

DE LANGSTRAAT 

JUNI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DELANGSTRAATBRUIST.NL

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**





**J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELN**



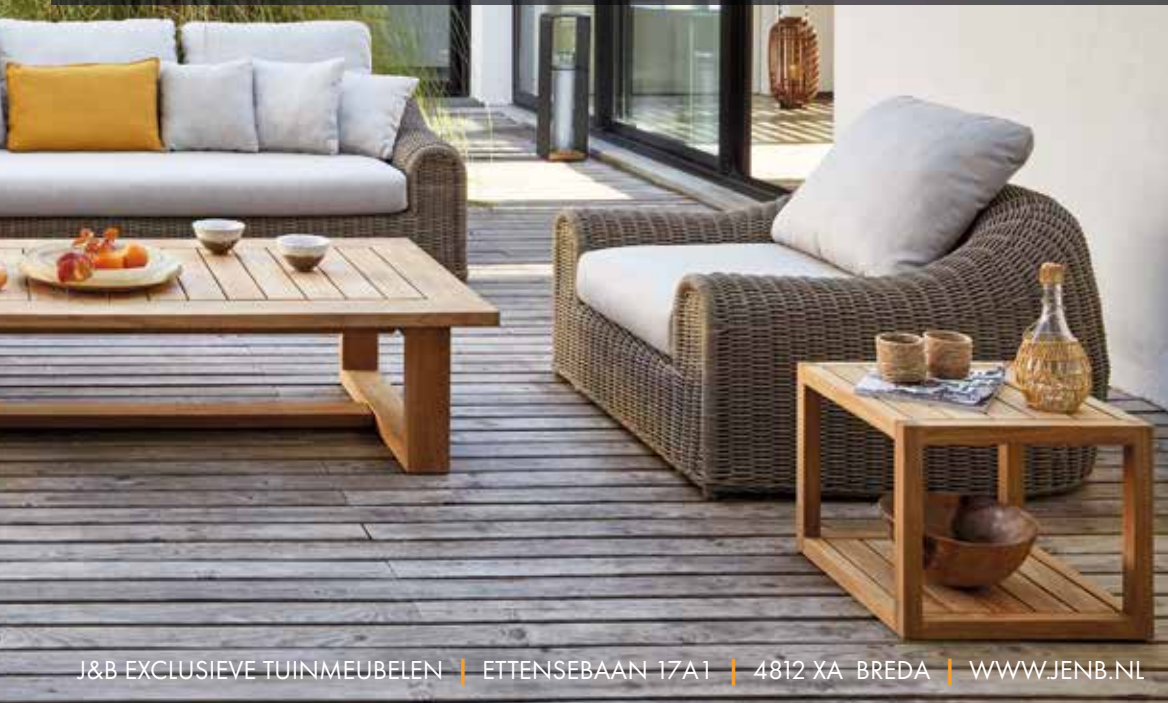
EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD



6



voor
vader



10

19



Inhoud

40



48



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Ron van Kuijk

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Huub van Hoof

EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

ACQUISITIE Marcel Bossers, 06-34590975

CONTACT DE LANGSTRAAT BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/delangstraatbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merksnaam De Langstraat Bruist is een merksnaam 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, IJbiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebied, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildesloten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
 nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 06-34590975

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, licht het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als BPG Jac Klijn en Personal Fitness Waalwijk je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

Lea en Marcel Bossers

Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeries en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

Nederland

eigen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



NIJMEGEN/BRUIST

WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. **DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!**



Blij dat ik rij! Maar eerst nog 'even' slagen...

RIJBEWIJS/TIPS

Lekker rondrijden in je eigen autootje. Niet meer afhankelijk van pa of ma, het OV, je brommer/scooter of de benenwagen. Maar daarvoor moet je wel eerst je rijbewijs halen! Wij zetten een aantal zaken op een rijtje waar je rekening mee moet houden. Als je onze tips in acht neemt, moet het lukken om dat felbegeerde roze pasje in je bezit te krijgen!



Tip 3

Hoe pak ik het theorie-examen aan?

Het behalen van je theorie is bijna even belangrijk als het behalen van je praktijkexamen. Als je je theorie-examen aflegt voordat je aan je rijlessen begint, leg je daarmee het beste fundament. De instructeur haalt dan ook voorbeelden van de theorie aan in de praktijk waardoor je alles veel sneller oppikt. Met betrekking tot het theorie-examen kun je, afhankelijk van je voorkeur,

aanleg en eventuele beperkingen, digitale theorielessen volgen, eventueel bijeenkomsten bezoeken op je rijschool en natuurlijk leren uit het lesboek.

Wil jij alles weten over het theorie-examen?

Neem dan contact met ons op via onderstaande gegevens.



mika
verkeersschool

geeft richting aan

Wil jij je autorijbewijs, motorrijbewijs of bromfietsrijbewijs halen in Waalwijk en omgeving? Wij geven persoonlijke begeleiding en advies.



Auto



Aanhangwagen



Bromfiets



Motor



Vaarbewijs

Poolsestraat 17, Kaatsheuvel | 0651240477 | www.verkeersschoolmika.nl

Vraag
een
GRATIS
proefles
aan



DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak nu kans op een overheerlijk vaderdagpakket.

Dit complete pakket wordt aangeboden door Slijterij Prinsenbeek, www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

Like dan 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 #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

**Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode BRUIST**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

Vanaf €1.999. www.union.nl





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** www.sodastream.nl/flavours

Nederdag

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaeap en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeel.nl



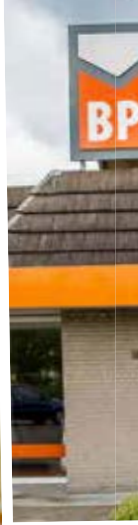
Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** www.hairsuite.nl



BIJ BPG JAC KLIJN KUN JE
ALTIJD REKENEN OP EEN
ZEER GEDEGEN ADVIES

AL 85 JAAR
BEELDBEPA





BRUISENDE/TOPPER

Jac Klijn begon zijn bedrijf in 1934 als kolenhandel maar heeft in de loop der jaren flink wat slagen gemaakt om uit te groeien tot het familiebedrijf dat het nu is: hét adres voor bouwmaterialen in de regio Kaatsheuvel en wijde omgeving.

Amerikastraat

Met de opkomst van gas in de zestiger jaren zag de kolenboer zijn markt wegvallen. Zijn zonen Jac en Henk verlegden de aandacht naar bouwmaterialen. Daarmee legden zij de basis voor de huidige onderneming die intussen een paar honderd meter verderop aan de Amerikastraat is gevestigd. De zaak wordt gerund door kleinzonen Jack en Robert Klijn.

Betrokkenheid

Jack deed op zijn veertiende al vakantiewerk in het bedrijf van zijn vader. Toch had hij nooit gedacht dat hij de zaak ooit zou gaan leiden. "Ik was meer van de techniek. Ik heb mts-elektronica en hts-bedrijfskunde gestudeerd. Op het moment dat hier alles geautomatiseerd moest worden, kreeg ik pas belangstelling voor de zaak. Dat was immers een technisch verhaal en daar ligt mijn hart." Door opeenvolgende projecten rolde Jack de familiezaak in. Intussen werkt hij er alweer 29 jaar. "Met veel plezier, samen met mijn neef. We hebben elk onze eigen verantwoordelijkheid. We werken allen met hart voor de zaak. Alles draait om betrokkenheid. Wij denken altijd mee met onze klanten en kennen het merendeel ook goed. Bovendien werken onze medewerkers hier al lang. Die vertrouwde gezichten plus de aanwezige kennis maken dat klanten hier graag terugkomen."

Bouwmaterialen in de breedste zin van het woord, die vind je bij BPG Jac Klijn. Het bedrijf in Kaatsheuvel bestaat in 2019 alweer 85 jaar. Al die tijd is het familiebedrijf dé betrouwbare partner voor professionals, maar zeker ook voor particulieren die gaan voor kwaliteit.

LEND IN DE BOUW

Bij BPG Jac Klijn kun je terecht voor alle denkbare bouwmaterialen die nodig zijn voor een bouwproject. "Stenen, isolatiemateriaal, bouwstaal, dakpannen, mortels, folies... Maar ook voor gereedschap en sierbestrating

voor in de tuin ben je bij ons aan het juiste adres, net als voor badkamers en tegels. En alles van zeer hoge kwaliteit natuurlijk”, aldus Jack Klijn.

Gedegen advies

Bij BPG Jac Klijn gaan ze net een stapje verder dan bij de reguliere bouwmarkt. “Bij ons tref je uitsluitend technisch opgeleide vakmensen op de winkelvloer waardoor je altijd kunt rekenen op een zeer gedegen advies. We weten waar we het over hebben en dragen deze kennis graag over op onze klanten. Voor een groot deel zijn dit zelf ook professionals, zoals aannemers, afbouwers en hoveniers, maar ook particulieren kunnen bij ons



gewoon terecht voor het beste advies en professionele bouwmaterialen.”

Onderscheidend

“Wij combineren de persoonlijke dienstverlening en grote betrokkenheid van een familiebedrijf met de scherpe prijzen van een landelijke inkooporganisatie. In onze showroom worden alle bouwmaterialen overzichtelijk aan onze klanten gepresenteerd. Hetzelfde geldt voor de badkamers die wij verkopen. Loop gewoon eens binnen om met eigen ogen te zien wat we allemaal te bieden hebben. En neem dan ook meteen een kijkje in onze showtuin; daarin zijn de nieuwste producten te zien voor het komende tuinseizoen. Laat je inspireren!”



BRUISENDE/TOPPER

IN DE SHOWROOM WORDEN ALLE
BOUWMATERIALEN OVERZICHTELIJK
GEPRESENTEERD



JAC KLIJN
BOUWMATERIALEN

AMERIKA STRAAT 18, KAATSHEUVEL
0416 280 055
WWW.BPGJACKLIJN.NL

Voor de echte Sushi|overs!

Met **meer dan 100 gerechten** biedt ons assortiment genoeg variatie, wat garant staat voor een verrukkelijk diner.

Sushiliefhebbers zullen geheid de frisheid terugvinden in onze verzameling van visgerechten en de buitengewone kwaliteit van onze rijst. Bij Yutakana worden uitsluitend de **beste Japanse producten** en **meest verse vis** gebruikt. Daarnaast staat bij ons gezond eten hoog in het vaandel, waardoor de hoogwaardigheid van de gerechten prominent naar voren komt.



TIP
Reserveren
kan via
www.yutakana.nl

Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.

Maak een **pitstop** bij de

Zebra Shop!

Klanten kunnen er terecht voor autoartikelen zoals olie en koelvloeistof, maar ook voor sigaretten, snoep, ijs en nog veel meer. Door de aanwezigheid van de Zebra Broodjesbar weten ook veel mensen met lekkere trek de shop te vinden.

VERSE BAGUETTES

Bij Zebra Shop kun je overigens ook genieten van heerlijke verse baguettes, belegd met zowel warme (Broodje Zebra Shop) als koude ingrediënten als pikant gehakt, pulled chicken en shoarma. Op de kaart staat nog veel meer lekkers. Van filet totaal en gezond tot diverse ambachtelijke salades. Ons aanbod varieert wekelijks.

Nieuw in ons assortiment: verse clubsandwiches en ambachtelijke koude slaatjes.

GEZELLIGE EETRUIMTE

We hebben een heel gezellige eetruimte gecreëerd die echt aanvoelt als een huiskamer. Heel anders dan bij reguliere shops bij tankstations. Bij goed weer kun je ook terecht op ons terras, maar meenemen kan natuurlijk ook. Bestellen en ophalen is ook een mogelijkheid. Daar maken veel bedrijven gebruik van.

Reden genoeg om eens een pitstop te maken bij Zebra Shop in Kaatsheuvel!



Twan en Ellen Spierings runnen samen de **Zebra Shop** bij het BP-tankstation in Kaatsheuvel.

Door de aanwezigheid van de Zebra Broodjesbar weten ook veel mensen met lekkere trek de shop te vinden.

Klanten kunnen er ook terecht voor autoartikelen zoals olie en koelvloeistof, maar ook voor sigaretten, snoep en ijs.

Dreefseweg 54, Kaatsheuvel
0416-275541
broodjezebrashop@gmail.com

Gezien de drukte vragen we je telefonisch te bestellen
0416-275541





Meer weten over onze diensten?

Loop gerust binnen voor een gratis adviesgesprek!

Al 15 jaar denken wij met je mee!

Opgericht op 1 juni 2004 door directeur Twan van de Wiel is ons Administratie- & Advieskantoor inmiddels uitgegroeid tot een begrip in de regio. Bij ons vindt u de expertise die u zoekt, of u nu een starter, zzp'er of mkb-ondernemer bent.



Denkt met je mee!

Margrietstraat 95, Waalwijk | 0416-337793
info@twanvandewiel.nl | www.twanvandewiel.nl

Skin Care

Ook voor jouw huidprobleem is er een oplossing

Onze huid is een kostbaar bezit. De huid beschermt ons tegen schadelijke invloeden zoals virussen, bacteriën, warmte, kou en uitdrogen. Bovendien laat de huid zien hoe het met ons gaat.

Je huid verandert ook steeds. Naast erfelijke factoren, leefstijl en hormoonschommelingen, laat ook de tijd haar sporen na.

Na je dertigste begint het verouderingsproces. Je huid wordt langzaam minder elastisch en heeft meer aandacht nodig dan in je jeugdijaren. Ook staat je huid voortdurend bloot aan hormoonschommelingen, de maandelijkse cyclus, zwangerschap en overgang, met alle gevolgen voor de huidconditie.

Het is daarom belangrijk de huid een juiste verzorging te geven en in optimale conditie te houden. Je zou kunnen zeggen: je huid als visitekaartje.

Huidverbetering en het oplossen van huidproblemen

Door de huid in goede conditie te brengen, lossen we problemen op en vertragen we de gevolgen van het ouder worden.

Met kennis, ervaring en onze gedegen medische achtergrond laten we je huid er weer mooi, gezond en gaaf uitzien! We werken daarbij met de allernieuwste behandeltechnieken zoals geluid en laser.

Huidproblemen

- Huidveroudering / rimpels
- Couperose
- Rosacea
- Geïrriteerde rode huid
- Gevoelige droge huid
- Acne
- Pigmentatie / donkere kringen

Behandelingen

- Complete huidverzorgingsserie
- Huidverbeterende peelings
- Laser huidtherapie
- Deesse LED huidtherapie
- Ultrasoon huidbehandelingen
- Injectables
- Permanente make-up



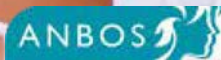
IEDEREEN WIL MOOI OUDER
WORDEN EN **WIJ HELPEN**
DE NATUUR EEN HANDJĒ



Bel voor een
afspraak, onze
specialiste neemt
graag de tijd
voor u

Heeft u specifieke vragen of
wilt u meer informatie?

Neem dan contact met ons op.



Skin Care

Injectables

Permanente make-up

Tattoo verwijderen

Spray Tan

“Ik ben Ingrid Reuser, osteopaat in Waalwijk. Het mooie aan osteopathie is het zoeken naar de kern van het probleem en niet alleen het verhelpen van de symptomen van de klacht. Alle structuren van het lichaam moeten goed beweeglijk zijn om een goede doorbloeding te hebben. Klachten ontstaan daar waar geen goede beweeglijkheid en doorbloeding is. Het is mooi om tijdens de therapie precies en doelgericht met mijn handen te werken en daardoor het lichaam de kans te geven om te herstellen.”



KLACHTEN DOOR LITTEKENS



Littekens ontstaan bijvoorbeeld na een operatie, na een ongeval of bij een bevalling. Het litteken bestaat uit stugge strengen die trekkend kunnen aanvoelen. Soms ontstaat er een verkleving met de onderliggende laag waardoor het litteken kan gaan intrekken.

Na een keizersnede worden verschillende lagen gehecht, zoals de baarmoeder, het buikvlies, bindweefsel en de huid. Tussen elk van deze lagen kan een verkleving ontstaan. Een verkleving is een verminderde beweeglijkheid van de structuren ten opzichte van elkaar. Dit geeft een verminderde doorbloeding van dat weefsel. Een andere plaats waar trekkend littekenweefsel voor kan komen, is bijvoorbeeld na een blindedarmoperatie waarbij de darm zelf ook gevoelig kan worden.

Ook ervaren veel vrouwen klachten van een litteken als ze tijdens een natuurlijke bevalling een knip hebben gehad. In een behandeling kan ik de beweeglijkheid en de elasticiteit van het litteken verbeteren. Ook is het belangrijk de doorbloeding van het weefsel te verbeteren door de verklevingen op te lossen. Ik gebruik tijdens zo'n behandeling alleen manuele technieken. U kunt een afspraak maken om te onderzoeken of een behandeling zinvol is.

Ingrid Reuser

Gezondheidscentrum Het Koetshuis
Koetshuislaan 613 | Waalwijk

0416-533236 | 06-22554221
www.osteopathie-ingridreuser.nl

DAGJE UIT 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!** 19, 20 en 21 juli in 's-Graveland www.wonderfeel.nl



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen. www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen." **LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl**

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing is één van de vormen van therapie om trauma los te koppelen uit de hersenen. EMDR is gebaseerd op het overbelasten van de werkgeheugencapaciteit en het activeren van het natuurlijke verwerkingsysteem in de hersenen.

Hoe werkt EMDR?

Door de traumatische herinnering naar voren te halen in de gedachten en tegelijkertijd de hersenen te belasten met oogbewegingen of klikjes op de oren, raakt de werkgeheugencapaciteit als het waren overbelast. Hierdoor zijn de hersenen niet meer in staat de emoties en sensaties aan de traumatische herinnering te koppelen, waardoor de hoge lading van het beeld verdwijnt. De hersenen zien hierdoor geen bedreiging meer in de herinnering, zodat deze niet meer wordt opgeslagen, maar netjes wordt verwerkt.

Heb jij last van een angst, verdriet, boosheid, schaamte of spijt waar je niet vanaf komt?

Dan kan EMDR iets zijn voor jou!

Deze behandelingsmethode is wetenschappelijk aangetoond en uiterst effectief. Door het afwisselend links, rechts stimuleren van het brein wordt het eigen verwerkingsysteem in de hersenen op gang gebracht en kan de gestagneerde verwerking alsnog plaatsvinden.

Wil je meer informatie of een afspraak inplannen, bel 06-24218363.

Sissy Coacht!

COLUMN/SISSY COACHT

Traumaverwerking op basis van EMDR



Samen met mijn prachtige kinderen woon ik in het Brabantse Vlijmen. Na het verlies van mijn dochter Roos gooide ik het roer om. In 2015 startte ik de opleiding tot kindercoach. Daarna de opleiding tot gezinscoach (2017). In 2016 richtte ik mijn praktijk Sissy Coacht! op.

Gespecialiseerd in het begeleiden van kinderen en hun ouders op het gebied van hooggevoeligheid, ernstige ziekte en rouw binnen het gezin en echtscheidingsituaties.

Soms gebeuren er dingen in je leven die je maar moeilijk een plekje kunt geven. Gebeurtenissen die ervoor zorgen dat je minder fijn in je vel zit, machteloosheid ervaart en minder goed kan functioneren.

Of gebeurtenissen die ervoor zorgen dat je bepaalde dingen gaat vermijden. Trauma is er in vele soorten en maten. Het kan zijn dat er groot verdriet is, omdat

iemand waar je veel van hield is overleden of er is een ernstig ongeluk gebeurd waardoor je trauma ervaart. Maar ook angst voor de tandarts, dieren, alleen in je bed liggen, je ouders die weggaan of bang in het donker zijn. Dit zijn dingen die ervoor kunnen zorgen dat er spanning opgebouwd wordt waardoor je niet meer goed kunt functioneren.

Traumaverwerking helpt je om de emotie minder heftig te laten zijn waardoor er weer vertrouwen ontstaat.

Herkenbaar?

Maak een afspraak voor een gratis intakegesprek.

Liefs Sissy



Tinie de Munnikstraat 39, Drunen | www.sissyherman.nl



Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van Mádara, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Riviera Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis a Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.nl

DJ GEZOCHT?

Wij maken overal een feestje van!

Dansdisco RIAN verzorgt muzikaal bruiloften, gouden bruiloften, verjaardagen en evenementen. Altijd een op maat gemaakt feestje.

Muzikale dienstverlening voor jong én oud sinds 1978!



Binnenkort een feestje? Kijk op www.dansdiscorian.nl en neem vrijblijvend contact met ons op

Kaatsheuvel | 0416 - 27 42 21 | Whatsapp: 06 - 16 080 221 | www.dansdiscorian.nl | Facebook: discorian

Meubel op maat



Mooi en efficiënt gebruik van kantoorruimte of wachtruimte

REPARATIE
(HER)STOFFEREN
OUDERWETS
VAKMANSCHAP



Snoekweg 2, Raamsdonksveer
0162-512119

info@meubelstoffeerderij-boekholt.nl
www.meubelstoffeerderij-boekholt.nl

Meer weten?
Kijk op onze
website of
kom een kijkje
nemen in onze
werkplaats

A.P. Schalken

Nachtveiligheidsdienst bv



Objectbeveiliging
Evenementenbeveiliging
Collectieve beveiliging
Winkelsurveillance
Portiers- en receptiediensten
Alarmopvolging
Mobiele surveillance
Mobiele alarminstallaties

NIEUW!
Woonhuisbeveiliging
tijdens vakanties

Een kwestie
van vertrouwen

A.P. Schalken Nachtveiligheidsdienst bv

Cartografenweg 2, 5141 MT Waalwijk
Tel. 0416 334 224 | info@schalken.nl | www.schalken.nl
Wij zijn ministerieel erkend (ND 415) en werken volledig onafhankelijk



250
occasions
uit voorraad
leverbaar

Occasions

Wij zijn een bedrijf met een grote voorraad aan gebruikte auto's van alle merken. En dat in alle prijsklassen.

Bij ons staat **gemoedelijkheid** hoog in het vaandel. Wij laten onze klanten rustig onze auto's bekijken en eventueel een proefrit maken zodat ze de kans krijgen weloverwogen een keuze te maken voor een auto. Wij vinden het belangrijk dat de klant ervaart dat wij een vertrouwd adres zijn voor de aanschaf van een occasion.

Kom eens langs



Nijverheidslaan 1, Rijen | 0161-234922 | www.ajdebeerautos.nl

Financial lease | **Occasions** | Auto inkoop | Financiering | Verzekeren

Check de site voor het actuele aanbod! Of kom langs.



In onze showroom treft u een compleet aanbod van geheel betrouwbare occasions van alle merken aan. Deze kunt u rustig bekijken onder het genot van een kopje koffie.

Denkt u de perfecte auto te hebben gevonden, vraag een van onze medewerkers om een proefrit! Eventueel kunt u uw oude auto inruilen tegen een nieuwe occasion.

Alex de Beer

100 JAAR

MAGNEET
interieurs
sinds 1919

Wij vieren 100 Magneet

Ledikant Mondeo
incl. 2 nachtkastjes

180x200cm



voor
€795

van €1585,-

Nox Boxspring Modena elektrisch
incl. matrassen Exellor

180x210cm



voor
€3690

van €7380,-

Nox Boxspring Genova elektrisch
incl. matrassen Exellor

180x210cm



voor
€3835

van €7665,-

Nox Boxspring Torino incl. voetbord en
2 nachtkastjes incl. matrassen Exellor

180x210cm



voor
€3555

van €7110,-

A-sleep Boxspring cognac elektrisch
incl. matrassen Hybride

180x200cm



voor
€1798

van €3595,-

Ubica Boxspring elektrisch
incl. Geltex 6 matrassen

180x200cm



voor
€1966

van €3929,-

*Prijzen exclusief bezorgen en monteren

jaar
Interieurs met

50% KORTING

op onze **boxsprings**
en **ledikanten** uit de showroom

M-Line Multimotion elektrisch
incl. Slow Motion matrassen

180x200cm



voor
€3143

van €6286,-

Ubica Besomranding + hoofdbord
incl. elektrische bodems en matrassen



voor
€1627

van €3253,-

Ubica Boxspring vlak
incl. Geltex 4 matrassen

180x200cm



voor
€1199

van €2399,-

Wij vieren **100**
Magneet

50% KORTING

op onze **boxsprings**
en **ledikanten** uit de showroom

M-Line Boxspring Ultimate elektrisch
incl. Slow Motion matrassen

180x200cm



voor
€3249

van €6497,-

Optisleep Boxspring 6000 elektrisch
incl. pocket matrassen + voetbord

180x210cm



voor
€3423

van €6846,-

Nox Bedomranding + hoofdbord incl.
elektrische bodems en latex matrassen

180x210cm



voor
€2519

van €5039,-

*Prijzen exclusief bezorgen en monteren

jaar Interieurs met



Norma Boxspring Capitons
incl. combispring matrassen en latex topper
180x210cm



voor
€1824

van €3647,-

A-sleep Boxspring Curve elektrisch
incl. matrassen Pocket latex
180x200cm



voor
€1650

van €3295,-

Ubica Boxspring vlak wit kunstleer
incl. matrassen comfeel spring
180x200cm



voor
€1099

van €2199,-

Ledikant Design massief eiken
incl. 2 nachtkastjes
180x210cm



voor
€1343

van €2686,-

Ledikant Rauch Tecoa
incl. nachtkastjes + verlichting
180x200cm



voor
€784

van €1568,-

Optisleep Boxspring 5000 vlak
incl. Geltex matrassen
180x210cm



voor
€2352

van €4704,-

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.



stress

6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plakjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

9. MAAK EEN INPAKLIJST en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

..... NEEM ALTIJD
EEN PLASTIC
ZAK MEE
VOOR DE
..... VUILE WAS

Gaan jullie trouwen?



BAM!
FOTOGRAFIE

WWW.BAMFOTOGRAFIE.NL



ZIN IN DE ZOMER?

Ook in juni bent u van harte welkom voor de mooiste woonaccessoires voor binnen en buiten.

De winkel is geopend op
do. van 19.00-21.00 uur
en vr. van 18.30-21.00 uur.

RUWSPUL.NL
LANDELIJKE WOONDECORATIE

Berkhaag 4, Sprang-Capelle
06-23236277 | FB ruwspul.nl

BOONMEE

Thaise Massage



Voor een traditionele Thaise massage van Tik Prae-Oum en haar dochter May

Bij Boonmee Thaise Massage worden traditionele massages uitgevoerd,
met of zonder olie.

De massage zonder olie is voor het los masseren van pijnlijke spieren.

Een traditionele Thaise massage voor 1 uur en langer:
€ 50,- per uur

Verwen iemand met een massage als geschenk! Cadeaubonnen zijn verkrijgbaar in onze salon.



Massages vinden plaats via telefonische afspraak
Bel of app: 06-30472688

Stationsstraat 79, Waalwijk • boonmee.massage@gmail.com

Op Vaderdag **16 juni** is **Wim Kieft** te gast.

Ga met hem op de foto, geniet van het interview of race in een echte F1 race simulator.

Het gebouw van Holland Casino Breda kende meerdere functies: van klooster tot school en van kazerne tot casino.

Het is **het grootste casino** in de Benelux qua oppervlakte.

Holland Casino kent het **hoogste uitkeringspercentage** binnen de kansspelmarkt.

Op **15 augustus** komt **Tino Martin** optreden.

Vanaf juni is het ook mogelijk om **Party Bingo online** te reserveren via de website.

Onze **nieuwe menukaart** bevat dit seizoen ook **verse vega** voor- en hoofdgerechten.

Met de **Favorites pas** komt u **altijd gratis binnen** én maakt u gebruik van **vele extra voordelen** in ons restaurant.



Mooie, verzorgde voeten

Zijn jouw voeten al mooi voor slippers? Maak ze nu klaar om die dichte schoenen of laarzen 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 lauwwarm 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 voetvlij 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 (heel de nacht) goed kan intrekken.

NAGELS LAKKEN EN BIJHOUDEN Mooi: subtiel pastel, een Franse manicure of een zomerse knalkleur. Een vrolijk kleurtje op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er vrolijk en verzorgd uitzien.

Spaanse passie tijdens de zomerbehandeling!



Dat is het treffende woord voor Skeyndor, het dynamische huidverzorgingsmerk uit Barcelona met een uitgebreid scala aan producten en effectieve behandelingen. Dit alles onder het motto 'kwaliteit maakt verschil'.

Nu bij het boeken van een Experience Treatment 50% korting op een Instant Radiance Express Treatment thuispakket en bij een kuurbehandeling, bijvoorbeeld ter voorbereiding op de zomer, ontvangt u deze set geheel GRATIS t.w.v. € 39,95

The Experience Treatment € 55,= p/beh.



Beauty **2** Nature

Het adres voor o.a.:

- Fruitzuurpeelingen
- Microdermabrasie behandelingen
- Dermapen needling
- Permanente make-up
- Huidoneffenheden verwijderen
- Acnebehandelingen*
- Laserbehandelingen
- K-Slim gewichtsbeheersing
- Permanente ontharing*
- Littekenbehandeling*
- Schimmelnagelbehandeling

* vergoeding mogelijk

Marijkestraat 40, Waalwijk
06-27415263

www.beauty2nature.nl

Ook het adres voor permanente make-up!

Voor iedereen die er op alle momenten van de dag (en nacht) verzorgd uit wil zien.

Permanent make-up is perfect onder alle omstandigheden, dus ook met sporten, in de sauna en met zwemmen. Make-up allergie? Ook dan is permanent make-up zeker geschikt voor u!

Zonnepanelen op het dak, btw terug in uw zak

Ik verzorg voor u:

- Btw teruggave voor de zonnepanelen
- Begeleiding bij het voeren van de administratie
- Het verwerken van uw administratie van a tot z
- De btw-aangifte
- Het opstellen van de jaarrekening
- Aangifte inkomstenbelasting voor ondernemers en particulieren
- Overige financiële en administratieve vragen

Nieuwsgierig
geworden?

Neem
contact op
met Bianca!



Mijn naam is Bianca Wenneker, eigenaar van Administratiekantoor B. Wenneker. Ik werk voor zowel ondernemers als particulieren.

Of het nu over een aangifte inkomstenbelasting, de zonnepanelenteruggave of uw btw-aangifte gaat, onze service is op uw behoefte afgestemd. Wilt u een ordner of zelfs een schoenendoos met uw boekhouding binnenschuiven of zelf de boekhouding (leren) doen met onze sturing, advies en nacontrole? Dan is dit in alle gevallen mogelijk.

Wij verschaffen u inzicht in uw onderneming, niet alleen op papier, maar spreken dit met u door zodat u ook echt volledig begrijpt hoe het erbij staat.

Bianca Wenneker



Administratiekantoor B. Wenneker
Belgiëstraat 16, Kaatsheuvel | **06-16684878**
bianca@bwenneker.nl | www.bwenneker.nl

A vibrant, sunny outdoor scene featuring three people. On the left, a man with a beard and blonde hair, wearing a teal polo shirt and dark sunglasses, is smiling broadly. In the center, a woman with long blonde hair, wearing a white top and aviator sunglasses, is also smiling. On the right, a woman with long dark hair, wearing a white floral-patterned top and aviator sunglasses, is laughing and holding a drink. The background is bright and slightly blurred, suggesting a beach or outdoor festival setting. The overall mood is joyful and relaxed.

Eén van de populairste fashionitems: de zonnebril.
Hoewel je zonnebril er natuurlijk ook kek uit moet zien, dient die bril in de eerste plaats om je ogen te beschermen tegen de uv-stralen van de zon.
Waar moet je allemaal rekening mee houden bij de aanschaf van een goede zonnebril?
We helpen je graag met wat tips.

DOOR HET DRAGEN
VAN EEN ZONNEBRIL
VERMINDER JE DE KANS
OP KRAAIENPOOTJES
ROND JE OGEN

Hello *sunshine*

TIP 1

Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, weten de meeste mensen wel. Dat hetzelfde geldt voor de ogen is helaas nauwelijks bekend. Zonder goede bescherming kan uv-straling namelijk permanente schade aan de ogen veroorzaken. Een goede zonnebril heeft het kwaliteitslabel UV-400 of het opschrift 100% UV-bescherming. Check dit voor je een bril koopt.

TIP 2

Een goede zonnebril beschermt niet alleen je ogen, maar ook de tere huid eromheen. Let er bij het passen van een nieuwe zonnebril dus op dat deze breed genoeg is om ook de huid rond je ogen voldoende te beschermen. Dit verkleint de kans op huidveroudering.

TIP 3

'Had ik maar veel eerder een zonnebril op sterkte genomen.' Misschien wel de belangrijkste tip voordat je een zonnebril gaat uitzoeken: laat je ogen opmeten. Wanneer je je ogen hebt laten opmeten, kan de opticien bepalen of je voldoende hebt aan een 'gewone' zonnebril of dat je juist een zonnebril op sterkte nodig hebt.

Voor de kids

In welke (speelgoed)winkel je ook kijkt, zodra het zonnetje schijnt, vind je overal vrolijke zonnebrillen voor kids. Heel leuk natuurlijk, maar vaak gaat het hier om goedkope brilletjes met plastic glazen zonder enige bescherming voor de juist zo tere kinderoogjes. Koop dus ook voor kinderen altijd een zonnebrilletje met uv-filter.

Met een kleurtje

Wist je dat gekleurde glazen niet alleen mooi zijn, maar ook nog een reden hebben?

- Gele glazen: verscherpen het zicht.
 - Bruine glazen: zorgen dat het zonlicht minder verblindend is.
 - Grijze glazen: verminderen de felheid van het licht.
 - Groene glazen: beperken de verblinding door de zon en filteren een deel van het blauwe licht.
 - Roze glazen: zorgen voor een uitstekend contrast.
- Daarnaast staat een roze zonnebril natuurlijk geweldig op een festival!



Zojuist mijn zomer-
kleding uitgezocht.

Ik pas alleen
nog mijn

zonnebril



Wij zijn Ha-Ra



Welkom bij Fox Lifestyle

Voor iedereen zal lifestyle een andere betekenis hebben.

Via mijn site neem ik je graag mee op reis en laat ik je zien wat mijn visie daarop is.

Werken waar je wilt, met wie en hoe. Dat is iets wat velen graag zouden willen, maar om de een of andere reden kunnen ze hier niks aan veranderen. Ik ben zelf

al meer dan dertig jaar zelfstandig ondernemer en heb ondervonden dat netwerkmaking je onder andere al deze dingen kan bieden. Alles kan, mits jij bereid bent daar ook iets voor te doen.

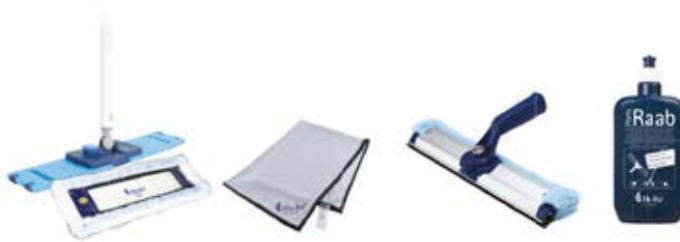
Het is een interessant businessconcept dat allerlei mogelijkheden biedt.

Astrid Vos

Voor een leven in harmonie met de natuur

Ha-Ra maakt al jaren duurzame schoonmaak- en verzorgingsproducten van hoge kwaliteit. Het merk Ha-Ra is een begrip als het gaat om milieuverantwoord omgaan met de verzorging van jezelf en je omgeving.

Maak ook kennis met Ha-Ra en zie wat je zelf kunt doen om jouw huis te veranderen in een veilige omgeving waarin jij en je familie zorgeloos kunnen leven in harmonie met de natuur.



Ha·Ra

STICHTING
OPKIKKER
KETEN VAN KRACHT

Ha-Ra zet zich heel 2019 in voor Stichting Opkikker.
kijk voor meer informatie op www.opkikker.nl



Fox Lifestyle | Grotestraat 333, Waalwijk | **06-44844289**
info@foxlifestyle.nl | www.foxlifestyle.nl



DIERENCREMATORIUM MEMORIA BESTAAT 1 JAAR

Dat er grote behoefte in de omgeving was aan een dierencrematorium met een hoge servicegraad blijkt uit de reacties van onze klanten. Naast deze hoge servicegraad speelt onze prijsstelling een belangrijke rol, wij hanteren namelijk vaste lage prijzen. Veel klanten maken gebruik van de mogelijkheid om zelf hun overleden huisdier te brengen en daarbij afscheid te nemen, zelfs in het weekend en avonden.

Inmiddels hebben we een fantastisch gemotiveerd team bestaande uit zes medewerkers die zich meer dan 100% inzetten voor onze klanten. Hierdoor kunnen we zeven dagen per week een goede service bieden. Een groot deel van de medewerkers is vanaf de opening betrokken, waardoor er inmiddels veel ervaring en kennis binnen Memoria aanwezig is.

Ondanks dat uw dierenarts wellicht een samenwerkingsverband heeft met een ander dierencrematorium, is het mogelijk om Dierencrematorium Memoria het transport, afscheid en crematie te laten verzorgen.

Neem gerust contact met ons op en wij zullen zorgen dat u met veel liefde, persoonlijke aandacht en respect afscheid kan nemen van uw geliefde, overleden huisdier.

7 Mei 2018 opende dierencrematorium Memoria haar deuren. We kunnen terugkijken op een goed eerste jaar. Klanten weten ons steeds beter te vinden. Wij bedanken hierbij ook onze klanten voor het vertrouwen in Dierencrematorium Memoria.

DIERENCREMATORIUM 2.0



**EIGEN
OPHAALDIENST**

**Ook bij uw
dierenarts**

Mooie, rechte tanden?

Welkom bij De Tandarts, de specialist op het gebied van tandheelkundige zorg. Het behoud van een mooi en gezond gebit is ons streven. Onze behandelingen worden met de modernste behandelmethodes uitgevoerd door een team van gespecialiseerde tandartsen en mondhygiënisten. Daarbij staat een persoonlijke benadering centraal.

Reguliere tandartsbehandelingen

Orthodontie

Implantologie

Cosmetische en reconstructieve tandheelkundige behandelingen

Mondhygiëne



DE TANDARTS 

Kliniek voor tandheelkunde en implantologie

Collegeweg 2b, Raamsdonksveer

0162-521546

www.naar-de-tandarts.nl

De Tandarts heeft jarenlange ervaring op het gebied van orthodontie. Wij maken gebruik van een digitale orthodontische planning, volgens het meest innovatieve planningsysteem Insignia.

Bij een Insignia Ortho behandeling worden Damon brackets (slotjes op de tanden) voor iedere patiënt individueel vervaardigd. De behandeling is hierdoor meer comfortabel en minder pijnlijk. Door natuurlijke verbreding kan ruimte worden gecreëerd, wat het trekken van goede kiezen overbodig maakt. Daarnaast is door de effectieve en efficiënte benadering de behandeltijd overwegend korter en zijn minder behandelafspraken noodzakelijk.

Ervaring en deskundigheid voor een zorgeloze lach!

Buitenbeugels zijn bij De Tandarts verleden tijd.




Meer weten over de ortho behandeling?

Bel ons of kijk op onze website.

Gezonde geest in

Kevin van Gestel opende op 1 mei zijn Personal Fitness-studio aan de Grotestraat 274 in Waalwijk. Bij Personal Fitness heiligen ze het principe dat een gezonde geest in een gezond lichaam zit. Ook Kevin is enthousiast: “Door het bewezen en succesvolle fitness- en lifestyle Fit for Life-programma hebben wij een positieve invloed op het geluk en de vitaliteit van onze sporters. En dat is waar we het allemaal voor doen.”



**100% RESULTAATGARANTIE; AFGESPROKEN
DOELSTELLING NIET BEHAALD? DAN GAAN
WIJ KOSTELOOS DOOR.**

gezond lichaam

Iedereen is anders en heeft ook andere doelen. “Daarom bieden we personal training afgestemd op jouw eigen behoefte. Je gaat dan voor blijvend en écht resultaat. Kies voor een persoonlijke aanpak, kies en kom eens kennismaken bij Personal Fitness Waalwijk.”

Jojo-effect

Kevin legt de werkwijze uit: “Ik breng eerst de persoonlijke doelen van de klant in kaart en ga dan als personal trainer met hem of haar aan de slag. Een-op-een of in kleine groepjes. Op deze manier kunnen we samen heel gericht en met een totaalaanpak op basis van fitness/bewegen, voeding en mental coaching die persoonlijke doelen realiseren. Alle aspecten zijn hierbij essentieel, want deze drie elementen kunnen niet zonder elkaar. Ze versterken elkaar en werken aanvullend. Alleen hierdoor ga je voor een duurzaam resultaat. Niet alleen

voor vandaag en morgen, maar ook voor daarna. Want het jojo-effect ligt voor veel mensen op de loer en daar willen we vanaf”

Mindfulness

Personal Fitness Waalwijk geeft als extra service ook iedere maand workshops met als centraal thema positief denken over jezelf en je omgeving. Kevin heeft er zin in: “Er is keihard gewerkt om de studio helemaal in orde te maken. Dat was al een training op zich. Maar het echte werk begint nu pas!”

PersonalFitness
Nederland



Kijk op de website voor
meer informatie en
maak een afspraak
voor een vrijblijvend
intakegesprek inclusief
fysieke test!





[BOGARDEN.NL](https://www.bogarden.nl)

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • BIG GREEN EGG
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**

VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

Bogarden is het adres waar u de zonnige kant van het leven proeft tussen onze uitgebreide en sfeervolle collectie buitenmeubilair, parasols en accessoires voor uw terras. Bekijk uw terras als een verlenging van uw huis, een expressie van uw persoonlijke stijl, waarbij elk stukje even belangrijk is, zoals elke andere kamer in uw huis en kleed het aan met prachtige producten.



BOGARDEN
buitenmeubilair

Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | The Netherlands | T +31 (0)13 521 64 64 | E mail: info@bogarden.nl



Goed feesten. Daar houden we van.

Spaar nu voor korting op onze fantastische feestavond



VRIJDAG

14/6 19.00 - 23.30 18.00

LOCATIE:
**HOEKJE 14
KAATSHEUVEL**

**MET JEROEN VAN DER BOOM
MAD PIANOS EN ONZE VIP DJ!**

- De hele avond gratis hapjes (walking dinner)
- Diverse workshops
- 80's en 90's muziek
- Een loterij met als hoofdprijs 1 minuut gratis winkelen bij PLUS Stephan van Engelen.



*Kaarten zijn ook zonder te sparen verkrijgbaar voor € 25,- bij de servicebalie.

PROEVEN, GENIETEN EN BELEVEN!

PLUS STEPHAN VAN ENGELEN

VIP FEEST

Glitter & Glamour

Workshops

Walking dinner

Jeroen van der Boom

PLUS VIP DJ

Mad Pianos

Het VIP Feest
wordt verzorgd door:





J&B

J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELN



EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD

J&B EXCLUSIEVE TUINMEUBELEN | ETTENSEBAAN 17A1 | 4812 XA BREDA | WWW.JENB.NL

Geen zin om lang in de keuken te staan, maar wil je toch een voedzaam en lekker gerecht op tafel zetten? Dan zijn deze eenvoudige recepten zeker een aanrader. Smullen maar.

Kip ketjap *salade*

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

160 gr kip of
vegetarische stukjes
200 gr sperziebonen
½ komkommer
200 gr geschrapte
worteltjes
olie of margarine
om in te bakken
1 zakje sla
handje grofgehakte,
ongezouten cashewnoten
2 in ringetjes
gesneden bosui

AZIATISCHE MARINADE

1 eetl honing
1 eetl gember-
siroop
2 eetl ketjap manis
2 eetl sesamolie
1 eetl citroensap
snufje chilivlokken

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip (of vega stukjes) en laat een kwartier marineren. Kook de sperziebonen gaar, snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierover. Bestrooi met de cashewnoten en de bosui en besprenkel met wat overgebleven marinade.



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

Altijd **VERSE KRUIDEN** in huis? Vries ze met water, olie of afgekoelde bouillon in een ijsklontjesbakje in.



Met enkele (plastic) tijdschriftenhouders op z'n kant, creëer je snel en makkelijk meer bergruimte in je (koel)kast.



Als je **RESTJES WIJN** over hebt, kun je deze in het ijsklontjesbakje van je vriezer gieten, zodat je ze later in sauzen kunt gebruiken.



Met een DOORGESNEDEN UI schrob je aangebrande voedselresten eenvoudig van een heet bbq-rooster.

Noedel bowl met *zalm*

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 stukken zalm (285 gr.)
 - 1 limoen, voor het sap en voor een schijfje peper en zout
 - 100 gr noedels
 - 100 gr scheutje ketjap
 - 2 wortels
 - ½ komkommer
 - 175 gr mango
 - 75 gr taugé
 - bosje koriander
 - 1 theelepel sesam
- Marineer de zalm met het sap van de limoen en bestrooi met een snufje peper en zout. Bereid de noedels volgens de verpakking, laat uitlekken en meng met een scheutje ketjap. Snijd met een mandoline of kaasschaaf de wortels en komkommer in linten. Snijd de mango in kleine blokjes. Bak de zalm in 3 à 4 minuten rosé in een pan. Je kunt hem ook rauw laten, maar dan moet hij wel heel vers zijn. Verdeel de noedels over het midden van een kom. Leg er de zalm in stukjes, de mango, de komkommer- en wortellinten en de taugé omheen. Garneer met wat koriander, sesam en eventueel een limoentje. Je kunt de bowl zowel koud als lauwwarm eten.



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

Gebruik het handig doosje van tictac om **KRUIDEN** in te bewaren. Ze nemen ook bijna geen ruimte in beslag.



Zijn je SAUSFLESEN bijna leeg? Zet ze dan ondersteboven in een eierdoosje. Zo kun je ook het laatste restje gebruiken.



Komkommer en watermeloen bevatten veel vocht. Leg plakjes op je door de zon **VERBRANDE HUID**.



Plaats een GROTE SNIJPLANK over de gootsteen en maak zo een extra groot werkblad.

VALT DIT OP?

DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

De moestuin

Alle zaadjes groot & klein,
willen later plantjes zijn.

Het liefst willen ze heel hard groeien,
zodat ze later mooi kunnen bloeien.

Daarom planten we de zaadjes in de
grond,

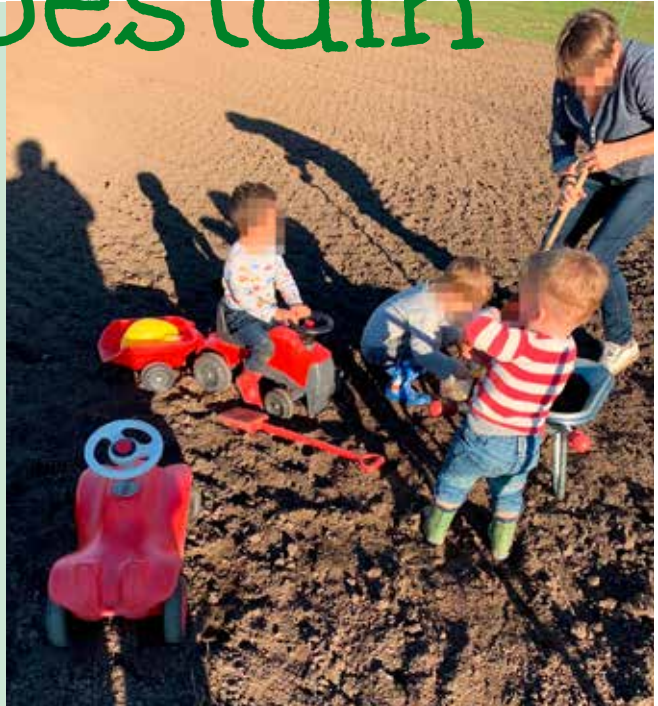
compost erbij, dat houdt ze gezond.

Met de gieter geven we ze extra water,
het onkruid plukken we een dagje later.

Als alles rijp is gaan we oogsten & plukken,
hiervoor moeten we soms wel ver bukken.

De oogst bestaat uit een biet, een boon, of
een aardbei,

van al dit lekkers smullen wij!



Wij bieden naast dagopvang voor kinderen van 0-4 jr ook peuterochtenden (2-4 jr) en buitenschoolse opvang (5-13 jr) aan op de boerderij. Benieuwd naar de mogelijkheden? Neem dan gerust contact met ons op!

Alle dieren bij 't Werfje worden gezond gehouden in samenwerking met [Dierenartsenpraktijk Langerwerf](#).

**Nieuwsgierig naar onze
unieke vorm van kinderopvang?**

Kinderdagverblijf 't Werfje

Kijldijk 1, Oosteind | **06 19 08 57 15** | kinderdagverblijftwerfje@gmail.com | www.kinderdagverblijftwerfje.nl



Schakel sneller dan de bliksem

Nú op alle A3 en Q3 modellen **GRATIS** *S-tronic* automaat



Audi Centrum Tilburg Kraaivenstraat 14 | T: 013 750 07 77

Van Mossel