

BREDA 

NOVEMBER 2019 WWW.BREDA-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food





NEXT
OUTDOOR

BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL

Het Open Huis Designcenter

Newtonweg 18 | Gorinchem | T: 0183 218 008 | info@next-outdoor.nl

next-outdoor.nl

Wil je gehoorschade bij je kind voorkomen?

Onze missie is om uw hoorproblemen zo goed mogelijk op te lossen, zodat u weer met plezier in contact kunt treden met uw omgeving.

Wij geloven dat wij dit het beste kunnen realiseren door goed te luisteren naar uw wensen en door goed met u samen te werken gedurende én na het revalidatietraject. Wij zien het revalideren van uw gehoor als maatwerk en vinden het belangrijk om u hierbij voldoende tijd, een professioneel advies en realistische verwachtingen te geven.

Sluit u aan bij die mensen die inmiddels naar tevredenheid weer profiteren van een optimaal gehoor en informeer naar wat wij voor u kunnen betekenen.



KOM LANGS
WE HELPEN JE
GRAAG AAN EEN
GOED GEHOOR



UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

① INTAKE

- Gehooronderzoek
- Luisteronderzoek
- Medische indicatie

② OPLOSSING

- Kosten
- Vergoeding

③ ERVARINGSPERIODE

- Aanmeten
- Controle
- Eindcontrole

④ NATRAJECT

- Onderhoud
- Nacontrole



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-14569873

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwanaar
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond
ACQUISITIE Loes Levy, 06-14569873

CONTACT BREDA BRUIST
Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
T 076-7115340
nl@nederlandbruist.nl
f Like ons op Facebook.com/bredabruist

CONTACT HOOFDKANTOOR
Nederland Bruist B.V.
Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
f 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 Maashorst 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, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl

Bruisende lezer,

November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Glass Inside? En ook de eigenaren van Zukini laten ons vol trots hun onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

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

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

Inhoud

8

14

12

36

44

23

Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



Oogmode en trends



Uw brillenspecialist in Breda

Als brillenspecialist in Breda passen we onze brillen graag aan 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!**

Mathenessestraat 63A, Breda | **076-5870283** | info@bielars.com | www.bielars.com

BIELARS

Optiek & Optometrie



Ben je van mening dat er wel wat kilo'tjes af mogen? Heb je het idee dat je conditie afneemt? Heb je last van je rug als je lang moet staan? Gaan de dingen niet meer zo gemakkelijk als vroeger? Dan is het dus de hoogste tijd om actief aan je gezondheid te werken!

Het team van Move35 coacht jou professioneel en intensief in een kleine omgeving in het hart van wijk IJpelaar!

Bij Move35 werken geen trainers maar coaches. Wij zijn graag met mensen en dus met jou bezig! Naast samen resultaat halen, zorgen we dat je elke keer weer met een goed gevoel naar huis gaat. Die belofte maken we waar!



Ter Merwestraat 1 Breda
076 50 10 700
Whatsapp: 06 45835485
info@move35.nl
www.move35.nl

Aan het woord: Antonio Verschuren

Waarom is spiertraining belangrijk voor iedereen?

Spieren zijn onmisbaar voor een fit, slank en gezond leven!

- Spieren zijn de grootste energieverslinders van ons lichaam. Meer spieren betekent een grotere verbranding van vetten en dus een slanke lijn.
- Spieren nemen minder plaats in dan vet. Als je dus niet alleen gewicht wilt verliezen, maar ook omvang, zal je moeten zorgen voor een strak en gespierd lichaam.
- Spieren houden ons ook op hoge leeftijd vitaal. Weg met de rollator, weg met de sta-op-stoel. Zorg dat je ook op hoge leeftijd zelfstandig en vrij kunt bewegen door je spieren goed te onderhouden.
- Spieren zorgen ervoor dat we pijnloos kunnen bewegen. Sterke buik en rugspieren kunnen ervoor zorgen dat rugklachten sterk verminderen.

Daarnaast is het belangrijk om cardiotraining te doen. Dit is een bewegingsvorm die ons hart, bloedvaten en ademhalingsstelsel zo prikkelt dat deze systemen door aanpassingen ervoor zorgen dat gelijkaardige inspanningen de volgende keer makkelijker en efficiënter verlopen. Dit trainingseffect maakt ons cardiovasculair systeem en ademhalingsstelsel sterker en ons lichaam gezonder.

In de unieke Q-line Milon cirkel bij Move35 worden conditie- en spiertraining steeds afgewisseld. Op deze manier wordt het lichaam optimaal geprikkeld om zowel de conditie als de spierkracht te verbeteren, met alle positieve gevolgen van dien! Benieuwd wat dit voor jou kan doen? Maak een afspraak voor een vrijblijvende kennismaking via 076 50 10 700 of info@move35.nl



Antonio Verschuren
Coach



LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluksmomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.
kry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.
SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.
www.lumiereseries.com



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

win Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.
www.harpercollins.nl



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DE VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

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.*

Kastomizen

Zukini richt zich voornamelijk op het restaureren van kasten naar wens van de klant. Daarvoor halen ze retro en vintage kasten uit België, Frankrijk en Engeland. Hierdoor beschikken ze over een unieke basis. Het is niet alleen mogelijk om de kast te restylen, maar ook om hem volledig te 'kastomizen' naar jouw persoonlijke behoefte. Liever een eigen kast of meubel aanleveren? Ook dat is mogelijk! Bij elke kast kies jij samen met een professional welke style, handgrepen, afwerking en afmetingen passen bij jou en je inrichting.

Van idee tot werkelijkheid

Sietske en Pim verwelkomen je graag in de indrukwekkende woonloods. De showroom is gevestigd in een bijna honderd jaar oude boerderij. Hier willen ze je graag inspireren op het gebied van kleur en afwerkingsmogelijkheden om vervolgens samen te kijken naar jouw wensen. Het uiteindelijke idee wordt in het atelier uitgewerkt en in de werkplaats gemaakt. Dit gebeurt gedetailleerd met de hand en ruim tienjaar aan ervaring. Zodoende ontstaat hoogwaardige kwaliteit. Het product kan na goedkeuring bij jou thuis worden geleverd en geplaatst. Zo ben jij er zeker van dat je van A tot Z goed wordt geholpen.

Sinds kort beschikt Zukini niet alleen over een nieuwe locatie, maar ook over een handige website. Hier kan je online aan de slag met het 'kastomizen' van een unieke oude kast. Er is genoeg inspiratie te vinden en de mogelijkheden zijn duidelijk toegelicht. Word jij liever persoonlijk geholpen? Kom dan zeker eens langs aan de Rijsbergsebaan in Breda en laat je verbazen door het vakmanschap van Sietske en Pim!



WAAR DE WEGEN VAN
EEN TIMMERMAN
EN EEN DECORATIEF
SCHILDER ELKAAR
KRUISEN **ONTSTAAN**
MOOIE DINGEN

Bezoek de
website of kom
gezellig langs!

Kasten met karakter

BRUISENDE/ZAKEN

Ben jij nog steeds op zoek naar die ene kast? Ga dan eens langs de gezellige woonboerderij van Sietske en Pim in Breda. Ze nodigen je uit om alternatief te denken over het inrichten van je huis. Vervolgens gaan de twee op ambachtelijke wijze aan de slag met jouw unieke kast.



*Interieur met karakter,
dat is waar wij zo van houden.*

Ondernemers: Sietske van Boxtel en Pim Verhulst
Rijsbergsebaan 3, Breda | 06-22021117
info@kastenvanzukini.nl

www.kastenvanzukini.nl

Chiropractor Kris Cambie

Uw rug- en nekspecialist!



Wij zijn een praktijk voor chiropractie waar u terecht kunt met klachten als rugpijn, nekpijn, hernia, artrose, stenose en andere klachten die de basis vinden in de wervelkolom.

Wij kunnen uw pijn sterk verminderen en deze zelfs doen verdwijnen. Ook als u vaak hoofdpijn of migraine heeft of klachten veroorzaakt door scoliose bent u bij ons aan het juiste adres.

Chiropractor Cambie Breda is één van de weinige praktijken in Nederland die gecertificeerd is om met de unieke Cox® Techniek te werken. Deze techniek is **veilig en bewezen effectief** bij klachten die hun oorsprong vinden in de wervelkolom.

Plan nu een afspraak en ontdek wat de Cox® Therapie voor u kan betekenen. Bel ons op 076-3032816.



Ginnekenweg 261 | Breda | 076-3032816 | www.chiropractorcambie.nl

13 november is het **World Kindness Day**.
Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan? November streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

Franchise en huur

Een franchiseovereenkomst behelst regelmatig ook bepalingen voor de huur van het pand waarin de franchisenemer zijn onderneming conform de franchiseformule exploiteert. We spreken van een zogenaamde gemengde overeenkomst.



foto: Hylke Greidanus Photography

Er bestaat dan, als het goed is, een koppeling ten aanzien van het eindpunt van de beide overeenkomsten. Uiteraard staat het vrij om de franchiseverhouding en de huurverhouding in twee aparte overeenkomsten, en zelfs tussen twee verschillende partijen, te regelen. Dat dat niet altijd verstandig is, blijkt uit de volgende casus.

Het Gerechtshof in Den Haag heeft op 10 september 2019 geoordeeld over een casus waarin franchisenemer met franchisegever een franchiseovereenkomst had gesloten ten behoeve van het gebruik van de franchiseformule vanuit een pand dat franchisegever verhuurde aan de heer X, de natuurlijk persoon achter de franchisenemer. Voor de huur had de franchisegever met de heer X een aparte huurovereenkomst gesloten.

In de franchiseovereenkomst was voor de franchisegever het verbod opgenomen om zonder toestemming van de franchisenemer binnen een straal van één kilometer de franchiseformule aan een derde in gebruik te geven.

Franchisegever wilde op een gegeven moment zelf vanuit het pand de franchiseformule voortzetten en zegde de huurovereenkomst op wegens dringend persoonlijk eigen gebruik. Met een beroep op voormelde verbodsbepaling in de franchiseovereenkomst verzette de heer X zich tegen de opzegging van de huurovereenkomst.

Het Gerechtshof maakte korte metten met dit verweer. Zodra de exploitatie van de franchiseformule door franchisenemer op die locatie vanwege de opzegging van de huurovereenkomst is geëindigd, kan franchisenemer geen aanspraak meer maken op de bescherming van de verbodsbepaling in de franchiseovereenkomst, aldus het Gerechtshof. Hoogstens resteert een schadevergoedingsaanspraak van franchisenemer op franchisegever.

Nu pakte het fout uit voor franchisenemer. Een niet waterdicht contract kan echter ook fout uitpakken voor franchisegever. Voorkom dergelijke vervelende situaties en bel of mail mij!

Wilt u meer weten neem dan contact op 076-5227798

Heerbaan 161, Breda | 076-5227798
info@wolfhagenadvocatuur.nl | www.wolfhagenadvocatuur.nl



WARMTECABINES
ULTRA BODY SHAPE
COMPRESSIETHERAPIE
INFRAROODDEKEN
STRAIGHT AWAY

GlowMotion Breda is een studio voor sporten, afslanken en figuurcorrectie.

Wil jij een healthy lifestyle en graag afvallen, maar heb je net dat zetje nodig?

Sporten onder professionele en individuele begeleiding. Wij helpen je daar graag bij!

Afvallen doen we samen, je staat er niet alleen voor.

Ben je benieuwd wat wij voor jou kunnen betekenen?

Team Glowmotion

GlowMotion
SLIMMINGSTUDIO

Takkebijsters 72, Breda
076-8200910
www.glowmotion.nl

Get in shape!

Voel je weer fit en energiek!

Welkom bij GlowMotion Slimmingstudio. Bij Glowmotion werk je aan een gezonde levensstijl. Ga de uitdaging aan!

Individuele begeleiding en persoonlijke aandacht zijn kenmerkend voor onze manier van werken. Wij beschikken over hoogwaardige apparatuur om vet, cellulitis en huidverslapping intensief tegen te gaan en lymfestromen en bloedcirculatie te verbeteren. Daarnaast werken wij met TFM-warmtecabines waarbij je door te sporten in een warmtecabine gericht op de vetlaag werkt. Deze formule is al jarenlang een succes voor omvangvermindering en/of figuurbehoud. Ook mensen met reuma, fibromyalgie, rugproblemen of beperkingen kunnen prima bij ons sporten.

Naast deze activiteiten werken wij ook met het Straight Away-dieet, een perfect hulpmiddel om een gezond gewicht te bereiken.

Onze klanten noemen de individuele begeleiding, de warme sfeer en het enthousiasme van het team als belangrijke onderdelen voor het bereiken van hun doel en daar zijn wij trots op!

Meer weten? We informeren je graag, bel: 076-8200910 of stuur ons een mail: info@glowmotion.nl





maxaro®

Ruim 5.000 m²
inspiratie & beleving

MAXIMAAL
GESLAAGD
GARANTIE



Vanaf
€ 1.099,-

keukens

Samen ontwerpen
wij uw droomkeuken



Vanaf
€ 7,95 m²

vloeren

Ervaar de perfecte vloer
voor iedere kamer in huis



Vanaf
€ 2.400,-

badkamers

Alle stijlen badkamers
voor ieder budget

Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in onze Experience Showroom
van 5000 m² aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal.**

Ma, Di, Do 09.00 - 17.30 uur | Wo 09.00 - 21.00 uur | Vr 09.00 - 20.00 uur
Za 09.00 - 16.00 uur | Zo. 11.00 - 17.00 uur

22,50

ACTIEF MENU

8 NOVEMBER T/M 9 JANUARI 2020

Tartaartje van gerookte zalm van het Vishuis op een spiegeltje van dille-dyondressing met limoen

of
Soepje naar keuze (keuze uit 3 dagsoepen)

&
Catch of the day

of
Gebakken varkenshaasmedaillons met champignonroomsaus

of
Ierse biefstuk met een rode Port-kalfsjus en grove mosterd (meerprijs € 2,50)

&
Amareneparfait;
luchtig ijsgerecht met amarenen kersen en slagroom

of
American stracciatella cheesecake met lemoncurd



TIJDENS DE WINTERPERIODE

VAN DONDERDAG 24 OKTOBER 2019 T/M VRIJDAG 3 APRIL 2020

Zijn wij van maandag t/m donderdag van 9.00 tot 18.00 uur en
vrijdag t/m zondag van 9.00 tot 20.30 uur geopend!

U kunt in deze periode wel op woensdag- of donderdagavond
vanaf 20 personen diner reserveren via reserveringen@dekogelvanger.nl

GALDERSEWEG 55 BREDA | 076-5653338 | WWW.DEKOGELVANGER.NL

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aanzicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.

Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN

PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan.

Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevend laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.

EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Vier je vakantie bij Casa Anita

Jouw partner voor een verblijf in Carihuela!

We hebben 5 appartementen, twee voor 2 personen en drie voor 4 personen. Al onze appartementen zijn op loopafstand van het strand en het gezellige centrum van Carihuela én hebben Wifi en Nederlandse televisie.



Wij hopen u graag als gast te mogen begroeten in een van onze appartementen.



Boven restaurant Uwe Majesteit. Midden in de gezellige winkelstraat Calle Carmen 18, La Carihuela
Torremolinos | www.casaanita.nl | [f lacarihuela](https://www.facebook.com/lacarihuela) | boekingen +31 6 27272772



Dr. Niels Deenen, dermatoloog

Ceulen Klinieken is ontstaan vanuit de overtuiging dat sommige routinematige behandelingen efficiënter kunnen in een gespecialiseerd, zelfstandig behandelcentrum dan in een ziekenhuis.

Door korte communicatielijnen en efficiënte behandeltrajecten heeft Ceulen Klinieken geen wachtlijsten en houden we de kosten laag.

Bij de dermatologen kunt u terecht voor de behandeling van spataderen, aambeien, huidkanker, moedervlekken en alledaagse huidproblemen.

De huidtherapeuten zijn gespecialiseerd in de medische behandeling van acne en oedeem, laserontharing, huidverbetering met chemische peeling en laserbehandeling van o.a. ontsierende bloedvaatjes en pigment.

In het Cosmetisch centrum bieden de dermatologen cosmetische behandelingen zoals ooglidcorrectie, miraDry behandeling tegen overmatig zweten en anti-rimpelbehandelingen met injectables.

www.ceulenklinieken.nl

ceulen klinieken
polikliniek huidziekten en spataderen

Zomergemstraat 2a, Breda
085 - 043 24 54

COLUMN/NIELS DEENEN

Botox en fillers

De laatste decennia is gebleken dat het werkingsmechanisme van Botox niet alleen voor medische doeleinden, maar eveneens ter bestrijding van huidverouderingsverschijnselen kan worden ingezet. Ceulen Klinieken gebruikt Bocouture, Dysport en Botox, alle drie zijn merknamen van Botuline toxine. Voor het leesgemak gebruiken we in de tekst de kortere en bekendere term Botox.

Wanneer gebruikt u Botox?

Storende rimpels, plooiën of huiddefecten in het gezicht kunt u laten behandelen bij Ceulen Klinieken door middel van Botox en fillers. Rimpels worden veroorzaakt door het samentrekken van aangezichtsspieren die vlak onder de huid liggen. Wanneer u lacht, frons of boos kijkt, vormen zich fijne lijntjes. Naarmate we ouder worden, wordt onze huid minder elastisch en zijn deze rimpels steeds beter zichtbaar. Injectables, waartoe Botox en fillers behoren, worden gebruikt om rimpels te verzachten of zelfs geheel te laten verdwijnen.

Hoe werkt Botox?

Botuline toxine, kortweg Botox, is een middel dat de aangezichtsspieren in de huid tijdelijk verslapt en uitschakelt. Het kan de rimpels op het voorhoofd, boven de neus en rond de ogen (kraaienvoetjes) verzachten of zelfs geheel laten verdwijnen. Botox wordt via een minuscule naald rechtstreeks in de spier gespoten. Na enkele dagen is het effect merkbaar en na een maand optimaal. Na vier tot zes maanden is de Botox uitgewerkt en uit uw lichaam verdwenen. U kunt dan kiezen voor een herhalingsbehandeling. Een Botoxbehandeling bij Ceulen Klinieken duurt ongeveer vijftien minuten. De behandeling is vrijwel pijnloos, een verdoving is dan ook niet nodig.

Resultaat

Ongeveer drie dagen na de behandeling is vijftig procent van het eindresultaat reeds zichtbaar. Het optimale resultaat kunt u na verloop van twee weken na de behandeling verwachten. Het cosmetisch effect blijft vervolgens drie tot zes maanden behouden, afhankelijk van het aantal behandelingen en de kracht van de spieren.



CEULEN
KLINIEKEN NEDERLAND



Express yourself

Voor sommigen is de maand november grijs en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijenkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl

GENIETEN VAN DE VERLICHTING IN JE TUIN?

Van Kemenade Bestratingen is ook hét adres voor alle denkbare vormen van verlichting in uw tuin. Het leveren van verlichting is het vak dat ze verstaan en waar ze u gratis en professioneel in kunnen adviseren.

Onze filialen in Son en Bavel zijn uitgerust met een moderne showtuin, voorzien van de laatste trends. Ook vindt u hier een groot aantal rekken waarin onze leveranciers hun huidige aanbod aan u laten zien. Het is altijd belangrijk en prettig om het materiaal in het echt te zien, te voelen en te ruiken. Daarnaast is het ook nog eens een leuke manier om inspiratie op te doen wanneer u nog niet zo goed weet wat u wilt, of nog twijfelt tussen enkele soorten. Van Kemenade Bestratingen beschikt over een showtuin van 2000 m² met 300 tegelsoorten.



Bent u benieuwd naar de mogelijkheden en/of prijzen?

Kom langs, bel met een van onze verkoopvestigingen of breng een bezoek aan onze website (www.vankemenadebest.nl) en vraag vrijblijvend een offerte aan.

HK

VAN KEMENADE
BESTRATINGEN

Van Kemenade Bestratingen Bavel

Gilzeweg 36, Bavel | 0161 43 39 59
Dagelijks geopend 07.30 - 18.00 uur (zaterdag 08.00 – 14.00 uur)

Van Kemenade Bestratingen Son

Ekkersrijt 1509, Son | 0499 37 15 45
Dagelijks geopend 07.30 - 18.00 uur (zaterdag 08.00 – 14.00 uur)

Angst voor de tandarts is niet fijn. De angst kan zo groot zijn, dat een bezoek aan de tandarts steeds wordt uitgesteld.

Lachen wordt weer leuk!

Je ziet je gebit achteruitgaan en de stap om naar je tandarts te gaan wordt steeds groter.



Tot nu!

Want Mondzorg Tridenzo is een 'lieve tandarts'. Een lieve tandarts luistert naar je en heeft begrip voor je gevoelens. Wij oordelen niet over waarom je niet bent geweest of waarom je gebit niet zo gezond meer is. We willen je juist helpen. Een gezellig, professioneel team met allemaal verschillende disciplines staat voor je klaar.

Want ook jij verdient een mooie glimlach deze zomer. Bij Mondzorg Tridenzo kan je terecht voor alle soorten behandelingen. Van controles, vullingen, facings en tandvleesbehandelingen tot aan een klikgebit. Dat is wel zo makkelijk. Neem eens een kijkje op onze site. Aanmelden kan via de site of telefonisch.

Wil je graag weten wat mondzorg Tridenzo voor u kan betekenen? Bel vandaag nog voor een vrijblijvend advies consult.

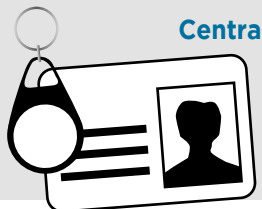
TRIDENZO
MONDZORG VOOR IEDEREEN

VIJFHAGEN 43, 4812 XT BREDA
076-5324960 | WWW.TRIDENZO.NL
TRIDENZO MONDZORG  



LEDENFACTURATIE- EN INCASSEERSERVICE

Betalingsverwerking van alle bestedingen in de kantine en online via de ledenwebshop
All-in abonnement voor verenigingen (incl. touch kassa en ledenwebshop)



Centrale transactieverwerking van alle uitgaven in de kantine

- Touch kassa (koop/huur) voor elke verenigingskantine
- Cashless afrekenen met ledenpas of tag o.b.v. incassomachtiging
- Ook betaalwijzen iDEAL, PIN, contant (voor gasten)
- Kassa met bonprinter, lade, optie PINapparaat



Centrale transactieverwerking van alle uitgaven in de gratis ledenwebshop

- Jaarlijkse contributie
- Diverse bijdrage(n)
- Sportkleding, huur materialen etc.
- Alle kantinebestedingen (ouder/kinderen)

Het iDEALnet betaalcentrum zorgt automatisch voor wekelijkse / maandelijkse en jaarlijkse (verzamel-)facturen en volautomatisch debiteurenbeheer incl. herinneringen (WIK).

Wij zoeken voorzitters/penningmeesters die de service aan hun leden willen verhogen en af willen van de arbeid voor het innen van gelden en het bijhouden van Excell lijstjes etc.



Administratiepartner iDEALnet betaalcentrum:

Ria Mureau - Murlen dienstverlening VOF

T (085) 2734910 **E** murlen@murlendienstverlening.com

www.murlendienstverlening.com



HUIS

ADMINISTRATIE

AGENDA

KANTOOR

Heb je behoefte aan ruimte en overzicht in je huis, administratie, agenda of kantoor?

Schrijf je dan in via de website voor een gratis kennismakinggesprek!
Of bel 06 - 46 2222 78.



Hobokenstraat 359, Breda
06 - 46 2222 78
www.organizingopmaat.nl

Heb je behoefte aan een geordende administratie?

Ben je het overzicht over je administratieve huishouding kwijt? Ligger er overal papieren in huis waar je nog iets mee moet doen en heb je geen werkbaar archief? Als professional organizer help ik jou graag zodat je weer volledig inzicht krijgt in je administratie!

Achterstanden worden weggewerkt, de stapels ongeopende enveloppen zijn verleden tijd, je weet weer welke post er binnenkomt, je krijgt een duidelijk overzicht van wat je nog moet regelen, betalen of declareren en je krijgt een goed archief zodat je belangrijke papieren moeiteloos kunt vinden én opbergen. Je krijgt bovendien van mij voldoende bruikbare tips die het mogelijk maken om zelf de administratie op een voor jou werkbaar en succesvolle manier bij te houden.

Als we samen jouw administratie op orde brengen, dan zorgt dit ervoor dat je...

- Volledig inzicht hebt in je administratie;
- Geïnformeerd bent over wat je kunt bewaren en wat wanneer weg mag;
- Een administratie hebt die bij jou past en die je zelf gemakkelijk kunt onderhouden;
- Een archief hebt waarin je eenvoudig papieren opbergt;
- Papieren eenvoudig terug kunt vinden als je die nodig hebt;
- Geen stress meer hebt vanwege rondslingerende papieren;
- Gemakkelijk en snel je post kunt verwerken;
- Rekeningen op tijd worden betaald en je geen aanmaningen meer ontvangt;
- Niet meer bang hoeft te zijn dat je iets over het hoofd ziet.

Ruimte en overzicht in je administratie geeft rust in je hoofd!

Wil je dat ook? Een kennismakinggesprek met mij is altijd gratis!

Wie weet tot binnenkort!

Saskia van Leenen

Parel in 't groen

Oisterwijk

Oisterwijk is een gastvrije gemeente waar altijd iets te beleven is. Dankzij de ligging midden in de natuur wordt de gemeente ook wel 'Parel in 't groen' genoemd. Breng een bezoek aan de gezellige dorpskern of maak een wandeling door de mooie natuur. En sluit de dag af met een hapje en drankje op het grootste terras van Nederland.



SHOPPEN

Je vindt in Oisterwijk een mooie mix van landelijke winkelketens, lokale ondernemers en exclusievere winkels. Van bijzondere woonwinkels zoals **KOOS KLUYTMANS INTERIEUR** tot gezellige boetiekjes als **LO-LA KINDER-KLEDING**. En wat dacht je van de prachtige delicatessenzaak **LA CUCINA**? Na een dagje shoppen in Oisterwijk kom je altijd thuis met iets speciaals. In het bruisende centrum van Oisterwijk vind je talloze leuke winkeltjes op De Lind en in de Dorpsstraat. Houd tijdens het shoppen ook zeker je ogen open voor sfeervolle zijstraatjes, want juist daar vind je de meest bijzondere winkels.

WINTERGLOW OISTERWIJK 2019

Dit sfeervolle winterevenement vindt plaats op vrijdag 13 en zaterdag 14 december in het centrum van Oisterwijk. Net als voorgaande jaren is het centrum op deze dagen omgetoerd tot een sfeervol decor met o.a. een kerstmarkt, foodtrucks, muziek- en theateroptredens, gezellige winterterrassen en een ijsbaan. En natuurlijk zijn de winkels geopend.

CULTUUR

Oisterwijk heeft verschillende bezienswaardigheden die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Een bezoek aan de **KERKHOVENSE MOLEN** mag echt niet ontbreken als je naar Oisterwijk gaat. En iedere eerste dinsdag van de maand organiseert de levendige hotspot **LEERFABRIEK KVL** een gratis rondleiding op het terrein. Je bezoekt dan ook het 'Europees Keramisch Werkcentrum'.



BRUIST

Deal

OVERNACHTEN

Overnachten in Oisterwijk? Dat doe je natuurlijk bij **HOTEL DE LEIJHOF!** Gebruik bij het boeken kortingscode 'BRUIST' en profiteer van een mooie korting!

VERVOER

Oisterwijk ligt centraal in Noord-Brabant en is daardoor vanuit verschillende richtingen goed te bereiken. In het centrum is volop ruimte om (betaald) te parkeren. Ook heeft de stad een eigen NS-station. Reis je graag met bijzonder vervoer door de stad?



Ga dan met de **PAREL EXPRESS**, een bekende verschijning in Oisterwijk. Met deze toeristentrein rijd je langs de mooiste plekken in het centrum of door de mooie natuur.

FIETSEN EN WANDELEN

Dankzij de mooie omgeving is Oisterwijk de ideale plek om heerlijk te wandelen en fietsen. Geniet van de rust, de bijzondere natuur en al het moois dat Oisterwijk te bieden heeft. Je vindt er vele kilometers aan prachtige fiets- en wandelroutes. Bezoek bijvoorbeeld de Oisterwijkse **BOSSEN & VENNEN** of begin je wandeling bij een van de natuurpoorten. Onderweg zijn er volop mogelijkheden om te genieten van een hapje en een drankje.

CULINAIR GENIETEN

Oisterwijk is rijk aan horecazaken met elk hun eigen specialiteit. Ontdek de gezellige restaurants en ruime terrassen aan De Lind, waaronder dat van **MOOR**, één van de culinaire hotspots van Oisterwijk. Maar ook Keuken van Leer, de stoere en industriële zaak van Robèrt van Beekhoven verdient zeker een bezoekje.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Oisterwijk. JA, OOK OISTERWIJK BRUIST!





Moeder worden in een gevangenis. Het klinkt als een nachtmerrie, maar voor Marjan Gorissen was het in 1996 de verschrikkelijke waarheid. Ze werd onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.

**IK BEN BEVALLEN
MET EEN
RECHERCHEUR
NAAST MIJN BED**

HAAR LEVEN STOND 10 JAAR OP PAUZE

Waar de ellende begon

Het driejarige meisje Robin was op een woensdagmiddag in 1996 pannenkoeken eten bij overbuurvrouw Trudy. Hier keerde ze nooit van terug. Op een vuilstortplaats in Zevenbergen werd dagen later een schoentje gevonden met daarbij een deel van een voetje. Deze bleken van Robin te zijn.

Bevallen in de gevangenis

Marjan werd op 21-jarige leeftijd hoogzwanger opgepakt. Na 103 dagen in de gevangenis werd ze onschuldig verklaard. Ze verliet de gevangenis met haar zoontje Jesse. Hij werd in de gevangenis geboren onder het oog van een rechercheur.



Tien jaar stilgestaan

Na de vrijlating verloor Marjan niet alleen haar baan, maar ook veel vrienden en kennissen. Zelfs haar relatie liep op de klippen en familieleden weerden haar. Ondanks dat justitie stelde dat ze onschuldig was en ze van de hoogste raad

vrijspraak kreeg, bleven mensen oordelen. Marjan verloor haar zelfvertrouwen en probeerde haar boosheid en verdriet te vergeten met drugs. Haar leven stond tien jaar op pauze, maar nu is die tijd voorbij. Iedereen mag weten wie Marjan Gorissen is en wat ze heeft meegemaakt.

Steun

In de gevangenis schreef Marjan elke dag een brief aan haar man, met alles wat ze had meegemaakt. Deze brieven mocht ze nooit verzenden, maar vormen nu wel de basis voor een indrukwekkende autobiografie. Met dit boek wil ze mensen wakker schudden. Er zitten nog altijd veel mensen onterecht vast en als je naar huis mag, is er nagenoeg geen vangnet. Je gaat van verdachte naar ex-verdachte, maar eigenlijk ben je een slachtoffer. Juist deze groep wil Marjan nu graag steunen.

Wil jij kans maken op het boek van Marjan Gorissen?

Kijk dan op de shoppingpagina in dit magazine of ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties



“Niemand kan mijn verleden nog tegen me gebruiken; mijn verhaal is geen geheim meer.”

**MOEKE
ZIT IN HET
HART VAN
GINNEKEN**

ANNO  1893
MOEKE
GINNEKEN

Moeke Ginneken - Ginnekenmarkt 17 - 4835 JC Breda
076 5607020 - info@moekeginneken.nl

IK ZIT EVEN BIJ MOEKE



PIZZA?

**BIJ DOLCE E SALATO
MAKEN WE AL MEER DAN 12 JAAR DE
BESTE PIZZA'S VAN BRED A.**

KOM LANGS EN PROEF HET ZELF!

AKKERSTRAAT 9 4811JL BRED A | 076-5320751 | DOLCEESALATO.NL

Voel je thuis en **geniet!**

Wie zin heeft in een heerlijke maaltijd in een gemoedelijke en sfeervolle setting, moet zeker eens een kijkje gaan nemen bij Eeterij d'n Bal in Oosterhout. Eigenaren Nicolay en Esther van Duuren staan daar vol enthousiasme voor al hun gasten klaar.

THUISKOMEN

"Eeterij d'n Bal is al bijna 25 jaar een begrip in Oosterhout en de wijde omgeving", begint Nicolay zijn verhaal. "Wat in 1994 ooit begon als bruin café, is in de loop der jaren uitgegroeid tot eetcafé met nog steeds dat gezellige 'bruine sfeertje' van toen. Mijn vrouw en ik runnen deze zaak inmiddels alweer negen jaar met ontzettend veel plezier. De eerste keer dat we hier binnenkwamen, voelde meteen als thuiskomen en zo voelt het eigenlijk nog steeds."

SPARERIBS EN MEER

En dat is ook precies het gevoel dat ze met hun gasten willen delen. "Iedereen moet zich hier thuisvoelen en in een ongedwongen sfeer kunnen

genieten van al het lekkers dat we op tafel toveren. Wat onze specialiteiten zijn? Saté en natuurlijk onze spareribs. Niet voor niets is onze slogan: de lekkerste spareribs van Oosterhout, Brabant en de rest van de wereld. Maar daarnaast staan er natuurlijk nog tal van lekkernijen op de kaart. Voor ieder wel wat wils. We kunnen zelfs met alle mogelijke allergieën of diëten rekening houden als daar behoefte aan is. Alles wat bij Eeterij d'n Bal uit de keuken komt, is zelf gemaakt. Uiteraard van verse ingrediënten en dat proef je!"

JONG EN OUD, IEDEREEN IS WELKOM BIJ EETERIJ D'N BAL.

"En ook voor feesten, partijen en catering ben je bij ons aan het juiste adres. En heb je geen zin om zelf te koken, maar wil je wel gewoon thuis eten? Afhalen kan ook en we bieden zelfs een bezorgservice aan huis. **Wees dus welkom bij Eeterij d'n Bal!**"




Eeterij D'n Bal

Eigenaren: Nicolay en Esther van Duuren
Bakkerstraat 21, Oosterhout | 0162-438336 | www.denbal.nl

De lekkerste
spareribs van
Oosterhout,
Brabant en de
rest van
de wereld!

LOOKING/GOOD

Beautytips voor de *winter*

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



GOED SMEREN

Smeer 's ochtends en 's avonds je huid lekker in met een extra dikke crème. Op deze manier breng je het vochtgehalte weer op peil en dat merk je! Dit bescherm laagje zorgt ervoor dat je nét even wat meer kunt hebben.

DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vriescou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalm een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.



14 EN 15 NOVEMBER 2019 13.00 t/m 21.00 uur



FABRIEKS- VERKOOPE

WAALWIJK - TORENSTRAAT 6

JASSEN VANAF € 79

TRUIEN VANAF € 39

BODYWARMERS VANAF € 59

HOODIES VANAF € 39

EXCLUSIEF: AANMELDEN VIA HELLO@NAUTICFASHION.ONLINE

**VOORRAAD
ca. 50.000
STUKS!**

cesar
therapie
Janssen
weer langdurig fit

Weer optimaal en fit bewegen?

Maak nu een afspraak! Cesar therapie Janssen werkt!

Zandhovenstraat 2, Breda | 076-5879960
info@cesaroefertherapie.net | www.cesaroefertherapie.net

Ons motto is Lief, Leuk & Hip!

To Bedazzle is dé webshop voor al uw unieke haaraccessoires. Wij maken haarbandjes, speldjes en elastiekjes voor jong en oud.

Neem een kijkje in onze webshop en laat u verrassen!

To Bedazzle
Handmade Hair Accessories
www.tobedazzle.nl

Hoofdpijn, oorsuizen of aanhoudende pijn in nek of kaak?

Daan Bredewout, gespecialiseerd manueel therapeut



Loop hier niet onnodig mee door!
Ik help u graag.

Bel nu voor
een afspraak:
06 30705262



Bij Praktijk Bredewout kunt u terecht voor:

- Kaakpijn
- Hoofdpijn
- Nekpijn
- Gezichtspijn
- Tinnitus
- Zenuwpijn
- Slikklachten
- Stemklachten
- Duizeligheid
- Echografie

**HOUT
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN**

JAAK VAN WIJCK

Ginnekenweg 146
BREDA
www.jaakvanwijck.nl

Een greep uit onze vernieuwde collectie

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

DUS WACHT NIET LANGER
Bekijk onze zee aan mogelijkheden!

De altijd betrokken Mitchell Lotterjouw studeerde al op zestienjarige leeftijd af aan een internationale school. Hierna maakte hij snel kennis met de glasindustrie. Tegenwoordig heeft hij dan ook de nodige kennis om succesvol een eigen bedrijf te runnen in deze branche. Zodoende is hij nu de trotse eigenaar van Glass Inside in Ulvenhout.

SPECIALIST IN GLAS

Dit bedrijf is jouw specialist in interieurglas, zakelijk én particulier! "Wij maken gewoon alle mooie dingen van glas, behalve glazen en vazen", vertelt Mitchell lachend. Denk hierbij aan maatwerk glas voor woon- en werkomgeving. Je kan het haast zo gek niet bedenken of het is mogelijk. Daarbij kunnen ze je ook voorzien van materialen om de glazen te bevestigen. En er is meer..

KLANTGERICHT

Kwalitatief goed glas leveren is één, maar daarbij vinden Mitchell en zijn team het ook heel belangrijk om de klant goed te helpen. Daarom is er altijd een specialist aanwezig die met de klant meedenkt in de mogelijkheden.

De producten worden nauwkeurig ingemeten om ze vervolgens op maat te produceren en te bevestigen.



Daarbij is het bedrijf erg flexibel in de service naar de klant en zullen ze altijd nakomen wat er wordt beloofd. De medewerkers van Glass Inside zijn pas tevreden als de klant dat ook is.

"Wij maken glas als geen ander"

Zelfs buiten de openingstijden is het mogelijk om bij Mitchell en zijn team op afspraak langs te komen. Neem een kijkje in de vernieuwde showroom en kom er samen met een specialist achter wat past bij jouw wensen.

"Bij Glass Inside heerst een Brabantse mentaliteit, waarbij de koffie altijd klaarstaat voor jou!"

Maak een afspraak en ontdek alle mogelijkheden zelf!

WIJ DOEN WAT WE ZEGGEN EN ZEGGEN WAT WE DOEN

**GLASS
INSIDE**

Van wens tot realisatie

Help!

Ik kan niet meer stoppen!

COLUMN/JOHANNA WAGNER

Nieuwsgierig
of meer info?
Bel:
06-48201582

Relax, enjoy & live.



Je hebt het gevoel in een achtbaan te zitten die, als de rit voorbij is en je karretje dreigt stil te staan, plotseling weer hetzelfde rondje doet. Je hebt geen controle over de rem en het lijkt alsof je geen andere keuze hebt dan alsmaar door te gaan. Je wordt steeds vermoeider, je gaat steeds minder vaak de deur uit, slapen gaat slechter en je hoofd staat niet meer stil.

Alles in je schreeuwt dat het niet meer gaat, maar je verstand zegt dat je door moet omdat je anders uit de bocht dreigt te vliegen. Dan plots ben je niet meer vooruit te branden; je lijf geeft aan dat het niet meer gaat. Je bent opgebrand, uitgeblust: je hebt last van ongezonde stress, je bent overspannen óf je hebt een burn-out.

Het goede nieuws is: er is iets aan te doen. Ik snap dat je op dit moment door de bomen het bos niet meer ziet, maar ik kan je een helpende hand bieden. Met Less Stress bied ik je de mogelijkheid om met jezelf aan de slag te gaan waardoor je niet langer vanzelfsprekend meegaat in de stroom van alledag. Ik werk volgens de uitgangspunten van de ACT (acceptance and commitment therapie) waarbij je leert de signalen van stress te herkennen en in een ander perspectief te plaatsen. Het doel is niet om stress te verwijderen uit

je leven, maar om er anders mee om te leren gaan. Op deze manier word je bewuster van je eigen emoties en gedachten en kun je beter binnen je eigen grenzen blijven.

Elke eerste donderdag van de maand start de cursus Less Stress. In 4 bijeenkomsten van 2,5 uur leer je hoe stress ontstaat, wat je kunt doen om stress te verminderen, op welke manier je ongezonde stress kunt voorkomen en hoe je met stress in het algemeen kunt omgaan. Je kunt ook kiezen voor een individueel traject.

LET'S ACT!

Johanna Wagner



LESS STRESS

Bastionstraat 13, Breda
06-48201582
www.lessstress.nu



Jolien en Kees van Vliet

De beste plek voor al je creatieve uitpattingen!

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 founituren, verschillende soorten naai- en lockgaren en een goede collectie naaipatronen (Burda en Simplicity).

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

Voor WOL & STOF ben je bij VanVliet aan het goede adres!

Mooie collectie, prachtige kleuren en kwaliteiten. Kom gauw kijken!

Gratis parkeren voor de deur.

Van Vliet heeft het!

Worstel je nog met je website? Boek nu een *GRATIS website scan!*

Veel ondernemers worstelen met hun website. Het is lastig om hem precies zo vorm te geven zodat hij meteen aanspreekt bij jouw klant. Het is nooit een goed idee om zomaar klakkeloos aan een website te beginnen. Het meest belangrijke is nog dat je eerst stilstaat bij het basisplan achter je website. Kijk door de ogen van je klant naar je website en zorg dat je klant meteen de oplossing voor zijn probleem ziet!

Voor ondernemers die klaar zijn voor de volgende stap, bied ik een gratis website scan aan. Ik laat je zien wat je nu nog laat liggen en welke stappen je kan zetten om met jouw website veel trouwe fans te verzamelen!

- je wil naast de mond-tot-mond reclame fase ook mensen aantrekken die je nog niet kennen
- je zoekt een manier om eindelijk je workshop(s) en lezing(en) vol te krijgen
- je zoekt een manier om je bereik te vergroten met een website die goed converteert
- je bent op zoek naar online mogelijkheden om je bedrijf te laten groeien
- je wil graag passief inkomen gaan verdienen, dus producten of diensten verkopen zonder dat jij daar nog tussen hoeft te zitten.



Ik bied je een gratis website scan aan.

Het enige wat je hoeft te doen is het intake-formulier in te vullen. Daarna neem ik zo snel mogelijk contact met je op. Ik kijk ernaar uit!

Roel van Heel

INTENSE WEBSITES | Lijndonk 4, Breda | 06 21 390 312 | info@intensewebsites.nl | www.intensewebsites.nl

KERSTPAKKETTEN.

Kerstmis; samen eten, drinken, tafelen, genieten.

Met de luxe kerstpakketten van Slagerij Pieter Kling geeft u uw werknemers niet alleen een smaakvol cadeau, u kunt hen ook een heerlijk kerstdiner.

Onze pakketten zijn samengesteld voor ruim 4 personen en bevatten ambachtelijk vlees van uitstekende kwaliteit.



NEEM DE FOLDER MEE IN DE WINKEL.

Maak uw keuze uit de volledig verzorgde pakketten. Geleverd met recept, ingrediënten en bijpassende wijn. Stoer verpakt in een authentieke kist. Per pakket te bestellen.



ONZE OPENINGSTIJDEN.
MA 11.00-18.00
DI T/M VR 09.00-18.00
ZA 08.00-17.00

ONS ADRES.
De Burcht 8,
076 521 0569
SLAGERIJPIETERKLING.NL



Laat je knippen!

DAAR IS HAARIDEE @ MARLOES HÉT ADRES VOOR!

Toe aan een nieuwe coupe? Of wil je misschien een fris kleurtje in je haar of het gewoon wat bij laten punten? Maak dan snel een afspraak bij Haaridee @ Marloes. **“Mijn doel is om al mijn klanten weer blij de deur uit te laten gaan”,** aldus eigenaresse Marloes Kleinjan.

Haaridee @ Marloes

Marloes Kleinjan | Meidoornstraat 2, Breda | 06-41141564

Relatietherapie

blijkt uitkomst voor acht van de tien stellen!

Stellen die onze praktijk bezoeken, ervaren langdurige problemen op het gebied van communicatie en intimiteit. Door **Emotionally Focused Therapy (EFT)** wordt betrokkenheid en verbinding tussen partners weer teruggehaald. Jullie krijgen hulp om weer samen te gaan praten, een uitgedoofde relatie nieuw leven in te blazen of een relatie die verkeerd dreigt te gaan te redden. Doel is een diepere en meer bevredigende relatie.

Bel voor informatie of afspraak: 030-2729401



drs. Gerard Dikschei, Registerpsycholoog NIP

PRAKTIJKADRES: GRAAF HENDRIK III PLEIN 29, BREDA | 030-2729401 | WWW.RELATIEPSYCHOLOGEN.NET | INFO@RELATIEPSYCHOLOGEN.NET

Scheiden?

Als je gaat scheiden komt er veel op je af. Kunnen we scheiden zonder advocaat? Wat kost een scheiding? Hoe snel is het geregeld? Wat doet een mediator? Allemaal vragen waar je graag antwoord op krijgt. F&V Mediation helpt jullie daarbij.



De emotionele kant van de scheiding

De kracht van F&V Mediation is dat we jullie van a tot z begeleiden bij de scheiding. Waar nodig helpen we jullie om emoties hanteerbaar te maken. En we kijken samen naar hoe je op een prettige manier jullie partnerrelatie afrondt. Zijn er kinderen bij de scheiding betrokken? Dan helpen we jullie bij het vormgeven van jullie relatie als collega-ouders. Dit behoort tot de emotionele en relationele kant van de scheiding.

De zakelijke kant van de scheiding

De andere kant van een scheiding is de zakelijke kant. Alle juridische, financiële

en fiscale aspecten die geregeld moeten worden. Dat leggen we vast in het echtscheidingsconvenant dat wij voor jullie indienen bij de rechtbank.

De relationele en de zakelijke kant van een scheiding horen bij elkaar. Wanneer aan een van beide niet genoeg aandacht wordt besteed, zien we vaak dat dit op een later moment tot onnodige problemen leidt.

Door onze unieke aanpak is de scheiding vlot en kundig geregeld en kunnen jullie weer verder met je leven.

Meer weten?

Kijk op www.fenv-mediation.nl



Veerle Roelen



Frank Roelen



F&V MEDIATION

BEGELEIDING BIJ SCHEIDING

085 0657420
info@fenv-mediation.nl
www.fenv-mediation.nl

Reykjavik is bijna altijd het vertrek- en aankomstpunt voor rondreizen op IJsland. De meest noordelijk gelegen hoofdstad ter wereld is er een in pocketformaat: kleine huisjes, bezet met kleurige aluminium golfplaten, domineren het straatbeeld in de binnenstad.

Op citytrip naar



Het centrum is overzichtelijk en bijna alle bezienswaardigheden liggen op wandelafstand van elkaar. Denk bijvoorbeeld aan het prachtige parlement, de vele visrestaurantjes en het shoppen in Laugavegur, dé winkelstraat van Reykjavik.

GOUDEN CIRKEL

De naam geeft het al aan: dit is één van de bekendste en populairste toeristische bestemmingen op het eiland. Door de ligging dicht bij de hoofdstad is dit een prima daguitstap. De Gouden Cirkel is zo'n 300 kilometer lang en perfect op één dag te doen.

De waterval van Gullfoss op de Hvítá-rivier is één van de meest indrukwekkendste van het zuidwesten. Een val van 32 meter in twee etappes doet het water aanzwellen en met brute kracht in de diepte smakken.

Het geothermische terrein in Haukadulur doet denken aan een pokdalig maanlandschap. Hete



bronnen en borrelende modderpoelen barsten om de paar minuten uit. De eruptie begint met het pruttelen van het water, waarna een helblauwe bel ontstaat. Een fractie later ontploft de hele boel en spuit het water tot dertig meter hoog.

Het Thingvellir National Park staat bekend om zijn geschiedenis en prachtige natuur. Je loopt hier over de Mid-Atlantische Rug waar het Europese en Amerikaanse continent jaarlijks zo'n twee centimeter uit elkaar drijven. Dat verklaart de aardbevingen en vulkanische activiteit.

..... HUUR EEN AUTO
..... EN ONTDEK DE
..... PRACHTIGE
..... NATUUR VAN
..... IJSLAND



Ben je op zoek naar een opleiding tot nagelstyliste? Dan wil je natuurlijk de allerbeste opleiding vinden. Of het nu om een basisopleiding gaat of om een workshop om een specifieke techniek te verbeteren: je wilt perfectie bereiken. **ProNails** helpt je verder verder in een van de twaalf volledig uitgeruste opleidingscentra.

WIL JE VAN JE PASSIE JE BEROEP MAKEN?

We werken uitsluitend met trainers met jarenlange expertise die maar al te graag al hun kennis met je delen. Je volgt les in kleine groepjes, zodat we een persoonlijke aanpak kunnen garanderen.

ProNails Nederland
Voorerf 27, Breda
(0)76 75 04 867
breda@pronails.nl
www.pronails.nl

NEEM JE TOEKOMST IN HANDEN: WORD NAGELSTYLISTE!

Heb je altijd al gedroomd van een toekomst als nagelstyliste? Is jouw grote wens je eigen nagelsalon openen en klanten gelukkig maken? Dan moet je geen moment langer wachten. Maak van je passie je beroep!

**MASTER
WORKSHOP**

**ONE
WORKSHOP**

**BASISOPLEIDING
NAGELSTYLISTE**



Wil je graag nagelstyliste worden? Maar heb je nog geen ervaring? Dan is dit de perfecte opleiding voor jou! Je leert werkelijk álles: van een perfect uitgevoerde manicure tot een onberispelijke gel-, of acrylnagel. Correct vijlen, een kleur mooi aanbrengen of de verfijnde french manicure? Dat lukt je na deze opleiding zeker!

Poes

Zo heette ze. Gewoon Poes. Een zwerfkat had haar in de stal geboren laten worden. Een week later lag moederpoes dood langs de weg. Kleine rode Poes heb ik met een flesje grootgebracht. En natuurlijk kon ik haar toen niet meer wegdoen! Zo lief, zo aanhalig en spinnen dat ze kon! Kleine dondersteen, hing in de gordijnen, klom in de bank.

Liet zich door mijn driejarige dochter ondersteboven meedragen en door haar grote zus aankleden en in het poppenbed leggen. Een keer was ze een paar dagen zoek, gelukkig kwam ze terug. Een paar weken later toonde ze vol trots haar drie jonkies die ze in de mand tussen de schone was had gelegd! Later werd ze erg ziek: een ontstoken baarmoeder en eierstokken. De risicovolle operatie ging gelukkig goed en Poes herstelde. Ze lag bij mijn dochters op het bureau tijdens het studeren en bij mij over mijn toetsenbord als ik moest werken. Ze is twee keer mee verhuisd, zag andere huisdieren komen en gaan en zag de meiden het huis uit gaan. Bijna 19 jaar werd ze. Gelukkig is ze maar even ziek geweest en rustig ingeslapen. Ik mis haar erg. Iedere keer als ik het urntje zie staan, denk ik aan haar.



 **Dierenuitvaartcentrum
Majesta Breda**

Oude Baan 60, Breda | 076 - 700 23 42
info@dierenuitvaart-breda.nl
www.dierenuitvaart-breda.nl



Onderdeel van **Majesta** Uitvaartzorg voor dieren

MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**

56



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl

57

Sparen of lenen?

In mijn vorige column adviseerde ik om 10% van je inkomen te sparen. Zo bouw je een buffer op voor (on)verwachte grote uitgaven.



Neem vrijblijvend contact met me op voor hulp bij je financiën.

Maar soms kun je niet anders dan geld lenen. Je wasmachine, koelkast en fornuis gaan tegelijkertijd stuk en moeten worden vervangen en dat red je (nog) niet met je spaargeld. Maar geld lenen kost geld. En hoe langer je terugbetaaltermijn, hoe meer het kost.

Als je die nieuwe televisie van € 500,- wil hebben, zijn er verschillende opties. Rood staan op je betaalrekening tegen 8-15% jaarrente of kopen op afbetaling tegen 15% jaarrente. Hoeveel kost 1 of 2 jaar lenen met 15% rente eigenlijk?

	1 jaar	2 jaar
Geleend:	€ 500,-	€ 500,-
Rente:	€ 75,-	€ 114,45
Totaal terug te betalen:	€ 575,-	€ 614,45
Maandbedrag:	€ 48,-	€ 26,-

Vaak wordt de rente maandelijks berekend waardoor je nog meer afbetaalt.

Voor hogere bedragen kun je een persoonlijke lening of doorlopend krediet afsluiten. Het rentepercentage verschilt per bank en aantal betaaltermijnen.



De rente is wel lager dan bij roodstand of afbetaling, maar omdat je meer termijnen hebt, betaal je uiteindelijk meer.

Dus sparen is altijd goedkoper, maar als je moet lenen, kies dan zorgvuldig de lening die het beste bij je past en betaal deze zo snel mogelijk af!

Heb je al een lening en kom je er maar niet vanaf? Bel of e-mail me dan voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Volgende keer: hoe kan ik besparen?

Budgetcoach
Tamara Leijten

bestaat 80 jaar

De zaak heeft in de loop der tijd vele gezichten gehad. Het begon als een sloopbedrijf op de Dijklaan met verkoop van sloophout. Daar kwam nieuw hout bij, en zo ontstond Houthandel Hoornick. Later werd het ook een Doe-Het-Zelfzaak met gemengd assortiment en eind jaren zeventig de eerste tegels. Frens en Jopie Hoornick stonden aan het roer en Jos Heestermans bepaalde mede het gezicht van de zaak 'Tegelsuper Hoornick'. De Tegelmeesters werden een begrip.

Nu is de naam Trendia en worden wand- en vloertegels aangeboden met alle passende service. Online is Trendia ook actief, vooral met wandbekleding: steenstrips en houtstrips. Baksteenstrips van gebruikte baksteen zijn momenteel 'trendy'. Er wordt ook aan andere landen geleverd. Frens, Marion, André, Peter en Rein staan paraat!

Trendia is 80 jaar en steeds volop in beweging.

KOM LANGS!

Frens en zijn team staan voor je klaar met het juiste advies.



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



**KANTOORRUIMTE HUREN IN EEN PAND
MET EEN OPTIMALE BEREIKBAARHEID,
DIRECT AAN DE A27 AFSLAG BREDA NOORD**

TAKKEBIJSTERS 57A - BREDA

**VANAF
€ 319,-
PER MAAND
ALL IN***



- ✓ Een stijlvolle lounge met heerlijke koffie/thee
- ✓ Vergader ruimte voor 25-30 personen
- ✓ Wifi
- ✓ Eigen parkeerplaatsen
- ✓ Kantoor ruimtes vanaf €319,-* per maand all in (*excl btw bij 3 jaar huur). Tot maximaal 300m²!



076.5650466

LUC
LUCVASTGOED.NL

Een kunstgebit maak je samen

Als tandprotheticus draagt Inge van der Gaag er zorg voor dat een kunstgebit prachtig oogt en een comfortabele pasvorm heeft. En dat alles in nauw overleg met haar patiënten.

In 1994 studeerde Inge van der Gaag af als tandtechnicus. In 2003 voltooide ze haar driejarige opleiding tot tandprotheticus. Aansluitend opende ze in Breda haar eigen praktijk. Inge is gespecialiseerd in alles wat uitneembaar is in de mond.

Wat is eigenlijk het verschil tussen een tandtechnicus en een tandprotheticus?

“Een technicus voert opdrachten uit die door een tandarts zijn aangeleverd. De protheticus handelt geheel zelfstandig en is niet alleen gespecialiseerd in het aanmeten en vervaardigen van kunstgebitten, maar ook in het maken van gedeeltelijke protheses. Frames en ‘plaatjes’ zijn een goed alternatief als verloren tanden of kiezen niet door een brug, kroon of implantaat worden vervangen.”

Hoe belangrijk is de samenwerking met je patiënten?

“Heel erg belangrijk. Een prothese maak je namelijk samen. Ik begin met mensen op hun gemak te stellen. Vaak zijn ze bang of zenuwachtig voor wat er staat te gebeuren. Dan zeg ik: ‘Ik trek je er wel doorheen’, benadruk dat ik ze geen pijn zal doen en leg stap voor stap uit wat ik ga doen. Op die manier win je het vertrouwen van de patiënt. In de behandelruimte kan de patiënt vervolgens zijn of haar individuele wensen kenbaar maken

om een zo optimaal mogelijk resultaat te bereiken. Zo kunnen vorm en kleur samen worden bepaald en eventueel worden vastgelegd met een digitale fotocamera, zodat ook in een later stadium kleur en vorm gecontroleerd kunnen worden.”

Service is dus een hot item in jouw praktijk?

“Alleen het beste van het beste is goed genoeg voor mijn patiënten. De persoonlijke benadering staat bij mij voorop. Grote praktijken zijn er vaak vooral op gericht om zoveel mogelijk geld binnen te harken. Dat gaat ten koste van de patiënt. Bij mij kunnen mensen altijd direct terecht als ze pijnklachten hebben of voor een reparatie.”

Je praktijk is gecertificeerd. Wat houdt dat in?

“Het zogeheten HKZ-certificaat geeft aan dat mijn praktijk voldoet aan vooraf vastgestelde kwaliteitsnormen. De patiënt kan erop rekenen dat hij of zij tijdens de behandeling centraal staat, dat ik als tandprotheticus betrouwbaar ben en continu werk aan optimalisering van het zorgaanbod.”

Bent u benieuwd naar wat Inge van der Gaag voor u kan betekenen?

Maak dan een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



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!

Alard Duhamelstraat 78, Breda
(076) 587 70 20

www.tppvpgaag.nl



Podologie & voetzorg sinds 1985



- Dé professional in paramedische voetzorg
- Behandeling voet- en enkelklachten
- Voetzorg bij diabetes, reuma, vaatlijden, sport
- Oncologische voetzorg en overige risicovoeten
- NATUURLIJK ÓÓK VOOR GEWONE VOETZORG

Nauwe samenwerking met fysiotherapie, medisch specialist, POH/huisarts en podotherapie bij collega Snoeren in Teteringen. Ingeschreven in het Register Paramedische Voetzorg.

Behandeling op afspraak

Podologie en Voetzorg Erna Smans

Roeselarestraat 480, Breda | 076 - 587 35 50

Heerlijke Tosti's

verrassend lekker!

HAPPY TOSTI

Veemarktstraat 3 Breda
06-15180319

Wacht niet langer en kom proeven!

Ook voor Make-upbehandelingen

Passend make-upadvies | Bruidsmake-up | Make-upworkshops

Een mooie make-up op basis van pure en minerale ingrediënten versterkt je schoonheid op een natuurlijke manier! Ik werk met een mineraal en veganistisch make-upmerk. Voordelen?

- Geen chemicaliën / parfum / geur- en kleurstoffen
- Geen parabenen / conserveringsmiddelen
- 100% natuurlijk
- Ook geschikt voor de gevoelige huid of huidproblemen zoals acne, eczeem en rosacea



VOOR MEER INFORMATIE
Bel 06-33901408
of kijk op de website.

Salon **La Beauté**
Schoonheidsverzorging, pedicure en visagie

Joyce Stallen - van Hattum | Gouddonk 3, Breda | 06-33901408 | www.salon-labeaute.nl

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

Kortere dagen
zijn best fijn
als je een keer je
dag niet hebt



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Masseur gezocht!

Kom jij ons team versterken en ben jij:



Energiek?
Flexibel inzetbaar?
Beschikbaar in avonden en weekenden?
En klaar voor een nieuwe uitdaging?

Werken bij QoQo Massage Clinics?

Wat bieden wij?

- Groeimogelijkheden op basis van je competenties en ambities;
- Systematische training als top technisch specialist en/of manager;
- Een progressief salarissysteem op basis van je kwaliteiten en competenties;
- Een gevarieerde baan waar geen elke dag hetzelfde is;
- Een fijne werksfeer, met gratis snacks en fruit, maandelijkse gratis massage (werknemers zijn onze grootste troef);
- Pensioenregeling bij vast dienstverband;
- Financiële bijdrage voor professionele opleiding relevant voor de strategische ontwikkeling van ons bedrijf.

Wie zoeken wij?

Je zit vol enthousiasme en begint de dag met een glimlach. Je staat er voor open om een nieuw vak aan te leren en werkt goed samen in teamverband. Je bent flexibel inzetbaar, daarnaast ook beschikbaar in de avonden en weekenden.

QoQo Massage Clinics richt zich op de toekomst en op jou, zie jij jezelf hierin terug? Solliciteer direct!

Solliciteren? Dat kan via onze website : www.qoqomassage.com of stuur je CV op naar recruitment@qoqomassage.com. Voor vragen bel naar : 088-8100876



Leef je mooiste leven!

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

Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

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

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



MICHAEL PILARCZYK



Apotheekgroep Breda

Apotheek van den Bergh
Apotheek Brabantpark
Apotheek Doornbos
Apotheek FarmaZorg
Apotheek Heusdenhout
Apotheek Teteringen
Apotheek Woltermann
Wondzorg Breda

De grootste groep zelfstandige apotheken van Breda e.o.

Medicatiebewaking
Medicatiebegeleiding
Medicatiebereiding
Medicatiebeoordeling
Medicatierollen
Medicatiekluisjes

Medicatie =
Apotheekgroep Breda

www.apotheekgroep.nl

Verkouden?

Bij een verkoudheid zijn de luchtwegen besmet met een virus. Helemaal te voorkomen is verkoudheid meestal niet. Maar u kunt wel proberen het risico erop te beperken. Hoe? Dat leest u hier.

Hygiëne

- Gebruik bij voorkeur papieren zakdoeken of tissues en gooi deze na gebruik weg.
- Maak voorwerpen die door iedereen in huis veel worden aangeraakt, zoals deurklinken, vaak schoon. Dit geldt ook voor speelgoed van verkouden kinderen.
- Was beddengoed op 60 °C.
- Was de handen regelmatig.
- Ventileer woon- en slaapruidten.



Goede nachtrust

Uit onderzoek blijkt dat mensen die minder dan zeven uur per nacht slapen drie keer meer kans hebben om ziek te worden dan degenen die minimaal acht uur in dromenland doorbrengen. Zorg dus dat u voldoende nachtrust krijgt!

Veel water drinken

Drink minimaal anderhalve liter water per dag. Dit houdt het immuunsysteem in een goede conditie en voorkomt uitdroging van de slijmvliezen. Deze zijn belangrijk bij het tegenhouden van verkoudheidsvirussen.

Vitamines

Een goede conditie en weerstand verkleinen de kans op een verkoudheid. Deze krijgt u door minstens een half uur per dag te bewegen, gezond en regelmatig te eten. Vitamines zorgen voor een goede weerstand. Als het niet lukt om er voldoende van binnen te krijgen, kunt u kiezen voor een multivitamine.

Verkouden? Neem de juiste voorzorg!

Apotheekgroep Breda helpt u graag met de juiste producten!

Vermoeid?

Magnesium is een mineraal dat essentieel is voor een goede werking van je lichaam. Het helpt bij vermoeidheid en draagt bij aan een goede geestelijke balans.

Maar ook voor je huid is het een heilzaam ingrediënt; magnesium is heel geschikt voor opname via de huid. Het is één van de weinige stoffen die goed doordringt door de verschillende huidlagen en via de huid direct in je bloedbaan terecht komt. Magnesium zorgt voor een energieke huid, vermindering van tekenen van stress en het stimuleert de huidvernieuwing. Magnesium Dagcrème Pro-age en Nachtcrème Pro-age van ZARQA zijn intensieve anti-aging crèmes die de huid een boost geven.



Ook gaan ZARQA Magnesium Dagcrème en Nachtcrème Pro-age schade die uitlaatgassen, koolstofdeeltjes en fijnstof aanrichten tegen.

Op vertoon van deze advertentie krijgt u bij aankoop van een product uit de ZARQA Magnesium-lijn een kilo zak Magnesiumzout, Dode zeezout of Scrubzout van ZARQA cadeau.



Janne Brocks



BROCKS
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda
076-5219313
www.brockshomeopathie.nl

Twee werelden onder één dak

Hardhouten meubelen en snijwerk uit Indonesië

Exclusieve planten



Kom langs en laat je verrassen

ENRW Trading BV, Haagweg 22, Breda | 076-5300702

Bijna alles mogen eten en toch afvallen?

Al 25 jaar een bewezen succes!

Zet je eerste stap naar een gezonder leven en begin met Make It Easy in Breda of bij een van onze andere 20 locaties!



Bel ons vandaag nog voor meer informatie!
0183 820208 / 06 247 047 01

www.makeiteasy.nl | marion@makeiteasy.nl



Kliniek
Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk: dat is Kliniek Heyendaal. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons iedere dag bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

- Borstvergroting** ▶
- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift
- Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie

We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!
Plastisch chirurg
Dr. Frans Straten



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

Borstvergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendaal. Frans Straten is met zijn ruim 20 jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk) verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van 18 jaar.

Overweeg je een borstvergroting?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier op onze website.

Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

info@kliniekheyendaal.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendaal.nl

Deze vegetarische salade met pompoen, geitenkaas en walnoten maakt een gure herfstdag meteen wat zonniger. En hij smaakt heerlijk in combinatie met de portobello's met verschillende soorten kaas in knapperig bladerdeeg.

Herfstsalade met pompoen

2 PERSONEN - 20 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

400 gr pompoen in stukjes
scheut olijfolie
peper en zout
snuf tijm
3 tenen knoflook
1 rode ui
kneepje honing
1 eetlepel balsamicoazijn
200 gr linzen (pot/zak)
80 gr rucola melange
75 gr geitenkaas
2 eetlepels walnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de pompoenblokjes in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie, peper, zout en wat tijm. Leg de tenen knoflook (in schil) ertussen. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Voeg de laatste paar minuten de rode ui in ringetjes toe. Haal de knoflooktenen uit de ovenschaal en verwijder de schil. Mix ze fijn in een keukenmachine met een scheutje olie, kneepje koning en 1 eetlepel balsamicoazijn. Laat de linzen uitlekken. Verdeel de sla over 2 borden. Verdeel de linzen (eventueel verwarmen), de pompoen en de ui erover. Kruimel de geitenkaas en walnoten erover. Besprenkel met de zoete knoflookdressing.



Gevulde portobello in bladerdeeg

4 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 vellen bladerdeeg
100 gr geitenkaas
100 gr blauwe kaas
150 gr spinazie (ontdooit)
2 eetlepels pijnboompitten
4 portobello's

Haal de vellen bladerdeeg uit de vriezer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de geitenkaas met de blauwe kaas. Laat de spinazie uitlekken en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de spinazie met de kazen. Schep een eetlepel pijnboompitten erdoor. Snijdt de stelen uit de portobello's en doe het groene kaasmengsel hierin. Leg de portobello's op een vel bladerdeeg en vouw dit omhoog en druk goed vast aan de portobello. Verdeel wat pijnboompitten erover en zet circa 25 minuten in de oven. Serveer eventueel met een salade als hoofdgerecht of als lunch.



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

GEbruik EEN IJSSCHEP

om eenvoudig de zaadjes uit komkommers, courgettes en pompoenen te verwijderen.



Strooi een beetje BAKING SODA in je pendaalemmer voor je de vuilniszak erin doet. Dit zal korte metten maken met vervelende geurtjes.



70

Prik het uiteinde van **EEN CITROEN** met een satéprikker terug op de andere helft. Dit blijft in een plastic zakje in de koelkast wel een maand houdbaar.



LEG EEN HOUTEN LEPEL op de pan als je rijst of pasta kookt. De kans dat het water overkookt is nu heel erg klein.

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

Gooi de uiteinden van **LENTE-UI** niet weg: in een glaasje water groeien ze opnieuw!



KOOK AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



71

Giet een laagje water op je zelfgemaakte **GUACAMOLE** en zet afgedekt in de koelkast. Giet het water eraf en roer even door als je hem weer wilt eten.



Hang **HANGMANDJES** aan je koelkastplanken. Zo creëer je extra opbergruimte en maak je maximaal gebruik van (de hoogte van) je koelkast.



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 eerste klas 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



VVV BREDA TIPS

NOV.
2019

ALTIJD WAT TE DOEN IN BREDA!

12 OKTOBER T/M 26 JANUARI

Expositie De Heks van Dongen

In deze grote tentoonstelling van 'de schilders van Dongen' toont Stedelijk Museum Breda tekeningen en schilderijen uit de 19e eeuw en de 17e eeuw. Die vertellen het verhaal van een van de vroegste Nederlandse kunstenaarsdorpen. Met bijdragen van het Rijksmuseum, het Van Gogh Museum en het Mauritshuis.
www.stedelijkmuseumbreda.nl



De Mezz is weer open!

Na een grote verbouwing is Mezz concerts and dance weer open en helemaal toekomstproof. Op het programma van november staan onder meer optredens van The Wild Romance, Batmobile en Daniëlle Nicole.
www.mezz.nl

Meer informatie over Breda:

www.welkominbreda.nl of kom langs in onze pop-up VVV-winkel, Stadserf 2.

2 NOVEMBER

Pop-up Stationskoor

Musicaja gaat voor de derde keer de uitdaging aan om in een uur een groot koorwerk in te studeren en vervolgens uit te voeren. Iedereen die wil, mag meezingen met Lacrimosa van Mozart. Dat wordt een spektakel op 2 november in de stationshal! Aanmelden: www.musicaja.nl



23 EN 24 NOVEMBER

Dogachtigen show

Hondenliefhebbers opgelet, want deze hondententoonstelling voor gezelschapshonden en dogachtige rassen wil je niet missen. De honden worden gekeurd door een internationaal corps aan keurmeesters. Verder zijn er stands met hondenbenodigdheden en vanaf 15.00 uur is er een spectaculair programma.



BREDA
BRENGT HET SAMEN

Hoor de wind waait door de bomen

De herfst is weer aangebroken, de tijd van wind en regen. Hoort u het geruis van de bladeren in de bomen nog?

Als u het idee heeft dat u minder goed hoort, kunt u uw gehoor gratis en geheel vrijblijvend door ons laten testen.

En weet u dat u bij Hoorservice Schram

- Gratis voor de deur kunt parkeren
- Uit alle typen en merken hoortoestellen kunt kiezen
- Aan huis geholpen kunt worden
- Ook 's avonds en op zaterdag terecht kunt

Dat heeft u goed gehoord!

Aangezien wij graag de tijd nemen om u goed te adviseren, werken wij alleen op afspraak.



Hoorservice Schram
Groot Ypelaardreef 169
Breda (tegenover
Winkelcentrum De Burcht)
076 - 5649706
www.hoorserviceschram.nl

SAMEN GENIETEN, SAMEN SPELEN

LOS DE PUZZEL OP EN MAAK KANS OP
EEN DINERBON T.W.V. € 100,- IN ONZE BRASSERIE

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

ontspanning diner geluk casino
roulette jackpot breda genieten

ONZE KEUKEN IS DAGELIJKS GEOPEND
VAN 17.00 UUR TOT 01.30 UUR
BREDA



HOLLANDCASINO.NL
VOOR MEER INFORMATIE EN ONZE VOORWAARDEN



**SLECHTS 8 STUKS
BESCHIKBAAR
LEVERTIJD 1 WEEK**

KIES VOOR VRIJHEID VANAF € 30.895 RIJKLAAR



www.vanmossel.nl/jeep

JEEP COMPASS. RIJK UITGERUST IN COMFORT EN ELEGANTIE.

Ontdek de vrijheid en kies voor Private Lease. U rijdt binnen één week in een van onze auto's uit voorraad.

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

THERE'S ONLY ONE

Van Mossel