

PRINSENBEEK



DECEMBER 2019 [WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL](http://WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

Met leuke  
cadeautips en  
Bruist Deals

Vier deze  
*feestmaand*  
met Bruist



# Jumbo Kerstevent

Voor het tweede jaar gaat Jumbo Miegelsen een Kerstevent organiseren in de Drie Linden in Prinsenbeek. Dit zal plaatsvinden op woensdagavond 11 december 2019.

In 2018 hebben we met onze beide winkels, Jumbo Miegelsen de Donk en Jumbo Miegelsen Prinsenbeek, voor het eerst een Kerstevent georganiseerd. Al onze klanten werden uitgenodigd om naar dit evenement te komen. Dit was echter wel op inschrijving en zal ook dit jaar weer op dezelfde manier gebeuren. Je kunt jezelf al aanmelden via [MiegelsenKerstevent@Jumbo.com](mailto:MiegelsenKerstevent@Jumbo.com). Geef gelijk door met hoeveel gasten je deze avond komt.

De BelleFleur zaal van de Drie Linden wordt helemaal in Kerstsfeer omgetoverd, dit wordt ook dit jaar weer mede mogelijk gemaakt door The Decoration Factory. Er zullen weer diverse heerlijke lekkernijen te proeven zijn die je met Kerstmis bij ons in de winkel kunt kopen. En onder het genot van een goed stukje muziek kun je deze avond ook diverse wijnen

en bieren proeven. Bier & Borrels zal ook dit jaar weer present zijn met hun Boschdal bieren, die overigens zilver en goud gewonnen hebben dit jaar. Dus kom zeker proeven.

De Hallo Jumbo zal ook dit jaar centraal staan, een aantal gerechten die hierin genoemd worden, zullen bij ons bereid worden. Zodat je als klant meteen kunt kijken en proeven hoe zo'n gerecht eruit ziet en smaakt.

Wij hebben er al veel zin in, zeker gezien het succes van vorig jaar. Dus geef jezelf alvast op via [MiegelsenKerstevent@Jumbo.com](mailto:MiegelsenKerstevent@Jumbo.com) en geef dan meteen aan met hoeveel gasten je komt genieten van deze avond.

**Ik zie je graag tijdens ons Kerstevent.**

*Toine Kleemans*



SCHRIJF JE  
NU IN VOOR HET  
MIEGELSEN  
KERSTEVENT!

BEDRIJFSLEIDER  
TOINE KLEEMANS

**JUMBO**  
Miegelsen

Jumbo Miegelsen Prinsenbeek | Markt 14, Prinsenbeek | 076-5438160 | [www.jumbo.com](http://www.jumbo.com)  
[f](#) MiegelsenPrinsenbeek | [i](#) jumbomiegelsenprinsenbeek | [in](#) jumbo-miegelsen-prinsenbeek



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

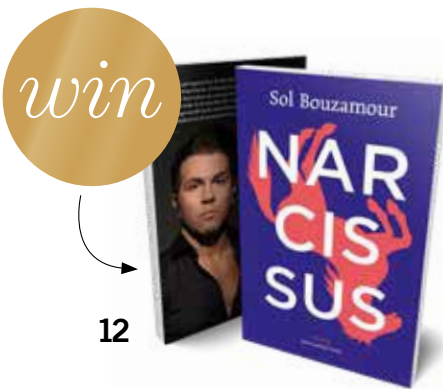


Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**



# Inhoud

8

30



38



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout  
**ACQUISITIE** Loes Levy, 06-14569873

**CONTACT PRINSENBEEK BRUIST**  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340  
 nl@nederlandbruist.nl  
 Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

**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](mailto: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 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar  
 nl@nederlandbruist.nl  
 of bel  
 06-14569873



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

## Bruisende lezer,

Kunnen jullie er ook zo van genieten, die heerlijke decembermaand? Buiten mag het dan misschien wat koud zijn, binnen is het een en al warmte wat de klok slaat. De feestdagen staan weer voor de deur, een tijd die de meeste mensen – net als wij zelf – doorbrengen met degenen die ze liefhebben. Samen op de bank genieten van een mooie kerstfilm, of een heerlijke winterse wandeling maken. Wat ons betreft kunnen die dagen niet lang genoeg duren...

Maar december is meer dan alleen de maand van Kerstmis, het is bijvoorbeeld ook de maand van WereldLichtjesDag. En voor ondernemers is het ook gewoon een maand waarin weer (keihard) gewerkt moet worden. Nog even snel die laatste meters maken voor ze vol frisse moed aan het nieuwe jaar kunnen beginnen. Zo ook Geert Kip en Tandprothetisch praktijk I.A. van der Gaag die je maar al te graag wat meer vertellen over hun werkzaamheden. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Voor nu rest ons nog slechts een ding: al onze lezers ontzettend fijne feestdagen en alvast een heel bruisend 2020 toewensen. Geniet van deze feestelijke maand, geniet van alle mensen om je heen en – niet te vergeten – geniet van dit mooie magazine!

Tot volgend jaar,  
**Lea en Marcel Bossers**

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



## DE VOORPRET

## Het leukste aan

kerst

BRUIST WENST  
IEDEREEN FIJNE  
FEESTDAGEN

Hoewel Kerstmis maar twee dagen duurt, staat vaak de hele maand december in het teken van gezelligheid, vrienden en familie. Weken voor kerst beginnen we al met de voorpret. We versieren ons huis, bedenken wat we gaan eten en gaan kerstshoppen. Heerlijk! Met deze tips geniet jij nog meer van die gezellige decembermaand.

## BEGIN MET DE KERSTVERSIERING

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstferen.

## KIJK EEN KERSTFILM

Breng wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

## MAAK EEN WINTERSE WANDELING

De winter in Nederland is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw?

## SLA AAN HET KERSTBAKKEN

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse christmas cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!



# GENIETEN VAN DE VERLICHTING IN JE TUIN?

**Van Kemenade Bestratingen is ook hét adres voor alle denkbare vormen van verlichting in uw tuin. Het leveren van verlichting is het vak dat ze verstaan en waar ze u gratis en professioneel over kunnen adviseren.**

Onze filialen in Son en Bavel zijn uitgerust met een moderne showtuin, voorzien van de laatste trends. Ook vindt u hier een groot aantal rekken waarin onze leveranciers hun huidige aanbod aan u laten zien. Het is altijd belangrijk en prettig om het materiaal in het echt te zien, te voelen en te ruiken. Daarnaast is het ook nog eens een leuke manier om inspiratie op te doen wanneer u nog niet zo goed weet wat u wilt, of nog twijfelt tussen enkele soorten. Van Kemenade Bestratingen beschikt over een showtuin van 2000 m<sup>2</sup> met 300 tegelsoorten.



## Bent u benieuwd naar de mogelijkheden en/of prijzen?

Kom langs, bel met een van onze verkoopvestigingen of breng een bezoek aan onze website ([www.vankemenadebest.nl](http://www.vankemenadebest.nl)) en vraag vrijblijvend een offerte aan.

# HK

**VAN KEMENADE**  
BESTRATINGEN

### Van Kemenade Bestratingen Bavel

Gilzeweg 36, Bavel | 0161 43 39 59  
Dagelijks geopend 07.30 - 18.00 uur (zaterdag 08.00 – 14.00 uur)

### Van Kemenade Bestratingen Son

Ekkersrijt 1509, Son | 0499 37 15 45  
Dagelijks geopend 07.30 - 18.00 uur (zaterdag 08.00 – 14.00 uur)

# Alle type contactlenzen

## Contactlenzen

Ongedwongen met een natuurlijke blik op een feestje verschijnen, tijdens het sporten geen last van aangeslagen glazen en een beperkt gezichtsveld? Of u draagt gewoon liever contactlenzen dan een bril? Laat u dan adviseren door onze optometrist/contactlensspecialist.

Bielars Brillen & Contactlenzen werkt onafhankelijk en kan bij elke contactlensfabrikant terecht voor de beste keuze voor uw ogen. Wij leveren daglenzen, maandlenzen, multifocale lenzen, harde lenzen en nachtlenzen.



De optometristen van Bielars geven u graag advies en vertellen u welke mogelijkheden er allemaal zijn! **Kom langs in onze winkel in Breda en laat u ook adviseren!**

**BIELARS**  
Optiek & Optometrie







### BEAUTY AWARD WINNER

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. Daarnaast heeft MGC Derma aan al haar producten CBD toegevoegd, de nieuwste trend in de beauty-industrie.  
[www.mgcderma.nl](http://www.mgcderma.nl)

### DEENS DESIGN

Angulus staat voor kwaliteit en een tijdloos Scandinavisch design waarbij de fit en comfort bovenaan staan. Ieder seizoen kenmerkt de collectie zich door de fijnste leersoorten en duurzame materialen. Ook de crêpezool, gemaakt van zeer hoogwaardig rubber, is iconisch voor Angulus.

[www.angulus-schoenen.nl](http://www.angulus-schoenen.nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

win

# Wij pakken uit!

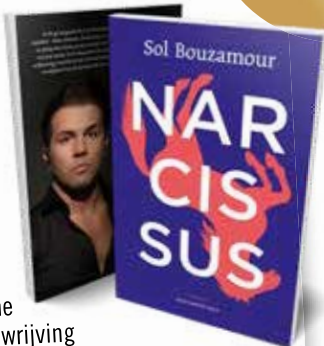
IN DECEMBER

### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua - die zich voordoeft als Israëliër - Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #NARCISSUS naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### NUDE GLAS

De ontwerpen zijn simpel, maar prachtig door eenvoud. De mooie glazen, karaffen, kannen en olieflesjes worden gemaakt van loodvrij kristal. Het glaswerk is hierdoor heel helder waardoor de kleuren van drank goed tot hun recht komen. Er is zelfs al een keer glaswerk genomineerd voor de Duitse design awards. Nude is simple, simple is beautiful. **Meer informatie op [eu.nudeglass.com](http://eu.nudeglass.com)**



### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Ruik ook in december het voorjaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met de Peach Blossom Body Wash van O'right.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### LEZERSACTIE

Maak kans op een cadeaubox met producten van Previa, speciaal voor krullend haar.

Behandeling voor krullend haar met verzorgende en conditionerende werking. Een extra dosis hydratatie en voeding in een formule die krullen niet verzaart.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #PREVIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### COMPLIMENTEN GEGARANDEERD!

Colette Sol Shoes is een jong Nederlands label. Elk paar schoenen wordt op ambachtelijke wijze gemaakt van exclusief leer. Een groot deel van de opbrengst gaat naar de Colette Sol Foundation die verschillende vrouwenprojecten ondersteunt. [www.colettesol.com](http://www.colettesol.com)



# Weet u nog...

Herinnert u zich de mooie homeopathische geneesmiddelen nog die zo effectief waren bij o.a. reisziekte/ zwangerschapsmisselijkheid, keelpijn, neusverkoudheid en slapeloosheid?

Deze geneesmiddelen zijn in 2012 van de Nederlandse markt gegaan naar aanleiding van de nieuwe wetgeving waarbij de indicatie van homeopathische geneesmiddelen niet meer gecommuniceerd mocht worden.

## Wij hebben goed nieuws voor u!

De fantastische producten van Boiron, de wereldleider in homeopathische geneesmiddelen en de makers van Oscillocoquinum, zijn weer verkrijgbaar in Nederland. Wij hebben de producten Homeovox, Cocculine, Sédatif PC en Coryzalia uiteraard weer in ons assortiment opgenomen. Op de verpakking mag nog steeds geen indicatie staan, maar bij ons bent u aan het juiste adres voor een goed advies over deze geneesmiddelen.



**BROCKS**  
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda  
076-5219313  
www.brockshomeopathie.nl

## Bijna alles mogen eten en toch afvallen?

*Al 25 jaar een bewezen succes!*

Zet je eerste stap naar een gezonder leven en begin met Make It Easy in **Breda** of bij een van onze andere 20 locaties!



Bel ons vandaag nog voor meer informatie!  
**0183 820208 / 06 247 047 01**  
www.makeiteasy.nl | marion@makeiteasy.nl



## RESET YOUR SKIN

Boek nu je *wellness* behandelingen bij:

Kijk voor meer info op onze website

Claudia4Beauty

06-52427776 | info@claudia4beauty.nl  
www.claudia4beauty.nl | claudia4beauty

# Masseur gezocht!

Kom jij ons team versterken en ben jij:



**Energiek?**  
**Flexibel inzetbaar?**  
**Beschikbaar in avonden en weekenden?**  
**En klaar voor een nieuwe uitdaging?**

## Werken bij QoQo Massage Clinics?

### Wat bieden wij?

- Groeimogelijkheden op basis van je competenties en ambities;
- Systematische training als top technisch specialist en/of manager;
- Een progressief salarissysteem op basis van je kwaliteiten en competenties;
- Een gevarieerde baan waar geen elke dag hetzelfde is;
- Een fijne werksfeer, met gratis snacks en fruit, maandelijkse gratis massage (werknemers zijn onze grootste troef);
- Pensioenregeling bij vast dienstverband;
- Financiële bijdrage voor professionele opleiding relevant voor de strategische ontwikkeling van ons bedrijf.

## Wie zoeken wij?

Je zit vol enthousiasme en begint de dag met een glimlach. Je staat er voor open om een nieuw vak aan te leren en werkt goed samen in teamverband. Je bent flexibel inzetbaar, daarnaast ook beschikbaar in de avonden en weekenden.

QoQo Massage Clinics richt zich op de toekomst en op jou, zie jij jezelf hierin terug? Solliciteer direct!

**Solliciteren?** Dat kan via onze website : [www.qoqomassage.com](http://www.qoqomassage.com) of stuur je CV op naar [recruitment@qoqomassage.com](mailto:recruitment@qoqomassage.com). Voor vragen bel naar : 088-8100876





# MAAK KENNIS MET LIKE STEEL

Er is zoveel mogelijk met Like Steel!

Het Like Steel concept van Glass Inside geeft een nieuwe en populaire mogelijkheid aan interieurglas. Stoere en robuuste glazen steel look deuren en wanden. Het perfecte alternatief voor het stalen kozijn. Voor de Like Steel producten van Glass Inside geldt dat niet het "staal" de drager is, maar het glas! Hardglazen producten omkleed met (zwart) gecoate aluminium profielen.

Maak een  
afspraak en ontdek  
alle mogelijkheden  
zelf!



**GLASS  
INSIDE**

Tolweg 9, Ulvenhout  
info@westbrabant.glassinside.nl  
076-5640280  
www.glassinside.nl

**LIKE  
STEEL**

De M is de meest verkochte **chocoladeletter**.

Elke 2e zondag van december is het **WereldLichtjesDag**.

Over de hele wereld steken mensen om 19.00 uur **kaarsjes** aan ter nagedachtenis van overleden kinderen.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood?

Op het eerste brood hoort **poedersuiker**, op het andere niet.

13 december is het **Paarse Vrijdag**, de dag waarop je door het dragen van de kleur paars je **solidariteit** kunt tonen met homo- en biseksuele, lesbische en transgender jongeren.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.

**Tweede kerstdag** is ontstaan doordat het dienstpersoneel op eerste kerstdag moest werken. De volgende dag waren ze vrij en kregen ze eten mee voor de familie. Uit die traditie is

**het kerstpakket** ontstaan.

De ultieme kerstverlichting is natuurlijk  
gewoon een **sterrenhemel**.



**De Heeren  
van Breda**

# Dorpscafé

in het centrum van Breda

Op een historische locatie, midden in het centrum van Breda, vind je Heeren van Breda. Eigenaar Anton Oomen nodigt je uit voor een drankje in zijn gezellige café voor jong en oud. Er is regelmatig wat te beleven. Van een bingoavond of een gezellig spelletje darten tot een zanger of band die komt optreden. Bij de Heeren van Breda kan het allemaal.

## Gezelligheid voorop

Anton beschrijft zijn zaak als een combinatie tussen een bruin café en een grand café. Het is er altijd gezellig. De muziek die gedraaid wordt is herkenbaar voor iedereen. Er mag dan ook zeker meegezongen en gedanst worden. Je vindt er de sfeer van een dorpscafé, maar dan midden in de stad.

## Geniet de hele dag door

Bij de Heeren van Breda ben je de hele dag welkom. Het café is open van 10.00 uur 's morgens tot 2.00 uur 's nachts. Overdag geniet je er van een goede kop koffie met gebak en 's avonds sluit je de dag af met een lekker borreltje. In de zomer kun je heerlijk buiten zitten, want het café heeft een ruim terras met uitzicht op de Grote Markt en de Grote Kerk.

## Vier de feestmaand

In december is er bij de Heeren van Breda van alles te doen. 15 december is er een optreden van Frenkie4you. Van 21 december tot 1 januari is er voor de deur een ijsbaan. Dit maakt Heeren van Breda de plek bij uitstek om na een middag schaatsen op te warmen met een warme kop koffie of chocomel. Of een gezellige borrel natuurlijk!

Heeren van Breda | Eigenaar: Anton Oomen | Grote Markt 31, Breda | 06 30606322 | [heerenvanbreda](https://www.heerenvanbreda.nl)

# Elke kast heeft een eigen verhaal



Of het nu gaat om de buffetkast waar bij jouw oma de snoeppot in stond of een linnenkast die we op één van onze zoektochten in Normandië hebben gevonden. Elke kast heeft een eigen verhaal. Ons doel is om dat verhaal zo mooi mogelijk te maken.

**ZUKINI**

Zukini - Rijsbergsebaan 3 - 4836 MC Breda - [www.kastenvanzukini.nl](http://www.kastenvanzukini.nl)





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

WIL JE VAN JE PASSIE JE BEROEP MAKEN?

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

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

# NEEM JE TOEKOMST IN HANDEN: WORD NAGELSTYLISTE!

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

**MASTER  
WORKSHOP**

**ONE  
WORKSHOP**

**BASISOPLEIDING  
NAGELSTYLISTE**



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



# Benieuwd naar het verhaal achter deze kast?

Kom dan tijdens de **open dag** op zondag 15 december een kijkje nemen in onze nieuwe showroom en werkplaats. Vanaf 12.00u vertellen we je er graag alles over.



Ook zijn op deze dag Krista & Hanneke van Sillas meubelstoffeerderij aanwezig. Zij kunnen je alles vertellen over hun vak.

**ZUKINI**



# New in stores

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 eerste klas producten van toonaangevende merken.

**sven & sophie**

Ginnekenstraat 19 Breda, 076 - 521 44 27  
(Schuin tegenover HEMA)  
[www.svensophie.com](http://www.svensophie.com)

## DAGJE UIT AMSTERDAM LIGHT FESTIVAL



Tot 19 januari worden tijdens het Amsterdam Light Festival de grachten in Amsterdam opgesierd door de beste lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur ziet u de mooiste projecties langs de rivier de Amstel of langs de schitterende grachten in het centrum. Via meerdere routes is het festival varend, fietsend en wandelend te beleven. U kunt dit op eigen gelegenheid doen of door een tour te boeken bij één van de official partners van het festival. Deze bieden zowel fietstours als wandeltochten met gids aan. Alle kunstwerken zijn de gehele periode verlicht en u kunt stemmen op uw favoriete kunstwerk.

Kijk voor meer informatie op [www.amsterdamlightfestival.com](http://www.amsterdamlightfestival.com)

## FILMPJE KIJKEN APRIL, MAY EN JUNE

Als de ernstig zieke moeder van April, May en June, drie halfzussen met drie verschillende vaders, zich realiseert dat ze niet lang meer te leven heeft, roept ze haar dochters naar huis. Ze kan dit leven pas met een gerust hart verlaten als ze weet dat er goed gezorgd zal worden voor haar autistische zoon Jan. Maar dan merken de zussen dat ze de laatste jaren nogal van elkaar en hun broer vervreemd zijn. De vier zullen elkaar opnieuw moeten leren kennen, willen ze elkaar tot steun zijn in de moeilijke tijd die komt.

**APRIL, MAY EN JUNE draait vanaf 19 december in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



## BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudoku kwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels doorheb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

**LOS ELKE SUDOKU OP** van **WIL SCHILDERS** is voor € 19,95 te koop via [www.loselkesudoku.nl](http://www.loselkesudoku.nl)





# SAAR (15) VOELDE ZICH EENZAAM, MAAR NU NIET MEER

“Op school werd ik gepest. Ik hoorde nergens bij en voelde me vaak alleen. Ik vroeg me af waarom ze me niet leuk vonden. Mijn klasgenoten zeiden dat ik te druk was. Het maakte me verdrietig. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik dacht dat het beter was als ik er niet meer zou zijn. Toen ik dat tegen mijn mentor vertelde, schakelde ze hulp in. Ook stelde ze voor naar Join us te gaan.”

Saar vertelt: “Ik zag er tegenop om te gaan, bang dat ik er niet bij zou horen. Niets was minder waar. Vanaf de allereerste avond hoor ik erbij en kan ik mezelf zijn. Bij Join us leer ik geen moeite te doen voor mensen die me niet accepteren. Ik zoek nu juist mensen op die bij me passen. Op school ben ik bevriend geraakt met een klasgenootje. Ik zag dat ze vaak alleen was en heb haar opgezocht. Het klikt enorm! Ik voel me veel beter nu.”



**In Nederland voelt 3 tot 14% van de jongeren zich chronisch eenzaam. Stichting Join us zet zich in voor deze jongeren en helpt hen sociaal sterker worden.**

**Voor meer informatie:  
[www.join-us.nu](http://www.join-us.nu)**



**HUIS**

**ADMINISTRATIE**

**AGENDA**

**KANTOOR**

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

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



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

# Heb je behoefte aan een geordende administratie?

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

Achterstanden worden weggewerkt, de stapels ongeopende enveloppen zijn verleden tijd, je weet weer welke post er binnenkomt, je krijgt een duidelijk overzicht van wat je nog moet regelen, betalen of declareren en je krijgt een goed archief zodat je belangrijke papieren moeiteloos kunt vinden én opbergen. Je krijgt bovendien van mij voldoende bruikbare tips die het mogelijk maken om zelf de administratie op een voor jou werkbare en succesvolle manier bij te houden.

**Als we samen jouw administratie op orde brengen, dan zorgt dit ervoor dat je...**

- Volledig inzicht hebt in je administratie;
- Geïnformeerd bent over wat je kunt bewaren en wat wanneer weg mag;
- Een administratie hebt die bij jou past en die je zelf gemakkelijk kunt onderhouden;
- Een archief hebt waarin je eenvoudig papieren opbergt;
- Papieren eenvoudig terug kunt vinden als je die nodig hebt;
- Geen stress meer hebt vanwege rondslingerende papieren;
- Gemakkelijk en snel je post kunt verwerken;
- Rekeningen op tijd worden betaald en je geen aanmaningen meer ontvangt;
- Niet meer bang hoeft te zijn dat je iets over het hoofd ziet.

*Ruimte en overzicht in je administratie geeft rust in je hoofd!*

**Wil je dat ook? Een kennismakingsgesprek met mij is altijd gratis!**

**Wie weet tot binnenkort!**

*Saskia van Leenen*





# Wat heb jij gedaan met je *tijd*?

2019 is bijna voorbij. Wat heb jij gedaan dit jaar? Wat heb jij gedaan met je tijd? Het is niet dat je te weinig tijd hebt. Misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Misschien kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen.

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan? Hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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



Foto Ralf Czogallik

Stijlvol  
**STOER**  
[www.stijlvol-stoer.nl](http://www.stijlvol-stoer.nl)

Kleding en accessoires  
voor  
dames & heren

### Dames

20To - Anotherwoman  
Chabo Bags - Geisha  
-IxxxI - Knit Factory  
Petrol - Pools - Qoss  
Red Button - Rebelz  
Secrid - Soyaconcept

### Heren

A Fish Named Fred  
Knit Factory - No Excess  
Petrol - Secrid

**Bekijk het uitgebreide  
assortiment in onze  
winkel!**

### Stijlvol-Stoer

Groenstraat 15 Prinsenbeek  
076-541 36 47

[www.stijlvol-stoer.nl](http://www.stijlvol-stoer.nl)

[stijlvolstoer](https://www.facebook.com/stijlvolstoer)

[stijlvolstoerprinsenbeek](https://www.instagram.com/stijlvolstoerprinsenbeek)

**KOM NU  
KIJKEN**  
Er zit vast wat  
voor je bij!



**HAVE A BEAUTIFUL DECEMBER  
AND DRESS TO REMEMBER!**

**ENJOY LOCAL, SHOP LOCAL!**





# Golden days!

December is zo'n maand met een gouden randje. De maand van glitter & glamour, gezellige feestjes en cadeaus. Maar oh jee, wat moeten we dit jaar weer geven? Get inspired!

1. Flowerbomb Eau de Parfum Limited Edition Christmas 2019, € 124,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Kneipp Beauty Geheim douche foam, € 8,49 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
3. Le Male Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, € 92,35 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Crème de Corps Whipped van Kiehls, € 16,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. False lashes all the jingle ladies van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
6. Palette Only You van Ici Paris, € 10,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Cellglow Luminous Tint Concentrate van Helena Rubinstein, € 119,99 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
8. Ambiance Trigger Pomander 500 ml, € 59,- van Zenology [www.zenology.com](http://www.zenology.com)
9. Time Hand Cream van Ici Paris, € 5,55 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Soap & Glory Make Your Smooth Box van Boots, € 5,99 [www.boots.com](http://www.boots.com)
11. Festive Bauble van Molton Brown, € 18,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Palet Goldenland van Guerlain, € 78,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

# Om je vingers bij af te likken...

Poelier Geert Frijters heeft veertig jaar ervaring en in zijn speciaalzaak geertkip.nl aan de Nieuwe Haagdijk 34 in Breda verkoopt hij de lekkerste kipspecialiteiten... en nog veel meer! Om je vingers bij af te likken.

*geertkip.nl*

Extra aanbieding voor lezers van dit magazine kijk op [GEERTKIP.NL/PRINSENBEEKBRUIST](http://GEERTKIP.NL/PRINSENBEEKBRUIST)

ALLE PRODUCTEN ZIJN VERS EN WORDEN MET LIEFDE EN AANDACHT GEGRILD

## Een heerlijk aanbod

De vitrines van geertkip.nl zijn rijkgevoerd met kip-grillproducten van topkwaliteit. Denk bijvoorbeeld aan kleine kippelletjes van huisgemaakt kipgehakt of grote gegrilde kippen direct van het spit. Ook zelf te bereiden producten en kant-en-klaarmaaltijden, zo kunt u op een drukke dag genieten van heerlijke gerechten die slechts kort opgewarmd dienen te worden en toch lekker vers zijn.

## Groot assortiment aan wild

Naast werkelijk alles op het gebied van kip, bent u bij geertkip.nl ook aan het juiste adres voor het lekkerste vlees. Van spareribs tot diverse soorten wild: haas, konijn, parelhoen en fazant, geertkip.nl verkoopt het allemaal. Heerlijk voor wie deze feestdagen graag extra wil uitpakken.

## Iets te vieren?

Wist u dat u geertkip.nl ook kunt inschakelen voor catering? Ze hebben niet alleen hapjespannen en tapasschotels in de winkel, maar verzorgen vanaf twintig personen ook diverse complete buffetten op locatie. Zo heeft u geen zorgen over het eten en kunt u op en top genieten van uw eigen feestje.

## Heeft u honger gekregen?

Kijk dan eens op [www.geertkip.nl](http://www.geertkip.nl). Het is bijna zeker dat u vandaag nog naar deze speciaalzaak aan de Nieuwe Haagdijk 34 in Breda wilt om kip te halen...

## Extra aanbieding voor lezers van Prinsenbeek Bruist

Uitsluitend voor lezers van dit magazine heeft geertkip.nl deze maand een extra aanbieding: kijk snel op [geertkip.nl/prinsenbeekbruist](http://geertkip.nl/prinsenbeekbruist). Eet smakelijk!



*geertkip.nl*

Eigenaar: Geert Frijters | Nieuwe Haagdijk 34, Breda | 076-5217055  
06-24940388 | [info@geertkip.nl](mailto:info@geertkip.nl) | [www.geertkip.nl](http://www.geertkip.nl)



## Mode met een missie

Elke vrouw is een powervrouw met ambities, daar is Julie Jabonillo, eigenaresse van **FemmePatron.nl**, van overtuigd. Met de mode die zij verkoopt via haar webshop hoopt deze ambitieuze ondernemster ook andere vrouwen weer meer zelfvertrouwen te geven.

"Ik vind dat vrouwen die weten wat ze willen en zelfverzekerd zijn, een heleboel kunnen bereiken door alleen al hun uitstraling", vertelt Julie. "Er zijn zoveel kansen voor het grijpen, dus waarom grijp je je kansen niet! Elke dag zie ik weer talloze vrouwen die onzeker zijn en dat ook uitstralen. Zo zonde, want elke vrouw is een powervrouw met ambities, maar de meeste vrouwen vergeten dat of staan er niet echt bij stil. Ik wil ze dan ook weer stylen tot de powervrouw die ze in zich hebben."

### Dromen waarmaken

Vorige maand runde Julie **FemmePatron.nl** nog naast haar andere baan, maar binnen een maand is ze ermee gestopt om zich fulltime op haar webshop te kunnen richten. "Werken in loondienst is geen optie voor mij. Ik wil mijn passie elke dag kunnen beleven. Je kunt je met onze collectie dan ook van top tot teen in het nieuw steken en de bedoeling is dat het aanbod steeds verder wordt uitgebreid."

**"Neem dus snel een kijkje op FemmePatron.nl en ga voor je geluk en je ambities, want elke badass als jij verdient dat!"**



**PRETTY4U**  
BY JOLANDA

Mode voor stijlvolle dames van xs tot xxl

LIU-JO  
NIKKIE  
TWIN-SET  
LOTT.  
PAINA-SUCRE  
DRYKORN  
Joli d'Amore Jewels  
GODDY JEWELS  
ELISABETTA FRANCHI

Oude-Bredaseweg 42, Etten-Leur | 076-5263333  
[www.pretty4u.nl](http://www.pretty4u.nl) | [f Pretty4uNL](https://www.facebook.com/Pretty4uNL)



Kliniek  
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk: dat is Kliniek Heyendael. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendael houden we ons iedere dag bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

### Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Neuscorrectie** ▶
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie

**We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!**  
**Plastisch chirurg Frans Straten**



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

# Neus-correctie?

**De wens om een neuscorrectie te laten doen komt meestal voort uit ontevredenheid over de vorm van de neus. Dit kan leiden tot minder zelfvertrouwen. De vorm van de neus is immers zeer bepalend voor het uiterlijk en ligt daardoor emotioneel gevoelig.**

Met behulp van een neuscorrectie wordt de vorm van de neus verbeterd en op uw wensen afgestemd. Vaak is een kleine verandering van de neus al voldoende. Of het nu gaat om een neustipcorrectie, uw neus laten corrigeren of een neusverkleining, wij informeren u zo goed mogelijk over de verschillende mogelijkheden.

### Neuscorrectie behandeling

Een neuscorrectie, ook wel rhinoplastiek genoemd, is een chirurgische ingreep waarbij de plastisch chirurg delen van het benige kraakbeen gedeelte of delen van het tussenschot (septum) verandert om zo de neus meer in balans te brengen met de rest van het aangezicht.

### Overweeg je een neuscorrectie?

De voordelen bij Kliniek Heyendael zijn dat we korte wachttijden hebben, dat er een zeer gespecialiseerd team voor je klaar staat dat garant staat voor kwaliteit en veiligheid, dat er een diagnose en een persoonlijk behandelplan opgesteld kunnen worden en dat je mee kunt beslissen in de planning.

Neem gerust contact op met een van onze consulenten voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier.

**Betrouwbare en betaalbare neuscorrectie.**

Voor meer info  
024 - 845 05 06

info@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | [www.kliniekheyendael.nl](http://www.kliniekheyendael.nl)

# Beleef de kerstsfeer in de gezellige Hanzestad

Wil jij deze winter nog een leuk dagje weg plannen? Denk dan eens aan Zutphen. De stad heeft een prachtig historisch centrum met eeuwenoude monumentale panden, hippe en eigentijdse winkels en fijne koffie- en lunchplekjes. Alles op loopafstand van elkaar! Laat je deze winter verbazen door het betoverende Zutphen!



## SHOPPEN

In het sfeervolle centrum van Zutphen vind je eigentijdse shops en originele boetiekjes. Let tijdens het winkelen ook eens op de mooie gevels in de straten en steegjes. De stad is rijk aan vele oude panden. De historische binnenstad staat in contrast met de moderne winkels. Dit maakt shoppen in Zutphen tot een beleving waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Op onze website [www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.nl) vind je diverse bruisende ondernemers uit Zutphen en omgeving die je alles kunnen vertellen over hun bedrijf. Breng hen zeker een bezoekje als je in de buurt bent.



34

## NOTEN & ZO

Aan Noten & Zo loop je niet zomaar voorbij. Zodra je de winkel nadert, komt de geur van versgebrande noten je tegemoet. Je koopt er ook authentieke Italiaanse pasta, verse olijven en er is zelfs olijfolie van de tap. Je vindt er dus alles voor een gezellig avondje met vrienden of familie. [www.notenenzo.nl](http://www.notenenzo.nl)

## CULTUUR

Als je een dagje naar Zutphen gaat, kun je niet om de Walburgiskerk heen. Het klassieke interieur neemt je eeuwen mee terug in de tijd. Vanaf 13 december is één van de grootste kerken van ons land in kerstsferen gehuld. Minstens vijftien organisaties laten zich van hun beste kant zien door middel van een door hen versierde kerstboom. Tijdens het Sprookjesfestival en op 15 december kan de kerk in sprookjesachtig licht worden bezocht.

## SPROOKJESSTAD

Op zondag 15 december verandert de binnenstad van Zutphen in een sprookjesboek. Op vele plekken in de stad kom je sprookjesfiguren tegen, zoals Sneeuwwitje, Doornroosje en Belle en het Beest. Geniet tijdens het kerstshoppen van de magie van Sprookjesstad Zutphen.

# Zutphen



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Zutphen. JA, OOK ZUTPHEN BRUIST!



## STADS- WANDELING

Doordat Zutphen kleinschalig is, verken je de stad het beste te voet. Slenter door de hippe winkelstraten, ontdek het historische centrum en laat je verrassen door de vele

bijzondere steegjes en hofjes. Wandel op eigen houtje door de stad of kies voor een van de vele themawandelingen of een stadswandeling met gids.



## BEREIKBAARHEID

Zutphen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. De trein stopt praktisch in het centrum. Kom je met eigen vervoer? Er is volop parkeergelegenheid en je kunt je auto tot vlak bij de winkels parkeren. Je fiets stal je gratis in de bewaakte fietsstalling onder het NS-station. Zutphen is trouwens de perfecte uitvalsbasis voor een fietstocht. Vanuit het centrum stap je zo op de pedalen voor een mooie tocht door de omgeving.

## WINTERS DAGJE ZUTPHEN

Deze winter is er van alles te beleven in Zutphen. Wat dacht je van een unieke tocht door de stad met een historische paardentram, een beklimming van de Wijnhuizenstoren voor het allermooiste uitzicht over Zutphen en kerstshoppen in de gezellige winkelstraten. Na een dagje in de frisse buitenlucht warm je op met een glühwein of warme chocomel op een van de gezellige markten.



35



# COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof  
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874  
**THE GEORGE**  
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof  
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST  
*Deal*

€ 79,50 P.P.\*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA  
[WWW.LEIJHOF.NL](http://WWW.LEIJHOF.NL)

Overnachting in een  
Comfort Room van één van  
de meest luxe boutique hotels  
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef  
Luxueus ontbijt

Parkeren

\* Bovenstaande prijs is op basis  
van minimaal 2 personen  
exclusief lokale heffingen.

Heusdensedaan 7 Oisterwijk  
+31 (0)13 523 1123  
[www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl)



*Groeten uit Oisterwijk*

# Eigen risico gespreid betalen

Veel mensen zijn ongelukkig met hun gebit, 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.”

## 16 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 zestien 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.”



UITSTEL IS  
NERGENS  
VOOR NODIG!





Tijd voor luxe Bacchi's koffie, smaakvolle Or Tea? en heerlijke Callebaut warme chocolademelk in zeven smaken. Voor de lekkere trek is er een ruime keus aan gebak (o.a. van Teurlings Patisserie), Luikse wafels en vooral heel veel Leonidas chocolade die wij als enige in Breda verkopen. Met meer dan tachtig verschillende smaken in ons assortiment is er voor iedereen wat wils!

# Kom je ook genieten?

*Bij Lin's Lounge & Chocolat Bar*

Halstraat 17, Breda | 076-8200912 | [www.chocolatbar.nl](http://www.chocolatbar.nl)

## BRIGITTA VAN KOPPEN

praktijk voor natuurgeneeskunde

### Verbeter je gezondheid door reiniging

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

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

Doctor Struyckenstraat 165, Breda | 06 - 453 59 588 | [info@brigittevanoppen.nl](mailto:info@brigittevanoppen.nl) | [www.brigittevanoppen.nl](http://www.brigittevanoppen.nl)



Edith Ooninx

Praktijk Elva is een praktijk in huiselijke sfeer, waar u terecht kunt voor diverse wellness massages, klachtbehandeling, zwangerschapsmassage, cursus babymassage en SensiPlus Therapie.

Een totaal pakket voor de nodige ontspanning en juiste balans tussen lichaam en geest.

ZWANGERSCHAPSMASSAGE

ONTSPANNINGSMASSAGES

FIBROMYALGIEMASSAGE

SENSIPLUS THERAPIE



Frankenlaan 1, Prinsenbeek  
[edith@praktijk-elva.nl](mailto:edith@praktijk-elva.nl)  
 06-13707455  
[www.praktijk-elva.nl](http://www.praktijk-elva.nl)  
 PraktijkElva

# Op zoek naar een fibromyalgiemassage om je slaap te verbeteren?

We horen de term fibromyalgie steeds meer om ons heen. Heeft u de diagnose fibromyalgie gekregen? Misschien kan Praktijk Elva iets voor u betekenen. Fibromyalgie heeft de symptomen die lijken op reumaklachten. Het geeft pijn in bindweefsel en spieren en heeft daarom ook de naam weke delen reuma gekregen.

Fibromyalgie komt naar schatting voor bij twee op de honderd volwassenen en vooral bij vrouwen. Dit chronische pijnsyndroom kan ook voorkomen bij kinderen, tieners, mannen en ouderen. Naast spierpijn, spierstijfheid, pijn in de gewrichtsaanhechtingen en pezen gaat het vaak gepaard met extreme vermoeidheid. Hoofdpijn, migraine, slaapstoornissen, geheugen- en concentratiestoornissen, angsten en depressies komen ook vaak voor.

De Fibromyalgie Massage is een massagevorm die hoofdpijn en pijn in spieren vermindert en heeft een zeer positieve invloed op het slaappatroon. De massage bij fibromyalgie is volledig afgestemd op de gevoelige plaatsen (tenderpoints) op het lichaam en richt zich daarnaast op de gebieden welke specifiek worden aangegeven. In goed overleg komen we tot de massage die bij u het past en de beste resultaten geeft.

#### Voor meer informatie

Kijk op [www.praktijk-elva.nl](http://www.praktijk-elva.nl), bel 06 13707455 of stuur een mail naar [edith@praktijk-elva.nl](mailto:edith@praktijk-elva.nl)

Ik zie u graag in mijn praktijk, Praktijk Elva.

*Edith Ooninx*



# The Perfect Gift



EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR OP  
[SODASTREAMSTORE.NL](https://www.sodastreamstore.nl)

sodastream®

## THE GORGEOUS GIFT YOU FEEL GOOD GIVING

Ook tijdens de feestdagen kun je bewust duurzaam bezig zijn. De Limited Gold Edition is de glamoureuze uitvoering van ons vertrouwde bruiswatertoestel, de Spirit. De stijlvolle witte uitvoering en de bijbehorende herbruikbare fles zijn tijdelijk beschikbaar met gouden of roségouden kleuraccenten. Lekker voor het feestgevoel en tevens goed voor het milieu.

Geef je iemand de SodaStream Gold Edition cadeau, dan help je hem of haar met het besparen van duizenden plastic wegwerpflessen. Met SodaStream maak je van kraanwater namelijk in een handomdraai verfrissend bruiswater, een fruitig drankje of een knallende cocktail!



Zin in een bruisende, feestelijke cocktail?

Kijk voor alle recepten op [sodastream.nl/recepten](https://www.sodastream.nl/recepten)

Help mee aan een wereld zonder wegwerpplastic!

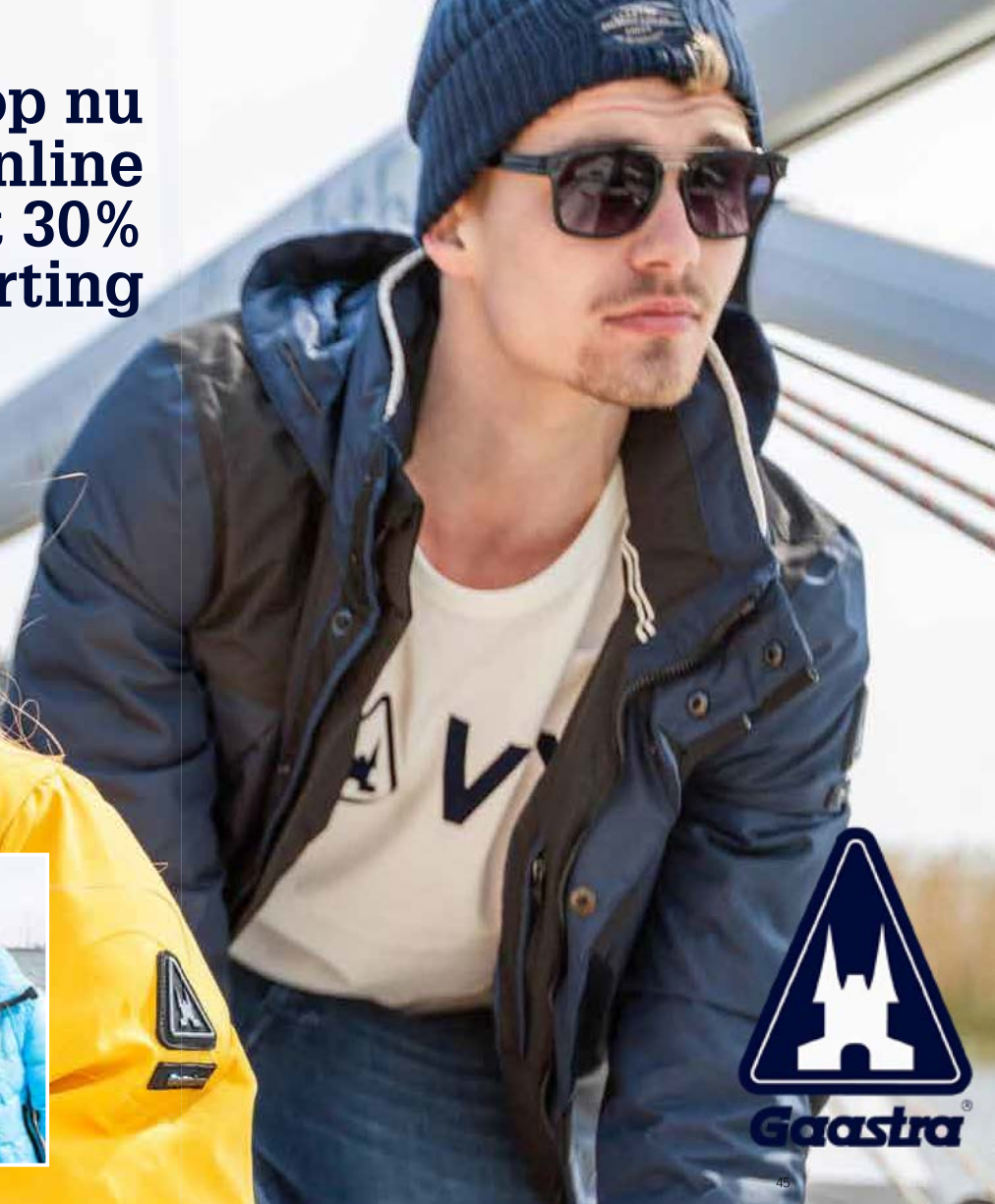


# Gaastra

Shop nu  
online  
met 30%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

30% korting  
PROMOCODE: BRUIST  
RESERVEER NU VIA  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE

# Voel je weer helemaal top

**Aroma Massage** Aromatherapie is een oude en zeer doeltreffende holistische geneeswijze. Het is de methode om van je spanningen, stress en angst af te komen. Daarnaast zijn er nog vele andere kwalen waarmee je naar een aromatherapeut kunt gaan zoals bijvoorbeeld allergische reacties, blaasontsteking, examenvrees, rouwverwerking, verminderde eetlust, concentratieproblemen, verkoudheid, gewrichtspijnen en spierpijnen, darmproblemen en huidandoeningen. De masseuse zal te allen tijde vertellen welke oliën zij gebruikt, maar als u de wens heeft om met een bepaalde olie behandeld te worden, dan kan dat natuurlijk ook. De massage is meestal zacht, zodat de olie goed door de huid kan worden opgenomen. Er wordt gebruik gemaakt van een basisolie waaraan 100% natuurzuivere etherische oliën worden toegevoegd. Aromamassages hebben een diepere werking, omdat die ook op je fijnstoffelijk lichaam inwerkt; dus niet alleen het lichaam, maar ook de geest. Ook als je jezelf een extraatje gunt en gewoon even lekker wilt ontspannen, is deze massage rustgevend. Vooral iets in deze drukke, jachtige tijden. Mensen met kwalen en ziekten kunnen zich door aromatherapie met bepaalde geuren beter voelen. Verder kunt u terecht voor:

**Thai Massage** Traditionele Thaise massage of nuat phaen boran (Thai: นวดแผนโบราณ, 'antieke massage stijl'), is een van 's werelds oudste geneesmethoden. Thaise massage is meer dan 2.500 jaar oud.

**Hot stone massage** Een hot stone massage is een massage van het lichaam met stenen van ongeveer 45 graden Celcius. Vandaar de naam hot stone.

**Voetmassage** Voetmassage wordt vaak ook reflexzone therapie genoemd.



**TIP**  
Spaar met een klantenkaart voor € 20 korting op een massage naar keuze.



Haverdijk 6, Prinsenbeek | 076-750 2325  
info@thaithala.nl | www.thaithala.nl

LOOKING/GOOD

# Snelle feestelijke look!

Het einde van het jaar komt in zicht en de feestdagen staan voor de deur. Heerlijk, die gezellige avonden, maar het kan ook veel cadeau-, kleding- en make-upstress opleveren. Wij helpen je met een snelle feestelijke look.



## GEZELLIG ETEN MET FAMILIE

Vier jij eerste kerstdag met een familielid? Met een classic look zit je helemaal goed. Het ziet er mooi uit, maar is niet té opvallend. Geef je classic look een extra feestelijke touch met een Strobing Stick. Strobing is een vrij simpele techniek waarbij je highlighter aanbrengt op die delen van je gezicht waar het licht van nature op terecht komt, zoals je jukbeenderen, neusbrug, kin en wenkbrauwbot.

## FEESTJE MET VRIENDEN

Bij tweede kerstdag hoort een feestje met vrienden. Je look mag iets spannender zijn dan op dag één. Ga bijvoorbeeld voor smokey eyes die je ogen extra laten opvallen. Gebruik hiervoor mooie oogschaduw met lichte en donkere tinten en vergeet ook de glitters niet!

## HAPPY NEWYEAR PARTY

Op oudjaarsavond maak je een statement met mooie donkere make-up. Denk hierbij aan een mooie lipstick in een diepe, donkere kleur. Wedden dat deze avond alle ogen op jou gericht zullen zijn?

Met deze tips zie jij er gegarandeerd op je allerbest uit tijdens de feestdagen. Welke look ga jij uitproberen?



De een vindt het heerlijk om tijdens de feestdagen lang in de keuken te staan, de ander moet er niet aan denken. Hoor jij bij die laatste groep? Dan is dit makkelijke kerstmenu dé oplossing voor jou.

# Zalmcarpaccio met roomkaas

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

200 gr gerookte zalm (in dunne plakjes)  
rasp en sap van 1 citroen  
50 gr pijnboompitten, licht geroosterd  
paar takjes dille, fijngehakt  
2 eetl naturel roomkaas  
zwarte peper en zeezout  
4 eetl olijfolie  
handjevol waterkers  
zakje knoflookcroutons  
1 eetl kappertjes

Leg de plakjes zalm mooi op een bordje. Besprenkel de zalm met het citroensap, hierdoor gaat de zalm 'garen'. Doe de citroenrasp in een kom. Hak 30 gram pijnboompitten fijn en roer deze samen met de dille door het sap. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de zalm met een beetje olijfolie en bestrooi met een klein beetje peper en zout. Leg een mooie schep van het roomkaasmengsel in het midden van de zalm. Verdeel wat waterkers, de knoflookcroutons, de kappertjes en overgebleven pijnboompitten eroverheen.



# Varkenshaas met spek en appel

2 PERS - 25 MIN + 25 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

300 gr varkenshaas  
1 eetl honing  
1 theel mosterd  
1 theel tijm  
7 plakken ontbijtspek  
2 appels  
snuf kaneel

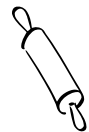
Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de honing met de mosterd en de tijm en wrijf de varkenshaas hiermee in. Wikkel het ontbijtspek om de varkenshaas en verhit een koekenpan. Bak de varkenshaas circa 5 minuten rondom aan tot het spek iets knapperig is. Leg het geheel vervolgens in een ovenschaal. Snijd de appels in plakjes en bestrooi ze met een beetje kaneel. Verdeel de appels rondom het vlees. Zet de schaal nog 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, afhankelijk van de dikte van de varkenshaas. Deze mag nog iets rose zijn van binnen.



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

## OEPS, DE KALKOEN IS NOG BEVROREN.

Leg hem in de verpakking (of een plastic zak) in een pan met koud water. Vervang het water ieder half uur.



## GEEN DEEGROLLER BIJ DE HAND?

Vlees kun je plat-slaan met een pan. Om iets uit te rollen is de (wijn)fles je beste vriend.



48

## SCHIJFJES CHAMPIGNON NODIG

voor je kerstgerecht? Je snijdt ze eenvoudig met een eiersnijder.



VERS APPELSAP nodig voor je recept? Bevries een appel, laat hem weer ontdooien en je knijpt de zachte appel eenvoudig leeg.

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

## ZELF DIKKE FRITES MAKEN?

Snijd een aardappel met een appelsnijder en je hebt precies het juiste formaat.



VERSE MUNTBLAADJES haal je eenvoudig van het takje als je het takje door de gaatjes van een rasp trekt.



49

## IETS TE VEEL ZOUT?

Voeg dan een klontje suiker toe om de smaak te maskeren. Of kook een aardappel mee, het zetmeel neemt het zout op.



ROOMBOTER VOOR HET KERSTONTBIJT TE HARD? Snijd dunne plakjes met een dunschiller. Die smeert je eenvoudig uit op je broodje.

AANKONDIGING APRIL 2020

# Prinsenbeek

## Cabaret in de Drie Linden is FANTASTISCH

Ben er dus op tijd bij voor kaartjes.

Zaterdag 18 april 2020 hebben we weer iets geweldigs voor u op de planken staan. Geweldige cabaretiers, waaronder Boy Jansen de winnaar van Keiebeiterskletstoernooi 2019, Nigel Williams, Patrick van de Kieboom, Tim Mellote, Bruno Bittoun en een verrassing mag ik wel zeggen, onze eigen René Domstorff, alias Hiepolopius, gaat voor het eerst Tonpraten. Dus wij hebben de primeur in deze. Kaartverkoop is al gestart.

En schrijf ook alvast maar alvast in uw agenda zaterdag 3 oktober 2020, een fantastisch optreden van Christel de Laat.

Kaarten bestellen online via de website

Bestellen kan ook door de QR-code te scannen!



Stichting De Drie Linden | Heisprong 15, Prinsenbeek | [www.stichtingdedrielinden.nl](http://www.stichtingdedrielinden.nl)



# VVV BREDA TIPS

DEC. 2019

ALTIJD WAT TE DOEN IN BREDA!

7 EN 8 DECEMBER

### Winterspoor Breda

Het Bredase station is op 7 en 8 december het decor van Winterspoor - de kerstkado-markt met ballen! Scoor hier je kerstcadeautjes en geniet van oliebollen, glühwein, muziek, theater en heel veel sfeer en gezelligheid. [www.facebook.com/winterspoor](http://www.facebook.com/winterspoor)

14 EN 15 DECEMBER

### Belcrum Wintermarkt

Een vleugje MAGIE. Dat is wat de Belcrum Wintermarkt dit jaar extra bijzonder maakt. In de kraampjes op de Speelhuisslaan vind je creatief aanbod van kleine ondernemers met unieke, vaak zelfgemaakte producten. Bijzondere optredens, muziek en theater voor groot en klein. [www.belcrumwintermarkt.nl](http://www.belcrumwintermarkt.nl)



### Meer informatie over Breda:

[www.welkominbreda.nl](http://www.welkominbreda.nl) of kom langs in onze pop-up VVV-winkel, Stads erf 2.

15 DECEMBER

### Kerst met Anton Pieck

Het Bredase Begijnhof dompelt je onder in de sfeer van Anton Pieck. Ambachtslieden oefenen hun ambacht uit en je gaat middels een route langs kleine toneelstukjes terug in de tijd van de begijnen. Er zijn kerstconcertjes, een kleine kerstmarkt en een tentoonstelling met originele werken van Anton Pieck. [www.begijnhofbreda.nl](http://www.begijnhofbreda.nl)



21 DECEMBER T/M 1 JANUARI

### Betoverend Breda

Betoverend Breda maakt van Breda weer een sfeervol feestje deze winter. Draai je pirouettes op de schaatsbaan, maak een selfie bij de giga kerstboom op de Grote Markt en beluister het verhaal van Careltje. De gezellige verlichting geeft je een winters huiskamergevoel. [www.welkominbreda.nl](http://www.welkominbreda.nl)



**BREDA**  
BRENGT HET SAMEN





- PRIVATE LEASE -

€209 P/M\*

\*o.b.v. 60 mnd. / 7.500 KM p/j



**Van Mossel Breda** Beverweg 4 | T: 076 522 25 33 | [info.fiat@vanmossel.nl](mailto:info.fiat@vanmossel.nl)  
**Van Mossel Tilburg** Kraaienvstraat 20 | T: 013 594 39 50 | [www.vanmossel.nl/fiat](http://www.vanmossel.nl/fiat)



# Van Mossel