

PRINSENBEEK



SEPTEMBER 2018 WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

NIEUWE  
EDITIE

Lezersacties  
Like & Share

Heb jij het lef  
om relaxed te *leven?*

# Laat jezelf

EAT WELL, LOOK  
GOOD & FEEL GREAT



Wil jij ook een  
paar kilo kwijt?  
Maak dan zeker eens  
een afspraak!

Letterlijk beter in je  
vel zitten, wie wil dat  
nu niet? Soms  
kun je hierbij  
echter wel wat hulp  
gebruiken. Hulp  
die Mirella Franken  
van Fit & Welzijn  
Bewegingsstudio je  
kan bieden.

# weer stralen!

## Hoe het begon

Je kent het verhaal wel: je stopt met roken en de kilo's vliegen eraan. Iets wat ook Mirella een aantal jaar geleden overkwam. "Niet bepaald wat ik wilde, dus ik ging op zoek naar een manier om die vervelende kilo's weer kwijt te raken, passend binnen mijn levensstijl." En die manier vond ze ook inderdaad. Haar gewicht ging naar beneden en inmiddels is dat alweer jaren stabiel. "Als ervaringsdeskundige wilde ik mijn kennis graag delen en anderen helpen om zich ook weer lekkerder in hun vel te voelen. Inmiddels doe ik dit alweer acht jaar in mijn eigen studio en in die

jaren heb ik mijn kennis bovendien steeds verder uitgebreid via diverse opleidingen."

## Maatwerk

Mirella biedt in haar studio diverse diensten aan. "Man, vrouw, jong en oud kan hier om diverse redenen terecht om te bewegen in een infrarood-warmtecabine, voor het voedingsprogramma van Powerslim en sinds dit jaar ook voor het bevriezen van vet, oftewel cryolipolyse; een combinatie hiervan behoort uiteraard ook tot de mogelijkheden. In nauw overleg stel ik voor iedereen een programma

op maat samen om te komen tot het gewenste resultaat zodat mijn klanten zich weer gelukkig gaan voelen en tevreden zijn met wie ze zijn."

## Passie & plezier

"Nu klinkt diëten niet meteen als gezellig, maar tijdens de wekelijkse gesprekken hebben wij toch ook heel wat plezier! Goed resultaat is vaak goede motivatie. Soms gaat het niet van een leien dakje. En dan ben ik er ook zeker voor ze! Samen bewandelen wij de weg naar een gewicht waarbij mijn klanten 'weer gaan stralen'. Dat is wat ik iedereen gun en daar haal ik als coach héél veel voldoening uit!"





6



10



12



24



18



23

# COLOFON

## BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist | Ron Schouwenaar

**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Ron van Kuijk, Maaïke van Helmond, Astrid Berkhout

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Margret Tielemans

**EINDREDACTIE** Asja Vossen

**ACQUISITIE** Marcel Bossers, 06-34590975

### CONTACT PRINSENBEEK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam Prinsenbeek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

# Inhoud

## ADVERTEREN?

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



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Het is alweer september. Wat gaat de tijd toch snel. Na een aantal supermooie maanden waarin veel mensen genoten van een welverdiende vakantie, is inmiddels voor de meesten het 'gewone leven' weer aangebroken. En hoe... Soms lijkt het net of je helemaal geen vakantie hebt gehad als je weer wordt opgeslokt door de ratrace van alledag.

## *Bruisende* lezer,

Hoe dat komt? In veel gevallen doordat je meteen weer veel te veel ballen hoog probeert te houden: je werk, je familie, je huis, je vrienden en alles wat daarbij komt kijken. En vaak levert dit alles tezamen niets anders op dan stress. Zonde, want je was juist zo ontspannen door die vakantie. Stop dus met het proberen om al die ballen hoog te houden. Hoe je dat doet, lees je verderop in dit magazine. Maar één ding mag duidelijk zijn: stel je prioriteiten niet verkeerd en bewaak je energie.

Rust, Routine en Regelmaat zijn wat dat betreft dan ook de belangrijkste drie R'en. Dus pak je moment van rust door de routine in te bouwen om regelmatig even door dit magazine te bladeren. Sla het magazine open en lees behalve het artikel over die 'jongleerkunsten' ook de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Jumbo Miegelsen en Stof & Wol die je vertellen waar zij hun prioriteiten leggen.

Veel leesplezier!

**Lea en Marcel Bossers**

# Alle ballen

## ZO DOE JE DAT

Hoe houd je deze ballen allemaal hoog? Het enige juiste antwoord hierop is **NIET**. Stop met het proberen om al die ballen hoog te houden. Dit is namelijk onmogelijk zonder eraan onderdoor te gaan. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ballen hooghouden kan iedereen best lang volhouden, maar ballen laten vallen is de kunst.

**JE HEBT TWEE KEUZES.** Je gaat op deze manier door en de kans is groot dat je een burn-out krijgt, waardoor je geen enkele bal meer hooghoudt. Of je laat een aantal ballen vallen om weer in balans te komen en te blijven. Bruist adviseert mogelijkheid twee.

**DE KUNST ZIT HEM IN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN.** Werk alleen met de ballen die ertoe doen. Gooi de rest naar anderen, leg ze op tafel of laat ze gewoon vallen. Het is belangrijk om je af te vragen wat je doel is. Wanneer je dit weet, kun je een hoop ballen - taken - laten vallen, omdat ze niet bijdragen aan dat doel. Kijk ook eens kritisch naar je planning. Moet alles meteen gebeuren of zijn er taken die je uit kunt stellen? De ervaring is dat uitgestelde taken achteraf niet belangrijk blijken en alsnog afvallen.



Na een lange zomer met veel vrije dagen en weinig moeten, begint het 'gewone' leven weer. Je drukke baan, het huis, je partner, de familie en de grote vriendenkring vragen weer jouw aandacht. Je hebt meteen weer veel ballen hoog te houden. Weet je niet meer hoe je dit voor elkaar moet krijgen, geeft het stress en wil je hier graag iets aan doen? Bruist geeft tips.

# hooghouden



Kom je na het schrappen van minder belangrijke dingen nog steeds tijd te kort, accepteer dan dat je niet alles zelf kunt doen. Je zult taken uit handen moeten geven, hoe moeilijk dit ook is. Geef een ander de kans om te laten zien dat hij of zij deze taak net zo goed (of misschien zelfs wel beter) kan als jijzelf.

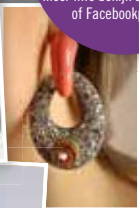
**STRESS WERKT VERSLAVEND.** De adrenaline die ontstaat door stress geeft je een goed gevoel. Wanneer dit daalt, ga jij je rusteloos voelen en zoek je weer naar prikkels die je dat goede gevoel geven. Doordat je niet voldoende rust krijgt, zal dit je uiteindelijk opbreken. Kick af van deze verslaving door meer rust te creëren. In het begin zal dit moeilijk zijn en voel je je erg onrustig. Uiteindelijk went je lichaam aan de lagere adrenalinespiegel, waardoor je meer rust gaat vinden. Door altijd je doel voor ogen te houden, weet je welke taken belangrijk zijn en welke niet. Het afronden van een taak geeft een positief gevoel en energie die je vervolgens in een nieuw project weer kunt gebruiken.

HET LATEN VALLEN VAN BALLEN  
VEREIST MOED. **HEB JIJ HET LEF** OM  
EEN LEUK, RELAXED LEVEN TE LEIDEN?

PRETTY4U  
BY JOLANDA

Mode voor  
stijlvolle dames  
van xs tot xxl

8 september  
**MODESHOW**  
met als special guest  
Fred van Leer  
meer info bekijk onze website  
of Facebookpagina



LIU-JO



Foto diana Jewels

DRYKORN

TWIN-SET  
POWER DESIGN

LOTT.  
giacotti

PAIN-A-SUCRE



ELISABETTA FRANCHI

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

www.pretty4u.nl | Pretty4uNL

# Werken als Nanny?



**Je werkt zelfstandig, je bent verantwoordelijk voor de opvang en ontwikkeling van de kinderen.** Als nanny zorg je voor een **veilige en vertrouwde omgeving** waarin alle kinderen zichzelf kunnen zijn en waarmee jij de **ouders ontzorgt**. Je bent een onmisbare schakel voor de vraagouders in het drukke gezinsleven. Ben jij de ideale nanny en voldoe je aan bovenstaande omschrijving? **Neem dan contact met ons op.**

Het belangrijkste van gastouderopvang voor De Nanny Bemiddeling is dat uw kind(eren) in een vertrouwde omgeving worden opgevangen, op de manier die u voor ogen heeft.

**Daar werken wij met plezier aan!**

**N**nanny  
BEMIDDELING

Met een  
Nanny van De  
Nanny Bemiddeling  
is bij u thuis  
de cirkel  
rond!

Zuidlaan 32, Prinsenbeek | 06 13 11 01 11  
www.nannybemiddeling.nl



# Op natuurlijke wijze

Gelegen in de gezelligste straat van Breda vind je Brocks Homeopathie. Hét adres voor homeopathische en kruidengeneesmiddelen, vitamines en voedingssupplementen.

## Wat is het verhaal achter Brocks Homeopathie?

“Mijn vader is dit bedrijf in 1978 begonnen. Zelf was ik werkzaam als receptioniste, tot ik dat werk steeds minder interessant vond. Op voorstel van mijn vader heb ik een dagje meegelopen in zijn zaak en daarna ben ik eigenlijk nooit meer vertrokken. Ik had mijn plekje gevonden en ben meteen mijn diploma's gaan halen.”

## Waarvoor kunnen mensen bij Brocks Homeopathie terecht?

“Voor een heleboel: van geneeskrachtige kruiden (mengsels) tot huidverzorgingsproducten en van diverse theesoorten tot specerijen. Wat veel mensen niet weten, is dat wij ook zo'n vijftig verschillende keukenkruiden verkopen en natuurlijk homeopathische en fytotherapeutische geneesmiddelen en vitamines van verschillende topmerken, zoals Orthica, Solgar, NOW, Lamberts, AOV, Vitals, New Care, Metagenics, Trenker, Bonusan, HEEL, A. Vogel, VSM, CHI, Jacob Hooy, Alka Vitae, Weleda, Zarqa, Cattier etc. Het aanbod is dus zeer uitgebreid en veelzijdig.”

## Richten jullie je op een specifieke doelgroep?

“Nee, iedereen kan hier binnenlopen, jong en oud. Ouders met jonge kinderen kiezen vaak eerst voor homeopathische middelen voor hun kids, aangezien die geen bijwerkingen hebben.”

## Waarin onderscheiden jullie je van de rest?

“Behalve door ons ruime assortiment zeker ook door het goede advies dat elke klant hier mag verwachten. Iedereen die hier werkt, is gediplomeerd apotheker en kan dus een passend advies op maat geven. Het liefst gaan we altijd even het gesprek aan met de klant om zo samen vast te stellen welke oplossing het best bij hem of haar past. Persoonlijke aandacht staat dus voorop.”

## PERSOONLIJK ADVIES OP MAAT

**BROCKS**  
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda  
076-5219313

Eigenaar: Sanne Brocks  
[www.brockshomeopathie.nl](http://www.brockshomeopathie.nl)





## WE WOULD LOVE TO SAY HELLO

WLOUD Design geeft met haar meubels en woonaccessoires een verfrissende Scandinavische look aan je inrichting. Het nieuwe Deense designmerk werkt samen met verschillende (opkomende) designers en creëert hiermee een unieke en brede collectie meubels, woonaccessoires en textiel.  
[www.woud.dk](http://www.woud.dk)



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op  
Les Georgettes Pink Gold  
Honeycomb Medium Cuff  
en een Pink Ibiza ring  
samen t.w.v. € 138,-**

Les Georgettes van Altesse is een innovatief juwelenconcept met verwisselbare gekleurde banden.

[www.lesgeorgettes.com/nl](http://www.lesgeorgettes.com/nl)

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 september naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



Afbeelding kan afwijken

# Juweelt voor je

## GO WILD

Creative Lab Amsterdam zorgt voor een jungle fever in huis. Het merk brengt happiness in het interieur met exclusieve kaarten, posters en wallpaper collecties. Het eigenzinnige, botanische en moderne behang is dé eyecatcher in huis.

**Prijs vanaf € 27,50 per m<sup>2</sup>**

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



## TIJDLOZE ALLURE

De nieuwe badkamercollectie 'Antheus' van Villeroy & Boch ademt één en al Art Deco uit. Geïnspireerd door het Bauhaus Design laat designer Christian Haas zien hoe een strak en functioneel lijnenspel goed tot zijn recht komt. Uiteraard met het comfort van nu.

[www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)



gjes  
interieur



## LIKE &amp; SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess  
Wielerkoffer in de kleuren van  
LottoNL-Jumbo wielerteam  
t.w.v. € 79,99**

Lichtgewicht trolley systeem,  
ABS met shark skin, dit helpt  
beschadigingen aan uw koffer  
te voorkomen.

**PRINCESS  
TRAVELLER**

Verkrijgbaar bij **Blokker**  
[www.princesstraveller.com](http://www.princesstraveller.com)

**Like de Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 september' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



## KLEUR OP DE MUUR

Geef dit najaar de muren wat extra aandacht door ze een andere kleur te geven. Kies voor een milieuvriendelijke en duurzame variant zoals de krijtverf van Amazona. De enige 100% biologische afbreekbare krijtverf in Nederland.

**Prijs vanaf 0,75 L, € 28,50**

[www.amazona.nl](http://www.amazona.nl)





# HALLO

“Een supermarkt die midden in de samenleving staat, maar dan wel met een dorps karakter”, zo omschrijft bedrijfsleider Toine Kleemans ‘zijn Jumbo’ aan de Markt 14 in Prinsenbeek. “Een winkel waar het niet alleen leuk is om je boodschappen te doen, maar zeker óók om te werken.”

**JUMBO**  
**Miegielsen**

# JUMBO

En dat is meteen ook een van de vele sterke punten van Jumbo Mieglielsen Prinsenbeek, meent Toine. "Het enthousiasme van onze medewerkers. Veel van hen komen zelf ook uit Prinsenbeek, dus het is hier echt een beetje 'ons kent ons'." Maar dan wel op

professionele wijze, benadrukt de trotse bedrijfsleider. 'We zijn natuurlijk wel aan het werk en dag in dag uit heel hard bezig om van onze klanten

fans te maken. Dat zit in de medewerkers zelf, maar daar worden ze ook nog eens intern en extern voor getraind om de kwaliteit die wij willen bieden te kunnen waarborgen."

## Sponsoring

Dit neemt overigens niet weg dat het sociale aspect bij deze supermarkt zeer hoog in het vaandel staat. "We zijn en blijven wel

een echte dorpswinkel, midden in de samenleving en vinden het ook heel belangrijk om te weten wat er speelt in onze

omgeving en daar ons steentje aan bij te dragen. Zo sponsoren we bijvoorbeeld diverse sportclubs en karnavalsverenigingen om ook wat terug te doen voor onze klanten en voor Prinsenbeek in z'n geheel. Een mooi voorbeeld is het dagje dierentuin dat we hebben aangeboden aan de wat oudere, en alleen staande mensen, uit Prinsenbeek. Dit was een groot succes.

Mooi dat je voor deze mensen iets kan doen."



## Gevestigde naam

“Als Jumbo bestaan we zo'n vier jaar – voorheen was dit een C1000 - en ik durf wel te stellen dat we hier in het dorp inmiddels echt onze naam hebben weten te vestigen. Zeker

ook door dat sociale aspect, maar zonder goed assortiment ben je als supermarkt natuurlijk nergens. Klanten hebben bij ons dan ook een zeer ruime keuze uit lekkere, verse en gezonde producten. Elke dag gaan we met z'n allen weer voor honderd

procent tevredenheid van onze klanten: **de beste service, het grootste assortiment en de laagste prijs.**”



We proberen ons namelijk altijd te onderscheiden en af en toe moet je dan een beetje een boefje zijn en nieuwe dingen proberen. Gelukkig gaat de ondernemer, net als het team op de vloer, geen uitdaging uit de weg. Datzelfde geldt natuurlijk ook voor onze andere winkel, Jumbo De Donk in Breda.”

## Nieuwe dingen proberen

In dat assortiment vind je als klant bij Jumbo Mieglielsen ook heel wat bijzondere en lokale producten. “We hebben een luisterend oor voor de boeren/ tuinders hier in de omgeving. Als zij iets te bieden hebben, zijn wij altijd bereid om te kijken naar eventuele mogelijkheden. Daarnaast luisteren we ook altijd naar de wensen van onze klanten.



## Beecks Boemeltje

Een van die bijzondere producten in het assortiment van Jumbo Miegelsen Prinsenbeek is het Beecks Boemeltje dat ze verkopen in hun eigen slijterij. "Een kruidenlikeur die we zo'n twee jaar geleden zelf hebben geïntroduceerd en die inmiddels een enorm succes is. Net als de lokale worstenbroodjes die we verkopen en het ijs uit de regio trouwens.

Ontzettend leuk om ook met dat soort dingen bezig te kunnen en mogen zijn."



WE GAAN ELKE  
DAG VOOR **100%**  
TEVREDENHEID

## Topsport beoefenen

Het runnen van een supermarkt is volgens Toine zeven dagen per week weer een vorm van topsport beoefenen. "Elke dag zetten we weer alles op alles voor onze klanten. Klanten binnenhalen is immers één ding, ze ook behouden is de uitdaging. En die uitdaging gaan wij hier maar al te graag aan!"



**JUMBO**  
Miegelsen

Jumbo Miegelsen Prinsenbeek | Markt 14, Prinsenbeek | 076-5438160 | [www.jumbo.com](http://www.jumbo.com)



MiegelsenPrinsenbeek |



jumbomiegelsenprinsenbeek |



jumbo-miegelsen-prinsenbeek

Kooijman Hoortoestellen bestaat 10 jaar

# Gratis hoortoestelbatterijen

**Omdat wij ons 10-jarig jubileum samen met u willen vieren**, hebben wij een cadeau voor u bij aanschaf van nieuwe hoortoestellen in 2018.

**Bij aanschaf  
hoortoestel**

5 jaar lang gratis batterijen  
(t.w.v. € 350,-) en service  
**Wacht niet langer.**

Onze audiciens kunnen u meer vertellen over de andere aanbiedingen die wij voor u hebben in 2018. Volgens eigenaresse Ina Kooijman is 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 erg belangrijk gebleken. Wij zijn nog één van de weinige audiciensbedrijven in West-Brabant die nog echt zelfstandig zijn. Wij kunnen daardoor een keuze maken uit alle hoortoestelmerken die leverbaar zijn in Nederland.

Wij werken samen 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 daarover inlichten. 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. Voor informatie mag u altijd contact met ons opnemen.

**Tot ziens bij Kooijman Hoortoestellen**

 **KOOIJMAN**  
HOORTOESTELLEN

Brabantplein 4, Breda  
076-5204264

[www.kooijmanhoortoestellen.nl](http://www.kooijmanhoortoestellen.nl)





Alle **ballen** hooghouden lukt niet met slechts **2** handen!

Als je **100 keer** zegt dat je het druk hebt,  
wordt het natuurlijk ook niet rustig.

Het 'altijd druk hebben' wordt gezien als **succesvol**.

Druk zijn is een krachtig statussymbool geworden.

Stel je **prioriteiten** niet verkeerd. Bewaak je energie,  
tijd, humeur en gezondheid, want dat zijn belangrijke zaken.

Het is geen kunst om ballen te vinden om hoog te houden.

De kunst zit hem in het **laten vallen**.

Gun jezelf **20 minuten niks** op een dag.

Blader in Bruist, geniet van een theetje en staar uit het raam.

De belangrijkste drie rrr'en zijn **Rust, Routine en Regelmaat**.

Probeer eens letterlijk **5 ballen** in de lucht te houden.

Dan begrijp je ineens hoeveel energie dit kost!

Je hebt het niet druk omdat je zoveel te doen hebt,  
maar omdat je de **verkeerde keuzes** maakt.

Wat ooit begon als hobby, is voor Lilian Kuijstermans inmiddels uitgegroeid tot een professionele bezigheid. Vol passie houdt ze zich tegenwoordig in haar stoffenwinkel Stof & Wol bezig met stof in de breedste zin van het woord.

# Stof &

## De wat hipperere dingen

“Voorheen was ik puur als hobby veel met stof bezig. Net als vele anderen liep ik echter tegen het probleem aan dat er in Breda en omgeving helaas geen stoffenwinkel met echte leuke stoffen te vinden was. Een gat waar ik ruim drie jaar geleden ben ingesprongen door mijn eigen stoffenwinkel te openen met de wat hipperere dingen. Een keuze waar ik nog geen moment spijt van heb gehad, want hoe geweldig is het dat ik nu de hele dag mag werken met mensen die dezelfde passie hebben als ik?!”

## Stoffen en meer

Bij Stof & Wol slaag je niet alleen voor de leukste stoffen, maar ook voor garens en fournituren in alle soorten en maten. “Daarnaast verzorgen we ook workshops zodat iedereen zelf kan ontdekken wat allemaal met stof mogelijk is. Echte beginnersworkshops, maar ook workshops voor de gevorderde creatievelingen, zoals een workshop over hoe je meer uit je lockmachine kunt halen.”

## Brede doelgroep

“In die ruim drie jaar zijn we behoorlijk gegroeid. Ik begon in mijn eentje en inmiddels staan we hier alweer met z'n vieren. Het loopt dus allemaal prima. Niet zo vreemd ook, want het is tegenwoordig bijvoorbeeld weer ontzettend populair om je eigen kleren te maken. Niet eens meer zoals voorheen om geld te besparen, maar vooral om unieke kleding te kunnen dragen. Onze doelgroep is dan ook heel breed, van jonge meiden (of jongens) tot het wat oudere publiek en alles daar tussenin. En iedereen voorzien wij uiteraard graag van advies, mocht daar behoefte aan zijn.”



# & Wol



STOFFEN, GARENS  
EN FOURNITUREN  
IN ALLE SOORTEN  
EN MATEN



**Openingstijden** dinsdag - vrijdag van 9.30 tot 17.30 uur, zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur

# Specialist in been-

Aandacht voor been- en ondermode is aandacht voor jezelf. Daar zijn ze zich bij Sven & Sophie maar al te goed van bewust. “Verwen dus jezelf en kom eens langs in een van onze winkels”, aldus Ad Gudde, eigenaar van vier Sven & Sophie vestigingen, waaronder die in Breda.

## Het begin

“Het verhaal van Sven & Sophie begint officieel in 2015, maar speelt eigenlijk al veel langer. De formule is namelijk voortgekomen uit wat voorheen Jambelle was. De markt veranderde en de mannen die voorheen veelal buiten bleven wachten op hun vrouw of vriendin, gingen steeds vaker zelf de winkel in op zoek naar sokken en ondermode. Jambelle stond echter vooral bekend als vrouwenzaak, wat een viertal ondernemers, waaronder ikzelf, deed besluiten om het anders aan te gaan pakken met meer aandacht voor onze mannelijke klanten. Het begin van Sven & Sophie.”

## Kwaliteit

“Waar wij voor staan? Voor kwaliteit en een ruim assortiment eersteklas been- en ondermode van toonaangevende merken. Van die merken bieden wij heel bewust alleen die selectie die wij binnen onze winkels vinden passen. We maken dus de beste keuze uit de beste merken. Daarnaast staan wij



# en ondermode

voor persoonlijke aandacht, goed advies en een uitstekende service en dat weten onze klanten te waarderen. Dat blijkt wel uit de vele positieve reacties die wij krijgen. Onze medewerkers krijgen zelfs af en toe taart of een bloemetje van klanten als bedankje.”

## Voor iedereen

“Of je nu op zoek bent naar comfortabele of modieuze been- of ondermode, in het dames- of herensegment, je kunt ervan uitgaan dat je bij ons slaagt. Vanaf deze maand starten we bovendien met de verkoop van bijpassende sjaals, mutsen en handschoenen van Barts (Alleen in Breda). Onze medewerkers staan uiteraard vol enthousiasme voor je klaar om je te voorzien van het best mogelijke advies. We zien je dus graag snel in een van onze winkels!”

Enige tijd geleden is de winkel van Sven & Sophie in Breda verhuisd. Sindsdien vind je ons aan de Ginnekenstraat 19.

OOK  
KLEURRIJK  
VOOR DE DAG  
KOMEN?

Dat kan nu bij:

sven &  
sophie

Ginnekenstraat 19 Breda, 076 5214427  
(Schuin tegenover HEMA)

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



**Schilderijen met humor, maar  
ook op illustratieve wijze  
zijn mens en dier in al hun  
kwetsbaarheid en  
waardigheid verbeeld.**

De kijker wordt uitgedaagd tot  
het bedenken van een eigen verhaal.

Van harte nodig ik u uit voor het  
***Nazomer Festival Zevenbergen***  
***Schilderijen van Anouk Gunter***

Openingsborrel op

Vrijdag 7 september 16.00 - 21.00

Zaterdag 8 september 12.00 - 17.00

Zondag 9 september 12.00 - 17.00



(acryl op doek, 90 x 90 cm)

**Galerie Serena**

Zuidhaven 75

4761 CT Zevenbergen

[www.gunterpaintings.nl](http://www.gunterpaintings.nl)

# Anouk Gunter



# DAGJE UIT

## NEDERLANDS FILM FESTIVAL



VAN 27 SEPTEMBER TOT EN MET 5 OKTOBER vindt de 38e editie plaats van het Nederlands Film Festival. Tien dagen lang is Utrecht de filmhoofdstad van Nederland waar de Nederlandse film het eropodium krijgt dat het verdient. Films van kort tot lang, van arthouse tot mainstream, van analoog tot digitaal. Speelfilms, documentaires, animaties, korte films en televisiedrama's voor jong en oud. Naast honderden films organiseert het festival ook talkshows, seminars en discussies. Hoogtepunt is de avond waarop de felbegeerde Gouden Kalveren worden uitgereikt.

**Kijk voor meer informatie en het complete programma op [www.filmfestival.nl](http://www.filmfestival.nl)**

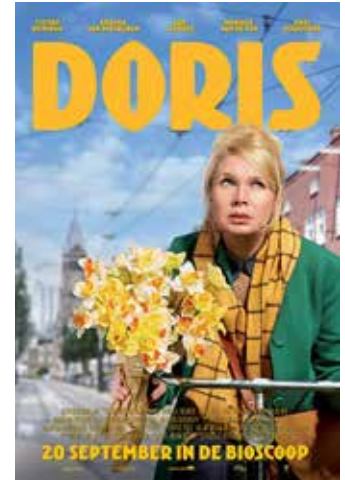
## FILMPJE KIJKEN

### DORIS

Aan de vooravond van haar vijfenveertigste verjaardag is Doris Doorenbos (Tijtske Reidinga), een gescheiden vrouw met twee kinderen, op een dood punt aanbeland. Terwijl de mensen om haar heen carrière maken en drukke, volwassen levens leiden, is er van Doris' eigen dromen maar weinig terechtgekomen...

Gemaakt onder de creatieve leiding van Will Koopman (Gooische Vrouwen en Divorce), scenarioschrijfster Roos Ouwehand en regisseur Albert Jan van Rees.

**Doris is vanaf 20 september te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN OVER PUBERS



Een verfrissend boek met openhartige, komische en herkenbare verhalen over zowel het geploeter als het plezier van het dagelijkse gezinsleven met kinderen en pubers. Geen adviesboek over opvoeden, maar gewoon een hart onder de riem voor ouders die het soms ook even niet meer weten. Inspiratie putte de auteur uit haar eigen ervaringen, waar ze openhartig over heeft geschreven. Over het geploeter, maar ook over het geluk en het plezier. Ouders van kinderen in de tienerleeftijd vinden er ongetwijfeld herkenning in! Het boek wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

**JE KRIJGT ER ZO VEEL VOOR TERUG - Openhartige verhalen van een moeder over haar gezin met pubers - van Esther Leijten-Kupers is nu te koop voor € 19,50 via [bol.com](http://bol.com) en [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)**

*Nu ook uw  
postkantoor*

# Slijterij

Twee jaar geleden begonnen Kevin en Ilona Rijpaard aan een nieuw avontuur. Ze openden de deuren van hun eigen slijterij aan de Schoolstraat in Prinsenbeek. Sinds kort kun je ook voor de dagelijkse postkantooractiviteiten bij hen terecht. Hiervoor hebben zij in de zaak een aparte 'shop-in-shop' ingeruimd, met tevens een mooie collectie wenskaarten.



De kern blijft uiteraard de slijterij. Slijterij Prinsenbeek biedt een zeer breed assortiment. "We hebben 180 verschillende wijnen en 200 verschillende bieren", vertelt Kevin enthousiast. "Daarnaast hebben we ruime keuze in likeuren en sterke dranken als gin, cognac, jenever, wodka en rum, en maar liefst 200 speciale whiskey's."

## **Iedere week iets nieuws**

"Iedere week hebben we wel iets nieuws, daarmee houden we het interessant voor onze klanten om hier regelmatig even binnen te lopen. Zeker als je op zoek bent naar iets bijzonders, dan ben je hier aan het juiste adres. We hebben vaak gelimiteerde versies die je niet overal zult aantreffen. De echte liefhebbers weten ons dan ook goed te vinden."

## **Onderscheidende service**

In de ruime, overzichtelijke winkel kun je op je gemak rondkijken maar natuurlijk kun je met vragen altijd terecht bij Kevin of Ilona. Zij voorzien je graag van een passend advies. "Sowieso hebben we veel flessen open staan zodat je zelf even kunt proeven. Is iets niet voorradig, dan kunnen we dit gewoon bestellen. We onderscheiden ons met onze service. We zien het als een uitdaging om tegemoet te komen aan jouw vraag."

## **Een leuk cadeau**

Slijterij Prinsenbeek levert tevens aan horeca in de regio. "Daarnaast kunnen bedrijven hier terecht voor relatiegeschenken en kerstpakketten." Maar ook als particulier vind je hier altijd een leuk cadeau voor alle gelegenheden. "Desgewenst stellen we een pakket op maat samen."





# Prinsenbeek



**Tip**  
Wij organiseren  
regelmatig  
wijnproeverijen in  
samenwerking  
met leveranciers.  
Houd hiervoor vooral  
de Facebook pagina  
in de gaten!



**WE VERRASSEN ONZE KLANTEN  
REGELMATIG MET NIEUWE PRODUCTEN**

# Nieuw in de omgeving Breda

# Banden

# XL

**RUIM 2.000  
ORIGINELE  
VELGENSETS  
OP VOORRAAD!**

Banden XL De Baronie is Nederlands grootste in (gebruikte) banden en velgen. Met een voorraad van ruim 75.000 gebruikte banden bieden wij meer keuze dan ooit. Wij leveren en monteren gebruikte en nieuwe banden. Daarmee zijn wij uw nieuwe bandenspecialist in de regio.

# De Baronie

## VELGENSETS OP VOORRAAD

Met meer dan 2.000 gebruikte velgensets op voorraad, in onze vestigingen in Breda en Dordrecht, vind je gegarandeerd wat je zoekt. Wij hebben veelal gebruikte, originele, lichtmetalen velgen voor de premium merken, zoals Audi, BMW en Mercedes.

Maar natuurlijk kan je ook voor alle andere merken bij ons terecht. Het assortiment nieuwe velgen waar u uit kunt kiezen, is van de hoogste kwaliteit en voldoet aan strenge eisen.

## UITLIJNEN

Laat onze specialisten uw auto vakkundig 3D-uitlijnen. Wij doen dit vanuit beide lianen met daarvoor speciaal opgeleide monteurs.

## ACCESSOIRES

Bij Banden XL De Baronie vind je ook allerlei accessoires op het gebied van: TPMS-sensoren, bouten, spacers en centreerringen. We helpen je bovendien met advies en montage.

## ANDERE VOORDELEN VAN BANDEN XL DE BARONIE OP EEN RIJTJE:

- \* Gegarandeerde profieldiepte
- \* Alle merken en maten
- \* 75.000 nieuwe en gebruikte banden tegen scherpe prijzen op voorraad

## TIP

Banden XL De Baronie levert diverse banden in zowel nieuwe, als gebruikte kwaliteit.

Kijk op  
[bandenxl.nl](http://bandenxl.nl)  
voor alle  
informatie!



# Stijlvolle en stoere



**SHOP JE  
NIEUWE LOOK**

Op zoek naar een mooie outfit? Loop dan zeker eens binnen bij Stijvol Stoer aan de Groenstraat in Prinsenbeek. Man, vrouw, jong en oud slaagt hier gegarandeerd voor een trendy, nieuwe look.



# outfits

Op zoek  
naar de juiste  
outfit? Kom dan  
eens langs!

BRUISENDE/ZAKEN

## Onderneemster in hart en nieren

“Het ondernemersvak is mij niet nieuw”, vertelt eigenaresse Patricia van Gils. “Ik run al jaren een winkel in speelgoed en woonaccessoires, een zaak die ik heb overgenomen van mijn moeder. Mijn droom was echter om daarnaast ook zelf nog een zaak van nul af aan op te bouwen. Vandaar dat ik een half jaar geleden tegenover mijn andere zaak de deuren opende van Stijlvol Stoer. Samen met mijn team hoop ik er een succes van te maken. En waarom dan een modezaak? Elke vrouw houdt toch van mode?!”

## Merken

De naam zegt het eigenlijk al: bij Stijlvol Stoer verkoopt Patricia stijlvolle en stoere outfits voor zowel dames als heren. “Toen ik begon heb ik heel bewust gezocht naar goede merken in het middensegment die je niet overal in Prinsenbeek tegenkomt. Voor

de dames zijn dat bijvoorbeeld Geisha, Soyaconcept en Zoso en voor de heren A Fish named Fred en No Excess. Daarnaast verkoop ik ook accessoires van merken als Knit Factory en Chabobags. Een aanbod dat ik steeds verder uitbreid met merken die binnen mijn winkel passen. Zo start ik deze maand ook met de verkoop van accessoires van iXXXi en komen er in het voorjaar weer een aantal nieuwe modemerken bij.”

## Eerlijk advies

“Waarom je in mijn winkel moet komen shoppen? Omdat ik eigenlijk voor iedereen wel wat wils te bieden heb en sta voor kwaliteit, een goede service en een eerlijk advies. Mensen moeten zich goed voelen in de outfit die ze kopen, daarom dringen we ook nooit iets op. Integendeel zelfs. Iedereen moet zich hier welkom voelen en ook gewoon op zijn of haar gemak heerlijk rond kunnen snuffelen. Loop dus gewoon eens binnen en zie zelf wat wij allemaal te bieden hebben.”



# Eigen risico



**UITSTEL IS  
NERGENS  
VOOR NODIG!**

# gespreid betalen

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

## 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.



Dé tweewielerspecialist van Prinsenbeek

voor al uw tweewielers  
verkoop, reparatie & onderhoud



Beeksestraat 32, Prinsenbeek

[www.bossers-tweewielers.nl](http://www.bossers-tweewielers.nl)

Tel. (0)76 888 13 41



Wil jij ook een keer in de rubriek  
***Bruisende Zaken?***

Neem dan contact op via  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel 076-7115340





# Wat doet **Zon** met je haar?

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te verduren gehad met ultraviolette straling en hitte. Bruist geeft tips om je haar weer gezond te krijgen na deze zomer vol zonnestralen en zout water.



**GEBRUIK EEN HAARMASKER.** Geef je haar regelmatig, zeker na de zomer, een heerlijk maskertje om te herstellen en masseer de puntjes in met wat olie. Het beste is om aan het eind van de zomer je haren weer even te laten bijpunten, zodat je met een frisse start het nieuwe seizoen in gaat.

**GEBRUIK ZILVERSHAMPOO** om steeds weer een stapje dichterbij je natuurlijke haarkleur te komen. De zon, het chloor, het zout en de hitte zijn funest voor jouw mooie lokken. Donker haar krijgt een oranje gloed en blond haar wordt zelfs groenig. De oplossing hiervoor is een paarse shampoo of conditioner (zilvershampoo).

**SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN** met koud water. De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

**FÖHNEN EN STYLEN** is nooit goed voor je haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Dep het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Wil je toch graag je haar in model stylen? Gebruik dan een heat protection die jouw haar beschermt tegen de hitte van je föhn of styling tools.

# Een momentje

**HERSTEL VAN DE**  
BALANS TUSSEN  
LICHAAM EN GEEST

Praew Lorlom werkte in haar geboorteland Thailand als masseuse in verschillende salons. Toen ze voor de liefde naar Nederland verhuisde, realiseerde ze een lang gekoesterde wens en opende ze haar eigen massagesalon in Prinsenbeek, geheel ingericht in Thaise sferen. Samen met haar gedreven team van gediplomeerde masseuses geeft ze verschillende soorten massages, waaronder de traditionele Thaise massage.

## TIP

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

# voor jezelf

## De oorsprong

De authentieke Thaise massage is een van 's-werelds oudste geneesmethoden. Van oorsprong Indiaas, is deze meer dan 2.500 jaar geleden samen met de boeddhistische monniken naar Thailand gekomen. Een holistische visie ligt ten grondslag aan de massage; er wordt gestreefd naar herstel van de balans tussen lichaam en geest.

## Waarvoor geschikt?

Thaise massage voorkomt en verhelpt zowel lichamelijke als psychische klachten. Daarbij kun je o.a. denken aan chronische vermoeidheid, rug- en nekklachten, hoofdpijn, stijve spieren en gewrichten en een slechte doorbloeding. Het stimuleert de bloedsomloop en het lymfesysteem waardoor je weer energie krijgt. Daarnaast werkt het goed bij stress en vermindert het depressieve gevoelens.

## Ook andere massages

Natuurlijk kun je bij Thai Thala ook terecht voor andere massages. Wat te denken van een

heerlijke rug-, schouder- en nekmassage die alle spanning weghaalt uit dit gebied. Of een voetreflexmassage, waarbij de drukpunten op de voetzool worden gestimuleerd en daarmee het natuurlijk genezingsproces en de energiedoorstroming in het lichaam. Daardoor worden eventuele blokkades en slechte energiestromen weggemasseerd. Ook een moderne hot stone massage behoort tot de mogelijkheden. De hitte en de 'druk' van de gebruikte stenen dringen diep door in het lichaam en zorgen voor een diepe ontspanning en ontgiftung.

**Het team van Thai Thala zorgt ervoor dat je optimaal kunt relaxen en even kunt genieten van een momentje voor jezelf!**



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

# LEKKER OP DE BEEK BIJ SPORTEN



- 24 uur per dag, 7 dagen per week
- Sporten vanaf € 8,- per week
- Overstapservice



24 UUR PER DAG  
7 DAGEN PER WEEK



FLEXIBELE  
ABONNEMENTEN



VIRTUEEL SPINNING



CARDIO - KRACHT  
FUNCTIONEEL



ALLE RUIMTE  
EN VRIJHEID

[WWW.SNAPFITNESS.NL/PRINSENBEEK](http://WWW.SNAPFITNESS.NL/PRINSENBEEK)

Schoolstraat 11 (voormalige bibliotheek), Prinsenbeek | 076-2005080