

PRINSENBEEK



JULI 2019 WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

B R U I S T



We're going to *Ibiza!*

Zomer, tijd
voor ontspanning
en gelukkig worden
van de zon

IS UW TRAP TOE AAN EEN RESTYLING?



- ✓ Vakmanschap
- ✓ Ruime ervaring
- ✓ Familiebedrijf
- ✓ 15 jaar garantie
- ✓ Vele kleuren
- ✓ Topkwaliteit
- ✓ CBW erkend
- ✓ Gratis adviesgesprek


Bel 076-5040722
voor een gratis
adviesgesprek
aan huis!

www.christan-traprenovatie.nl

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

WILT U SERVICE EN KWALITEIT?



Vrijblijvende offerte

Uw wensen en eisen zijn belangrijk voor ons! Daarom komen wij altijd eerst vrijblijvend bij u langs om alles door te bespreken en uit te leggen. Uiteraard wordt er ter plekke een vrijblijvende offerte uitgegeven. Zo komt u niet voor vervelende verrassingen te staan!

Perfectie

Christan staat voor kwaliteit boven kwantiteit. Wij streven naar perfectie en leveren alleen vakmanschap, lange werkdagen nemen we hierdoor voor lief.

Familiebedrijf

Christan is in 1995 opgericht door Christ Schuling. Later kwam dochter Ellie erbij om haar vader te ondersteunen. Inmiddels is Christan Traprenovatie een betrouwbaar, professioneel en kleinschalig familiebedrijf waarbij service, kwaliteit en vakmanschap voorop staan!

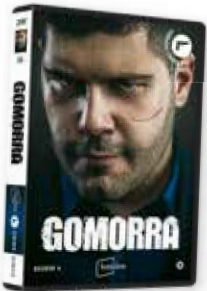
MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen en accessoires, zoals laminaat, eikenhout en HPL/CPL, om uw trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken.





6



10



13



37



47



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 Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Asja Vossen
ACQUISITIE Loes Levy, 06-14569873

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

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. 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, Ibiza, 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.



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Het is zomer! Tijd voor ontspanning en gelukkig worden van de zon. En voor velen ook meteen de tijd om op vakantie te gaan. Met een tentje naar de camping, een rondreis met je camper of wat meer luxe in een hotel of resort. Maar net wat jouw voorkeur heeft.

Bruisende lezer,

Populaire vakantiebestemmingen zijn al jaren Frankrijk en Italië, maar ook Spanje staat voor veel Nederlanders hoog in de top tien. Spanje heeft immers zo veel mooie plekjes die je het liefst allemaal zou ontdekken. En laten we de Spaanse eilanden niet vergeten. Onze persoonlijke favoriet: Ibiza. Ze zeggen weleens dat een bezoek aan dit eiland je voorgoed verandert... Of dat zo is? Ervaar het zelf. Wij geven je alvast wat tips om je verblijf op het eiland nog leuker te maken.

Vakantieperiode of niet, de meeste ondernemingen draaien ook zomers volop door. Voor deze Bruist namen we dan ook weer een kijkje bij bruisende ondernemers als Slijterij Prinsenbeek en Sport & Slankstudio Prinsenbeek die ook deze maand vol enthousiasme voor je klaarstaan. En wij? Ook wij gaan deze zomer gewoon door om je elke maand weer van een nieuw magazine te kunnen voorzien. Waar jij dan weer van kunt genieten in het zonnetje of tijdens die welverdiende vakantie...

Geniet ervan!
Lea en Marcel Bossers

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

Inhoud

Het eiland dat jou voorgoed zal veranderen

Ibiza is één van de eilanden behorende tot de Balearen, een eilandengroep ten oosten van Spanje. Ibiza staat vooral bekend als feesteland, als hippie-eiland én als eiland waar je helemaal tot jezelf komt. Men zegt weleens dat een bezoek aan Ibiza je voorgoed verandert. Niet voor niets dat veel mensen die Ibiza bezochten, minstens één keer teruggaan om dat unieke gevoel te herbeleven.



SHOPPEN

Er zijn enorm veel **LEUKE BOETIEKJES** te vinden in Ibiza Stad en daarom is het ook een aanrader om daar een dagje te gaan shoppen. Op de vele **HIPPIEMARKTEN** vind je een enorme variëteit aan Ibiza stijl kleding, leren boots, handgemaakte sieraden, gave tassen en nog veel meer leuks! Op woensdagen trekken toeristen massaal naar hippie-markt **PUNTA ARABI** en hippiemarkt **LAS DALIAS** is het hele jaar door op zaterdag open. Ook bij verschillende **BEACHCLUBS** kun je leuke boetiekjes spotten en verder vind je ook vaak **LEUKE KRAAMPJES** op het strand.

Clemens en Dianne van Bracht sloten 25 jaar geleden Ibiza in hun hart. Om hun liefde voor Ibiza te delen met anderen lanceerden ze de website **MIJNTIPSIBIZA.NL**. In Ibiza Bruist lees je iedere maand hun visie over het leven op Ibiza. www.mijntipsibiza.nl

KENSINGTON Finest Properties International · Ibiza is één van de marktleiders in de vastgoedsector op de Balearen. Een exclusief makelaarskantoor met een hoogwaardige vastgoedportefeuille en een professioneel en betrouwbaar verkoopteam. www.kensington-ibiza.com

CULTUUR

Ibiza heeft wel degelijk kunst en historische musea van wereldklasse. Het **MUSEUM VOOR HEDENDAAGSE KUNST** bevat werken van kunstenaars uit de hele wereld. Het rijke culturele erfgoed van Ibiza ervaar je in het **ARCHEOLOGISCH MUSEUM**. En het **PUGET MUSEUM** is opgedragen aan de werken van twee beroemde kunstenaars-zonen van het eiland: Puget Viñas en Puget Riquer.



STONEHENGE IBIZA

Officieel heet dit ietwat verscholen kunstwerk **'TIME AND SPACE'**, maar het dankt zijn bijnaam aan de gelijkenis met het Britse Stonehenge. Het bestaat uit dertien monolieten, waarvan de hoogste zelfs is versierd met bladgoud. Het is gratis toegankelijk en we raden aan om er tegen zonsondergang een kijkje te gaan nemen.

Ibiza



Een wandeling binnen en op de stadsmuren van **DALT VILA** zal je verrassen. Het oude historische hart is een kant van Ibiza die niet iedereen hier verwacht. Je vindt er onder andere de kathedraal 'Catedral de la Verge de les Neus' uit de dertiende eeuw. Kronkelige straatjes voeren je langs leuke boetiekjes en gezellige restaurants. Als je bovenaan bij de stadsmuren staat, heb je een mooi uitzicht over de stad en de zee.



ZOVEEL MEER

Wat niet iedereen weet is dat Ibiza unieke stukjes natuur herbergt. **SES SALINES** is een beschermd natuurgebied met prachtige zoutmeren. Het wordt ook het 'witte goud' van Ibiza genoemd. Je komt er ook een mooi dungebied en pijnbomen tegen.

Wil je een dagje ontsnappen aan de drukte van Ibiza? Binnen drie kwartier vaar je naar **FORMENTERA**. In totaal vind je hier meer dan twintig kilometer kustlijn, de mooiste kleine strandjes, mooie baaitjes en duinen. Er leven meer dan 200 soorten vogels en er zijn gemiddeld zo'n 178 verschillende planten te vinden.

HET MYSTIEKE EILAND

ES VEDRA is een mysterieus rotseiland voor de kust van Ibiza en wordt gezien als de plek waar Ibiza haar magie aan te danken heeft. De hoge concentratie metalen en mineralen zendt namelijk een enorm groot magnetisch veld uit. Es Vedra is onbewoond en behoort tot het natuurreservaat Cala d'Hort. Es Vedra mag je niet beklimmen, maar er gaan meerdere bootexcursies naartoe vanuit de haven van San Antonio.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, Marbella én op Ibiza. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we dus ook een magazine uit op Ibiza. **WANT OOK HET SPAANSE IBIZA BRUIST!**



De zomer in je glas!

Ons doel is u te laten genieten van onze verrassende aanbod.

Elke maand iets bijzonders!



Slijterij Prinsenbeek

Schoolstraat 15a, Prinsenbeek
076-8508514

info@slijterijprinsenbeek.nl
www.slijterijprinsenbeek.nl

NIX18
Geen alcohol onder 18 jaar

Nu bij aankoop van een fles **BOTANICAL** 2 flesjes Soda water gratis.



Ketel One
BOTANICAL

Gemaakt van Ketel One Vodka, perfect gedistilleerd met natuurlijke botanische ingrediënten voor een heerlijk tintelende, verfrissende smaak. Er zijn 3 varianten Ketel One Botanical: Grapefruit & Rose, Peach & Orange en Cucumber & Mint. Perfect in de mix met 150 ml spuitwater en slechts 82 calorieën per glas (met 50ml Ketel One Botanical)!





WIJ HOUDEN VAN KAAS!

Bij een glaasje wijn is een lekker kaasplankje van Booij Kaasmakers onmisbaar. De boerderij van dit familiebedrijf is gevestigd in Streefkerk en heeft ook een eigen winkel in de Fenix Food Factory in Rotterdam. Bestellen via de webshop kan ook.

www.booijkaasmakers.nl



LEKKER VAN LIMA
De nieuwe Umami Yuzu pasta van Lima zorgt ervoor dat je de lekkerste vegan gerechten maakt met de authentieke smaak van de Japanse keuken. Ideaal voor dips, pasta's, sauzen, dressings en marinades.
Te koop in de biowinkel, verkoopadviesprijs € 5,44.



WINE FLIES WHEN YOU'RE HAVING FUN!

De spannende en kruidige smaak van deze wijn maakt dat hij uitstekend te combineren is met verschillende gerechten zoals zomerse salades.

Met passie en liefde gemaakt door de familie Puklavec in Slovenië.

Puklavec & Friends Sauvignon Blanc - Furmint, te koop via ah.nl € 5,99.

www.puklavecandfriends.com



Zin in

Zomer!

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van Gomorra seizoen 4.

Gomorra is één van de succesvolste Italiaanse misdaadseries waarin we worden meegenomen in de relaties tussen gangs, dealers en gewone burgers in Napels, Italië. In Gomorra is het nooit rustig. Lumiereseries.com



Wil jij kans maken op deze mooie prijs? 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 #Gomorra naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

HEEN & WEER

Zo moeiteloos en makkelijk heen en weer scheren, dat bestaat nog niet! De nieuwe Intuition F.A.B. zet het scheren voor dames op zijn kop, want het systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid. **Vanaf € 13,99.** www.wilkinsonsword.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

Hotel de Leijhof
in Oosterwijk

THE GEORGE
RESTAURANT

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

€79,50
p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

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

Winkel/showroom 2500m²

150.000m² Diverse vloeren
direct uit voorraad leverbaar

Eigen legservice



**VLOEREN
CENTRALE**

Uitstekend!



De enige écht onafhankelijke recensie site!



Jolien en Kees van Vliet

De beste plek voor al je creatieve uitspattingen!

We hebben een uitgebreid assortiment
naaimachines, lockmachines,
borduurmachines en coverstitch
machines.

Heb je al een goede machine?
Vergeet dan niet dat onderhoud
belangrijk is! Of heeft je machine
kuren? Wij hebben een eigen
technische dienst.

Daarnaast hebben we natuurlijk
veel fournituren, verschillende soorten
naai- en lockgaren en een goede
collectie naaipatronen (Burda en
Simplicity). Nu ook FibreMood!

Ook voor breien en haken ben je
bij ons aan het juiste adres.
Er is een prachtige collectie wol van
o.a. LangYarns, Phildar, Borgo de Pazzi
en Scheepjes, brei- en haaknaalden
en mooie patroonboeken.

vanvliet
naaimachines

Spinveld 13a-2, Breda
076-5216827

www.vanvlietnaaimachines.nl

Verdwenen?

Nee hoor, gewoon verhuisd!



De 'Singerwinkel' uit de Houtmarktpassage heeft al een
tijdje een **nieuwe locatie: Spinveld 13a-2!** (tegenover de Gamma)

Je vindt het bij Van Vliet!

Parket dubbel gerookt wit geolied

Klasse B/C 3mm eiken toplaag
hardwax olie behandeld

€ 39,95

€ 59,95 / per m²

PVC Click

Diverse kleuren, 5 mm dik
met toplaag 0,55 mm

€ 19,95

vanaf / per m²

Laminaat Comfy 731

7 mm met 2-zijdige v-groef

€ 6,95

€ 15,95 / per m²

Laminaat XXL planken

8 mm met 4-zijdige v-groef

€ 9,95

€ 24,95 / per m²

Tapijttegels

Diverse kleuren

€ 1,50

vanaf / per stuk

Kurk Click

Afmeting 910x300 mm
Dikte 10,5 mm

€ 18,95

vanaf / per m²



VLOEREN ACTIES

AL MÉÉR DAN 30 JAAR
DÉ SPECIALIST OP HET GEBIED
VAN WONING- EN PROJECTVLOEREN

Takkebijsters 70, 4817 BL Breda
T: 076 522 06 86
info@devloerencentrale.nl

www.devloerencentrale.nl

Openingstijden
ma-vrij 9.00 tot 17.00 uur
za 9.00 tot 16.00 uur



New in stores

Aandacht voor been- en ondermode is aandacht voor jezelf. Bij Sven&Sophie beseffen wij dat als geen ander. Daarom biedt onze winkel meer dan alleen een ruim assortiment eersteklas producten van toonaangevende merken.

OOK
KLEURRIJK
VOOR DE DAG
KOMEN?
Dat kan nu bij:

sven &
sophie

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

www.svensophie.com



Mirella Franken

Samen werken we op diverse wijze
aan jouw figuur en gezondheid.
Kies wat bij je past;

BEWEGEN WARMTECABINE

AFSLANKEN POWERSLIM

POWERSLIM BALANCE

VET BEVRIEZEN (CRYOLIPOLYSE)

ORTHOMOLECULAIR
VOEDINGSADVISEUR

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

Fit & Welzijn
Bewegingsstudio

Groenstraat 4, Prinsenbeek

Praktijkruimte in 't Kraaienest
Tweeschaar 12, Breda

076-5423800 | www.bijmirella.nl

Een koolhydraatarm PowerSlim recept Probeer het eens uit! Eet smakelijk!

PowerSlim is verantwoord afvallen, heerlijk eten, leuke recepten,
lekkere producten én wekelijkse coaching. Wij delen graag dit
leuke recept met jou!

Tomaat watermeloen-
salade met feta

PS
PowerSlim

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

1 PERSOON

BEREIDINGSWIJZE:

Doe de sla op een bord en verdeel de tomaatjes,
watermeloen en rode ui eroverheen. Verbrokkel
de feta over de salade en besprenkel met de
balsamicoazijn. Maak af met de verse munt.

Door PowerSlim kijk jij weer vol trots
in de spiegel. Niet voor een paar
weken, maar voor heel je leven.



Ingrediënten:

- 90-100 g feta light
- 150 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 50 g gemengde sla
- 100 g watermeloen in stukjes
- 1/4 rode ui, geenipperd
- 1 el balsamicoazijn
- Verse munt, grof gehakt

KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN
250	18,2 g	18,1 g	10,4 g

FASE 2A

COLUMN Patricia Notting

Samen Dementievriendelijk

Dementie wordt volksziekte nummer 1, dit is gerelateerd aan de vergrijzing in Nederland. We krijgen er dus allemaal wel mee te maken in onze familie- en/of vriendenkring.

In de toekomst wordt een op de vijf mensen getroffen door een vorm van dementie. Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig verschillende ziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Daarnaast komen vasculaire dementie, frontotemporale dementie (FTD) en Lewy body dementie.

Patricia Notting heeft om haar dienstverlening nog beter af te kunnen stemmen op deze doelgroep de training 'Dementievriendelijk' gevolgd. Deze training geeft meer inzicht in de gewenste omgang met en begeleiding van mensen met dementie. Dit sluit goed aan op mijn streven om er voor iedereen te zijn, voor, tijdens en na de uitvaart. Dus óók voor

Monuta Patricia van Vliet

T 06 - 50 63 01 07

E pvanvliet@monuta.nl

I www.monutavanvliet.nl

mensen met dementie. Met de opgedane kennis kan ik mensen met dementie, die te maken krijgen met verlies, en hun familie nog beter begeleiden in de dagen rondom het afscheid.

De omgang met mensen met dementie vraagt om duidelijkheid, rust en begrip. Maar ook respect voor wie ze zijn en wat ze nog wel kunnen. Samen met de familie kunnen wij de nabestaande met dementie, houvast geven in een periode die voor hen toch al gekenmerkt wordt door verlies en loslaten, van hun eigen kunnen en daarbij ook nog het verlies van een dierbare. Een verwarrende periode die vraagt om een goede begeleiding. Wij kunnen u daarbij goed bijstaan en adviseren.

Monuta Patricia van Vliet is in Prinsenbeek en Etten-Leur de eerste dementievriendelijke uitvaartonderneming. Onlangs mocht Patricia Notting het certificaat 'Dementievriendelijk' in ontvangst nemen. Meer informatie hierover vindt u op www.samendementievriendelijk.nl



Monuta
Patricia van Vliet

“Wow, we’re going to Ibiza.” De Vengaboys zongen het al en inmiddels volgen meer en meer Nederlanders deze goede raad op.

Want Ibiza is hot, Ibiza leeft, **Ibiza bruist!**

Sinds juli 2018 brengen we ook een glossy magazine uit op Ibiza. Wil je Ibiza Bruist elke maand in je brievenbus? Neem dan een **abonnement** voor € 1,49 per maand. Mail je gegevens naar abonnement@nederlandbruist.nl.

Je kunt op Ibiza **culinair** genieten bij bijna **1200 restaurants** en de smalle straatjes zijn gevuld met **boetiekjes**, gezellige **bars** en **kunstateliers**.

Er zijn meer dan **70** kleine en grotere **stranden** te vinden op Ibiza die een bezoekje waard zijn!

Huis kopen op Ibiza? Huur eerst een tijdje een huis in de regio waar je wilt wonen voordat je tot kopen overgaat.

Wist je dat Ibiza veel te bieden heeft voor **kinderen?** Er zijn vele strandjes, accommodaties, restaurants én activiteiten waar kinderen heerlijk van kunnen genieten.

WELKOM BIJ JUMBO

MAAK KENNIS MET ONS TEAM...

De komende edities gaan we u kennis laten maken met onze verschillende teams die er dagelijks alles aan doen om u het boodschappen doen zo prettig mogelijk te maken.

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



Met deze keer... **De broodafdeling**

Het is misschien wel de mooiste en productiefste afdeling van onze winkel. De broodafdeling. Iedere ochtend zijn onze collega's in de weer om de heerlijkste broden af te bakken zodat deze om 08.00 uur heerlijk vers op onze broodplanken liggen. En niet alleen in de ochtend, ons streven is om tot sluitingstijd vers brood in onze winkel te hebben. Om dit te realiseren, zijn er diverse bakmomenten op deze afdeling.



Er zijn tientallen verschillende broden te vinden, waaronder oerbroden, maanzaad, sesamzaad maar natuurlijk ook gewoon een heerlijk bruin of wit brood. Buiten ons broodassortiment verkopen wij op onze afdeling ook talloze broodjes en snacks. Zoals heerlijk worstenbrood, saucijzenbrood maar ook vegetarische snacks. Waar we als Jumbo onderscheidend in zijn, is het assortiment van La Place dat nu in onze winkel ligt, dit is een groot succes en van dit merk worden steeds meer verse artikelen toegevoegd.

Op onze broodafdeling verkopen we ook heerlijk gebak en Boulanger bonbons. Zo kan je bij Jumbo ook zelf fototaarten laten maken, deze zijn ontzettend lekker en kunnen 6 dagen per week besteld en opgehaald worden.

Uniek bij Jumbo is dat je zelf kunt bepalen welke bonbons je wilt kopen. Een medewerker haalt één voor één de bonbons uit de toonbank en stopt deze in een mooi doosje van Boulanger. De broodafdeling van onze winkel is dus veelzijdig. Er werken medewerkers die hart voor de zaak hebben en de afdeling iedere dag weer goed voor elkaar hebben.

Zien we je binnenkort ook bij onze broodafdeling?

Toine Kleemans

JUMBO Miegielsen

Jumbo Miegielsen Prinsenbeek | Markt 14, Prinsenbeek | 076-5438160 | www.jumbo.com

[f](#) MiegielsenPrinsenbeek | [i](#) jumbomiegielsenprinsenbeek | [in](#) jumbo-miegielsen-prinsenbeek

Een onvergetelijke week bij Villa Pardoës!



Hallo, wij zijn de familie Sinoo, Jeroen, Sylvia, Joep, Lotte en Ties. Wij komen uit Wijk bij Duurstede, een klein stadje onder de rook van Utrecht. Tot 2012 ging het ons eigenlijk voor de wind. Fantastische familie en vrienden, een prachtig gezin en leuke jobs. Daarna heeft ons leven een andere wending gekregen.

Onze jongste zoon Ties ontwikkelde zich al een tijd lang slecht en vertoonde af en toe wat vreemd, onverklaarbaar gedrag. Na vele onderzoeken werd op 8 oktober 2013 pijnlijk duidelijk wat er aan de hand was toen hij zijn eerste grote epileptische aanval kreeg.

Wat volgde was een lange periode van ziekenhuisopnames en onderzoeken, wat uiteindelijk resulteerde in de diagnose: epileptische encefalopathie (meest waarschijnlijk het Syndroom van Doose). Ties heeft moeilijk behandelbare epilepsie met het hele spectrum aan aanvallen, tot soms wel meer dan 100 per dag. Wat we hebben ervaren is dat de slechte nachten en de steeds zwaarder wordende zorg een behoorlijke tol eisten van ons. Na overleg met maatschappelijk werk werd thuiszorgverpleging geïntroduceerd omdat wij simpelweg niet meer konden.

In die fase heeft het Wilhelmina Kinderziekenhuis ons opgegeven voor een verblijf bij Villa Pardoës. Een complete week vakantie met alle denkbare faciliteiten waarin het hele gezin de situatie even kon vergeten en dat alles volledig GRATIS...! Wij gingen er wat sceptisch naartoe met het beeld dat juist de zorg het centrale thema zou zijn. Wij zaten er echt helemaal naast. De oase van rust met prachtige appartementen, de leuke



VILLA/PARDOES

“De wereld houdt niet op bij ziekte”

evenementen en hartverwarmende zorg van de vele vrijwilligers maakten het tot een onvergetelijke week. Een week die wij achteraf gezien écht heel hard nodig hadden en die ons tot het belangrijke besef heeft gebracht: de wereld houdt niet op bij ziekte, er is meer... veel meer.

Later, weer thuis, beseften wij heel goed wat een bijzondere ervaring dit is geweest. Dat er zoveel mensen en instanties zijn die compleet vrijwillig geld, tijd en energie beschikbaar stellen voor gezinnen waar zij geen enkele binding mee hebben. Dat wilden wij ook. Een bijdrage leveren aan dit prachtige goede doel.

Ons verhaal staat niet op zichzelf. Er zijn vele honderden gezinnen in Nederland die in een vergelijkbare situatie zitten. Hoe mooi is het dat ook die gezinnen een weekje Pardoës mogen ervaren. Daar willen

wij graag ons steentje aan bijdragen. U kunt dat ook doen door bijvoorbeeld voor Villa Pardoës mee te spelen in de VriendenLoterij. Terwijl u kans maakt op geweldige prijzen komt de helft van de opbrengst direct ten gunste van de Villa, steun die zij hard nodig hebben. Natuurlijk zijn wij lid geworden en we hopen dat nog veel meer mensen dat ook zullen doen.



Villa Pardoës biedt een onvergetelijke gratis vakantieweek voor gezinnen met een ernstig, mogelijk levensbedreigend ziek kind van 4 tot en met 12 jaar. Voor broertjes, zusjes, ouders, opa's en oma's die dromen van een onbezorgde week samen. Met het hele gezin plezier maken en de batterij opladen! Villa Pardoës bestaat dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers en sponsoren en verwelkomt jaarlijks zo'n 600 gezinnen.

Achter de schermen

Van praktische informatie tot leuke weetjes, inloopdagen en poetsadvies; de afgelopen maanden passeerden alle ins en outs op het gebied van de uitneembare prothese de revue. In deze editie geven we u een kijkje achter de schermen en maakt u kennis met Inge, het gezicht achter Tandprothetische praktijk Inge van der Gaag.

Dat de appel niet ver van de boom valt, blijkt als ze in 1999 in de voetsporen van haar vader in de tandtechniek terechtkomt. In 2003 studeert ze af als tandprotheticus.

Achttien jaar geleden gaat Inge de uitdaging aan en begint ze haar eigen praktijk. Tandprothetische praktijk Inge van der Gaag is gespecialiseerd in het maken van protheses op implantaten.

Alleen het beste van het beste is goed genoeg voor Inge's klanten. In haar eigen laboratorium zorgt ze keer op keer voor een verbluffend resultaat.

De praktijk is gevestigd aan de Alard Duhamelstraat 78 in Breda en op maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 - 17.00 uur geopend.

U bent bij Inge van der Gaag te allen tijde aan het juiste adres voor gratis en deskundig advies. Bel gerust voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

**De liefde voor het vak is
Inge met de papepel ingegoten.**



De specialisaties van de praktijk liggen op het gebied van implantaten, protheses, frames en gedeeltelijke protheses. Het beroep tandprotheticus bestaat al enige decennia en is sinds 1989 een beschermde beroepstitel.

Mensen kunnen bij mij ook terecht voor controles en reparaties.

Wij zijn dagelijks telefonisch bereikbaar.

Snelle service bij reparatie. U krijgt een advies op maat met een kosten en vergoedingen begroting.

Een eerste consult is bij ons altijd gratis!



DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

De Zwarte Cross 12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde
Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival 12 t/m 21 juli. Geniet tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival 12 t/m 14 juli in Rotterdam
In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse 16 t/m 19 juli
's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis 19 t/m 28 juli
De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited 23 t/m 27 juli in Rotterdam
Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN THE LION KING

BINNEN/BUITEN

In deze geheel nieuwe Disney Live Action film van regisseur Jon Favreau reist The Lion King naar de Afrikaanse savanne waar een toekomstige koning is geboren. Simba (Donald Glover) adoreert zijn vader, koning Mufasa (James Earl Jones), en neemt zijn eigen koninklijke bestemming ter harte. Maar niet iedereen in het koninkrijk viert de komst van de nieuwe welp. Scar (Chiwetel Ejiofor), Mufasa's broer, heeft zijn eigen plannen voor de troon. Beyoncé Knowles-Carter verzorgt de stem van Nala en Seth Rogen is te horen als Pumbaa. **THE LION KING draait vanaf 17 juli in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HENDRIK GROEN



EEN KLEINE VERRASSING Hendrik en Evert, trouwe vrienden in voor- en tegenspoed, bezoeken elkaar elke vrijdagavond voor een potje schaak en een borrel. Onderwijl nemen ze het leven door. Maar op een dag wordt de rust ruw verstoord als Evert bij Hendrik aankomt met een onverwachte kleine gast. In een vlaag van verstandverbijstering is hij aan de wandel gegaan met een éven onbeheerd achtergelaten kinderwagen met baby. De vrienden zinnen op een manier om het kleintje zo snel mogelijk weer ongezien bij de ouders terug te brengen. **EEN KLEINE VERRASSING van HENDRIK GROEN is voor € 19,99 te koop.**

Wat maakt

Banden



uniek?

Banden XL is uniek door het zeer grote aanbod van gebruikte banden en velgen.

- Ruim 75% van de velgen OEM
- Iedere band en velg gecontroleerd en gecategoriseerd
- In iedere prijsklasse aanbieden
- Binnenlopen zonder afspraak

Kijk op bandenxl.nl voor alle informatie!

Ruim 2000 velgensets op voorraad!

Verkoop

- Goede kwaliteit gebruikte banden en velgen
- Gebruikte originele velgen
- Nieuwe originele velgen
- Nieuwe banden en velgen
- Spoorverbreeders
- Naafringen
- Naafkapjes
- Wiel- en slotbouten
- Bandenspanningssensoren

Werkzaamheden

- Montage van banden en velgen
- Montage van naafringen en spoorverbreeders
- Montage van bandenspanningssensoren
- Bandreparatie
- Balanceren
- Balanceren met krachtvariatie
- Uitlijnen
- Velg reparatie
- Technisch advies
- Opslag van zomer- en winterbanden

Oogmode en trends

BIELARS
Optiek & Optometrie



Uw brillenspecialist in Breda

Als brillenspecialist in Breda passen we onze brillen graag aan op de oogmode van deze tijd. Hiervoor bekijken we met heel het team welke nieuwe brillen we niet mogen missen. Van lichtgewicht tot super degelijk en met bijzondere materialen zoals: hout, leder, buffelhoorn, titanium en goud. Daarnaast kunt u bij ons natuurlijk ook terecht voor de echte klassiekers op het gebied van brillen.



De optometristen van Bielars geven u graag advies en vertellen u welke mogelijkheden er allemaal zijn! **Kom langs in onze winkel in Breda en laat u ook adviseren!**



Festival season

Ben jij ook zo'n enorme festival lover? Dan zal het deze zomer niet bij slechts een festival blijven. Dansen en chillen totdat de zon ondergaat en de volgende morgen weer vroeg uit je tentje om gewoon weer door te gaan.

1. Havaianas, € 30,- www.havaianas-store.com/en
2. Revitalising Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
3. Jelly Highlighter van Rimmel, € 13,99 www.rimmellondon.com
4. All Day Nighter Setting Spray Travelsize Limited Edition van Urban Decay, € 14,- www.iciparisxl.nl
5. Zonnebril Lancer van Barton Perreira, € 495,- www.bartonperreira.com
6. Dry Shampoo van Authentic Beauty Concept, € 25,95 www.authenticbeautyconcept.com

7. Mini's van Love Beauty and Planet, € 2,49 www.lovebeautyandplanet.com/nl
8. Hello Happy Velvet Powder Foundation van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
9. Festival Nite for Her e.d.p. en for Him e.d.t., vanaf € 25,- www.moureau.be
10. Vernis à Lèvres Water Stain van YSL, € 38,50 www.ysl.com
11. Hypnôse Drama Mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
12. Waist bag van Lacoste € 130,- www.lacoste.com/nl

De *Zon*
speelt al buiten.
Kom je ook?



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Leave nothing but footprints, take nothing but pictures

Ibiza is een eiland met prachtige natuur, mooie strandjes, bijzondere plekjes. In de zomer komen honderdduizenden toeristen genieten van de schoonheid van Ibiza, of gaan ze volledig naar de kloten in het duistere nachtleven. Allemaal prima.

Alleen produceren die honderdduizenden gasten in korte tijd een onvoorstelbare hoeveelheid afval. En waar laat je dat op een eiland? Op het strand bijvoorbeeld. Kijk maar eens naar de schrikbarende hoeveelheid peuken, plastic, flesjes en blikjes. Why? Iedereen vindt het belachelijk, niemand doet het, toch ligt het er. Geeft niet, na de zomer ruimen eilandbewoners de troep gewoon op.

Helaas is dit een uiting van een laag bewustzijnsniveau. Geen verantwoordelijkheid nemen en vreselijk asociaal gedrag. Waar ik jouw aandacht voor wil vragen, is erbij stil te staan wanneer je boodschappen doet, wanneer je de afvalbak volpropt. Wees zuinig met afval. Ibiza is een eiland met rondom de zee, hier kunnen we de afvalbergen niet verstoppen. Iedereen wil toch kunnen blijven genieten van al het moois, het heldere water en de mooie stranden en de natuur?

Fijne vakantie en ruim ook je hoofd op!

Michael Pilarczyk

DE LEUKSTE
TWEEDEHANDS
(MERK)KLEDING
WINKEL VAN BREDA
Tolbrugstraat 13 Breda - appelenei.nl



appel & ei

TWEEDEHANDS EN NIEUW
KLEDING EN VERRASSEND VEEL MEER

**OPVALLEN? ADVERTEER
IN BRUIST!**

Kwaliteit, gastvrijheid en een persoonlijke benadering voor **een betaalbaar tarief**



Waldhoornlaan 77, Etten-Leur | 06-16010262
longbridgetattoo@ziggo.nl | www.longbridgetattoo.nl

HK

**VAN KEMENADE
BESTRATINGEN**



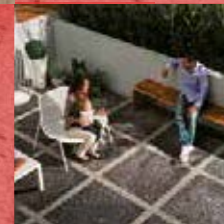
Bent u op zoek naar
bestrating voor uw terras,
oprit of bedrijfsterrein?



Ekkersrijt 1509
5692 AN Son
0499 - 37 15 45

**Maximaal tuinplezier
met de juiste bestrating**

Bij Van Kemenade kiest u uit een
compleet assortiment uw kwaliteits-
bestrating waarvan u gegarandeerd
jarenlang gaat genieten.



Gilzeweg 36
4859 AB Bavel
0161 - 43 39 59

www.vankemenadebest.nl

Een auto huren tijdens je vakantie is zeker aan te raden. Je hebt ontzettend veel vrijheid tijdens je reis en kunt een land ontdekken in eigen tempo. Ook als je op één locatie blijft, is het prettig om voor het dagelijkse gemak een auto ter beschikking te hebben.

Zorgeloos op reis
met een

huurauto



- 1. BEREID JE GOED VOOR.** Veel lokaal opererende verhuurders lokken je met erg lage prijzen, maar eenmaal ter plaatse komen er nog allerlei extra kosten bij, de ene nog onduidelijker dan de andere.
- 2. RESERVEER JE AUTO OP TIJD,** dan heb je nog veel keuze. Je kunt ook kinderzitjes, gps, enzovoorts op voorhand regelen.
- 3. SOMMIGE MENSEN WILLEN NA EEN LANGE, INTERCONTINENTALE VLUCHT** niet direct in hun huurauto stappen. In dat geval kan de autohuur ingaan na één of meerdere nachten. Soms biedt men zelfs een service aan om de huurauto bij je hotel of appartement af te leveren. Zo hoef je niet terug naar de luchthaven of in een onbekende stad op zoek te gaan naar het verhuurstation.
- 4. LEES DE KLEINE LETTERTJES** van de huurovereenkomst. Hoe verleidelijk het ook is om blindelings te tekenen en in de auto te springen, neem het document volledig door om onaangename verrassingen achteraf te voorkomen. Let vooral op dat je niet tekent voor extra kosten ter plaatse, zoals bijkomende en eigenlijk overbodige verzekeringen. Alles is immers al inbegrepen!



- 5. NEEM DE TIJD** om aan de nieuwe wagen te wennen. Kijk waar de lichtschakelaar en ruitenwissers zich bevinden. Stel de stoelen en de spiegels goed af en controleer op blinde hoeken.
- 6. KEN DE WEGCODE!** Zorg dat je weet of men links of rechts rijdt en wat de snelheidsbeperkingen zijn. Een dure boete is het laatste wat je kunt gebruiken op vakantie!
- 7. ER ZIJN VERSCHILLENDE BRANDSTOFOPTIES.** Neem bijvoorbeeld de optie waarbij je de auto volgetankt

krijgt en zelf moet aftanken alvorens hem weer in te leveren. Sommige autoverhuurders willen zelf de auto aftanken, maar rekenen daar extra (en soms absurd hoge) kosten voor.

- 8. ZORG VOOR TELEFOONNUMMERS.** Mocht je onderweg met vragen zitten, pech of onverwachte problemen met de auto krijgen, dan is het handig als je het telefoonnummer van het verhuurbedrijf bij de hand hebt.
- 9. LEVER DE HUURAUTO OP TIJD IN.** Een huurperiode loopt vaak per 24 uur, een kleine vertraging kan je al snel een extra dag kosten.

.....
RESERVEER
JE AUTO OP
TIJD, DAN
HEB JE NOG
.....
VEEL KEUZE

De lekkerste pizza's van Breda

Als we Bram vragen waarom hij drie jaar geleden de deuren van zijn eigen pizzeria opende, heeft hij zijn antwoord meteen paraat: "Ik ben gek op pizza's!"



Loopt het water je al in de mond?

Breng dan zeker eens een bezoekje aan Pizza Cantina. "Of je hier van je pizza wilt komen genieten of deze toch liever afhaalt om thuis op te eten, iedereen is meer dan welkom!"

KOM GENIETEN!
Grote groepen
zijn ook welkom!

Pizza Cantina | Oranjeboomstraat 156 Breda
076-5620816 | www.pizzacantina.nl

Wil je ook Energetisch wonen?

Volgens de Feng Shui zijn planten en stromend water een belangrijk onderdeel in jouw huis.

Een uitgestald groepje kristallen is niet alleen mooi, maar brengt nieuwe energie en balans in huis.

Steeds meer mensen ervaren de schoonheid en kracht van kristallen. Ze zijn niet alleen decoratief in uw huis maar brengen ook de energie, rust en balans.

Begin bijvoorbeeld al bij de voordeur met een stuk Rozenkwarts, deze heeft de liefdevolle energie wat goed is voor eenieder die bij u binnen komt.

Kom vrijblijvend kijken en voelen in onze winkel en laat u verrassen. We hebben prachtige stukken van natuurlijke kunst, om energetisch te wonen.

Jan van der Linden, eigenaar van **Kristallen Wereld in Breda**, heeft een uitgebreide collectie natuurstenen. Veel mensen komen naar de Nieuwe Ginnekenstraat om stenen te kopen voor decoratief gebruik, maar vooral ook voor de heling van lichamelijke kwalen.



Kristallen Wereld

Nieuwe Ginnekenstraat 21, Breda | 06-11153479
info@kristallenwereld.nl | www.kristallenwereld.nl

BESPAREN OP JE SANITAIR?

SPRING EENS BINNEN

BADMEUBELSET
Ideal Standard Tempo
Badmeubelset 180cm
Inclusief spiegel met verlichting
Inclusief wastafel en toilet
Wastafel

ACTIE
VANAF
€499



INLOOPDOUCHE
Van Rijckstov Serie
Inloopdouche 170x120cm
8 mm veiligheidsglas, inclusief glashandvat
Inclusief wastafel en toilet
Wastafel

ACTIE
VANAF
€229



RADIATOR
Alterna Apollo
12 Rolduizen
Inclusief montage en afbouwmaterialen

ACTIE
VANAF
€129



RAINSHOWER
Solid Jade 2.0
Opbouw douchesysteem
Diameter hoofd douche 210 mm x 8

SOLID
ELEGANT TOEGEVOEGD

ACTIE
NU SLECHTS
€189



BADMEUBELSET
Riho Porto
Badmeubelset 180cm
Inclusief spiegel met verlichting
Inclusief wastafel en toilet
Wastafel

ACTIE
VANAF
€449



TOILET ACTIE SET
- Villeroy & Boch wandbeugel
- Compleet met zitting
- Gehele inbouwvervoer
- Gehele afbouwkast

GROHE **Villeroy & Boch**

ACTIE
NU SLECHTS
€269



Iets bijzonders voor de ramen? Zoek niet langer!

Wij hebben kijk op gordijnen, raamdecoratie en vloeren. Om een goed advies te geven, kan dat het beste bij u thuis. Zo kunnen we uw stijl en smaak beter ervaren.

De inrichting en het kleurgebruik in uw woning zijn ook van belang om een goed advies te kunnen geven. U hoeft niets zelf in te meten, dit doen wij.

Ontzorgen van A tot Z is één van onze krachten.

Kwaliteit tegen een scherpe prijs!

20% KORTING | **HOUTEN BLINDS**



SANI-DUMP

A- merken sanitair & tegels tegen bodemprijzen

Huifakkerstraat 10, Breda | 076-5937100 | service@sanidumpbreda.nl

www.sanidump.nl

Dina Raamdecoratie

Oude Bredasweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | dinaaamdecoratie@planet.nl | www.dina-raamdecoratie.nl

Open: dinsdag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00, zaterdag van 9.30 - 15.00 uur en zondag en maandag gesloten

CBD voor dieren?

Je trouwe vriend is uniek in zijn doen en laten en kan in bepaalde omstandigheden gevoelig zijn voor prikkels.

Cannabidiol of CBD is een niet psychoactief bestanddeel van de hennepplant dat uw huisdier op een smakelijke manier kan helpen om meer te kunnen genieten van het leven.

Met name als dieren ouder worden, kunnen de basisfuncties verzwakken, waardoor ze lusteloos of zelfs depressief kunnen worden. Cibapet helpt je huisdier weer het zonnetje in huis te worden. Het is verkrijgbaar in de vorm van olie en smakelijke pastilles.

Kom gerust eens langs voor meer informatie.

Janne Brocks



BROCKS
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda
076-5219313
www.brockshomeopathie.nl

AMSTEL HOUSING
UW HUUR- EN
VERHUURMAKELAAR

**WONING
(VER)HUREN?
NEEM DAN
CONTACT OP!**

Suzanne Koetsheid



Van Coothplein 41A, Breda | 076-889 03 08 | 06-1868 8967
breda@amstelhousing.nl | www.amstelhousing.nl/breda



Stichting Samen Varen organiseert jaarlijks een geheel verzorgde vaarverwenweek voor vrouwen met of herstellend van borstkanker die in een financieel moeilijke situatie zitten.



info@samenvaren.nl
06-43956812
www.samenvaren.nl

Volg ons op FB

LOOKING/GOOD

Verzorg je *huid* in de zon

De zomer is voor velen onder ons de mooiste tijd van het jaar. Maar de hoge temperaturen en de zon kunnen funest zijn voor onze huid. Lees hier meer over de juiste verzorging en bescherming van je huid.



DRINK VOLDOENDE. In de zomer zou je altijd een waterflesje binnen handbereik moeten hebben. Je hebt in de zomer twee tot drie liter water per dag nodig om je huid te kunnen voorzien van voldoende vocht.

EET OP WARME DAGEN VEEL VERS FRUIT zoals meloen of ananas. Deze etenswaren koelen het lichaam van binnenuit af. Hun hoge watergehalte zorgt er ook voor dat de huid wordt gevoed met vocht.

BESCHERM JE HUID TEGEN DE ZON. Smeer daarom je gezicht en lichaam altijd goed in met een hoge factor zonnebrandcrème. Bewaar je flesje in de koelkast voor een extra dosis verfrissing en verkoeling.

NEEM EEN LAUWWARME DOUCHE om ervoor te zorgen dat je langer koel blijft. De plotselinge schok van een ijskoude douche zorgt er namelijk voor dat er onvoldoende warmte je lichaam verlaat en dat je snel weer gaat transpireren.

GEEF JE HUID HYDRATATIE. Smeer na een dagje zon je huid in met een product op waterbasis, met hydraterende stoffen als glycerine en hyaluronzuur, kalmerende stoffen als zoethoutwortel en antioxidanten.

Nu de zomer is aangebroken is het weer tijd voor lekkere frisse en snelle salades. Deze zijn lekker als lunch, als maaltijdsalade of voor bij de BBQ. Salades kunnen altijd!

Salade met *tonijn* en mango

2 PERSONEN - 15 MINUTEN

DRESSING Maak de dressing door de ingrediënten sap van 1 limoen door elkaar te roeren. Snijd de mango en snufje chili komkommer in stukjes en de rode ui en 1 eetl honing meng de sla met de 3 eetl olijfolie komkommer, mango, rode ui en de helft peper en zout van de bosui. Voeg de dressing toe en meng door elkaar.

INGREDIËNTEN

1 mango Laat de tonijn uitlekken en meng de helft ½ komkommer (in stukken) door de salade. Snijd de 1 rode ui avocado door, verwijder de pit, schil en 1 bosui snijd het vruchtvlies in partjes en verdeel 75 gr sla over de salade. Verdeel als laatste de rest van de tonijn, feta en bosui over de salade. 1 avocado TIP: vervang de mango ook eens door 100 gr feta meloen of perzik.



Perzik salade met geitenkaas

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

DRESSING Hak de amandel tot kruim. Klop het ei los op een bordje. Haal de rondjes geitenkaas door het ei en vervolgens door het amandelkruim. Laat ze 1 eetl balsamicoazijn en vervolgens door het amandelkruim. Laat ze 1 eetl citroensap in de koelkast opstijven. Kook de quinoa gaar volgens de verpakking. Snijd de perziken in 3 eetl olijfolie partjes, verhit een grillpan en bestrijk met een snufje peper en zout paar minuten tot er mooie strepen te zien zijn. Bak het spek krokant en laat het uitlekken op een keukenpapiertje. Bak nu de rondjes geitenkaas drie minuten in dit pannetje. Snijd de komkommer en avocado in plakjes en meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Verdeel de sla over 2 borden. Leg de komkommer, avocado, perzik, spek en quinoa erop en als laatste de rondjes geitenkaas. Besprenkel met wat dressing.

INGREDIËNTEN

3 eetl amandel 1 ei 125 gr zachte geitenkaas 100 gr quinoa 2 perziken 6 plakken ontbijtspek ½ komkommer 1 avocado 100 gr sla

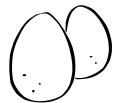


FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

EEN TROS BANANEN



blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Weet je niet zeker of je EIEREN nog goed zijn? Vul een hoog glas met water. Zinkt je ei, dan is deze nog goed.

PEL UIEN ZONDER HUILEN.

Plaats je ui 15 minuten in de vriezer voordat je gaat snijden.



MAAK JE MAGNETRON SCHOON door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

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

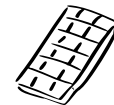
Je houdt **MUGGEN** op een afstand met de geur van kruidnagel in limoen.



SLA HOUD JE VERS in een bakje met vershoudfolie of in een plastic zakje, maar stop er wel een stukje keukenpapier bij.



Steek een papieren **CUPCAKE VORMPJE** over het stokje van je ijsje om 'smeltwater' op te vangen.



Maak ijsblokjes met ALOË VERA en strijk ze over je verbrande huid. Dat koelt lekker af en verzorgt tegelijkertijd.

JULI 2019

Prinsenbeek

Andy Marcelissen

14 december van 20.00 - 22.00 uur in De Drie Linden

Slecht slapen, weinig eetlust, buikpijn, hoofdpijn, plotselinge koortsaanvallen, overspannen of superdruk gedrag; het zijn allemaal herkenbare symptomen die zich manifesteren rond Sinterklaas en Kerst. En die treffen niet eens alleen overgevoelige kinderen; ook een nuchter zieltje kan behoorlijk op tilt slaan. Hoe blijft de feestmaand feestelijk? Hoe houden we het vrolijk? Deze voorstelling dus.

Over kerstmarkten bezoeken, Sylvana Simons, goede voornemens, All you need is love, kersthits, Zwarte Piet-hoologans, bunkeren, de Top-2000 en de Sinterklaasconference. En natuurlijk mag het kerstverhaal – het tweeduizend jaar oude mirakel dat door Andy Marcelissen in een modern jasje is gestoken - niet ontbreken.



Kaarten bestellen online via de website



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

7 september

Hartje Ginneken

Schoolakkerplein Breda

WWW.HARTJEGINNEKEN.NL



VAN DIK HOUT



ANDRÉ HAZES



TINO MARTIN



JEROEN VAN DER BOOM



RUTH JACOTT



XANDER DE BUISSONJÉ

UITVERKOCHT

minimale leeftijd 18 jaar



CREWSOLUTIONS
INTERNATIONAL SHOW AND EVENT CREW

A la Carte
uitzenden payroll events



The Communication Company®



ALTIJD WAT TE DOEN IN BREDA! VVV TIPS

JULI
2019

BredaWandelt

Gezellig, sportief én verbinden! Dat zijn de drie uitgangspunten van BredaWandelt. Houd je van een actieve wandeling? Iedere dinsdagavond (19.15 uur), of woensdag- en vrijdagochtend (9.45 uur) kun je o.l.v. een wandelcoach meelopen met BredaWandelt. De start is bij Café Publieke Werken aan de St. Annastraat. De wandelingen zijn steeds tussen 5 en 7 km.

Info en aanmelden: www.breda-wandelt.nl



Rondleiding Blind Walls Gallery

Ruim 75 muurschilderingen door de hele stad vertellen oude en nieuwe verhalen over Breda. Op de zondagen 14 en 26 juli kun je om 11.00 uur aansluiten bij een gids die je tijdens een wandeling vertelt over de schilderijen, de makers en de verhalen.

Aanmelden: www.blindwalls.gallery

Op eigen gelegenheid lopen of fietsen? Download de app.



FAMILIEREÛNIE? BEDRIJFSUITJE?

VRIENDINNENDAG? JE GROEPSUITJE BOEK JE BIJ DE VVV!



BREDA
BRENGT HET SAMEN

Chillen bij Palm Parkies

Lekkere livemuziek en goed gevulde bars en foodtrucks. De beste ingrediënten voor een zwoele zomeravond met je lief of je vrienden. Van 16 juli t/m 27 augustus strijkt het festival Palm Parkies weer neer in het Valkenberg Park.

Voor het programma, zie: www.palmparkies.nl/breda



5 & 6 JULI

Breda Live

Openlucht popfestival met optredens van topartiesten. Chasséplein, Breda

7 JULI

Breda Drijft

Breda Drijft tovert voor de zesde keer op rij, de Singels van Breda om tot een kleurige zee met diverse muziekpodia, honderden opblaasboten en lekkere drankjes. In de Haven van Breda van 13.00 - 15.00 uur.

8 -12 JULI

Brakkenfestival

Dit super leuke evenement is volledig georganiseerd door vrijwilligers en is voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Kinderen kunnen op het brakkenfestival een week heel veel plezier maken en ontdekken. IJsbaan aan de Terheijdenseweg in Breda.



Weer volledig ontspannen?

Dat wil jij toch ook! Dat kan bijvoorbeeld met de onderstaande massages.

Hot stone massage Een hot stone massage is een massage van het lichaam met stenen van ongeveer 45 graden Celcius. Vandaar de naam hot stone. De hitte en de 'druk' van de stenen dringen diep door in de spieren. De hot stone massage verlicht spanningen en geeft je nadien veel energie. Na een legging van de hot stones op het lichaam word je verder los gemasseerd met de warme stenen en warme olie. Hot stone massage zorgt voor een diepe relaxatie en ontgifting. De massage bestaat vooral uit lange rustige en cirkelvormige strijkingen. Een hot stone massage draagt bij aan het zelfherstel van het lichaam, voert afvalstoffen af, stimuleert de organen en brengt het lichaam meer in balans.

Oliemassage Traditionele Thaise Oliemassage wordt vaak ook aromatherapie genoemd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van essentiële oliën. Ook hier volgt men de energiebanen. De massage wordt door veel mensen als zeer ontspannen ervaren. Tijdens de massage draagt u uw eigen ondergoed of door ons beschikbaar gesteld ondergoed voor eenmalig gebruik. De massage vindt plaats op een originele Thaise massagetafel, afgescheiden door gordijnen. De massage kan naar wens worden uitgevoerd met een 2 handen of 4 handen techniek. Voorafgaand aan de oliemassage dient u een warme douche te nemen om de poriën te openen.



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

Thai Thala

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

Gezondheidscentrum met focus op de sporter

Onze Studio



Sport & Slinkstudio biedt u nu de meest effectieve methode met de Milon Cirkel! Train 2x per 10 dagen slechts 35 minuten en laat je coachen door onze enthousiaste trainers!

Sport & Slinkstudio, daar waar onze trainers onderscheidend zijn...

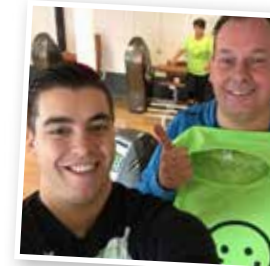


Maak kans op:

3x een maand gratis sporten

t.w.v.

€ 74,50



De Lind 14a, Prinsenbeek
 06 53417221 | www.sportenslinkstudio.nl

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

sporten	groepsles
afslanken	proefweek
coaching	kwaliteit
trends	proefweek

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Geef uw antwoord door vóór 1 augustus.
SMS het goede antwoord naar 06 53417221

JEEP COMPASS NIGHT EAGLE

RIJKLAAR: € 33.950

- O.A.:
- 1.4 TURBO 140PK
 - 8,4" NAVIGATIE
 - 18" LICHTMETALEN VELGEN
 - CLIMATE CONTROL
 - PARKEERCAMERA



Breda | Beverweg 4 | T: 076 522 25 33 | info.jeep@vanmossel.nl
Tilburg | Kraaivenstraat 20 | T: 013 594 39 50 | www.vanmossel.nl/jeep

5 Jaar garantie, geheel rijklaar, geen additionele kosten, afbeelding wijkt niet af van het aanbod.

Jeep

Van Mossel