

PRINSENBEEK



NOVEMBER 2021 WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Alles
even loslaten!

Christanne de Bruijn:
'Jazz, mijn muziekliefde!'



*Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!*



Het startpunt voor elke tuin

LAAT JE
INSPIREREN &
KOM LANGS

Wist je dat je ook in de herfst en de winter je tuin aan kunt leggen zolang het niet vriest? Dan kun je straks meteen al genieten van de eerste zonnestralen! Samen met jou maken we jouw tuin klaar voor de lente!

Bart Poppelaars Tuinmaterialen

WEIDEHEK 5, BREDA | T 076 - 541 02 93 | www.bartpoppelaars.nl





8



12



28

Inhoud



10



44



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 - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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.**



Foto: Ron Eskens, snowpictures.nl



DEZE WINTER STARTEN MET ADVERTEREN, MÉT SUPERVEEL EXTRA KORTING? Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
Lea en Marcel Bossers

P.S. Dit jaar kregen we gezinsuitbreiding. Meet **Indy en Tofu**. Ze zijn nu vijf maanden oud en hebben een hoge aaibaarheidsfactor, gaan goed om met kinderen en zijn ontzettend lief. Dit ras heet Coton de Tulear en is afkomstig uit Madagaskar. Daar staan deze hondenbekend als de 'Royal dog of Madagascar'.



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



LAAT EVEN
ALLES LOS!

Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen. Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

Pak jouw moment Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

Extra tip Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op www.nederlandbrui.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Kan jouw haar wel wat deskundige zorg en aandacht gebruiken? Dan moet je zeker eens een afspraak maken bij Indulge cuts & colours in hartje Etten-Leur. Bij deze kapsalon draait alles om kwaliteit en aandacht. Eigenaressen Lianne en Trista doen er samen met hun twee medewerksters Kim en Femke alles aan om jou volledig in de watten te leggen en met een mooie coupe weer naar huis te laten gaan. Ik was dan ook erg blij dat ik een Bruisend Bezoek mocht brengen aan Indulge cuts & colors.

Indulge
cuts & colours



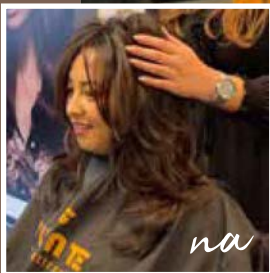
Wellness voor je haar

Niet alleen een Bruisend Bezoek, maar voor mij ook een spannend bezoek, omdat ik voor het eerst in mijn leven mijn haar zou laten kleuren. Gelukkig werd ik bij aankomst warm ontvangen met een kopje thee en een goed advies over de te kiezen kleur, waardoor ik mij al meteen meer op mijn gemak voelde. Lianne adviseerde mij om mijn haar twee tinten lichtbruin te kleuren, zodat het schrikkeffect minder erg zou zijn. Bovendien werd mijn haar voordat ze ermee aan de slag gingen op professionele wijze getest om vast te stellen wat mijn haar nodig heeft op verzorgingsgebied.

Kim startte de behandeling met het zorgvuldig aanbrengen van de aanzetkleur. Hierna hoefde ik slechts een half uur te wachten tot de kleur volledig ingetrokken was. Vervolgens begeleidde Kim mij naar de shiatsu massagestoel waarin ik heerlijk kon ontspannen terwijl zij mijn haar uitspoelde en mij meteen een heerlijke

hoofdmassage gaf. Hiervoor gebruikte Kim diverse producten, namelijk: Fuente shampoo Coco, Fuente Truffle wasmassage en een Fuente Coco treat mask (met warme handdoek). Na het uitspoelen werd mijn haar in Inverted Layers geknipt, oftewel softe lagen met sidebangs aan de voorkant. Als finishing touch werd mijn haar nog geföhnd met de stylingmousse van Fuente en vervolgens afgewerkt met de Fuente nature spray. Ik vertrouwde bij dit alles op de vakkennis van Kim en het resultaat is meer dan geslaagd!

Bij het afscheid ontving ik nog twee VIP-comeback kaarten, twee monsters van Fuente verzorgingsproducten en twee kortingsbonnen, waarmee ik vrienden of familie mee mag nemen. Wat een verwennerij en wat een professionaliteit! Ik raad dan ook iedereen aan om zelf eens een bezoekje te brengen aan Indulge cuts & colours!



HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. www.manukanewzealand.eu



LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. www.thatso.nl TAG #SELTAN

Doe
mee en
win

Geniet van November

LEZERSACTIE Maak kans op het boek van Lindsay van Ooijen: Beertje het is bedtijd!

Beertje het is bedtijd! (winnaar leukste kinderboek The Indie Awards 2020) is een interactief kinderboek waarbij kinderen betrokken worden bij het verhaal. Help jij Beertje om naar bed te gaan? Poets zijn tanden, zoek zijn pyjama en zing een liedje, zodat hij lekker kan gaan slapen. www.twinkelins.nl TAG #BEERTJE



12



ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. www.amarula.com

www.amarula.com



BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitzijnde huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. www.bulldogskincare.com

www.bulldogskincare.com

13

SHOPPING/NEWS

FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdronk. www.champagne-ayala.fr/en



LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

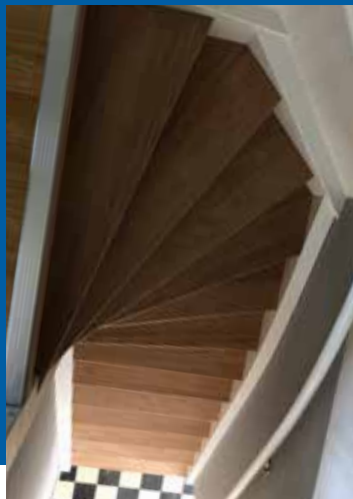
Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



*LEZERSACTIES

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

Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!



Kan jouw trap wel een opknappbeurt gebruiken? Kies voor kwaliteit, jarenlange ervaring en een perfecte afwerking met Christan Traprenovatie! Het familiebedrijf levert al zeven jaar vakwerk als het om traprenovaties gaat.

Het bedrijf werd zesentwintig jaar geleden opgezet door Ellies vader Christ die eerst werkte als onderaannemer en allround timmerman. Zeven jaar geleden specialiseerde het toenmalige timmerbedrijf zich in traprenovaties en zes jaar geleden werd het een VOF waarbij Ellie de inkoop en verkoop voor haar rekening neemt en Christ de uitvoering van de traprenovatie tot in de puntjes verzorgt. Deze samenwerking tussen vader en dochter is de sleutel tot het succes van het bedrijf en de positieve reviews van de renovaties liegen er niet om. Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!

Hoge Bremberg 23, Etten-Leur | 076 50 40 722
sales@christan-timmerwerk.nl | www.christan-traprenovatie.nl

Bel 076-5040722
voor een gratis
adviesgesprek
aan huis!

MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen, zoals eikenhout, pvc en HPL/CPL, om je trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken. Naast ledverlichting voor de trap hebben we ook bijpassend laminaat en trapeleuningen in rvs of (blauw)staal.



HPL / CPL



EIKENHOUT



PVC



ACCESSOIRES

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

DITJES/DATJES

Hoe **positiever** en **rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf. Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

Moeten wordt **willen**. Geef of vraag **een knuffel**. Installeer **jouw uitknop**.



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





Bewust

Steeds meer merken brengen duurzame, natuurlijke producten en dat is maar goed ook! Zo kunnen we toch prachtige beautyproducten gebruiken terwijl we onze planeet respecteren.

1. Miracle Hair Mask van Eleven, € 23,50 www.elevenaustralia.nl
2. Conscious Style Everyday Shampoo van KMS, € 24,20
3. Shower Oil van Compagnie de Provence, € 24,- www.babassu.nl
4. Booster Serum Vitamine C van Novexpert, € 64,95 www.iciparisxl.nl
5. Skoon Solid Conditioner Bar van Skoon, € 7,95 www.drogist.nl
6. Tanning Facial Mist van TanOrganic, € 38,95 www.iciparisxl.nl
7. Crystal Quartz Body Mist van ANAS, € 30,- www.anascrystal.care

8. Showergel Cucumber Matcha van Happy Earth, € 6,99 www.happyearthcare.com
9. Intoxicated van Kilian, € 200,- www.skins.nl
10. Straight Up Peptide Mascara van RMS Beauty, € 28,- www.skins.nl
11. Facial Oil van ABYSK, € 39,95 www.abysk.nl
12. Protect Balm van weDO/, € 19,90 www.wedoact.com
13. Lip & Cheek van RMS Beauty € 39,- www.skins.nl

Wanneer u overweegt een prothese te nemen kunt u bij ons terecht voor een gratis en deskundig advies. We onderzoeken de mondholte grondig en bespreken vervolgens de mogelijkheden. Tijdens het behandeltraject besteden we veel tijd en aandacht aan onze cliënten. We streven altijd naar een perfect resultaat.

De specialisaties van de praktijk liggen op het gebied van **implantaten**, **protheses**, **frames** en **gedeeltelijke protheses**. Maar ook op het gebied van implantaatgedragen protheses is ruime vakkennis aanwezig.

Alleen het beste van het beste is goed genoeg voor onze patiënten.

Inge van der Gaag



Eigen risico gespreid betalen



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

Veel mensen zijn ongelukkig met hun gebit, hebben constante pijnklachten aan tanden en kiezen of een slecht passend kunstgebit. Nergens voor nodig, aldus tandprotheticus Inge van der Gaag. “In mijn tandprothetische praktijk kan ik een oplossing op maat bieden.”

15 jaar werkervaring

Een oplossing in de vorm van een implantaat, prothese, frame of gedeeltelijke prothese, want dat is waar Inge zich in heeft gespecialiseerd. En met vijftien jaar werkervaring weet ze precies waar ze het over heeft. “De oplossingen die ik bied, zorgen niet alleen dat je pijnklachten verdwijnen, maar geven in veel gevallen je zelfvertrouwen ook een boost doordat je eindelijk weer een mooie glimlach kunt tonen.”

Gespreid betalen

In haar praktijk merkt Inge echter maar al te vaak dat mensen het aanmeten van een prothese uitstellen tot het eind van het jaar als ze zeker weten dat ze hun eigen risico op hebben gemaakt. “Tegen het eind van het jaar wordt het daardoor steeds

drukker in mijn praktijk terwijl het voor mij natuurlijk veel fijner zou zijn als het werk wat meer over het hele jaar zou worden verspreid.” En niet alleen voor Inge zou dat fijn zijn, vooral ook voor de mensen die nu langer dan wenselijk met klachten rond blijven lopen. “Ook dat is nergens voor nodig. Wat veel mensen namelijk niet weten, is dat ze hun eigen risico vooraf gespreid kunnen betalen, zodat ze niet in één keer het complete bedrag op hoeven te hoesten. Ik informeer mijn patiënten hier maar al te graag over, maar ze kunnen natuurlijk ook even contact opnemen met hun zorgverzekeraar om te informeren naar de mogelijkheden. Wel zo fijn als je daardoor meteen je klachten kunt laten verhelpen.”

Voor meer poetsadvies kunt u contact opnemen met Inge van der Gaag.



Mensen kunnen bij mij ook terecht voor controles en reparaties.

Wij zijn dagelijks telefonisch bereikbaar. Snelle service bij reparatie. U krijgt een advies op maat met een kosten en vergoedingen begroting.

Een eerste consult is bij ons altijd gratis!

KUNSTGEBIT

FRAMEPROTHESE

IMPLANTATEN

Tandprothetische praktijk
I.A. van der Gaag
Alard Duhamelstraat 78, Breda
(076) 587 70 20

www.tppvdgaag.nl



Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar onze producten? Maak vrijblijvend een afspraak.



VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

VERPO
TOTAALSTOFFERING

Bent u op zoek naar een partij die uw woning of bedrijfspand kan voorzien van zowel een nieuwe vloer, zonwering als gordijnen? Voor al deze zaken kunt u terecht bij Verpo Totaalstoffering. Wij zijn al 20 jaar thuis in totaalstoffering.

Klompemakerstraat 20, Etten-Leur | 06 - 22 23 92 82 | info@verpo.nl | www.verpo.nl

DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op www.kunstmaandameland.com.

FILMPJE KIJKEN SPENCER

BINNEN/BUITEN

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



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

Maak kennis met onze gordijnstoffen collectie



Wij van Dina Raamdecoratie presenteren met trots onze nieuwe collectie **raamdecoratie** en **vloeren**. Wij bieden u een breed scala aan modieuze raambekleding die een verrijking is voor uw woonruimte. Met oog voor stijl en gemak. Deze collectie is met veel zorg samengesteld door onze professionele adviseurs en styliste. Wij bieden u de mogelijkheid uit verschillende producten, stijlen en honderden kleuren te kiezen.

Laat u vrijblijvend informeren en inspireren.

Tevens hebben wij een zeer divers en modieus assortiment vloeren. Van tapijt tot pvc, u vindt het allemaal op onze site en in de winkel.

www.dina-raamdecoratie.nl

**DIVERSE
KAMERHOGE
GORDIJNSTOFFEN**
van € 69,95
voor € 49,95
gratis gemaakt

Dina Raamdecoratie

Voor het complete plaatje!

Oude Bredaseweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | dinaraamdecoratie@planet.nl
Geopend: Di. t/m vrijdag 9.00 - 15.00 uur, Za. 9.30- 13.00 uur, Zo. en ma. gesloten

**HOUTEN
BLINDS
20%
KORTING**



Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:

“Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennuttige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

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 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!*



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

VOORBEREIDING VAN WINTERWONDERBEEK VAN START

Helaas was het vorig jaar niet mogelijk om op de Markt in Prinsenbeek een schaatsbaan te realiseren. Door een zeer grote, verlichte, versierde en verhaal vertellende kerstboom weg te zetten, is er toch sfeer in het hart van Prinsenbeek gebracht. Dit jaar keert het WinterWonderBeek weer in volle glorie terug!

We zijn gestart met de voorbereidingen van de 13 editie van WinterWonderBeek. Er wordt dit jaar flink uitgepakt.

Zo komt de schaatsbaan weer op de Markt te staan van 16 december 2021 t/m 6 januari 2022 met heel veel activiteiten voor jong en oud. Daarnaast komt de roetsbaan weer terug en krijgt de kerstboom een prominente plaats binnen het evenement.

Of het nu gaat om een uurtje schaatsen of even gezellig bijkletsen onder het genot van een drankje in ons schaatscafé, iedereen is welkom. Ieder jaar weer proberen wij ons evenement voor iedereen toegankelijk te houden. We doen dit door de toegangsprijs om te schaatsen en te roetsjen op hetzelfde niveau te houden als de voorgaande edities.

WinterWonderBeek is al 12 jaar lang een succes in Prinsenbeek en omgeving. Sterker nog het is inmiddels een begrip aan het worden. Dat komt

mede door de inzet van vele vrijwilligers. Ook deze editie zal WinterWonderBeek een beroep doen op de inzet van vele vrijwilligers. Wilt u een steentje bijdrage? Kijk dan op onze site www.winterwonderbeek.nl voor de mogelijkheden om mee te helpen. We zijn momenteel specifiek op zoek naar mensen voor de sponsor commissie.

Een dergelijk evenement kan niet zonder financiële steun dus we hopen weer een beroep te kunnen doen op onze vaste sponsors.

Bent u nog geen sponsor maar wilt u het evenement financieel steunen neem dan contact op met sponsoring@winterwonderbeek.nl

Natuurlijk houden we de coronamaatregelen in de gaten. Mocht het nodig zijn dan passen we het evenement aan volgens de dan geldende maatregelen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Herman Emaus 06-38003006 of secretaris@winterwonderbeek.nl

“SAMEN MAKEN WE
WINTERWONDERBEEK”



VAN 16 DECEMBER 2021 T/M 6 JANUARI 2022



Bewust

Steeds meer merken brengen duurzame, natuurlijke producten en dat is maar goed ook! Zo kunnen we toch prachtige beautyproducten gebruiken terwijl we onze planeet respecteren.

1. Miracle Hair Mask van Eleven, € 23,50 www.elevenaustralia.nl
2. Conscious Style Everyday Shampoo van KMS, € 24,20
3. Shower Oil van Compagnie de Provence, € 24,- www.babassu.nl
4. Booster Serum Vitamine C van Novexpert, € 64,95 www.iciparisxl.nl
5. Skoon Solid Conditioner Bar van Skoon, € 7,95 www.drogist.nl
6. Tanning Facial Mist van TanOrganic, € 38,95 www.iciparisxl.nl
7. Crystal Quartz Body Mist van ANAS, € 30,- www.anascrystal.care

8. Showergel Cucumber Matcha van Happy Earth, € 6,99 www.happyearthcare.com
9. Intoxicated van Kilian, € 200,- www.skins.nl
10. Straight Up Peptide Mascara van RMS Beauty, € 28,- www.skins.nl
11. Facial Oil van ABYSK, € 39,95 www.abysk.nl
12. Protect Balm van weDO/, € 19,90 www.wedoact.com
13. Lip & Cheek van RMS Beauty € 39,- www.skins.nl

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**.



Bezoek onze megashowroom
in Roosendaal of shop op maxaro.nl

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze website.

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!

André Schram

*Wij helpen u graag
met de juiste keuze!*

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

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

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

Achter-het-oor hoortoestel (AHO)



Luidspreker-in-het-oor hoortoestel (LIHO)



In-het-oor hoortoestel (IHO)



Completely-in-canal hoortoestel (CIC)



Dé gietvloeren specialist

van Noord-Brabant en omgeving

Zeg ja
tegen een
gietvloer
van Céjess
Flooring!

“Waarom voor ons kiezen?
Natuurlijk vanwege ons vakmanschap
en onze jarenlange ervaring”

Voor elk type vloer bieden wij de perfecte oplossing. Gietvloeren zijn overigens niet het enige wat Céjess Flooring te bieden heeft. Daarnaast verkopen we namelijk ook coatingvloeren en mortelvloeren. **Bel dus gewoon eens voor een afspraak om de mogelijkheden bij u thuis of binnen uw bedrijf te bespreken.**

Céjess Flooring | Eigenaar: Frederick Mann | Roosendaal | 06-20955772 | www.cejess.nl



LOOKING/GOOD

Nooit meer een bad hair day

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient?
Die 'bad hair day' die altijd op het verkeerde moment komt?

Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe. Weinig tijd? Er zijn diverse soorten shampoos en conditioners die je op droog haar aanbrengt.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.



Toe aan een nieuwe badkamer?

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'



Radek Siuda

Zo blij met de verandering, eindelijk!



ONZE WERKZAAMHEDEN

RENOVATIE
AANBOUW
OPBOUW
NIEUWBOUW

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



Radek Legal
Bouw- en aannemersbedrijf

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

De juiste begeleiding voor iedere scheiding



“

Ik heb de samenwerking met Praktijk Moos als zeer positief ervaren in een moeilijke tijd. Op twee sporen hebben Joyce en Berry ons super professioneel ondersteund en gecoacht. Dit doen zij heel transparant en zuiver voor alle partijen, waarbij eerlijkheid erg hoog in het vaandel staat. Ze weten steeds een fijne toon te vinden met een gevoel van empathie, maar zijn ook erg duidelijk wanneer nodig. Dit hielp uiteindelijk om het hele proces met een hoge nauwkeurigheid te doorlopen.

”

BEZOEK ONZE WEBSITE

WWW.PRAKTIJKMOOS.NL

MOOS

PRAKTIJK VOOR MEDIATION &
ONDERSTEUNING BIJ SCHEIDING

Disfruta nuestras tapas

(Oftewel: geniet van onze tapas!)

Écht Spaans

Geniet bij Tapasbar Hacienda van authentieke Spaanse gerechtjes. Maar ook onze bieren, wijnen en zelfs de inrichting zijn op en top Spaans.

Gewoon een heerlijk avondje uit in een ontspannen setting, of het nu gaat om een gezellig etentje of wellicht een verjaardag of bedrijfsborrel.

HACIENDA
TAPASBAR

Baronielaan 320 Breda
076-5320184

www.tapasbarhacienda.nl

*Spaanse hammen
en worsten*

Laat de *winter* maar komen!

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1 Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2 Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevoren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.

Tip 3 Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4 Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

Tip 5 Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgevallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

Wil je je tuin een update geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.





Betaalbare scooters en e-bikes voor iedereen

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.

Spinveld 13 A3, Breda
076-5810415
scooter-plezier@outlook.com
www.scooterplezierbreda.nl



ER ZIT VAST
EEN SCOOTER
VOOR JOU
BIJ!

De Kogelvanger eten & drinken



ACTIEF MENU

- Bladerdeeggebakje (uit de oven) gevuld met geitenkaas en verse vijg; begeleid met frambozendressing
- of
- Gerookte Eendenborst op een bedje van jonge slasoorten met een manderijnenchutney, honingtomaatjes en gekarameliseerde hazelnoten
- of
- Soep naar keuze (dagelijks drie wisselende dagsoepen)
- &
- Varkenshaasje gevuld met mozzarella en pesto; omwikkeld met rauwe ham en een saus van geroosterde paprika
- of
- Roodbaars met witte wijnsaus, vleugje saffraan en risotto
- of
- Kogelbiefstuk
- Keuze uit; kalfsjus met kruidenboter, chimichurri of bearnaisesaus (meerprijs 3,-)
- &
- Moelleux met een vulling van witte chocolade
- of
- Wafeltje met warme kersen en kaneelroomijs

25,50

GALDERSEWEG 55 BRED A | 076-5653338 | WWW.DEKOGELVANGER.NL

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag, dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk



MICHAEL PILARCZYK

BOTS BOOTCAMP & OBSTACLES

Bootcamp is de beste allround buitensport die je altijd kan doen. Door een goede opbouw van hardlopen in combinatie met diverse krachttoefeningen, kun je je hele lichaam trainen. Wil je juist meer "core stability", ben je aan het voorbereiden op een mudrun of een hardloopactiviteit? Dan is de bootcamp workout van BOTS jouw training.

Circuittraining

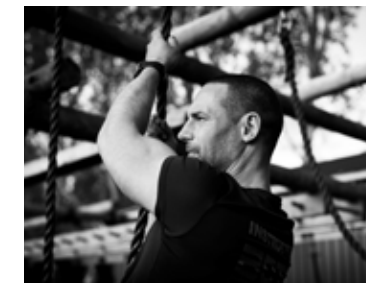
spierkracht ontwikkelen en daarnaast ook nog afvallen? Dan raden wij de circuittraining aan. Een workout waarbij je onder begeleiding van instructeurs meegenomen wordt in een reeks aan oefeningen met korte tussenpauzes. Maximaal resultaat zonder kilometers hardlopen.

BBB HIIT

In ons lesprogramma hebben we ook de speciale BBB les. De les waarbij elke dame haar Buik, Billen en Benen traint in combinatie met een High Intensity Interval Training (HIIT). Onze instructrice zorgt voor maximale begeleiding omdat er maar slecht 10 plaatsen in een BBB les zijn. Schrijf je dus snel in!

Obstacles

Obstacles are the next generation of a total body workout. Klim in de touwen, over banden muren, hang onder een lowrig en vlieg door de monkeybarr. De combinatie van obstacles waarbij je in een groep elkaar helpt en uitdaagt om jezelf sterker te maken in het bedwingen van obstacles. BOTS heeft een geweldig uitdagend obstaclepark vol met de allernieuwste obstacles die je tegenkomt op elke (internationale) mudrun.



COLUMN/BOTS

BOTS
BOOTCAMP & OBSTACLES

Strijpenseweg 3, Prinsenbeek
www.botsbootcamp.nl

BEN JE
NIEUWSGIERIG
GEWORDEN?

RESERVEER
JOUW GRATIS
PROEFLES
OP ONZE
WEBSITE



BROCKS

HOMEOPATHIE

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

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

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

Sanne Brocks

Ginnekenweg 28, Breda | 076-5219313
www.brockshomeopathie.nl



**Lig je te
piekeren?**
Ik luister...

Bel
0900-0767
of chat via deluisterlijn.nl

Praten lucht op!
anoniem - dag en nacht

 **de luisterlijn**
wij geven gehoor

De kracht van edelstenen in huis

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

Welkom in de wereld van kristallen

Natuurlijke kunst door prachtige edelstenen en kristallen in hun mooiste vormen. Je vindt veel van deze kunstobjecten bij Kristallen Wereld in Breda. Wij zijn erg uitgebreid in kleine en grote kristalstukken voor in huis en werkomgeving, denk onder andere aan tafels van amethyst en grote agaat schijven op stalen standaard en nog veel meer



Nieuwe Ginnekenstraat 21, Breda
+31 611 153 479
info@kristallenwereld.nl

www.kristallenwereld.nl

OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

Mooi *de winter* in

De combinatie van kou, wind en grote temperatuurverschillen tussen buiten en binnen kan voor een droge, schilferige, gebarsten of geïrriteerde huid zorgen. Voorkom deze winterse irritaties met een goede dagverzorging.

In de zomer volstaan luchtige crèmes prima, maar in de winter heeft je huid toch net een beetje extra nodig. Kies in de winter daarom voor wat rijkere crèmes die je huid beter beschermen tegen de kou en de droge lucht in huis. Tip: door je huid dagelijks in te smeren met een goede hydraterende crème voorkom je een schrale, droge huid.

Peeling Ook in de winter moet je je huid regelmatig scrubben of peelen. Dit helpt om dode huidcellen te verwijderen, waardoor je huid weer een mooie glans krijgt. Vergeet niet om de huid goed te hydrateren na het scrubben, anders wordt deze snel schilferig en droog.

Help! Droge lippen Loszittende velletjes en lelijke kloven; gebarsten lippen zijn een typisch winterfenomeen. Een goede lippenbalsem is de meest effectieve manier om je lippen te voeden en te beschermen tegen de kou. Tip: loszittende velletjes verwijder je makkelijk en snel met een speciale lipscrub.

Uv filter Vergeet in de winter niet om iedere dag een UV-filter te gebruiken. Je huid dient het hele jaar beschermt te worden tegen de schadelijke invloeden van de zon. Hiermee voorkom je vroegtijdige veroudering van de huid. Tip: ga je op skivakantie, dan is een hogere factor vereist.

Zachte handen Ook je handen verdienen gedurende het winterseizoen de nodige aandacht. Maak er een gewoonte van om een paar keer per dag een handcrème aan te brengen. Let bij de aanschaf van een tube goed op het verschil tussen een handcrème en een handlotion. Een handcrème is effectiever dan een lotion. Een lotion trekt sneller in, maar kan de zeer droge en gebarsten huid vaak niet herstellen. Tip: met een paar warme hand-schoenen kunnen de ergste pijntjes voorkomen worden.

Voeding & vocht Niet alleen van buiten zal je je huid moeten hydrateren, ook van binnenuit zal het vocht voldoende moeten worden aangevuld. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt. Ook een gezonde voeding draagt bij aan een mooi uiterlijk en verhoogt je weerstand.

De Drie Linden in Prinsenbeek laat de mensen weer lachen. Er is dit jaar, en komend jaar volop ingezet op cabaret. Dus wil je een middag of avond lekker uit, koop dan een kaartje voor een van onderstaande shows:



25 november 2021
Rob Scheepers



Bestellen kan ook door de QR-code te scannen!



28 november 2021
Tonpraatmiddag met onder andere: Dirk Kouwenberg, Joep de Wildt, Berry Knapen, Jaap Rutten, Hans Verbaarschot, Erik Mulder en Peter van der Maas



Bestellen kan ook door de QR-code te scannen!



9 april 2022
Andy Marcelissen, Op Verzoek



Bestellen kan ook door de QR-code te scannen!

1 oktober 2022 Christel de Laat UITVERKOCHT
2 oktober 2022 Christel de Laat Hoe dan?!



Bestellen kan ook door de QR-code te scannen!



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.



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



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

Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

3 venkelknollen
1 ui
olijfolie
2 aardappelen
½ tl gemalen komijn
1 liter kokend water
2 bouillonblokjes
100 ml room
peper en zout
50 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

PUZZELPAGINA

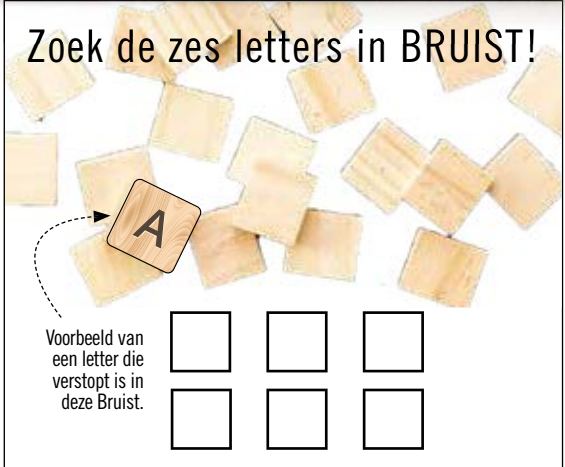


November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



-o+ 🍎 -fr 😊 m=v
 y=e 🐑 a=u
 s=t z+ ⬅️ -ruit
 🧑 -val+ 🧟 l=n+k

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

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



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

water fles
 smaakje sodastream
 genieten lekker
 bruisend prik

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

FIAT



ERVAAR DE UNIEKE 500E & E-DUCATO
48 UUR LANG

Scan de QR-code en plan direct uw 48 uren proefrit.



Van Mossel