

PRINSENBEEK 

MEI 2021 WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!



HAAL HET PERFECTE CADEAU IN HUIS

Op zoek naar een verrassend en origineel cadeau? Je vindt hem bij **PRESENT & MORE!**

Nanouk Miegelsen (23) uit Prinsenbeek heeft sinds 17 februari een cadeauwinkel met PostNL-pakketpunt in de Groenstraat in Prinsenbeek. Present & More heet de zaak naast Bier & Borrels.

De jonge ondernemster staat te popelen om volledig open te kunnen, maar heeft nog te maken met de lockdown. Ze heeft veel mooie spullen ingekocht, van sieraden en badproducten tot 'homedeco'.

Wat betreft het PostNL-punt gaat ze hetzelfde bieden als in het verleden kantoorboekhandel 'In the Mood' deed. Behalve pakketpost omvat de service ook het overschrijven van kentekens. 'Zo is er weer een leuke winkel bij in het dorp, mét een postkantoor.'

Haar producten verkoopt ze nu via Click & Collect. Op de Facebookpagina van Present & More en Instagram @presentandmore zet ze de komende tijd foto's van cadeau-artikelen die kunnen worden besteld en afgehaald.

Nanouk krijgt bij haar werk in de winkel hulp van een medewerkster.



Prachtige schilderijen op glas



Steeds verrassende artikelen



Heerlijke geuren



DE CADEAUSHOP MET POSTNL IN GROENSTRAAT

Groenstraat 16, Prinsenbeek | 06 12501006 PRESENT & MORE | PRESENTANDMORE

Volgens Ina Kooijman zijn kwaliteit en klantvriendelijkheid erg belangrijk bij Kooijman Hoortoestellen. Aandacht en tijd voor de klant, luisteren naar de problematiek van de klant en continuïteit van de audiciens zijn van groot belang gebleken.

Wij zijn nog een van de weinige echt zelfstandige audiciens in West-Brabant. We kunnen daardoor een keuze maken uit alle hoortoestelmerken, die leverbaar zijn in Nederland. Kooijman Hoortoestellen heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dit betekent dat er vaak geen eigen bijdrage voor de hoortoestellen betaald hoeft te worden.

Dit is afhankelijk van de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar. Ina Kooijman kan u daar alles over vertellen. Voor Achmea en Friesland verzekerden wordt er geen eigen risico berekend. Ook kunnen bij ons slechthorenden terecht die hoortoestellen bij een andere audicien hebben aangeschaft maar, niet tevreden zijn. Wij kunnen, tegen een kleine vergoeding, proberen een verbetering aan te brengen door een hoortest uit te voeren en het geluid van de hoortoestellen daarop aan te passen.



KOM LANGS
WE HELPEN JE
GRAAG AAN EEN
GOED GEHOOR

UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

① INTAKE

- Gehooronderzoek
- Luisteronderzoek
- Medische indicatie

② OPLOSSING

- Kosten
- Vergoeding

③ ERVARINGSPERIODE

- Aanmeten
- Controle
- Eindcontrole

④ NATRAJECT

- Onderhoud
- Nacontrole



8



24



36



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Vanessa Stoltenhoff
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Prinsenbeek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



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



Foto: Ron Eskens
soowpictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

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.



14



30

Inhoud

Rokjesdag in zicht?

Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN

Scheiden zonder strijden?

Een scheiding gaat vaak gepaard met strijd. Dat wil je echter niet. En is ook niet nodig. Als je maar kiest voor de juiste begeleiding!

Regel jullie scheiding ook zonder strijd en blijf de beste ouders voor jullie kinderen!



- Scheiding van A tot Z geregeld door twee mediators met beiden hun eigen expertise op ouderschap na scheiding en financiën
- Direct starten
- MfN-gecertificeerde familiemediators
- Persoonlijke aanpak op maat en met het oog op de kinderen

MOOS

Wethouder van Haperenstraat 36E
4813 AM BREDA
joyceferket@praktijkmoos.nl

PRAKTIJK VOOR MEDIATION &
ONDERSTEUNING BIJ SCHEIDING

Bezoek de website: www.praktijkmoos.nl
of maak direct een afspraak: 06-14 12 62 34

LAST VAN UW GEBIT? EEN TANDARTSBEZOEK LANG UITGESTELD?
SCHAAMT U ZICH VOOR UW TANDEN?

Weer stralend lachen!

Na 18 jaar samenwerking op afstand is Inge nu ook werkzaam in Prinsenbeek. Tevens blijft Inge werkzaam in haar eigen praktijk in de Hoge Vucht. Inge van der Gaag is gespecialiseerd in het maken van protheses op implantaten (klikgebit). Tandarts-implantoloog Mark van den Goorbergh plaatst de implantaten.

De complete behandeling vindt plaats op één locatie!

U wordt behandeld met persoonlijke aandacht. Met behulp van implantaten zit uw gebit weer vast. Spreken, eten en lachen zonder hand voor uw mond is ook voor u mogelijk. Spontaan losraken van uw gebit is verleden tijd. Kunstgebitten worden op maat gemaakt en afgestemd op uw wensen.

Bent u bang voor de tandarts? We staan garant voor een vriendelijke en persoonlijke benadering. We helpen u graag!

Wilt u weer zorgeloos lachen? Neem contact met ons op.

NU SAMEN ONDER ÉÉN DAK!

TANDARTSPRAKTIJK VAN DEN GOORBERGH
EN TANDPROTHETICUS INGE VAN DER GAAG
Markt 15, Prinsenbeek | 076-5410096



Iedereen verdient een mooie glimlach!





VAN TOP TOT TEEN

MAAK NU EEN
AFSPRAAK VIA
ONZE WEBSITE!



Hooghout 60, Breda | 076-5219964 | salon@avancebeautywellness.nl | www.avancebeautywellness.nl

Wij zorgen graag voor een heerlijk verwenmomentje!

Avance Beauty & Wellness is al 26 jaar gevestigd aan het Hooghout in Breda. In die tijd is de onderneming uitgegroeid tot een allround beautysalon, waar je terecht kunt voor de meest uiteenlopende behandelingen: van gezichts- en lichaamsbehandelingen tot pedicure en nagelstyling. “Bij ons kun je je van top tot teen in de watten laten leggen”, vertelt eigenaresse Nicole Cosijn.

Nicole heeft inmiddels een enthousiast en vakbekwaam team om zich heen verzameld. “We doen het echt samen. De afgelopen jaren zijn we steeds meer gaan doen op het gebied van huidverbetering. We hebben bijvoorbeeld verschillende soorten chemische peelings, die goed werken bij allerlei huidproblemen. Ook met de Dermapen, een micro-needling apparaat, waarmee je de collageenproductie stimuleert, kun je hele mooie resultaten bereiken.”

doen, kiezen we voor kwaliteit; we werken met kwaliteitsmerken als Toskani, Dr. Grandel en Arabesque.”



Gemoedelijke sfeer

In de loop der jaren heeft Avance een grote vaste klantenkring opgebouwd. “Desondanks is het contact heel persoonlijk. Met warme kleuren en veel gezelligheid creëren we een gemoedelijke sfeer waarin iedereen zich thuis voelt: jong en oud, mannen en vrouwen. Door de coronacrisis is het allemaal net even anders, maar normaal gesproken zitten mensen hier, onder het genot van een kopje koffie of thee, heerlijk ontspannen met elkaar te kletsen.”

Een verwenmomentje

“Daarnaast bieden we verzorgende en ontspannende gezichtsbehandelingen aan, evenals massages, pedicure, manicure en visagie. Ontharen doen we door middel van harsen. Mooie, trendy nagels met gellak, aangebracht door een professionele nagelstyliste, maken het plaatje helemaal compleet. Bij alles wat we

Tip: Maak er een uitje van en kies voor een beauty- of verwenarrangement!

Voor het complete aanbod zie www.avancebeautywellness.nl.



EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.
www.plantje.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.
www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE
Maak kans op een
sun care pakket
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een
Peach Blossom
Smoothing Body Wash.

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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

win

We gaan weer
naar **buiten!**

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.
www.hawaiiantropic.com



E

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overmatig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.
www.drinkstork.com



D

EEN BED MOET WEL GOED LIGGEN OM LEKKER TE KUNNEN SLAPEN

BOXSPRING ETTEN-LEUR, HET ADRES VOOR DE JUISTE BOXSPRINGS



Kom langs op
ons nieuwe adres
Markthof 11
Etten-Leur



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

LEVERING UIT
EIGEN FABRIEK

GOEDKOPE
BOXSPRINGS

GRATIS LEVERING IN
NEDERLAND EN BELGIË

 **BOXSPRING**
ETTEN-LEUR

Markthof 11, Etten-Leur | 076-5018945 | www.boxspringettenleur.nl

Maandag: 13.00 - 17.00 uur, dinsdag - zaterdag 10.00-17.00 uur en zondag: gesloten

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

STORE 317

In december 2020 openden Angèle en Marcel de deuren van STORE 317 in de bruisende wijk 't Ginneken te Breda. Een delicatessenwinkel met de lekkerste huisgemaakte producten voor thuis. Midden in coronatijd, maar voor dit gedreven stel maakte dat geen enkel verschil. Zij doen met evenveel enthousiasme hun best om hun passie voor goed eten over te brengen aan de mensen die bij hen komen.



Ginnekenweg 317, Breda | 06-51775417 | shop@store317breda.nl | www.store317.nl

het walhalla voor culinaire fijnproevers

De liefde voor goed eten vindt zijn oorsprong in de jeugd van beiden. Marcel keek en kookte als kleine jongen al gefascineerd mee met zijn moeder en begon op zijn vijftiende aan een koksopleiding. Als chef-kok werkte hij o.a. in sterrenrestaurants en luxe hotels over de hele wereld. Angèle is opgegroeid in het restaurantwezen: haar ouders hadden een restaurant in Breda. Zij kwam uiteindelijk in het internationale hotelwezen terecht. Marcel en Angèle ontmoetten elkaar in Thailand, waar zij beiden werkten voor concurrerende hotels. Ze voelden meteen een klik. “We deelden dezelfde droom, dezelfde passie. Sindsdien hebben we elkaar niet meer losgelaten.”

Een nieuw avontuur

“Na een jaar hebben we ons hele hebben en houden opgedoekt en zijn we vier maanden lang de wereld rond gereisd. We zijn toen langzaam maar zeker plannen gaan maken voor de toekomst.” In 2010 streek het stel neer in Nederland.

Amper twee jaar later, in maart 2012, openden zij Block 62, nota bene in het ouderlijk huis van Angèle aan de Ginnekenweg te Breda. “Dat was echt ons kindje. We gingen voor een totaalconcept: een unieke combinatie van een kleinschalige horecagelegenheid voor ontbijt, lunch en diner, bed & breakfast én de verkoop van huisgemaakte producten.” Met succes. Ze stopten op het hoogtepunt, specifiek op 2 juni 2018, de trouwdag van de ouders van Angèle. “We wilden onze ervaringen als ‘hospitality consultants’ delen met anderen.” De coronacrisis gooide in 2020 echter roet in het eten. “Tijd dus om ons te bezinnen op ons volgende avontuur. Dat werd Store 317.”

Delicatessen beleevingswinkel

“Store 317 is een delicatessenbeleevingswinkel. Je kunt hier terecht voor allerlei luxe, huisgemaakte delicatessen om thuis lekker van te genieten. Van geweckte marinades, dressings en sauzen tot chutneys en jams in aparte smaken. Maar ook dim sums (Aziatische hapjes), soepen, verse pasta, ovenvers brood, Zwitserse kazen en allerlei andere verwennerijen. Specifiek onze kaasfondue, tonijn crème en currypasta’s zijn populair en zeker het proberen waard.” In de prachtige open showkeuken van Kitchen Concepts wordt alles bereid.

Maatschappelijke betrokkenheid

“We houden het graag laagdrempelig, iedereen

is welkom om binnen te wandelen en een praatje te maken. Wat dat betreft streven we echt naar de sfeer van die ouderwetse winkeltjes van vroeger. Zeker in deze tijd hebben mensen behoefte aan persoonlijk contact.” De maatschappelijke betrokkenheid van de ondernemers komt tot uiting in hun inzet voor JINC, een project waarbij jongeren met een sociaal-economische achterstand worden ondersteund. “Daarnaast vragen we onze klanten om een kleine bijdrage van € 0,20 per aankoop. Dat gaat rechtstreeks naar de Voedselbank in Breda.” Het beleevingsaspect bij Store 317 blijft door de coronamaatregelen helaas nog onderbelicht. “Zodra het kan, willen we mensen hier verwelkomen om al zittend aan een tafeltje heerlijk te proeven van alles wat we hebben. We denken ook aan kookdemonstraties en –workshops. Vooralsnog is dat echter toekomstmuziek.”

**WERELDS, HEERLIJK
EN EERLIJK**



'WE HOUDEN WEL
VAN EEN UITDAGING'



KITCHEN
CONCEPTS



MAAK NU EEN
AFSPRAAK
EN BESPREEK DE
MOGELIJKHEDEN!
076-2050196

KITCHENCONCEPTS

maakt keukendromen waar

Marco Verheijen zit al sinds 1989 in de keukens. Gedreven om op eigen benen te staan en het op zijn geheel eigen manier te doen, opende hij in 2015 de deuren van Kitchen Concepts in Breda. "Wij zijn geen keukenverkopers maar binnenhuisarchitecten die toevallig ook verstand hebben van keukens", aldus Marco.

Klanten zijn hoofdzakelijk particulieren, maar ook bedrijven: zo heeft Kitchen Concepts de prachtige professionele showkeuken gebouwd bij Store 317 in Breda. "Inclusief twee kookeilanden waarbij de kasten in zwart gepoedercoat stalen frames zijn geplaatst, dat is helemaal ons ding."

gemaakte kastenwand of een sfeervolle open haard ombouw in de huiskamer? Ook dat kunnen we voor onze rekening nemen."

Volop inspiratie

In de showroom van 500 m², met veertien schitterende keukenopstellingen verspreid over twee verdiepingen, kun je je volop laten inspireren. Het team van Kitchen Concepts staat klaar om je te adviseren. "We werken zo veel mogelijk op afspraak. Het eerste gesprek is meestal in de showroom en duurt drie uur. Daarbij nemen we alle tijd om een goed idee te krijgen van de keuken van je dromen. Tijdens een vervolgspraak presenteren we een 3D-beeld van het ontwerp zodat je een helder beeld krijgt van hoe de keuken er uit gaat zien. Het helpen van klanten, de gastheer mogen zijn, vind ik persoonlijk nog steeds het leukste aan dit werk."

Het complete plaatje

De onderneming staat voor exclusieve maatwerk-keukens in het hogere segment. "De keukens die wij bedenken, zijn anders dan anders en op maat gemaakt van hoogwaardige materialen: van volledig elektronische keukens tot keukens bekleed met leer. We doen ons best om echt iets unieks te realiseren en laten graag onze creativiteit de vrije loop. Hoe groter de uitdaging, hoe beter. We stoppen bovendien niet bij de keuken, we denken graag mee in de rest van het interieur. Wil je bijvoorbeeld een houten, op maat



Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke **KILLERBODY** chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel... dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantie-huis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

Toe aan een nieuwe keuken?

Radek Legal Bouw- en aannemersbedrijf de juiste partner voor elke klus

Radek Legal Bouw- en aannemersbedrijf, de juiste keuze als je gaat voor vakkundig uitgevoerde bouwprojecten of klussen.

Radek Legal heeft Poolse vakmensen in dienst en werkt honderd procent legaal. De medewerkers van Radek Legal zijn breed inzetbaar.

Van strak stucwerk tot het verven van kozijnen, van het betegelen van de badkamer of keuken; ze voeren deze en vele andere opdrachten feilloos voor je uit.

'WIJ ZIJN PAS TEVREDEN ALS DE KLANT DAT OOK IS'

Zo blij met de verandering, eindelijk!



Radek Siuda



ONZE WERKZAAMHEDEN

RENOVATIE

AANBOUW

OPBOUW

NIJEUWBOUW

**BEL NU VOOR
EEN AFSPRAAK!
06 515 87 229**



Radek Legal
Bouw- en aannemersbedrijf

Namenstraat 51, Breda | 06-51587229 | www.radeklegal.nl

Verwen jezelf bij **Indulge!**

In 2005 opende Lianne Verberk, ondernemer in hart en nieren, kapsalon Indulge Cuts & Colours in Etten-Leur. Een paar jaar later sloot compagnon Trista Driessen zich bij haar aan. Samen met hun gedreven team van haarstylisten zetten zij zich voor honderd procent in om de haarwensen van hun klanten waar te maken.

“We voegen alleen kwaliteit toe aan het haar”, aldus Lianne. “In de vorm van de nieuwste technieken, de beste producten en allerlei speciale ‘treatments’.”

Tijd en aandacht

In de drie maanden dat ze dicht zijn geweest tijdens de lockdown, kwam het team drie keer per week bij elkaar, onder andere om trainingen te volgen. “Om de binding te houden met onze klanten hebben we hen in deze periode steeds telefonisch op de hoogte gehouden.” Het is tekenend voor de persoonlijke stijl van Indulge. “Het begint allemaal met goed luisteren naar de klant. Waar je ook voor komt, we hebben alle tijd en aandacht voor jou.”

Een moment van ontspanning

Het draait bij Indulge om de beleving. “De naam zegt het eigenlijk al: bij ons word je desgewenst

helemaal in de watten gelegd. Bij onze Fuente Moments behandelingen krijg je, al zittend aan een relax wasbak, een intensieve ‘treatment’ voor je haar én een heerlijke hoofdhuidmassage. Ook een shiatsu-massage is mogelijk, evenals een keratinebehandeling, een echte boost voor je haar.”

Diversiteit aan behandelingen

‘Gewoon’ je haar laten knippen kan natuurlijk ook. “Daarnaast doen we veel kleuringen, waaronder balayage en babylights. Verder zetten we hair-extensions. Bij alles gebruiken we kwaliteitsproducten van merken als Eleven, Fuente en Olaplex die het haar zo min mogelijk beschadigen.” Lianne heeft nog evenveel plezier in haar werk als in het begin. “Het moment dat je een kapsalon binnenstapt en de sfeer proeft... daar kon ik als kind al van genieten en nu nog steeds. Dat gevoel wil ik ook onze klanten meegeven.”



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

JIJ WIL TOCH OOK DE MOOISTE EN BESTE IMPLANTATEN IN JE GEBIT? KIES VOOR ZIRKONIA

Zirkonia implantaten zijn op dit moment **de mooiste en de beste implantaten** met resultaten die amper onderdoen voor het natuurlijke gebit.

Zirkoniumoxide is een materiaal waarop het lichaam niet reageert en **geen afstotingsverschijnselen** vertoont, in tegenstelling tot metalen implantaten.

Bovendien is zirkoniumoxide **uiterst sterk**.

Onze praktijk is gespecialiseerd in het plaatsen van keramische implantaten met daarop vrijwel onzichtbare kronen.

Voor meer info:
keramiek@dentalshape.com

ultra-biocompatible

100% ceramic

strong

Welkom bij
DENTALSHAPE

Uw tandartspraktijk bekwaam in keramische restauraties op implantaten.

Gespecialiseerd in keramische kronen, waarmee wij u graag van dienst zijn.

Ook bieden wij de mogelijkheid voor metaalvrije dentale prothesen.

Graag adviseren wij u.



Dentalshape Holland

Tandartspraktijk
Boerhaaveplein 9b,
Bergen op Zoom

Guido Lambrechts
praktijkeigenaar



Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 www.nivea.nl
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- www.skincare.nl
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- www.iciparisxl.nl
5. Sakura Havaianas, € 24,- www.havaianas-store.com/en
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 www.happyearthcare.com

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- www.africaorganics.nl
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 www.drhauschka.nl
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 www.or-tea.com
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 www.4711.com
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- www.babassu.nl
12. Nail laquer van essie, € 9,99 www.essie.nl
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.nl



'GOEDE SERVICE
STAAT VOOROP'

Betaalbare scooters en e-bikes voor iedereen

Evert van de Scheur was jarenlang vrachtwagenchauffeur. Hij had geen enkele ambitie om een eigen bedrijf te beginnen, maar het lot besliste anders. De toenmalige eigenaar van Scooter Plezier vroeg hem regelmatig of hij de zaak over wilde nemen en uiteindelijk ging hij overstag.

In december 2014 was de overname een feit. Sindsdien bestiert hij de zaak samen met zijn vrouw Anita, daarbij bijgestaan door twee werkplaatsmedewerkers.

Scooter Plezier verkoopt betaalbare scooters van bekende merken als AGM, Vespa, Berini en BTC. Andere merken zijn te leveren op bestelling. "Houd je het simpel, dan kan dat. Maar als je hem helemaal aangekleed wilt hebben met alles erop en eraan, dan kan dat natuurlijk ook", vertelt Anita. Er is tevens een beperkt assortiment tweedehands scooters. Daarnaast vind je bij Scooter Plezier e-bikes van Kymco en Puch. "Zowel e-bikes als scooters zijn momenteel populair. Ze worden niet alleen gebruikt voor woon-werkverkeer, mensen vinden het in deze tijd gewoon fijn om er lekker op uit te gaan."

Alle tijd en aandacht

"De keuze is reuze dus we helpen mensen graag op weg met een stuk advies. Op afspraak kunnen ze terecht in onze winkel, dan nemen we daar alle tijd voor. Uiteindelijk moet je toch zelf voelen en proeven welke scooter of e-bike het beste bij je past. Het is geen kleine uitgave, dus je moet zeker weten dat je de juiste keuze maakt."

Nieuw: watersport

Uiteraard kun je bij Scooter Plezier ook terecht voor onderhoud en reparatie. "Goede service staat voorop. Tegen betaling halen we de scooter bij je thuis op. Sta je onderweg met pech? Bel ons dan, dan komen we je helpen." Sinds kort biedt de zaak ook buitenboordmotoren en kleine bootjes te koop aan. "We hopen dat de mensen ons daar steeds beter voor weten te vinden."



NIET HOREN IS OPVALLENDER DAN EEN HOORTOESTEL

Laat uw gehoor vrijblijvend
en gratis testen!

Graag vragen we u van
tevorens een afspraak te maken.

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



Gehoorverlies?

Laat nu uw gehoor
GRATIS TESTEN!
076-5649706



Herkent u dat, dat u uw tv steeds iets harder zet? Dat u op een druk feestje gesprekken niet goed meer kunt volgen? U kunt zich natuurlijk de vraag stellen hoe erg dat is. Toch blijken de gevolgen van zelfs een klein beetje gehoorverlies groter dan u wellicht denkt.

IRRITATIE Huisgenoten vinden het niet altijd prettig als de radio of tv zo hard staat. Ook luid praten en steeds maar weer herhalen is vervelend. Zo kan wederzijdse irritatie ontstaan.

VERMOEIDHEID Als we niet op ons gehoor kunnen vertrouwen, kost het extra veel energie om te volgen wat er om ons heen gebeurt. Heel vermoeiend en niet bevorderlijk voor het humeur.

ONVEILIGHEID Een geluid lijkt van ver weg te komen, maar plotseling is die auto of motor heel dichtbij. Dat kan tot gevaarlijke situaties leiden.

ONZEKERHEID Wie niet meer goed hoort, mist niet alleen wát er in een gesprek wordt gezegd, maar ook hoe. Misverstand, wantrouwen en onzekerheid kunnen het gevolg zijn.

Gehoorverlies is niet iets om u voor te schamen, er is bijna altijd iets aan te doen. Uitstellen is begrijpelijk, het is voor veel mensen moeilijk om te accepteren dat hun gehoor minder wordt. Hoe langer u wacht met een hoortest, hoe groter de kans dat uw gehoor in de tussentijd nog verder achteruit gaat, en dat is zonde. Het kan ook gevaarlijke situaties opleveren. Een hoortoestel vertraagt verdere achteruitgang van uw gehoor, het stimuleert namelijk uw hersenen. Dus waarom zou u nog langer wachten? Twijfelen helpt niet, testen wel.

Bij Hoorservice Schram beloven we niets, maar onderzoeken we alles. Kom langs, dan zoeken we samen naar een oplossing waarmee u écht geholpen bent!

Andre Schram

*Wij helpen u graag
met de juiste keuze!*

Een hoortoestel is een hulpmiddel dat u dagelijks en veel gebruikt.

Het moet helpen in situaties waarin u terecht komt en aansluiten bij uw wensen.

De juiste keuze van een hoortoestel is dan ook van wezenlijk belang.

Achter-het-oor hoortoestel
(AHO)



Luidspreker-in-het-oor
hoortoestel (LIHO)



In-het-oor hoortoestel
(IHO)



Completely-in-canal
hoortoestel (CIC)



In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

De Kogelvanger
eten & drinken

ACTIEF MENU

Lauw-warm Zalmmootje met een dille-mosterdhoningdressing

of

Soep naar keuze (dagelijks drie wisselende dagsoepen)

&

Misto di Pesco (Italiaans visstoofpotje)

of

Spiesje van varkenshaas met mango-perzikchutney
of chimichurri

of

Kogelbiefstuk

Keuze uit; bearnaisesaus of chimichurri (meerprijs 3,-)

&

Tartufo Limoncello; bol citroenijs met een
limoncellovulling; bedekt met gele meringue

of

Dame Blanche vanillerooms met Callebaut-chocoladesaus

24,50

maxaro®

badkamers en tegels

Ruim **5.000 m²**
keuze, beleving
en aandacht



Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in één van onze megashowrooms
aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.



Plan nu uw showroombezoek
in Roosendaal op maxaro.nl

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze website.

Het interieur dat écht bij je past

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

Wat is begonnen als een kleine garage van 60 m², is in slechts 3 jaar tijd uitgegroeid tot een werkplaats van maar liefst 1600 m². En nog steeds staat wij altijd open voor nieuwe ideeën, nieuwe materialen en nieuwe ontwikkelingen. Uiteraard is meedenken met en het ontzorgen van de klant (particulier of zakelijk) nog altijd onze prioriteit!

Onze uitstekende service en het complete maatwerk voor ieder interieur dat wij leveren maakt ons dé partij voor interieurbouw in de regio Etten-Leur.

Als erkend 5-sterrenspecialist worden wij beoordeeld met een **9,4!**

ROBERT
VAN SUNDERT
INTERIEURBOUW



Copyright: Fotografie Pieter Clicteur, The Art of Living magazine. Woning gemeenten Antwerpen.

**BENT U
GEÏNTERESSEERD?**
Neem dan gerust
eens contact op!

■ Gouden rijder 10, Etten-Leur

■ 0620 910 914

■ info@rvs-interieurbouw.nl

■ www.rvs-interieurbouw.nl

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Youri Claessens



Mirella Franken

Samen werken we op diverse wijzen
aan jouw figuur en gezondheid.

Kies wat bij je past;

BEWEGEN WARMTECABINE

AFSLANKEN POWERSLIM

POWERSLIM BALANCE

VET BEVRIEZEN (CRYOLIPOLYSE)

ORTHOMOLECULAIR
VOEDINGSADVISEUR

Natuurlijk kun je van bovenstaande
diensten ook combi's maken,
vraag hier gerust naar. Je kunt bij
ons altijd terecht voor een gratis
adviesgesprek of proefles.

Fit & Welzijn
Bewegingsstudio

Groenstraat 4, Prinsenbeek

076-5423800 | www.bijmirella.nl

KEEP THE LOVE, LOSE THE HANDLES!

De Body-wizard is een technisch hoogwaardig apparaat voor de reductie van vetcellen middels lokale bevriezing en maakt gebruik van de bewezen cryolipolysetechnologie om vetlagen in probleemzones selectief te verminderen.

Vet bevrozen: hoe werkt het?

Door middel van deze vacuümtechniek worden de vetcellen bevroren waardoor het lichaam zelf deze cellen op een natuurlijke manier afvoert. Doordat dit geleidelijk gebeurt heeft de huid de tijd om elastisch mee te bewegen. De cryolipolysebehandeling wordt dus ingezet tegen alle vetrandjes die niet welkom zijn en dat zonder medische ingreep!

Een kuur bestaat uit drie tot vijf behandelingen. Je kunt met deze cryolipolysebehandeling verschillende zones aanpakken. Je krijgt omvangvermindering op:

- onderbuik ▪ love handles ▪ bovenbuik ▪ rug
- heupen ▪ binnenkant knieën ▪ binnenkant bovenbenen ▪ bovenarmen ▪ zadeltassen

Tijdens jouw behandeling lig je comfortabel in een aparte ruimte waar je kunt genieten van een heerlijke kop koffie of thee, even je ogen kunt sluiten of lekker een boek of tijdschrift kunt lezen. Na de cryolipolysebehandeling kun je jouw dagelijkse activiteiten weer oppakken.

De cryolipolysebehandeling is géén oplossing voor (zwaar) overgewicht of een vervanging voor een gezonde leefstijl. Hiervoor bieden wij andere goede programma's.



GRATIS
INTAKE

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





**KOM EEN VAN
ONZE PRACHTIGE
SHOWROOMS
BEZOEKEN!**

Roberto Bikes & Scooters

Valpoort 60, Etten-Leur
+31 (0)76 73 70 179

Roberto Bikes Testcenter

Neerloopweg 13, Breda
+31 (0)76 73 70 034

Roberto Fietsen aan De Mark

Dorpstraat 47c, Ulvenhout
+31 (0)76 78 50 180

Nieuwsgierig?

bekijk meer op

robertobikes.nl



DIRECT UIT
VOORRAAD
LEVERBAAR



maar ook voor een gewone bike!

Fiet adres voor e-bikes!

In de showroom vind je al onze fietsen bij elkaar, krijg je persoonlijke fietsadvies en kun je direct een proefrit maken! Vind je perfecte fiets, kom inspiratie opdoen en krijg antwoord op je vragen. Neem een lekker kopje koffie of thee terwijl je rondkijkt.



- REVIEW -

"Een hele mooie, nette winkel. Ik stapte binnen en ik had echt zoiets van 'wow, dit heb ik nog nooit gezien'. Zo'n mooie winkel, het is echt een aanrader! Vriendelijk personeel dat je graag helpt en uitleg geeft. Ga zo door!"

een vertrouwd adres

Trendia heeft het: wand- en vloertegels, steenstrips, houtstrips en méér... Gaat u bouwen, verbouwen, verhuizen óf vernieuwen? Kom dan langs bij Trendia. Een zeer ruime showroom, gratis parkeren, één koopzondag per maand, grote panelen die u laten zien hoe iets er thuis uit gaat zien.

Naast een uitgebreide collectie tegels is Trendia ook dé specialist in wandbekledingen van steen en hout. Oude steenstrips - gezaagd uit bakstenen die afkomstig zijn uit sloop, met veel karakter - passen perfect in een industriële sfeer. Woningen, winkels, werkplekken en restaurants worden er mooier van.

Sfeervolle wanden bekleden met houtstrips, is iets wat ook u zelf kunt doen. Vraag in de winkel naar de mogelijkheden. Tegelvloeren in het moderne formaat 90x90 cm, daarin biedt Trendia ook een ruime keuze.

Bent u benieuwd? Kom dan langs op Spinveld 60 te Breda.

**ELKE MAAND
1 KOOPZONDAG**
Zie www.trendia.nl
voor de datum



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



Mei geeft weer volop energie



Mei biedt je
de kans om
meer geld te
verdienen.

Ram 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

Stier 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

Leeuw 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

Maagd 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

Schorpioen 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

Boogschutter 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

Steenbok 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

Waterman 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

Vissen 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.

*Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!*

Bescherm jezelf **100% natuurlijk**, met respect voor de natuur!

Als je de natuur of tuin in gaat, kom je ze vanzelf tegen: insecten.

De Outdoor Skinspray van CHI is speciaal ontwikkeld om makkelijk en snel de huid en/of kleding in te sprayen voordat je de deur uit gaat. De 100% natuurlijke formule bevat essentiële oliën die insecten op afstand houden en tegelijkertijd een verzorgende werking hebben.

De Skinspray werkt niet alleen voor de beet, maar kan ook na de beet helpen ter verzorging en verzachting van de rode en geïrriteerde huid.



Deze maand krijgt u 10% korting op de Outdoor Skin Spray van CHI.



BROCKS
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda
076-5219313
www.brockshomeopathie.nl



Wilt u graag vaker post ontvangen?

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000
ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

We missen je heel erg in de 'huiskamer' van Prinsenbeek

Maar weet dat we alweer volop bezig zijn met het verzinnen en vastleggen van activiteiten dus hopelijk tot gauw.

Want het is veel te stil!



Stichting De Drie Linden | Heisprong 15, Prinsenbeek | www.stichtingdedrielinden.nl

Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

INGREDIËNTEN

400 g witte asperges
10 g bieslook
200 g tagliatelle
2 el boter
2 el bloem
30 g parmezaan
150 g hamblokjes
peper en zout

BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

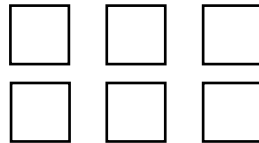
4		2						7
				8	○	4	2	
	5		3		2			6
	9			3			5	
5	○	3		6		7		8
	7			1			6	
9			4		6			3
	1	5		7		○		
2						8		9

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



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

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️ s=n 🗡️ s=t

👩 d=s+t 🧠 m=v

📖-ur ☀️-n+ 🗡️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: www.prinsenbeekbruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda smaken
lekker fris
drinken spa
bubbels water

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: www.prinsenbeekbruist.nl

Privé Lease Deal

vanaf € 249 p/m
ZÉÉR RIJK UITGERUST



Van Mossel Breda Minervum 7001C | T: 076 522 25 33 | info.fiat@vanmossel.nl
Van Mossel Tilburg Kraaivenstraat 20 | T: 013 594 39 50 | www.vanmossel.nl/fiat

Van Mossel