

PRINSENBEEK



AUGUSTUS 2023 WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Blijf een leven
lang *jong!*

Jeangu Macrooy:
'Ik vertrouw volledig
op mijn skills'

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS
Distributed by Matrabike

Nuevo

- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1999,-



Supreme Disc

- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



Livorno RB

- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1599,-



TrustScore 4.6
4,045 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl

UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

① INTAKE

- Gehooronderzoek
- Luisteronderzoek
- Medische indicatie

② OPLOSSING

- Kosten
- Vergoeding

③ ERVARINGS- PERIODE

- Aanmeten
- Controle
- Eindcontrole

④ NATRAJECT

- Onderhoud
- Nacontrole

VOOR DE JUISTE TOON

KOM LANGS WE HELPEN JE GRAAG AAN EEN GOED GEHOOR

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 de slechthorenden terecht die hoortoestellen bij een andere audicien aangeschaft hebben maar niet tevreden zijn. Wij kunnen, tegen een kleine vergoeding, proberen een verbetering aan te brengen door een hoortest uit te voeren en het geluid van de hoortoestellen daarop aan te passen.

Ina Kooijman



KOOIJMAN
HOORTOESTELLEN



8



18



26



28

Fotograaf: Rinse Fokkema



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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

Vind je dit een leuk magazine?
Laat het ons weten
op klantenvertellen.nl



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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. 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 | soowpictures.nl



Je hele leven jong blijven, wie wil dat nu niet?! Helaas kunnen we de tijd niet stilzetten, maar gelukkig zijn er wel diverse dingen die we zelf kunnen doen om een jeugdig gevoel en een jeugdige uitstraling te behouden. Wat dan precies? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Wie zich nog absoluut niet druk hoeft te maken over ouder worden, is de 29-jarige singer-songwriter Jeangu Macrooy. We kennen hem natuurlijk allemaal al van zijn deelname aan het Eurovisie Songfestival in 2020, maar nu duikt hij ook de theaters in met de rol van Jezus in de musical Jesus Christ Superstar. Een nieuwe uitdaging waar hij ontzettend veel zin in heeft, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met hem hadden.

Wat mag je verder verwachten van deze zomerse editie? Uiteraard weer heel wat inspirerende interviews met ondernemers uit jouw regio, leuke tips, wetenswaardigheden en interessante nieuwtjes. Genoeg leesvoer om even heerlijk van te genieten. En dat is mooi meegenomen, want ook ontspannen is belangrijk om je lichaam en geest jong te houden.

Geniet van de zomer!
Lea en Marcel Bossers



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

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

Inhoud

Blijf een *leven lang jong!*

Ooit was het een groot compliment als je ouder werd geschat dan je eigen leeftijd. Ouder lijken was stoer en je voelde je zelfverzekerder. Maar rond de dertig ligt het omslagpunt. Ineens ben je heel blij met elk jaar dat je jonger wordt geschat.

Ouder worden is tegenwoordig normaal. Vroeger werden mensen na hun vijftigste als oud gezien, maar nu staan we op die leeftijd nog middenin het leven. Het hebben van werk, kinderen, een partner, ouders en het koesteren van dromen en ambities maken ons druk.

In plaats van drastische maatregelen te nemen bij een plastisch chirurg, kunnen we ervoor kiezen om zelfvertrouwen uit te stralen. Het blijkt dat mensen die zich geen zorgen maken over ouder worden gemiddeld 7,5 jaar langer leven dan degenen die geforceerd jonger willen lijken. We willen niet noodzakelijk jong blijven, maar wel dat jeugdige gevoel behouden. Bruist geeft advies om lichaam en geest soepel te houden en elegant ouder te worden.

HOUD JE HERSENEN ACTIEF Zoek uitdagend werk, volg een opleiding of doe een (talen)cursus. Als je je hersenen intensief gebruikt, gaan het concentratievermogen en geheugen minder snel

achteruit. Ook een potje Triviant of knutselen met je (klein)kind is smeeroelie voor je brein.

ONTSPAN Maak regelmatig tijd om te ontspannen; met een boek, tijdens een avondje met vrienden, tijdens de yogales of een stevige wandeling. Je blijft niet alleen geestelijk fit, maar het houdt ook je lichaam in vorm.

KIES VOOR 'KRACHTVOER' Bescherm je lichaam door veel voedsel te eten dat natuurlijke anti-oxidanten bevat. Die zitten onder andere in broccoli, tomaten, druiven, blauwe bessen en citrusvruchten.

BLIJF LACHEN Als je het leven van de positieve kant bekijkt, is de kans groter dat je beter slaapt en minder vaak ziek bent. Met een echte, gemeende lach train je de spieren in je gezicht én kun je je levensduur verlengen. Als dat geen goede reden is om vaak te lachen...

Wil jij tips om jong te blijven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



R

Vind je dit
een leuk artikel?
Laat het ons weten op
klantenvertellen.nl.



STRAAL ZELFVERTROUWEN UIT EN
ELEGANT OUDER WORDEN
GAAT BIJNA VANZELF

**sven &
sophie**

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

Bij Sven & Sophie beseffen
wij dat als geen ander.

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

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom
0164 - 21 06 15

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

Winkelcentrum 21, Etten-Leur
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout
0162 455 666

Nieuwsgierig?
bekijk meer op
www.svensophie.com

MUCHACHOMALO*
UNDERWEAR



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



*Een tikkeltje
rebels*

DE ZOMER IS IN VOLLE GANG!

Lekker in je vel met goede ondermode bij Sven & Sophie

Kijk in onze
winkels voor
onze **SALE**

Happy Socks

Wat is er nou leuker dan de
zomer vieren met Happy Socks
om je voeten? Want de gekke
prints maken elke dag een
stuk kleurrijker. Nu met nieuwe
cadeaudozen.

*Verbazing en verrassing
aan je voeten*



XPOOOS
THE ART OF SOCKS

Bij XPOOOS weten ze hoe ze jouw voeten knap
moeten aankleden. Vol eigenzinnige, originele
prints en rake kleurencombi's zijn deze sokken
kunstwerkjes op zich.

*Kunstwerkjes voor
je voeten*



MARCMARCS

Marcmarcs heeft bewezen dat
hoogwaardige beenmode wel
degelijk betaalbaar kan zijn. Al
decennialang werkt Marcmarcs
samen met ambachtslieden die het
naadje van de kous weten.

*Hoogwaardige kwaliteit
aan je voeten*





LEZERSACTIE*

Self Tan 125 ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is geweldig. Het geeft direct een egale bruine kleur die zich in 2-3 uur ontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook hydrateert en verzorgt het je huid met aloë vera. Perfect voor een verantwoorde bruine tint.



www.thatso.nl TAG #SELFTAN



COCONAUT

Coconaut is een verfrissend water afkomstig van jonge Vietnamese kokosnoten met een heerlijke smaak en geweldige voordelen. Het is een natuurlijke isotoon die uitstekend hydrateert en energie geeft. Het is een gezond alternatief voor zoete en calorierijke multifruitedranken. Je kunt het puur drinken of gebruiken in cocktails en andere drankjes. Coconaut is lekker en verfrissend, in fruitige smaken zoals watermeloen, perfect om af te koelen tijdens hete zomerdagen.

www.unlimitedhealth.nl



MINERAL POWDER BRUSH

Verwen jezelf met de handige Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush. Deze poederkwast bevat een matterend poeder met SPF 30. Geschikt voor gebruik op zichzelf, onder make-up of als matterende setting powder. Blijf de hele dag stralend en goed beschermd met dit doorzichtige poeder, geschikt voor elke huidskleur. Met 100% minerale ingrediënten, zonder chemische toevoegingen.

www.hawaiiantropic.eu



TOPBLOEMEN BOEKET

Bij Topbloemen.nl bestel je de mooiste boeketten met een persoonlijke boodschap. Bij elke bestelling van het Goede Doelen boeket wordt € 2,50 aan een goed doel gedoneerd. Topbloemen.nl verdubbelt deze donatie, waardoor € 5,- per verkocht boeket naar het doel van die maand gaat. Zo helpt Topbloemen.nl mensen en/of dieren die meer nodig hebben dan een mooi boeket.

www.topbloemen.nl



Voel de magie van *de zomer!*



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.

TOSKANI

Speciaal ontworpen voor haaruitval, bieden de Toskani Anti hairloss producten een geavanceerde oplossing. Met hun krachtige ingrediënten zijn deze producten geschikt voor alle soorten alopecia. Ze versterken en revitaliseren de haarfollikels, resulterend in een hogere haardichtheid en verbeterde haarconditie. Ideaal voor dunner wordend haar, kale plekken en algemene haaruitval.

www.toskani.nl



DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om self tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer, dan met factor 30, et cetera. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 26,- www.thatso.nl



LEZERSACTIE*

Doe mee en win een overheerlijke fles Cheeky Sauvignon

Deze (h)eerlijke Cheeky Sauvignon is tropisch, verfrissend en zit tjokvol citrus. Bovendien is de wijn 100% biologisch en vegan! Per verkochte fles wijn wordt 750 liter schoon drinkwater gedoneerd aan communities in Afrika!

www.thegoodwine.nl TAG #WIJN



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



SenseCity

Kom heerlijk ontspannen bij SenseCity in Breda

Bij health wellness SenseCity in het Ginneken Breda kun jij genieten van unieke Permsal magnesiumbehandelingen waarbij je magnesium effectief via de huid opneemt. Dit heeft vele positieve effecten waaronder het ontspannen van lichaam en geest, verlichting van stress en het terugbrengen van energie in het lichaam. Daarbij ondersteunt magnesium bij een betere bloedsomloop en het geeft je immuunsysteem een flinke boost. Na een dagje health wellness voel jij je helemaal als herboren. Kom alleen of samen heerlijk genieten. Ontdek de behandelingen in deze exotische Health Wellness in Breda!



Flotten in pure magnesium

SOLO & DUO | VANAF € 35

Flotten is gewichtloos drijven in pure magnesium zoutwater. Tijdens de sessie ben je vrij van geluid, licht en andere prikkels van buitenaf. In de stilte krijgt je lichaam de kans om te ontladen van fysieke, mentale en emotionele blokkades. Tegelijkertijd neem je via de huid magnesium op, de voordelen zijn verbluffend: verlichting van stress, bevordering van diepe ontspanning, vermindering van spierpijn en verbeterde slaapkwaliteit. Dompel jezelf onder in deze serene ervaring en herstel je innerlijke balans. Flotten is mogelijk voor 30, 60 en 90 minuten en SOLO of in DUO te beleven. Voor optimaal resultaat adviseren we een sessie van 60 minuten.

Permsal Magnesium Experience

SOLO €98 - DUO €95 pp - GROEP vanaf 4 personen €90 pp

Wat maakt de Permsal Magnesium Experience zo bijzonder? Wel, magnesium is een essentieel mineraal dat bewezen effectief via de huid wordt opgenomen en een tal van voordelen biedt voor je lichaam en geest. Het ondersteunt bij het verminderen van stress, het verbeteren van je slaapkwaliteit en het verlichten van spierspanning. Bij SenseCity bieden we een unieke manier om de voordelen van magnesium te benutten voor een onvergetelijke wellnessbeleving. Geniet samen 2,5 tot 3 uur lang van vijf revitaliserende behandelingen:

- Magnesium voetenbad
- Infrarooddekken met Magnesium lichaamspakking & gezichtsmasker
- Andulatiemassage
- Drink een magnesiumrijke smoothie in de rustgevende lounge
- Infraroodcabine
- Flotten in magnesiumwater

Ook bieden we voordelige rittenkaarten voor een wekelijkse/maandelijkse boost. Bekijk de tarieven online en vraag aan via de receptie op locatie. Dus waar wacht je nog op? Reserveer nu online, laat jezelf verwennen en geniet van deze unieke kans om samen heerlijk te ontspannen. Deze Zomer maken wij gebruik van klimaatbeheersing voor een koel en ontspannen spa bezoek.



SenseCity[®]
Health Wellness in Breda

Reserveer online via www.sensecity.nu

Tel: 076-785 74 65
info@sensecity.nu

Ginnekenweg 11-13
4818 JA Breda

Volg ons @sensecity.nu



Stijlvol - Stoer

Kleding en accessoires
voor dames


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

Bekijk het uitgebreide
assortiment in onze
winkel!

Stijlvol-Stoer

Groenstraat 15 Prinsenbeek
076-541 36 47

www.stijlvol-stoer.nl

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

SUMMER SALE

-50%

DITJES/DATJES

Iedereen wil **oud worden**, maar niemand wil het zijn.

Voor iets dat eigenlijk vanzelf gaat,
is ouder worden nog best **lastig**.

Een dagje ouder worden maakt alleen wat uit
als je **een banaan** bent.

Een **middagdutje** heet niet voor niets een schoonheidsslaapje.

Je handen verraden meestal je echte leeftijd door
pigmentvlekken en rimpels. Gebruik dus een goede handcrème.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede
dagcrème zien er jaren later aanmerkelijk
jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Veel mensen hebben een mentale **leeftijd** tussen de 28 en 42.

Laat je niet tegenhouden door de zeurders
die vinden dat je ergens 'te oud voor bent'.

De goedkoopste facelift is een **glimlach**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.



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



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

18

'Klik' en de prothese zit stevig vast

Een loszittende onderprothese is een van de meest voorkomende klachten bij dragers van een volledig kunstgebit. Herkent u deze klacht? En belemmert het u in uw dagelijkse functioneren? Dan bent u bij tandprotheticus Inge van der Gaag aan het juiste adres voor het aanbrengen van implantaten.

Wat is een implantaat?

"Een implantaat moet je zien als een kunstwortel, die als een schroefje in de kaak wordt geplaatst. Om een kunstgebit goed te kunnen dragen, zijn twee implantaten vaak al voldoende. Een implantaat is in de regel gemaakt van titanium en heeft een keramische buitenlaag. Dit zijn materialen die niet door het lichaam worden afgestoten. Het plaatsen van de implantaten gebeurt onder plaatselijke verdoving. Als de kaak geheel genezen is en de implantaten vastgegroeid zijn, wordt het nieuwe kunstgebit aangemeten en vervaardigd om uiteindelijk op de implantaten te worden vastgeklit. Je kunt het nieuwe kunstgebit daarna probleemloos losklikken. Een kleefpasta is niet meer nodig: het kunstgebit zit bij het eten, praten en lachen stevig in de mond!"

Wanneer is het tijd voor een implantaat?

"Bij het langdurig dragen van een kunstgebit blijft met name de onderkaak slinken. Daardoor gaat het kunstgebit steeds losser zitten. Het schuift over het tandvlees met daaronder het kaakbot, wat klachten kan geven. Implantaten kunnen bij vrijwel iedereen geplaatst worden, al gelden voor een goed resultaat wel enkele voorwaarden. Zo moet er voldoende kaakbot aanwezig zijn om de implantaten in te verankeren. Bovendien is het van belang dat kaakbot en tandvlees gezond zijn. Daarnaast moet de algehele gezondheid goed zijn. Verder dienen de implantaten en het kunstgebit dat daarop bevestigd wordt goed gereinigd te worden."

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

19



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





Zo blij met de verandering, eindelijk!

Toe aan een nieuwe zolder?

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



ONZE WERKZAAMHEDEN

- RENOVATIE
- AANBOUW
- OPBOUW
- NIJEUWBOUW

BEL NU VOOR EEN AFSPRAAK!
06 515 87 229



Radek Legal
Bouw- en aannemersbedrijf

Calandstraat 20, Breda | 06-51587229 | www.radeklegal.nl

Volop zomer, dus SALE bij Stof & Wol

En vanaf half augustus komt ook de
nieuwe collectie al binnen!

Let op: in augustus zijn we minder open i.v.m.
vakantie.

Kijk op de de website voor actuele openingstijden.



Stoffen , wol, fournituren en workshops
Belcrumweg 30 Breda - www.stofenwol.nl

DAGJE UIT HUNTENPOP



Huntenpop is een jaarlijks terugkerend, tweedaags muziekfestival dat al jaren bekendstaat om de gevarieerde programmering; van opkomend regionaal talent tot (inter)nationaal bekende artiesten en van gevoelige popliedjes en snoeiharde rock-'n-roll tot aan happy hardcore en hiphop. Verspreid over diverse podia is het allemaal te vinden op het gezelligste festival van de Achterhoek, om precies te zijn in het DRU Park in Uft. Dit jaar vindt op 11 en 12 augustus inmiddels alweer de 32e editie van het festival plaats, met optredens van onder andere Kraantje Pappie, Son Mieux, Di-rect, Claude, Voltage, S10, Suzan & Freek, DeWolff, Stuk en Flemming. **Kijk voor meer info op www.huntenpop.nl.**

FILMPJE KIJKEN ONLY YOU

BINNEN/BUITEN

Only You volgt Elisabeth (gespeeld door Claire Bender), die op het punt staat om te trouwen met haar jeugdliefde. Er zijn geen echte hobbels in haar leven. Op één avond verandert echter alles als daar ineens de mysterieuze Arthur (gespeeld door Egbert-Jan Weeber) is. Niet in staat weerstand te bieden aan de enorme aantrekkingskracht, geven de twee zich volledig aan elkaar over. De rest van de wereld bestaat niet meer, er is alleen maar die ander. Dan blijkt dat Arthur een geheim met zich meedraagt dat Elisabeths leven én de prille romance opnieuw compleet zal veranderen. **ONLY YOU is vanaf 3 augustus te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN PAULO COELHO



Veronika heeft het allemaal; ze is jong, mooi, ze heeft een leuke baan en een liefdevolle familie. Toch blijft ze het zware gevoel hebben dat er iets mist. Op haar vierentwintigste besluit ze daarom zelfmoord te plegen. Wanneer ze vervolgens ontwaakt in een psychiatrische kliniek, beseft ze dat ze helemaal niet dood wilde, maar dat ze vooral graag een ander leven wil leiden. Maar de overdosis heeft haar hart dusdanig beschadigd dat ze nog maar enkele dagen te leven heeft. Durft ze nog iets van het leven te maken nu het eigenlijk al te laat is? **VERONIKA BESLUIT TE STERVEN van Paulo Coelho's vanaf 15 augustus verkrijgbaar.**

Een hoortoestel is een hulpmiddel dat u dagelijks en veel gebruikt. Het moet helpen in situaties waarin u terechtkomt 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)



Wij helpen u graag met de juiste keuze!

Laat nu uw gehoor **GRATIS TESTEN!**
076-5649706

Hè, wat zeg je?

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

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

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

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

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

Gehoorverlies is niet iets om u voor te schamen, er is bijna altijd iets aan te doen. Uitstellen is begrijpelijk, het is voor veel mensen moeilijk om te accepteren dat hun gehoor minder wordt. Hoe langer u wacht met een hoortest, hoe groter de kans dat uw gehoor in de tussentijd nog verder 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



 **HOORSERVICE
SCHRAM**

Groot Ypelaardreef 169 - Breda, (Tegenover Winkelcentrum De Burcht) | 076-5649706 | www.hoorserviceschram.nl

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

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

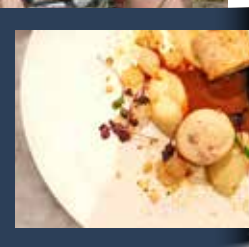
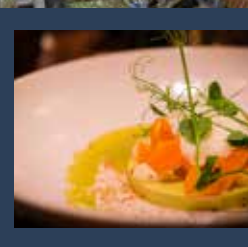
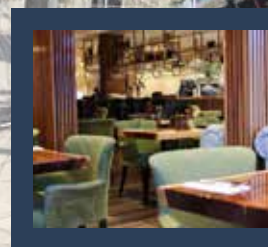


Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

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



LE POIRIER

*Gewoon heerlijk fietsen
langs de kust!*



Kom weer tot rust!

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

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

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



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

Jeangu Macrooy in Jesus Christ Superstar: ‘Ik vertrouw volledig op mijn skills als performer en zanger’

Met zijn kenmerkende stemgeluid heeft Jeangu Macrooy al de harten van vele muzikliefhebbers veroverd. Maar nu staat hij voor een nieuwe uitdaging: het vertolken van Jezus in de vernieuwde versie van musicalklassieker Jesus Christ Superstar. “Ik duik met volle toewijding en overtuiging dit nieuwe avontuur in”, laat hij weten aan Theater.nl.

De Surinaams-Nederlandse singer-songwriter brak in 2020 door na zijn deelname aan het Eurovisie Songfestival. Naast zijn inmiddels gevestigde muziekcarrière heeft Jeangu geacteerd in meerdere (theater)producties, zoals Vergeten Helden en The Passion. Hij vertelt hoe deze ervaringen hem helpen bij dit nieuwe avontuur: “Bij Jesus Christ Superstar helpt het heel erg dat het een doorgecomponeerde musical is. Er zijn dus geen gesproken teksten. Ik vertrouw volledig op mijn skills als performer en zanger. Ik vertel zingend een verhaal en breng zingend emoties over. Ja, dat kan ik.”

AUDITIE Jeangu deed auditie voor de rol van Jezus nadat hij hiervoor was uitgenodigd door regisseur Ivo van Hove. “Audities zijn nooit echt leuk om te doen, want er hangt altijd een aparte

sfeer en spanning. Maar ik voelde al heel snel dat de muziek goed bij me paste. Als ik deze liedjes elke dag moet zingen, zou dat geen straf zijn!”

TOEWIJDING EN OVERTUIGING Jesus Christ Superstar is vanaf januari 2024 in de theaters te zien. Of we Jeangu daarna vaker als acteur op het podium kunnen bewonderen, weet hij zelf ook nog niet. “Ik wilde altijd al in een musical spelen en ben heel blij dat het deze productie is geworden. Mijn grote liefde blijft het maken van muziek, maar je weet maar nooit. Ik duik met volle toewijding en overtuiging dit nieuwe avontuur in. We gaan zien wat het me brengt”, sluit de zanger af.

Bekijk de speellijst van Jesus Christ Superstar op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

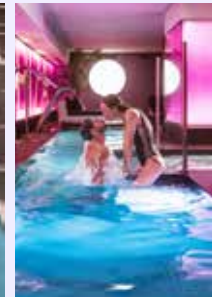


HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'enBossa, aan het grootste 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!



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



De situatie in Oekraïne zorgt voor: Angst, onzekerheid, machteloosheid en oorlogsstress. 'Het raakt mensen.'

De oorlog in Oekraïne laat mensen niet onberoerd en brengt gevoelens van angst, paniek, onzekerheid en oorlogsstress met zich mee. Dat merken ook de vrijwilligers bij de Luisterlijn. Dag en nacht bieden zij mentale steun, troost of een luisterend oor aan iedereen die dat nodig heeft. “Er is behoefte om hierover te praten en gevoelens te delen.”

De landelijke organisatie die steun via telefoon, chat en e-mail biedt, merkt dat de situatie in Oekraïne – logischerwijs – veel met mensen doet. “Het is voor mensen een aanleiding om contact op te nemen met de Luisterlijn”, vertelt directeur-bestuurder Leo Noordegraaf. Sinds het begin van de oorlog kwam het onderwerp in al meer dan 1.200 gesprekken ter sprake. “Hoewel we geen significante stijging zien in het aantal oproepen, merken we wel dat een brede groep mensen zich tot ons wendt. Van mensen die zich zorgen maken over een mogelijke oorlog hier of over familieleden daar, tot aan ouderen of volwassenen die korter of langer geleden zelf een oorlog hebben meegemaakt.”

'Het komt allemaal voorbij'

“Gevoelens van boosheid, onzekerheid, angst, onveiligheid, ze komen allemaal voorbij”, vertelt Noordegraaf. “Sommige mensen hebben angst voor de toekomst, een mogelijke (kern)oorlog. Anderen maken zich zorgen over eventuele gevolgen voor de voedselvoorziening of hun draagkracht, maar ook de bedreigde veiligheid, de vluchtelingen(stroom) en het toenemende geweld zijn onderwerp van gesprek. Anderen uiten hun boosheid over Poetin, Rusland en weer anderen delen gevoelens van machteloosheid en verdriet.”

Erover praten helpt

De Luisterlijn benadrukt dat het in alle gevallen belangrijk is om te blijven praten over je gevoelens. “Erover praten kan opluchten, gevoelens relativeren en richting geven aan het denken. De situatie in Oekraïne kunnen we helaas niet oplossen, maar we kunnen er wel even voor mensen zijn. Of dat nu overdag of 's nachts is. Bij de Luisterlijn-vrijwilligers kunnen mensen hun hart luchten. Zij luisteren zonder oordeel en geven je een steuntje in de rug.”

'Probeer nieuws gedoseerd tot je te nemen'

Leo heeft nog wel een tip voor wie last heeft van gevoelens van onzekerheid, stress of angst: “Probeer het nieuws gedoseerd tot je te nemen. Is er echt belangrijk nieuws dat je moet weten, dan hoor je het vanzelf.” En zijn er momenten waarop je behoefte hebt aan mentale steun, troost of een luisterend oor, dan zijn de vrijwilligers van de Luisterlijn er voor jou.

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar via 088 0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via deluisterlijn.nl.



High summer vibes

Wat we in de lente te weinig hebben gehad, halen we in deze maand dubbel en dwars in. Geniet van een zonnige zomer!

1. Sur La Plage Eau de Parfum van Veronique Gabai, € 250,- www.skins.nl
2. Bucket Hat van Lacoste, € 60,- www.lacoste.nl
3. M·A·C Skinfinish Sunstruck Bronzer, € 42,- www.maccosmetics.nl
4. Clean Screen Fragrance Free SPF 30 van Ultra Violet, € 38,- www.skins.nl
5. Clear Sun Spray 30 van Louis Widmer, € 24,50 www.louiswidmer.com
6. Tas van Unisa, € 99,90 www.unisa-europa.com
7. Mini oogschaduwpalet Barbie the Movie van NYX Professional Makeup, € 18,95 www.douglas.nl

8. Rouge Pur Couture The Bold van YSL, € 42,- www.ysl.be
9. After Sun van Loveli, € 12,99 www.loveli.nl
10. Ambre Solaire Invisible Serum Super UV van Garnier € 23,99 www.garniernederland.nl
11. Euphoric Indulgence Body & Massage Oil van Lola's Apothecary, € 55,- www.retreat.nl
12. Arabesque Bikini bottom, € 42,95 en Arabesque Bikini top, € 74,95 van Cyell www.cyell.com
13. grass never greener van essie, € 9,99 www.essie.be
14. Formula O Eau de Parfum van Miglot, € 76,50 www.miglot.com



REPAIR YOUR HAIR AFTER SUMMER

JOHNBEERENS
.COM



Step 1

Reinigen en hydrateren

Begin je haarverzorgingsroutine met de juiste reiniging en hydratatie. Gebruik de **Amika Hydro Rush Moisture Shampoo** om alle resten van zout water, chloor en onzuiverheden uit je haar te verwijderen. Deze shampoo herstelt het vochtgehalte van je haar en maakt het zijdezacht.

De zomer is een heerlijke tijd vol zon, zwembaden en strandavonturen. Maar al die vreugde kan je haar uitputten.

De combinatie van chloor, zonnestralen en zout water kan je lokken dof en beschadigd achterlaten. Gelukkig heeft Johnbeerens.com de perfecte oplossing om je haar te herstellen en te hydrateren.



Step 2

Intensieve voeding

Na de invloeden van de zomer heeft je haar behoefte aan intensieve voeding. Breng de **Amika Kure Bond Repair Mask** aan op vochtig haar. Met speciaal ontworpen "bond cure technology", richt dit masker zich op het herstellen en versterken van de bindingen in het haar.



Step 3

Herstel en bescherm

Om je haar te beschermen en het herstelproces te bevorderen, is het essentieel om een leave-in product te gebruiken. Breng de **Amika Hydro Rush Hydration Leave-in Conditioner** aan op handdoekdroog haar. Je haar zal sterker worden en beter bestand zijn tegen toekomstige beschadiging.



Step 4

Style en bescherm

Voor een extra boost aan verzorging en styling, gebruik je de **Amika Blockade Heat Defense Serum** voordat je hittegereedschap gebruikt. Deze spray beschermt je haar tegen schade door hitte en houdt je kapsel langdurig in model. Spray gelijkmatig over je haar en geniet van een prachtige styling zonder zorgen over schade.



TIP
VAN
JOHN



Amika Dream Routine

Voedende verzorging

Om je haar intensief te voeden en te herstellen, gebruik je de **Amika Dream Routine Overnight Hydration Treatment**. Het overnight masker hydrateert het haar 72 uur lang en vermindert haarbreek. Je haar zal gevoed en intens gehydrateerd zijn. Ready to sleep!



Meer informatie over deze producten?

- Beautycare Johnbeerens.com
- +31 13 530 2010
 - beautycare@johnbeerens.com



BRUIST
ONLINE

Ja, dat kunnen we!

SOCIAL MEDIA BEHEER

Als jij die drukke ondernemer bent die de tijd niet kan vinden om met social media bezig te zijn, ben je niet de enige!

Wij ontzorgen de ondernemer op het gebied van social media, creëren meer bereik en professionaliseren je kanalen!

WEBDESIGN

Een goede website is meer dan alleen een verzameling mooie plaatjes en informatie over een bedrijf.

Het is vaak de eerste indruk die de doelgroep van jouw merk of bedrijf krijgt.

MERKIDENTITEIT

Een sterke merkidentiteit is er een waarmee mensen zich kunnen identificeren en willen verbinden.

Het is de basis van al je marketing- en communicatie doeleinden.



NIEUWSCIERIG? Ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen?

Neem dan even contact met ons op zodat we een kennismakingsgesprek met je in kunnen plannen!

📞 076 711 53 40

✉ info@bruistonline.nl

📍 Beneluxweg 45, Oosterhout, Nederland

Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar onze producten? Maak vrijblijvend een afspraak.

VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

VERPO
TOTAALSTOFFERING

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

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

40

LOOKING/GOOD

Mooie & verzorgde voeten

De temperaturen lopen op. Tijd om iets luchtigs aan te trekken. Het liefst ook aan je voeten. Maar zijn jouw voeten wel klaar voor slippers? Maak je voeten klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



VERWIJDER NAGELLAK Zitten er nog restjes nagellak op je teennagels? Verwijder die eerst.

NEEM EEN VOETENBADJE Vul een teiltje met lauwarm water. Doe er een scheutje olie bij en laat je voeten 10 minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

VERWIJDER EELT Door het voetenbad is je eelt zachter 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.

NAGELS KNIPPEN Knip of vijl je nagels recht af, 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.

NAGELS LAKKEN EN BIJHOUDEN Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er vrolijk en verzorgd uitzien.

41

Zon aan, stress uit



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Rust in hoofd en lichaam

Ik heb zelf door een mooie zoektocht ondervonden dat het helend werkt wanneer je je hoofd, hart en buik met elkaar in verbinding brengt. Dit kan heel veel ongemakken verminderen of zelfs laten verdwijnen. Ook bij jou. Zowel lichamelijke als geestelijke ongemakken worden door mij, Linda Matijssen, bekeken als geheel, want jij bent meer dan alleen jouw ongemak.



Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen?

Plan dan een kennismakingsgesprek in via www.limattivo-inhetbrein.nl.



Lage Donk 29, Etten-Leur | 06-23872870
info@limattivo.nl | www.limattivo-inhetbrein.nl

Je lichamelijke en je mentale gezondheid zijn je grootste kapitaal. In de praktijk is het zo dat je pas in actie komt als je ongemak naar de chronische kant neigt. Samen met jou maak ik een strategie op maat zodat jouw zelfgenezend vermogen wordt aangesproken en ook jij jouw verdere levenspad liefdevoller en wijs in kunt gaan.

Raak meer en meer in ontspanning, kies voor de juiste voor jou passende voeding en kom in beweging. Gun jouw brein ook deze fijne rust, een brein vol liefde. Ik bied je een breed palet therapievormen aan, voor welk ongemak dan ook. Voel je welkom en ik neem je mee met al mijn kennis en kunde om de regie terug te pakken op jouw zelfgenezend vermogen.

Je hoeft niet rond te blijven lopen met klachten. Laat mij je helpen.

Maak een afspraak via info@limattivo.nl of 06-23872870.





Betaalbare scooters en e-bikes voor iedereen



ER ZIT VAST
EEN SCOOTER
VOOR JOU
BIJ!

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

By Corlinda

Voor meer zelfvertrouwen en rust

Hoe hoog ligt bij jou de lat?

Je stelt hoge eisen aan jezelf en je voelt de druk om het goed te doen. Voor je partner, voor je collega's, voor je kinderen en voor jezelf. Jouw hoofd staat altijd aan. Je wil graag rust, maar je gedachten staan net als jij nooit stil. Je raakt overprikkeld, krijgt stress en allerlei fysieke klachten die uiteindelijk kunnen leiden tot een burn-out. Ergens weet je dat je te veel vraagt van jezelf, maar 'nee' zeggen en voor jezelf kiezen blijft lastig.

Is dit voor jou herkenbaar?

Kom dan nu in actie! Neem contact op voor intakegesprek met By Corlinda. In dit gesprek wordt besproken wat voor jou de beste behandeling is. Het resultaat van de behandeling is dat je meer rust voelt en meer zelfvertrouwen krijgt. Kortom: je leert vrijer te leven.

Door de flexibele manier van werken zijn er By Corlinda geen wachtlijsten. Je kunt direct terecht.



Wil je meer informatie?

Ga naar bycorlinda.nl, scan de QR-code of neem direct contact via 06-15090747



"Ik gun jou een leven vol vrijheid, vertrouwen en voldoening, waarin je je bewust bent dat jij de meest belangrijke persoon bent in jouw leven"

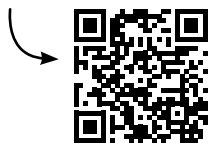


By Corlinda
Stress-coaching & Massage therapie

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei

Scan de QR-code



www.nederlandbruist.nl



**HOUT
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN**
JAAK VAN WIJCK
Ginnekenweg 146
BREDA
www.jaakvanwijck.nl

Een greep uit onze
vernieuwde collectie

**DUS WACHT
NIET LANGER**
Bekijk onze zee aan
mogelijkheden!

Graag begroeten we u in onze showroom en
vertellen we u meer over de mogelijkheden.

BROCKS
HOMEOPATHIE

IS DÉ GESPECIALISEERDE DRUGISTERIJ
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!**

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

**STICHTING
DierenLot**
DierenLot.nl

DÉ SPECIALIST
IN BUITENZONWERINGEN, ROLLUIKEN EN HORREN

www.wittebv.com | Mathenessestraat 73, Breda
info@wittebv.com | 076 - 521 8642

SCAN VOOR
MEER INFO

Witte zonwering & rolluiken
breda

Klassieke taco's met rundergehakt

Zelfgemaakte taco's zijn perfect als diner na een drukke dag. Deze taco's gevuld met rundergehakt zijn binnen enkele minuten klaar en zijn ook nog eens hartstikke lekker. Met verschillende toppings kun je zelf eindeloos variëren met smaken.

12 TACO'S • 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 450 gram mager rundergehakt
- 1 eetlepel chilipoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 3/4 theelepel zout
- 1/2 theelepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1/4 theelepel gemalen zwarte peper
- 1/2 kopje tomatensaus
- 1/4 kopje water
- 12 tacomshelpen

BEREIDING

Voeg het rundvlees toe aan een grote koekenpan op middelhoog vuur. Breek het vlees met een houten lepel uit elkaar. Voeg chilipoeder, komijn, zout, oregano, knoflookpoeder en peper toe aan het vlees. Goed roeren. Bak tot het vlees gaar is, ongeveer 6-8 minuten, af en toe roeren.

Verlaag het vuur tot medium. Voeg de tomatensaus en het water toe. Roer om te combineren. Kook, af en toe roerend, gedurende 7-8 minuten, tot een deel van de vloeistof is verdamppt, maar het vleesmengsel nog een beetje sauzig is. Haal van het vuur.

Verwarm de tacomshelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vul de tacomshelpen met 2 volle eetlepels tacovlees. Top met gewenste taco-toppings: geraspte kaas, geraspte sla, gehakte tomaten, in blokjes gesneden rode ui, tacomsaus, zure room, guacamole, et cetera.



Terwijl je geniet van je verdiende tijd aan het zwembad, strand of in de natuur, kun je jezelf onderdompelen in verschillende puzzelmogelijkheden. Door deel te nemen aan deze puzzelacties maak je bovendien kans op geweldige prijzen, die je vakantie nóg onvergetelijker zullen maken.



Vind je dit een leuke puzzelpagina? Laat het ons weten op klantenvertellen.nl

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-8-4**.

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 'blijf een leven lang jong'. De oplossing van vorige maand was **koffer**.

Maak kans op een:
5-daags verblijf in Vakantiehôtel Der Brabander

L.v.v. **€ 698,-**

Het arrangemente omvat 4 overnachtingen met ontbijtbuffet en diners voor 2 personen in een standaard kamer. Het bekendste vakantiehôtel van Winterberg staat garant voor een gastvrij en onvergetelijk verblijf.

*Het te winnen bedrag kan ook in mindering gebracht worden op andere arrangementen.



- Am Waltenberg 65, Winterberg (DE)
- 0049 2981 9320
- info@brabander.nl
- www.brabander.nl



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

- brabander appartement
- winterberg hotel
- wellness duitsland
- familie vakantie

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

Maak kans op het boek:

De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.

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

- thriller favoriet
- bekroont olbrechts
- spanning herakles
- moorden mythisch

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

A hand is shown plugging an electric charging cable into the charging port of a car. The scene is set against a bright, golden sunset or sunrise, with the sun low on the horizon. The car's body and the charging port are silhouetted against the bright light. The overall mood is optimistic and forward-looking.

Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.nl

Van Mossel