving van IJgenwys en anders.

DOEN WAT JE LEUK VINDT EN WAT BIJ JE PAST!

De dag vliegt voorbij als je doet wat je leuk vindt, je nieuwe mensen leert kennen en nieuwe dingen leert. Een plek waar je gemist wordt als je er een keer niet bent.

Stichting IJgenwys en Anders is een kleinschalige zorginstelling die dagbesteding en doelgerichte activiteiten biedt aan mensen met een beperking. De stichting wil zo kleinschalig mogelijk werken. Het bestuur en de Raad van Advies bestaan uit vrijwilligers met hart voor de zorg. Dat betekent dat deze mensen geen vrijwilligersvergoeding en/of vakantiegeld ontvangen. Alleen gemaakte kosten worden vergoed.

ACTIVITEITENCENTRUM EN DAGBESTEDING

Markenland 96, Etten-Leur | 076-5962598

 IJgenwys | info@ijgenwys.nl | www.ijgenwys.nl

ONZE SPONSORS





Michel Muller werkte jaren als bedrijfsleider bij een autobedrijf, het concept Onze Kraam motiveerde tot een nieuwe uitdaging. In februari 2016 opende hij samen met zijn vrouw Yolanda Onze Kraam Etten-Leur, een gezellige, overdekte marktplaats waar je zowel nieuwe als tweedehandse en zelfgemaakte artikelen kunt kopen.

VESTIGING ETTEN-LEUR

Bisschopsmolenstraat 52, Etten-leur
06-27 25 25 52



Onze Kraam Etten-leur

www.yomimegastore.com

www.onzekraam.nl

Wist u dat...?

... onze Kraam Etten-Leur alweer ruim 3 jaar bestaat?

... wij in die periode honderden kraamhuurders en duizenden klanten hebben mogen verwelkomen?

... wij daarom een aktie hebben?

... wij ook DHL Parcelpoint zijn?

... wij ook partner zijn van Sandd?

... postzegels van Sandd maar € 0,60 kosten voor post binnen Nederland?

... wij ook brievenbuspost naar het buitenland kunnen versturen tegen goedkope tarieven?

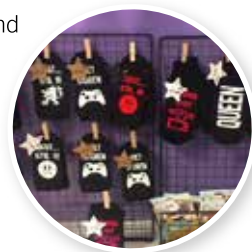
... wij een nauwe samenwerking hebben met Stichting IJgenwys en Anders?

... zij verschrikkelijk goed werk doen voor onze medemens met een handicap?

... Stichting IJgenwys en Anders dringend op zoek is naar vrijwilligers?

... wij alle geschenken/achtergelaten artikelen schenken/verkoopen voor Stichting IJgenwys en Anders?

... wij u hopen te mogen begroeten op de **Bisschopsmolenstraat 52 te Etten-Leur?**



**informeer naar de voorwaarden*

GROTE KEUZE IN KWALITATIEVE TUINMEUBELLEN



OOK OPEN OP
WOENSDAG 1 EN
DONDERDAG 30 MEI



KNALPRIJZEN

Openingstijden:

Woe tot vrij: 10 - 18 uur • Zat, zon- en feestdagen: 10 - 17 uur
Ruime parking aan de winkel! • Wij aanvaarden ook ecocheques!

De tuin van
Eden



Bezoek ook onze **webshop** op **www.detuinvaneden.com**

Kalmthoutse Steenweg 112 | 2990 Wuustwezel | 03/669.71.16 | www.detuinvaneden.com |  De Tuin Van Eden

Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

ZORG VOOR ROUTINE. Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

BLAUW LICHT VAN TELEFOON of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.

Holland Casino Breda is bij vele mensen in onze regio bekend. Toch is niet iedereen bekend met haar restaurant De Brasserie. In dit restaurant werkt chef-kok Dave Spijkers al zo'n tien jaar, waarvan de laatste zes in deze functie.

DINEREN BIJ HOLLAND CASINO BREDA?

Wat maakt dineren in Holland Casino Breda zo speciaal?

"De Brasserie is, net als het casino, onderdeel van een prachtige oude locatie, waar zich voorheen een klooster bevond en later de militairen rondliepen. Dit geeft een bijzondere sfeer waar je culinair kunt genieten. Daarnaast zijn we 364 dagen per jaar geopend met De Brasserie, waar je kunt dineren van 17.00 uur tot 01.30 uur. Doordat we ook grote gezelschappen ruimte kunnen bieden, hebben we veel variatie in ons aanbod. Dat maakt ons werk nog leuker."

Wat moeten we zeker komen proeven?

"Elk kwartaal hebben we een nieuwe kaart met verrassende gerechten. Asperges à la Flamande vind ik persoonlijk een gerecht dat je geproefd moet hebben van de huidige menukaart."

En wat is tot slot jouw grootste uitdaging?

"Voor mij is dat wel het meegaan met de tijd en vernieuwing brengen in het huidige aanbod. We hebben veel vaste gasten, die we steeds opnieuw willen verrassen met mooie gerechten. Daar doe ik het voor!"



Laat je ook verrassen door de keuken van Holland Casino en vermeld bij je **reservering 'Nederland Bruist'**.

Niet alleen heb je sowieso **gratis toegang** tot het casino, maar je ontvangt **per persoon 25% korting op een 3-gangen diner** in de maand **mei en/of juni**.*



RESERVEREN: 076 - 525 11 00

WWW.HOLLANDCASINO.NL

HOLLAND CASINO
HET ENIGE ECHTE CASINO

* Niet in combinatie met andere acties/loyaliteitsprogramma of arrangementen.

In een professioneel ingerichte praktijkruimte beoefent Rob Tilli, erkend massagetherapeut, deze alternatieve geneeswijze.

Onverwerkte emoties, belemmerende gedachten, stress, fysieke overbelasting, een verkeerde houding, etc., zijn allemaal veroorzakers van lichamelijke ongemakken.

Met behulp van verschillende massagetechnieken wordt het zelfhelend vermogen van het lichaam aangesproken. Het lichaam ontspant, blokkades verdwijnen. Lichaam en geest krijgen kans te herstellen en weer in balans te komen. Klachten verminderen of worden weggenomen.

Bij intake en behandeling ligt de focus op het aanpakken van gezondheidsklachten en op het achterhalen van de oorzaken. Samen met de cliënt maakt Rob een oplossingsgericht behandelplan.

Massagetherapie helpt bij incidentele en chronische klachten aan bijvoorbeeld arm, nek of schouder, bij hoofdpijn, rugpijn, RSI en bijvoorbeeld bij darmproblemen. Ook bij burn-outklachten, stress of oververmoeidheid kan massagetherapie verlichting bieden.

Massagetherapie kan ook worden ingezet als aanvullende ofwel complementaire zorg, bijvoorbeeld in combinatie met fysiotherapie, haptonomie en psychotherapie.

U kunt in de praktijk ook terecht voor ontspanningsmassage of sportmassage.

Rob Tilli massagetherapeut

Rob Tilli is geregistreerd natuurgeneeskundig therapeut, aangesloten bij de beroepsvereniging VBAG, gespecialiseerd in onder andere:

- Triggerpoint-massage
 - Dry-Needling
- Rugpijn- en hoofdpijnmassage
 - Bindweefselmassage
 - Manuele lymfe drainage
- Dorn therapie en Breuss massage

Alternatieve geneeswijzen worden (deels) vergoed door zorgverzekeraars.



Thorbeckelaan 16, Etten-Leur
06-40482302
www.sanderbanken.nl
info@sanderbanken.nl

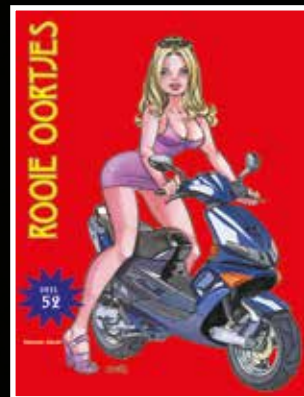
Vier samen een ni

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

ieuwe lente

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.



€ 29,95

Grey Bondage Cadeaubox, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen aan een opwindend bondage avontuur...



ZUNDERT e.o.

4 mei

Open Molendag

De Zundertse Akkermolen is een standaardmolen die dateert uit 1665. Tot 1950 is de molen in gebruik geweest. Sindsdien wordt hij draaiende gehouden door vrijwillige molenaars. Geopend van 13.00 - 16.00 uur

11 mei

En plein air langs de Turfvaart

Op verschillende locaties langs de Turfvaart schilderen en tekenen. Bovendien zijn er verschillende fiets- en wandelroutes uitgezet. www.cultuurlandgoederen.nl

17 en 18 mei

Trekkertrek Zundert

Stuivezandseweg 57, Zundert
www.trekkertrekzundert.nl

18 mei

Theaterwerkplaats Tiuri

Tiuri maakt theaterproducties met acteurs met een (verstandelijke) beperking. Bij ons... In het theater, Molenstraat 5, Zundert
Aanvang om 20.00 uur
www.cczundert.nl

19 mei

Het Groot Wandel- evenement in Achtmaal

Wordt dit jaar voor de 34e keer georganiseerd. Start- en inschrijflocatie Café Den Thuur, Achtmaalseweg 178, Achtmaal
www.wandelcomité-achtmaal.nl

18 en 19 mei

Kunstroute Zundert

Tijdens de Kunstroute stellen beeldend kunstenaars uit de gemeente Zundert hun atelier open voor het publiek. Startpunt en informatiecentrum is de van Goghkamer, Markt 27 Zundert
Beide dagen zijn alle ateliers open van 11.00 – 17.00 uur
www.facebook.com/kunstroutezundert





24, 25 en 26 mei Oldtimerweekend 'de Walm'

Vrij toegankelijke en gratis voor iedereen
www.dewalm.nl

25 en 26 mei Tentoonstelling van de gemaakte werken tijdens de Plein Air

Over verschillende expositieruimten in de directe omgeving van de Turfvaart worden de gemaakte werken van 11 mei jl. tentoongesteld. Bovendien zijn er verschillende fiets- en wandelroutes uitgezet.
www.cultuurlandgoederen.nl

5, 12, 19 en 26 mei Expositie De Weeghreyse

'Kunstig Rijsbergen' met schilderijen van schilders die verbonden zijn aan. 'Open atelier Rijsbergen' Zondagen van 14.00 - 17.00 uur
www.deweeghreyse.nl

VANAF 26 MEI DE NIEUWE EXPOSITIE 'DE SCHILDER OP WEG'

Een duo-tentoonstelling van Ronald Zuurmond & Jacco Olivier Van GoghHuis,
Markt 26-27, Zundert
www.vangoghhuis.com



DE HELE MAAND MEI EXPOSITIE RENSE VAN ENCKEVORT

Van Goghgalerie,
Elisabethlaan 1a, Zundert
www.vangoghhuis.com

Kijk voor deze en meer activiteiten op de website van de VVV
www.vvzundert.nl

Tover de lente op je bord met deze zonnige recepten. Geniet van deze heerlijke asperges of van de pasta met grote garnalen. De lente heeft genoeg te bieden.

Asperges met zalm

2 PERSONEN - 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

500 gr asperges
scheut melk
peper en zout
125 ml crème fraîche
1/2 citroen
1 theelepel maïzena
200 gr gerookte zalm,
in plakken
bosje verse bieslook

Aspergepan of
grote soeppan

Schil de asperges en snijd de laatste 3 cm eraf. Breng in een aspergepan water aan de kook met een scheut melk en een snufje zout. Heb je geen aspergepan, gebruik dan een grote pan waar de asperges in kunnen liggen. Kook de asperges 7 minuten en laat ze nog 5 minuten nagaren in het water. Schep een soeplepel van het kookvocht in een pannetje, voeg de crème fraîche toe en roer goed door. Knijp de citroen uit bij de saus. Breng het mengsel aan de kook, voeg de maïzena opgelost in een paar druppels water toe en laat de saus indikken. Breng op smaak met peper, zout en fijngehakte bieslook. Wikkel een stukje zalm om de asperges. Serveer de asperges met de bieslooksaus en krieltjes.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Houd een glas even onder warm water en zet het over **HARDE BOTER** heen. Die is snel weer zacht en smeerbaar.



BASTERDSUIKER blijft zacht door een broodkorstje of marshmallow in de verpakking te stoppen.



PASEN?
BEWAAR HALVE EIRSCHALEN, zet ze in een eierdoosje en brand er een (geel) waxinelichtje in.



Verf **PAASEIEREN** niet, maar teken er leuke gezichtjes op. Vrolijkheid gegarandeerd.

Pasta met garnalen

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

180 gr pasta
3 tomaten
3 teentjes knoflook,
fijngesneden
2 sjalotjes, fijngehakt
150 tot 200 gr grote,
gepelde garnalen
scheut witte wijn
100 ml room
peper en zout
verse basilicum
handje sla
2 eetl Parmezaanse kaas

Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de waterige gedeeltes en de pitjes. Snijd de rest van het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie of boter in een grote pan en fruit de knoflook en de sjalotjes aan. Voeg na een paar minuten de garnalen toe en bak ze 2 minuten mee. Blus af met een scheut witte wijn. Laat de alcohol verdampen en giet dan de room erbij. Breng de garnalen en de roomsaus op smaak met peper en zout en voeg de basilicum toe. Schep de gekookte pasta en 2/3 van de stukjes tomaat erdoor en verwarm even mee. Serveer de pasta met wat sla, de overige blokjes tomaat en de Parmezaanse kaas.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Schud KNOFLOOKTEENTJES

in een plastic doosje
15 seconden heen
en weer. Door de
wrijving laat het
schilletje vanzelf los.



Was DRUIVEN
en vries ze in.
Voila: vrolijke
ijsblokjes
om je drankje
te koelen.



Een **SNIJPLANK**

maak je snel
en hygiënisch
schoon met
waterstofperoxide,
te koop bij de
drogisterij.



VERWARM EEN
CITROEN *eerst*
20 seconden
in de magnetron
dan komt er
meer sap uit.



ALFA ROMEO MITO 100 TURBO URBAN

INCL. NAVIGATIE - CLIMATE CONTROL - 100 PK (74KW)



5 JAAR GARANTIE
KILOMETERVRIJ

5 jaar garantie betreft 2 jaar fabrieksgarantie + 3 jaar aanvullende garantie, zonder kilometerbeperking en inclusief 5 jaar mobiliteitsgarantie (Europa dekking). Kijk voor de volledige garantie- en verkoopvoorwaarden op alfaromeo.nl.

Breda | Beverweg 4 | T: 076 522 25 33 | info.alfaromeo@vanmossel.nl
Tilburg | Kraaienvstraat 20 | T: 013 594 39 50 | www.vanmossel.nl/alfa-romeo

RIJKLAAR
€ 18.395

PRIVATE LEASE
P/M **€ 299**

Van Mossel