

**BREDA** 

JANUARI 2020 [WWW.BREDA-BRUIST.NL](http://WWW.BREDA-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Uitgerust het  
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van  
de drukke feestmaand

*Nieuwste  
woontrends  
voor 2020*





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

**NEXT**  
OUTDOOR

**Krijg je alles nog wel mee  
in een onderling gesprek?**

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



8



win

12



74

# Inhoud



59



45



23

## COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond,  
Floortje Thieleman  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Vanessa Stoltenhoff  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/bredabruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Loes Levy, 06-14569873 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.  
**Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl



## Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoetzien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!  
**Lea en Marcel Bossers**

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

# Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

## Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

## Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

## Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

## Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

## Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



# 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 zelfgemaakt. 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!**"



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



Eigenaren: Nicolay en Esther van Duuren  
Bakkerstraat 21, Oosterhout | 0162-438336 | [www.denbal.nl](http://www.denbal.nl)

## Elke kast heeft een eigen verhaal

Of het nu gaat om de buffetkast waar bij jouw oma de snoepot in stond of een linnenkast die we op één van onze zoektochten in Normandië hebben gevonden. Elke kast heeft een eigen verhaal. Ons doel is om dat verhaal zo mooi mogelijk te maken.

**ZUKINI**

## SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

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



## LEZERSACTIE

**Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?**

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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. #SUSTOILABLE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



win

## BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. [www.rigonidiasiago.nl/nocciolata](http://www.rigonidiasiago.nl/nocciolata)



# Bruisend het nieuwe jaar in!

## BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). [www.jura.com/nl](http://www.jura.com/nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

## LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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. #COSTA DEL COKE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## SHOPPING/NEWS

## LEZERSACTIE

**Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.**

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door [JouwTransformatie.nl](http://JouwTransformatie.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. #BOEZEMKUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

**Ga voor meer informatie naar [www.waterdetox.nl](http://www.waterdetox.nl). Rob Pessers, 06-54605704.**



# ‘Een goede schoen is de basis’

Kom langs voor de perfecte hardloopschoen!

Hardlopen is zijn grootste passie. Een passie waarvan Berry Snoeren zo'n tien jaar geleden zijn beroep heeft gemaakt. "Ik ben eigenaar van de nummer één hardloopschoenenwinkel in Breda", vertelt hij trots. "De perfecte plek om mijn passie met anderen te delen!"

## Goede pasvorm

"Als je echt plezier wilt hebben in het hardlopen, dan is een goede schoen de basis", daar is Berry van overtuigd. "Bij de aanschaf daarvan is het belangrijk om niet meteen naar de prijs en de kleur te kijken, maar vooral te zoeken naar een schoen die echt goed zit, dat is het belangrijkste. Als 'ie er dan vervolgens ook nog leuk uit blijkt te zien, is dat mooi meegenomen."

## Loopanalyse

En voor zo'n goed passende schoen ben je bij Berry aan het juiste adres, net als voor de bijbehorende kleding en accessoires. "In mijn winkel werken uitsluitend hardloofanaten die allemaal, net als ik, kritisch naar het materiaal kijken. Dat moet immers gewoon goed zijn om optimaal

van het hardlopen te kunnen genieten. Daarnaast pakken wij niet zomaar een paar schoenen voor je, maar we kijken aan de hand van een uitgebreide loopanalyse met behulp van een RS Scan welk type schoen het beste bij jou past. Vervolgens geven we je een aantal opties die je kunt testen op de loopbaan in onze winkel. Alles om ervoor te zorgen dat jij met een schoen naar huis gaat die het best bij jou past, zodat jij net zoveel plezier aan het hardlopen beleeft als wij."

## Uitdaging

Berry is ervan overtuigd dat hij op deze manier in principe iedereen kan laten hardlopen. "Dat ook daadwerkelijk voor elkaar krijgen, is de leukste uitdaging van mijn werk. Want hardlopen is geweldig!"

‘WIJ BEGELEIDEN JOU BIJ HET VINDEN VAN DÉ PERFECTE HARDLOOPSCHOEN’



Eigenaar: Berry Snoeren | Haagdijk 251, Breda | 076-5221561 | [www.byberrys.nl](http://www.byberrys.nl)



# Alles over griep

Griep, of influenza, wordt veroorzaakt door het griepvirus. Griep verspreidt zich snel en is zeer besmettelijk. Wanneer veel mensen tegelijkertijd griep hebben, spreken we van een griep epidemie. Griep gaat meestal vanzelf weer over, maar sommige mensen kunnen ernstig ziek worden. Alles over griep leest u hier.

## Wat is griep?

Griep is een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door het griepvirus (influenzavirus). Het begin is vaak plotseling met koude rillingen en hoge koorts. Dit gaat meestal gepaard met spierpijn in het hele lichaam, keelpijn, hoofdpijn, droge hoest en verkoudheid.

## Hoe lang duurt de griep?

Meestal verdwijnt de griep vanzelf. Na een dag of vijf zijn de pijn en koorts verdwenen. Als u door de griep last krijgt van kortademigheid, suf wordt, erg veel slijm ophoest en de koorts langer dan vijf dagen aanhoudt, is het verstandig om de huisarts te raadplegen. Griep geneest sneller als u voldoende rust neemt. Verder is het belangrijk voldoende te drinken. Ook kunt u bij koorts en pijn paracetamol nemen, maximaal acht tabletten van 500 mg per dag.

## Voorkom besmetting

Besmetting met griep vindt plaats door inademing van het griepvirus of doordat het virus via de handen in de neus of mond terecht komt. Hygiëne is dus erg belangrijk!

## 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.

**Griep: laat het niet onnodig lang duren.**

*Apothekgroep Breda helpt u graag met de juiste medicatie!*



## Apothekgroep Breda

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

De grootste groep  
zelfstandige apotheken  
van Breda e.o.

Medicatiebewaking  
Medicatiebegeleiding  
Medicatiebereiding  
Medicatiebeoordeling  
Medicatie rollen  
Medicatiekluisjes

Medicatie =  
Apothekgroep Breda

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

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

# Alle type contactlenzen

## Contactlenzen

Ongedwongen met een natuurlijke blik op een feestje verschijnen, tijdens het sporten geen last van begeslagen glazen en een beperkt gezichtsveld? Of draagt u gewoon liever contactlenzen dan een bril? Laat u dan adviseren door onze optometrist/contactlensspecialist.

Bielars Brillen & Contactlenzen werkt onafhankelijk en kan bij elke contactlensfabrikant terecht voor de beste keuze voor uw ogen. Wij leveren daglenzen, maandlenzen, multifocale lenzen, harde lenzen en nachtlenzen.



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](mailto:info@bielars.com) | [www.bielars.com](http://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](mailto:info@move35.nl)  
[www.move35.nl](http://www.move35.nl)

COLUMN/MOVE35

## Move35 bestaat 1 jaar!

Alweer een jaar geleden openden we onze deuren. We zijn trots dat we al vele tevreden sporters hebben mogen begroeten. De laagdrempelige manier van sporten, in een kleinschalige omgeving, heeft ervoor gezorgd dat ook mensen die sporten niet leuk vinden hun doelen halen!

Ook benieuwd wat we voor jou kunnen betekenen? Kom eens een kijkje nemen, je bent van harte welkom. Hopelijk tot ziens! Team Move35

### Wij zijn enthousiast!



Voor iedereen is er een programma om je persoonlijk doel te behalen! Ik ben erg blij met de resultaten.  
*Loes Levy*



Ik voel me fitter en ben 12 kilo kwijt!  
*Edith Pieters*

### Wie jarig is trakteert!

Start ook en ontvang een gratis voedingsanalyse van onze voedingscoaches bij start. Daarbij is de eerste maand meteen je gratis proefmaand. Start dus nu en voel je weer fit!

Kijk voor meer ervaringen van onze klanten op [www.move35.nl](http://www.move35.nl)

**Maak een afspraak voor de intake.**  
We geven je graag advies wat bij je past om je doelen te behalen!

# 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 vier 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](http://www.lessstress.nu)



# Voor kinderen die wat extra's kunnen gebruiken

Wij, de vrouwen van Kiwanisclub Breda – Aa of Weerij, zetten ons in om geld in te zamelen. Geld voor projecten voor kinderen uit de regio die een beetje extra goed kunnen gebruiken. Kiwanis is een wereldwijde organisatie van vrijwilligers. Het motto is: Serving the children of the world.



**Kiwanis**  
Breda - Aa of Weerij



## Van verjaardagsbox tot VR-bril

Met allerlei publieksacties brengen wij dit geld bij elkaar. Het gaat jaarlijks om zo'n € 2.500 tot € 3.000 euro. Een greep uit de goede doelen:

- Verjaardagsboxen voor kinderen uit gezinnen die geen geld hebben voor een feestje (via stichting Happy Hippo).
- Filmkaartjes voor kinderen tussen de 13 en 17 jaar (via de Voedselbank).
- Voor dezelfde groep een kledingbon bij H&M, vlak voor de start van het nieuwe schooljaar (via de Voedselbank).
- VR-brillen voor zieke kinderen in het Amphia-ziekenhuis, zodat ze in die nare tijd toch een beetje op avontuur kunnen (via stichting TopopKids).
- Een leuke theatermiddag voor kinderen van asielzoekers.
- Theatermiddagen voor de schooljeugd van Breda (via het Chassé Cultuurfonds).
- Activiteiten voor de kinderen van Visio Blauwe Kamer.

## Gezelligheid en vriendschap: iets voor jou?

In onze club is het goede doel erg belangrijk. Net als de goede onderlinge contacten. Samen gaan wij op stap, samen zetten wij onze acties op. Een ondernemende club waar fun, friendship en fundraising centraal staan. We kunnen altijd actieve vrouwen gebruiken die zich herkennen in deze elementen.

**Heb je belangstelling of wil je meer informatie, ga dan even naar onze website [www.kiwanis.nl/weerij](http://www.kiwanis.nl/weerij).**

## ACTIEF MENU

10 JANUARI T/M  
6 MAART 2020

## DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhalen in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachtrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld. **Kijk voor meer informatie op [www.ijsbeelden.nl](http://www.ijsbeelden.nl)**

## FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai. **Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

Bladerdeegbakje uit de oven, gevuld met Bettine hoeve geitenkaas en verse vijgen; overgoten met een rode port-honingstroop

22,50

of  
Keuze uit drie Dagsoepen

&  
Lamsstoofpotje in Trappistenbier met een aardappel-knolselderstamppot

of  
Ierse biefstuk met een rode wijnsaus (meerprijs €2,50)

of  
Gebakken Koningsvis in een jasje van Japans broodkruim met een Muscaatdruiven- Hollandaisesaus

&  
Sneeuwbal van vanilleroomijs en meringue; bestreept met gezouten karamelsaus

of  
Trifle van chocolademousse, Italiaanse amandelkoekjes en sinaasappel crème fraîche



Omdat wij 10 jaar bestaan...

Januari/Februari Deal !!

Koffie of Thee met seizoensgebak €4,95

Kom lekker buiten genieten, op ons terras, met de verwarmde kussens van Seat & Heat!

## BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf? **Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**



# Mode met een missie

Elke vrouw is een powervrouw met ambities, daar is Julie Jabonillo, eigenaresse van FemmePatron.nl, van overtuigd. Met de mode die zij verkoopt via haar webshop hoopt deze ambitieuze ondernemster ook andere vrouwen weer meer zelfvertrouwen te geven.

## Zelfvertrouwen

“Zelf ben ik de hele dag met mode bezig”, vertelt Julie. “Zoveel zelfs dat ik afgelopen juni besloot om er ook mijn werk van te maken in de vorm van een webshop. Maar dan wel een webshop met een missie. Elke dag zie ik weer talloze vrouwen die onzeker zijn en dat ook uitstralen. Zo zonde, want elke vrouw is een powervrouw met ambities, maar de meeste vrouwen vergeten dat of staan er niet echt bij stil. Ik wil ze dan ook weer stylen tot de powervrouw die ze in zich hebben. Want als je zelfvertrouwen uitstraalt, dan leidt dat tot een heleboel nieuwe kansen.”

## Positieve reacties

De mode die ze verkoopt omschrijft Julie als chique en elegant, maar vooral ook sexy. “Ik zoek alles zelf uit en ga voor het inkopen altijd op pad met mijn model zodat ik meteen kan zien hoe een kledingstuk staat en wat het uitstraalt. Dat moet immers passen bij mijn missie. En tot nu toe krijg ik niets dan positieve reacties. Niet alleen op de collectie, maar ook op het doel dat ik ermee nastreef.”

## Dromen waarmaken

Momenteel runt Julie FemmePatron.nl nog naast haar andere baan, maar haar droom is om zich binnen een jaar fulltime op haar webshop te kunnen richten. “En dat is zeker een realistische droom als ik alle reacties mag geloven en zie hoeveel ik nu al online verkoop. Je kunt je met onze collectie dan ook van top tot teen in het nieuw steken en de bedoeling is dat het aanbod steeds verder wordt uitgebreid. Neem dus snel een kijkje op **FemmePatron.nl** en ga voor je geluk en je ambities, want elke badass als jij verdient dat!”



**LAAT JE VERRASSEN**  
en kijk op  
[www.femmepatron.nl](http://www.femmepatron.nl)

**CHIQUE, ELEGANTE &  
SEXY DAMESKLEDING**

# 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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





# En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 [www.bourjois.com/be-nl](http://www.bourjois.com/be-nl)

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

10. Essie nail polish don't be choco-late, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# Hoe bespaar ik?

Ik kan je uiteraard de standaard tips geven: douche korter (vijf minuten), het licht alleen aan waar jij bent, je auto vaker laten staan (of wegdoen!), goedkopere abonnementen enzevoort.



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

Maar het internet staat vol met dergelijke tips. Ik vertel liever hoe je jezelf motiveert om deze tips op te volgen en vol te houden.

## Maak een besparingsplan

Zet je uitgaven op een rijtje (herinner je je het kasboekje nog?). Maak onderscheid tussen moeten- en mogen-uitgaven.

Moeten-uitgaven zijn vaste lasten (huur/hypotheek, gas/water/licht, zorgverzekering enz.), boodschappen, kleding. Hierop kun je moeilijker besparen. Mogen-uitgaven zijn extraatjes (bioscoop, sporten e.d.). Deze zijn makkelijk aan te passen, behalve natuurlijk dat je baalt dat het even niet kan. Maak een lijst van je mogen-uitgaven. Kies je top vijf en schrap de rest of maak deze goedkoper. Ook je top vijf kan waarschijnlijk goedkoper. Als de bioscoop favoriet is, ga dan minder vaak of tijdelijk niet.

Om goed te besparen is het wekelijks bijhouden van je kasboekje nodig. Je kunt sneller ingrijpen op mogen-uitgaven en je



kunt besparingen bijhouden. Hoeveel meer houdt je over of hoeveel minder kom je tekort deze maand? Dat inzicht is belangrijk om gemotiveerd te blijven om je besparingen door te zetten.

*Heb je hulp nodig bij je plan of je kasboekje?  
Bel of mail me voor een vrijblijvende afspraak.*

**Volgende keer: de confrontatie met je uitgavenpatroon**

Budgetcoach  
*Tamara Leijten*

# Een kavel, een woonwens, ROSCOBOUW

Gevestigd in het Brabantse Heesch, maar ook actief bij u in de regio. Heeft u een bouwtekening, dan is Roscobouw uw ideale bouwpartner die graag samen met u uw vrijstaande droomhuis wil verwezenlijken. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u gedurende het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.



Een kavel voor uw  
EIGEN DROOMHUIS?  
Maak een afspraak!  
0412-455501

**Laat je ontzorgen** Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering, waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard wordt. Geen vervelende verrassingen achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent, mede door persoonlijke aandacht, regelmatig bouwoverleg en een constante bereikbaarheid van uw vaste contactpersoon.

**Alles is mogelijk** Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid. Kenmerkend voor Roscobouw is dat er gedacht wordt in oplossingen. De score op klanttevredenheid is erg hoog bij dit bedrijf.

**Efficiënte werkwijze** Naast eerder genoemde voordelen heeft Roscobouw een bijzonder efficiënte werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Roscobouw werkt behalve met eigen personeel ook samen met een vast team van onderaannemers, dat geeft u de zekerheid dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt. Uw nieuwe woning is binnen korte tijd klaar.

**WIJ BOUWEN MET AANDACHT,  
ALSOF HET ONZE EIGEN WONING IS**





# 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 over 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 m<sup>2</sup> 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](http://www.vankemenadebest.nl)) en vraag vrijblijvend een offerte aan.

### 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)

# HK

VAN KEMENADE  
BESTRATINGEN

# Bij TRIDENZO kunt u terecht voor implantaten



Ondervindt u problemen met uw huidige (kunst)gebit, heeft u vragen over implantaten, wilt u een lege plaats opvullen door middel van een **implantaat met kroon**? U bent van harte welkom in ons centrum.

Implantaten kunnen een oplossing zijn voor mensen bij wie een enkele tand verloren is gegaan. Er kan in plaats van een volledige, kostbare brugconstructie, ook gekozen worden voor een implantaat met kroon.

Ook kunnen implantaten ingezet worden bij dragers van een kunstgebit. Een loszittende prothese is een veel voorkomende klacht. Een onnodige klacht, want door het zetten van implantaten kan er een klik systeem gemaakt worden en heeft de prothese weer volledig houvast. U kunt weer alles afbijten. Ook is een wiebelende prothese tijdens een gesprek verleden tijd.



Ook mensen die toe zijn aan een klikgebit, maar nog eigen tanden hebben, kunnen in aanmerking komen



voor implantaten met **klik gebit**.  
Implantaten worden na machtiging (door ons verzorgd) vergoed door uw verzekering.

**Benieuwd of mondzorg Tridenzo iets voor u kan betekenen?** Maak dan een afspraak voor een vrijblijvend advies. Verwijzing is niet nodig!

TRIDENZO  
MONDZORG VOOR IEDEREEN

VIJFHAGEN 43, 4812 XT BREDA  
076-5324960 | [WWW.TRIDENZO.NL](http://WWW.TRIDENZO.NL)  
TRIDENZO MONDZORG  

# *Drijf* de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale 'verplichting' naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

## **Alleen met het water**

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

## **Nog meer voordelen**

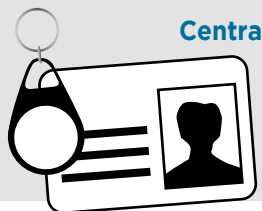
En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een 'float adresje' tussen zit.

EEN UUR  
FLOATEN STAAT  
GELIJK AAN  
DRIE TOT VIJF  
UUR SLAPEN

## 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](mailto:murlen@murlendienstverlening.com)  
[www.murlendienstverlening.com](http://www.murlendienstverlening.com)



Drs. 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 onze specialisten cosmetische behandelingen zoals ooglidcorrectie, miraDry behandeling tegen overmatig zweten en anti-rimpelbehandelingen met injectables.

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

ceulen | klinieken

polikliniek huidziekten en spataderen

Zomergemstraat 2a, Breda

085 - 043 24 54

# 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 dit merkbaar en na twee weken 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 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.



maxaro®

Ruim 5.000 m<sup>2</sup>  
inspiratie & beleving

MAXIMAAL  
GESLAAGD  
GARANTIE



Vanaf  
€ 1.099,-

## keukens

Samen ontwerpen  
wij uw droomkeuken



Vanaf  
€ 7,95 m<sup>2</sup>

## 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](http://www.maxaro.nl) óf in onze Experience Showroom  
van 5000 m<sup>2</sup> 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

# FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

### Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

### Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

# LEKKER BIJ GEERT KIP

*geertkip.nl*

extra aanbieding voor lezers van dit magazine  
kijk op [geertkip.nl/bredabruist](https://geertkip.nl/bredabruist)



## BRIGITTA VAN KOPPEN

praktijk voor natuurgeneeskunde

Verbeter je gezondheid door reiniging

- massage
- colon hydrotherapie (reiniging van de dikke darm)
- klankheling met de stem
- meditatie

Kijk voor  
MEER INFORMATIE OP  
[www.brigittavankoppen.nl](http://www.brigittavankoppen.nl)

Doctor Struyckenstraat 165, Breda | 06 - 453 59 588 | [info@brigittavankoppen.nl](mailto:info@brigittavankoppen.nl) | [www.brigittavankoppen.nl](http://www.brigittavankoppen.nl)

# De goei kamer

De goei kamer, zo noemt Jan van der Linden van de Kristallen Wereld zijn nieuwe ruimte. Altijd had Jan al oog voor mooie kristallen en mineralen en nu presenteert hij in een nieuwe ruimte achter in zijn winkel de mooiste stukken van museumkwaliteit.

De nieuwe ruimte heeft de uitstraling van een huiskamer, met antieke meubelen in trendy kleuren.

In deze ruimte komen de kristallen nog beter tot hun recht. Als u wilt ervaren hoe iets van natuurlijke kunst in uw inrichting zou passen, bent u van harte welkom om een afspraak te maken.

*Onder het genot van een kopje koffie of thee gaan wij samen op zoek naar een mooi decoratiestuk voor uw woning of werkruimte.*

Daar waar uw hart van overslaat, vindt u bij de Kristallen Wereld.

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.



Bel voor een afspraak 06-11153479

OOK IN HET  
NIEUWE JAAR  
IS MOEKE  
OUDERWETS  
GEZELLIG

ANNO  1893

**MOEKE**  
GINNEKEN

Moeke Ginneken - Ginnekenmarkt 17 - 4835 JC Breda  
076 5607020 - [info@moekeginneken.nl](mailto:info@moekeginneken.nl)

IK ZIT EVEN BIJ MOEKE

 **Kristallen  
Wereld**

Nieuwe Ginnekenstraat 21, Breda | 06-11153479  
[info@kristallenwereld.nl](mailto:info@kristallenwereld.nl) | [www.kristallenwereld.nl](http://www.kristallenwereld.nl)

Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE  
edition

## Masters of LXRY 2019 bruijt!

### Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

### Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

### Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen  
zoeken naar  
verbinding"



# Verhuizen zonder zorgen

Van Ravels Verhuizingen is een echt familiebedrijf. Ooit opgericht door Frits van Ravels, die in 2017 het stokje doorgaf aan zoon Boy. Op de achtergrond helpen vader en moeder nog steeds mee. "Al onze medewerkers maken onderdeel uit van de Van Ravels familie", benadrukt Boy.



'GEEN VERHUIZING IS ONS TE GEK'

"We werken dag in, dag uit samen als team. Iedereen heeft zijn of haar eigen rol waardoor alles soepel verloopt. Natuurlijk is verhuizen een serieuze business, maar een grapje op z'n tijd doet veel voor de sfeer. We beseffen als geen ander hoeveel spanning een verhuizing kan oproepen en doen ons best om mensen in alle opzichten te ontzorgen. De wensen van de klant staan bij ons voorop. Goed luisteren is daarvoor essentieel. We gaan dan ook bijna altijd bij de mensen thuis langs om persoonlijk kennis te maken en voor een eerste inventarisatie. Daarbij geven we precies aan wat er wel en niet mogelijk is. In alle gevallen denken we actief mee om tot een passende oplossing te komen."

### Uniek: verhuislift

"Wilt u zorgeloos verhuizen, dan kunnen wij uw spullen in- en uitpakken en zorgen voor demontage en montage van uw meubelen. Tot een week vóór de verhuizing kunt u nog wijzigingen op de offerte doorgeven. Als enige in Breda beschikken wij over een verhuislift die tot de tiende etage komt, deze kunt u ook gewoon huren."



van Ravels  
Kwaliteits Verhuizingen

Weer ontspannen  
aan het werk?

**Maak nu een afspraak! Cesar therapie Janssen werkt!**

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

## BRUIST

Als het leven  
je laat struikelen,  
maak er dan  
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



**HOUT  
IJZERWAREN  
GEREEDSCHAPPEN**

**JAAK VAN WIJCK**  
Ginnekenweg 146  
BREDA  
www.jaakvanwijck.nl



**Altijd een sleutel die  
op uw slot past!**

**We zijn per slot van rekening niet  
voor niets De Sleutelspecialist**

**DUS MAAK NU  
EEN RESERVE!**  
Wij hebben de juiste  
sleutel voor u!



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 furnituren, 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!**



EET BEWUST,  
EET BIOLOGISCH  
OF VEGETARISCH

# *Bewuste keuzes* maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

## **Maandje zonder vlees**

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

## **Of toch biologisch**

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.



# PIZZA?

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

**KOM LANGS EN PROEF HET ZELF!**

AKKERSTRAAT 9 4811JL BREDA | 076-5320751 | DOLCEESALATO.NL



## Een nieuwe coupe?

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

## Handel aan de wandel



**H**andelswaar moet ‘aan de man/vrouw’ worden gebracht. Maar, wie slijt die handelswaar? De mogelijkheden zijn legio, overlappen elkaar en hebben juridisch gezien ieder hun voor- en nadelen.

De aanbieder van een product kan gebruik maken van:

- a) een werknemer;
- b) een agent;
- c) een commissionair;
- d) een distributeur;
- e) een franchisenemer.

De werknemer, agent en commissionair verkeren in dezelfde positie, in die zin dat zij voor rekening van de aanbieder (respectievelijk hun werkgever/principaal/committent) overeenkomsten sluiten met afnemers. De agent en commissionair zijn tevens lasthebber.

De commissionair, de distributeur en de franchisenemer hebben met elkaar gemeen dat zij, anders dan de werknemer en de agent, in eigen naam overeenkomsten sluiten met afnemers, zij het dat de distributeur en de franchisenemer, anders dan de commissionair, voor eigen rekening overeenkomsten afsluiten. De distributeur en de franchisenemer zijn daarmee een klant van de aanbieder.

Een werknemer geniet arbeidsrechtelijk gezien een sterke bescherming. Indien tussen de principaal en de agent in feite een loon- en gezagsverhouding bestaat, dan is er geen sprake van agentuur, maar van een arbeidsovereenkomst. De ‘agent’ komt dan de sterke arbeidsrechtelijke bescherming toe.

Agentuur is in de wet vastgelegd. Dat is niet het geval bij distributie en franchise. Wel is ten aanzien van franchiseovereenkomsten een wet in de maak om de positie van de franchisenemer in de praktijk te versterken.

### Ziet u door de bomen het bos nog?

Het wordt nog complexer, zodra we juridisch gezien de verschillende gevolgen van de diverse samenwerkingsvormen en de diverse valkuilen bij het opstellen van de overeenkomsten onder de loep gaan nemen.

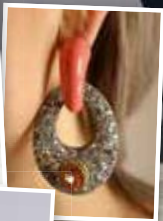
**Wenst u meer informatie of heeft u hulp nodig, bel of mail mij gerust!**

Heerbaan 161, Breda | 076-5227798  
info@wolfhagenadvocatuur.nl | [www.wolfhagenadvocatuur.nl](http://www.wolfhagenadvocatuur.nl)



PRETTY4U  
BY JOLANDA

Mode voor  
stijlvolle dames  
van xs tot xxl



Oude-Bredaseweg 42, Etten-Leur | 076-5263333  
www.pretty4u.nl | f Pretty4uNL

52

Bruist wenst  
alle lezers  
een  
bruisend  
*nieuw jaar*



Pieter-Jaap & Pascal

HACIENDA  
TAPASBAR

### Écht Spaans

De gerechtjes zijn Spaans,  
net als de bieren en  
de wijnen en zelfs de  
inrichting is Spaans met  
echte Spaanse tegeltjes.

Gewoon een heerlijk  
avondje uit in een  
ontspannen setting,  
of het nu gaat om een  
gezellig etentje of  
wellicht een verjaardag of  
bedrijfsborrel.

Baronielaan 320 Breda  
076-5320184  
www.tapasbarhacienda.nl

# Tapasbar Hacienda

Namens het volledige team van Tapasbar Hacienda  
wensen wij iedereen een onbeperkt gelukkig nieuwjaar!



Ook in 2020 staan wij uiteraard voor u klaar met onze  
heerlijke gerechten. Een keur aan overheerlijke tapas  
waarvan je op woensdag en donderdag in Breda aan de  
Baronielaan onbeperkt kunt genieten. Geen moeilijke  
menu's, maar gewoon een heerlijk gevarieerd aanbod  
van de meest verse en smakelijke tapas.

Al ruim dertien jaar is Tapasbar Hacienda een begrip in  
Zwijndrecht en sinds 2018 ook in Breda op een prachtige  
locatie aan de Baronielaan. Twee gezellige restaurants  
waar je in een typisch Spaanse sfeer geniet van een  
breed scala aan overheerlijke tapasgerechten. Genoten  
van een heerlijke middagwandeling in het Mastbos?  
Vanaf 16.00 uur ben je bij ons van harte welkom om je  
weer lekker op te warmen aan de Spaanse toppers uit  
onze keuken, vergezeld van een  
echte Spaanse vino of cerveza.

Neem voor meer  
informatie of om een  
tafeltje te reserveren  
gerust eens een kijkje op  
[www.tapasbarhacienda.nl](http://www.tapasbarhacienda.nl).



53

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 40%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**40% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



Bij Stof&Wol vind je 120 m<sup>2</sup> aan stoffen, wol en furnituren. We hebben een groot, veelzijdig en bijdetijds assortiment.

Belcrumweg 24 Breda  
076-5327424  
info@stofenwol.nl  
[www.stofenwol.nl](http://www.stofenwol.nl)

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



# Al klaar voor carnaval?

Eind februari is het weer zover: carnaval barst los in Breda en omgeving. De echte carnavalsvierders zijn bovendien al veel langer bezig. En wat is carnaval zonder een passende outfit?

In het Kielegat en omgeving wordt nog steeds veel zelf gemaakt. Vanaf januari is het dan ook topdrukte bij Stof&Wol door de verkoop van carnavalsstoffen en furnituren. We hebben een breed en natuurlijk kleurrijk assortiment aan stoffen liggen. En ook de bandjes, franjes en dergelijke om je carnavalspak mee af te maken of op te pimpen zijn volop aanwezig.

**Kielen...** In de winkel is het dan een bonte mengeling van carnavalsklanten. We krijgen natuurlijk veel mensen over de vloer voor stoffen voor nieuwe of extra kielen. Dit zijn vaak niet meer de geijkte effen kleuren, vooral niet bij de jeugdgroepen. Stoffen uit ons hele assortiment worden vaak aangesproken om een kiel net dat extra accent te geven waardoor deze extra opvalt.

**Optochten...** Ook altijd een bijzondere groep zijn de deelnemers aan de diverse optochten in de omgeving. Erg leuk is het om zo van tevoren al wat te horen over wat we straks kunnen gaan zien!



## En andere pakken

Maar ook de klanten die een unieke carnavalsoutfit willen maken zijn vaak een bijzondere uitdaging. Daarbij moeten we vaak niet alleen meedenken in de meters stof die er voor nodig zijn, maar ook in hoe een bepaald idee te realiseren. Vooral bepaalde vormen houden en krijgen in kleding is vaak een hele klus.

Al met al zijn de laatste maanden voor carnaval voor ons altijd een drukke en enerverende periode waar we met volle teugen van genieten!

# Mooie protheses zijn er voor jong en oud

In de voetsporen van haar vader studeerde Inge van der Gaag in 1994 af als tandtechnicus. Na een aantal jaren ervaring te hebben opgedaan, voltooide ze in 2003 haar driejarige opleiding tot tandprotheticus. Aansluitend opende ze in Breda haar eigen praktijk.

In Nederland dragen meer dan twee miljoen mensen een kunstgebit. Bij het woord prothese wordt snel gedacht aan een doelgroep van vijftig jaar en ouder. Maar Inge behandelt in haar praktijk ook jongere mensen die bijvoorbeeld als gevolg van een ziekte of ongeluk een prothese nodig hebben.

## Waarin ben je gespecialiseerd?

“Eigenlijk in alles wat uitneembaar is in de mond. Ik vervaardig in nauw overleg met de patiënt kunstgebitten, klikgebitten op implantaten en plaat- of frameprotheses.”

## Uit hoeveel afspraken bestaat de behandeling als je aan een kunstgebit toe bent?

“Normaal gesproken uit zes afspraken. Allereerst is er een intakegesprek waarin de patiënt zijn of haar wensen kenbaar kan maken. Dan worden ook de eerste afdrucken gemaakt. De definitieve afdrucken worden tijdens de tweede afspraak gemaakt. Bij het derde bezoek worden de beethoogte en de stand van de tanden bepaald. Vervolgens beoordeelt de patiënt de proefprothese. Als die goed zit, wordt het echte kunstgebit geplaatst. De laatste afspraak is bedoeld voor controle.”

## Wat mogen je patiënten verwachten?

“Een kunstgebit dat niet alleen prachtig oogt, maar ook perfect past. Alles gaat in overleg, alle wensen en ideeën zijn bespreekbaar. Service staat bij mij hoog in het vaandel. Alleen het beste van het beste is goed genoeg voor mijn patiënten.”

## Bent u benieuwd naar wat Tandprothetische praktijk 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](http://www.tppvpgaag.nl)



## TACOYO staat voor:

Training | Ademhaling | Conditie  
Ontspanning | Yoga | Omgaan met stress



Peter en Annette  
van Broekhuizen

### CONDITIE EN ONTSPANNING

- Tacoyo is een body & mind conditietraining op muziek.
- Tacoyo verbetert je houding, coördinatie en souplesse.
- Tacoyo ontspant en werkt stressreducerend.
- Tacoyo stimuleert de vetverbranding en verbetert het uithoudingsvermogen.

### HOE ZIET EEN TACOYOLES ERUIT?

- Je traint in een ontspannen, niet-prestatiegerichte sfeer.
- Bij Tacoyo beweeg je op prettige muziek, een gevoel voor ritme is geen vereiste.
- Je volgt de les in een groep, maar altijd op je eigen niveau.
- Tacoyo is een no-nonsensetraining, zonder apparaten.

### TACOYO - BIJDRAGE AAN EEN GEZONDE LEVENSTIJL

- Is er voor iedereen, jong en oud, man en vrouw.
- Wordt door een professionele instructeur begeleid.
- Wordt ook aanbevolen door fysiotherapeuten.
- Is niet zweverig en is een beproefde Nederlandse methode.

### BOEK NU EEN GRATIS PROEFLES

Tacoyo FIT-club Breda/Oosterhout | [www.tacoyobreda.nl](http://www.tacoyobreda.nl)



25 JAAR  
TACOYO  
IN 2020

Start deze  
maand en krijg  
het inschrijfgeld  
ter waarde van  
€ 25,- kado.



## Verzorgt met liefde de crematie van uw overleden huisdier

Uw huisdier maakt deel uit van uw leven en uw gezin. Maar u weet dat het moment zal komen dat u afscheid moet nemen van uw kameraadje. Steeds vaker kiezen mensen ervoor hun geliefde huisdier na overlijden te laten cremeren. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.

### Meer weten?

Op onze website kunt u alles lezen over de mogelijkheden die Dierencrematorium Majesta Schagerbrug u kan bieden. Ook vindt u er veel nuttige informatie die voor u, als eigenaar van een huisdier, van belang kan zijn. Want als het moment daar is, dat u afscheid moet nemen, dan is het prettig dat u een weloverwogen besluit kunt nemen. Zo krijgt u achteraf geen spijt. Uiteraard zijn onze medewerkers altijd bereid om, geheel vrijblijvend, uw vragen te beantwoorden.

 **Dierenuitvaartcentrum  
Majesta Breda**

Oude Baan 60, Breda | 076 - 700 23 42  
[info@dierenuitvaart-breda.nl](mailto:info@dierenuitvaart-breda.nl)  
[www.dierenuitvaart-breda.nl](http://www.dierenuitvaart-breda.nl)



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren



Voor losse bloemen, boeketten, planten, bruidswerk, rouwwerk, plantarrangementen voor huis of kantoor bent u bij ons aan het juiste adres. Met zijn drieën doen wij er alles aan om u de beste beleving te geven, zowel in de winkel als bij u aan de voordeur! En vers is bij ons ook echt vers.

DE MOOSTE BOS  
haal je bij ons.  
Kom langs!

BLOEM & PLANT

By Dennis Kuylars

Bloemwerk voor  
alle gelegenheden

Halstraat 19 • Breda • verkoop@marijnkroese.nl • 076- 522 27 23

CABARET



ÉÉN VAN DE VOORSTELLINGEN  
IN JANUARI:

STEFANO KEIZERS  
SORRY BABY

VRIJDAG 24 JANUARI  
20.15 U

*We zien  
je graag!*

De Cammeleur  
Hoge Ham 126  
5104 JK Dongen  
0162 31 20 00  
WWW.DECAMMELEUR.NL

De hele dag genieten!



Heeren van Breda

*Dorpscafé in het centrum van Breda*

Grote Markt 31, Breda | 06 30606322 | heerenvanbreda

# Hoorservice Schram is uw audicien

## Uw audicien voor:

- Het aanmeten en onderhoud van uw hoortoestellen
- Het aanmeten van gehoorbescherming
- Persoonlijk advies over uw gehoor
- Controle en heraanpassing van uw bestaande hoortoestellen

Bel vrijblijvend  
voor een afspraak:  
076-5649706



GROOT YPELAARDREEF 169 - BREDA  
(TEGENOVER WINKELCENTRUM DE BURCHT)  
T. 076-5649706  
WWW.HOORSERVICESCHRAM.NL

# 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



HET SOCIALE LUNCHRESTAURANT MET DE  
**LEKKERSTE TOSTI'S!**



Veemarktstraat 3 Breda  
076 889 3929

Wacht niet langer en kom proeven!

# 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, maandelijks 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](http://www.qoqomassage.com) of stuur je CV op naar [recruitment@qoqomassage.com](mailto:recruitment@qoqomassage.com). Voor vragen bel naar : 088-8100876



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

Voorafgaand aan elke gezichtsbehandeling neem ik persoonlijk met u door wat uw wensen zijn. i.c.m. Een korte huidanalyse pas ik de producten aan aan uw huid.

Keuze uit o.a.:

- Small 45 min • Medium 75 min • Large 100 min
- Acne 45 min • Antistress 45 min

Ontspanning, frisheid, kwaliteit en persoonlijke aandacht staan voorop. Voor meer informatie neem vrijblijvend contact met mij op of kijk op mijn website.

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

## GEZICHTSBEHANDELING

MASSAGES

PEDI / MANI

MAKE-UP

HARSEN

Joyce Stallen - van Hattum | Gouddonk 3, Breda | 06-33901408 | [www.salon-labeaute.nl](http://www.salon-labeaute.nl)



# Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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



Foto Youri Claessens



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](http://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!

# Vitamine D

Allereerst willen wij, het team van Brocks Homeopathie, u het allerbeste wensen voor het nieuwe jaar in goede gezondheid.

Januari is de tijd dat er weer meer mensen gaan 'kwakkelen' met hun gezondheid. Een reden hiervoor kan zijn dat het vitamine D gehalte in het lichaam weer op een laag peil is gekomen (voor de mensen die geen extra vitamine D slikken).



Een optimale vitamine D status is goed voor de weerstand. Onze huid kan onder invloed van zonlicht vitamine D aanmaken. Echter, op onze breedtegraad en met de huidige luchtverontreiniging is aanmaak van vitamine D, zeker in de winter, zeer beperkt!

Vitamine D is verkrijgbaar in verschillende sterktes en vormen zoals tabletten, kauwtabletten, capsules of druppels, ook vegan.



**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

# 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 Ingeschreven in het Register Paramedische Voetzorg.

Behandeling op afspraak

**Podologie en Voetzorg Erna Smans**  
Roeselarestraat 480, Breda | 076 - 587 35 50



Kliniek  
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie

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

Bij Kliniek Heyendael 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
- Labiacorrectie

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



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

# Neus-correctie?

**De wens om een neuscorrectie te laten doen komt meestal voort uit ontevredenheid over de vorm van de neus. Dit kan leiden tot minder zelfvertrouwen. De vorm van de neus is immers zeer bepalend voor het uiterlijk en ligt daardoor emotioneel gevoelig.**

Met behulp van een neuscorrectie wordt de vorm van de neus verbeterd en op uw wensen afgestemd. Vaak is een kleine verandering van de neus al voldoende. Of het nu gaat om een neustipcorrectie, uw neus laten corrigeren of een neusverkleining, wij informeren u zo goed mogelijk over de verschillende mogelijkheden.

## Neuscorrectie behandeling

Een neuscorrectie, ook wel rhinoplastiek genoemd, is een chirurgische ingreep waarbij de plastisch chirurg delen van het benige kraakbeen gedeelte of delen van het tussenschot (septum) verandert om zo de neus meer in balans te brengen met de rest van het aangezicht.

## Overweeg je een neuscorrectie?

De voordelen bij Kliniek Heyendael zijn dat we korte wachttijden hebben, dat er een zeer gespecialiseerd team voor je klaarstaat dat garant staat voor kwaliteit en veiligheid, dat er een diagnose en een persoonlijk behandelplan opgesteld kunnen worden en dat je mee kunt beslissen in de planning.

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

**Betrouwbare en betaalbare neuscorrectie.**

Voor meer info  
024 - 845 05 06

info@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | [www.kliniekheyendael.nl](http://www.kliniekheyendael.nl)

# Klachten in het hoofd-, hals-, nek- of kaakgebied?

BRUISENDE/ZAKEN

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

Daan Bredewout, gespecialiseerd manueel therapeut

Vaak wordt niet gedacht aan manuele therapie als iemand kampt met bijvoorbeeld hoofdpijn, oorsuizen of kaakpijn. Mensen kloppen aan bij de huisarts of komen terecht bij de tand- of KNO-arts. Manuele therapie kan echter de oplossing zijn, dat bewijst Daan Bredewout als gespecialiseerd manueel therapeut. In zijn eigen praktijk in Breda behandelt hij dagelijks patiënten met problemen in het hoofd-, hals-, nek- en kaakgebied.

## Craniofaciaal therapeut

“Met manuele therapie is veel meer mogelijk dan veel mensen denken”, vertelt Daan. “Wat velen zich niet realiseren, is dat pijn in de nek bijvoorbeeld zijn oorsprong kan vinden in de kaak. Een behandeling van een manueel therapeut kan dan de oplossing zijn. Ik werk al jaren als fysiotherapeut, manueel therapeut en oefentherapeut Mensendieck, maar heb mij de laatste jaren volledig gefocust op klachten in het hoofd-, hals-, nek- en kaakgebied. Ik zie regelmatig mensen die al veel zorgverleners hebben geraadpleegd en die verrast zijn door de geboekte resultaten.”

## Alle tijd

“Voor iedere patiënt neem ik de tijd. Een behandeling duurt drie kwartier waardoor ik aandachtig naar het verhaal van mijn patiënt kan luisteren. Hierdoor kan ik adequaat behandelen; ik ben geen voorstander van generieke behandelplannen en vaste standaarden. Zorg verdient aandacht, kennis en kunde.”

## Docent in opleiding

Naast zijn praktijk werkt Daan als internationaal craniofaciaal docent i.o.. “Het geeft mij voldoening om mijn kennis over te brengen op andere therapeuten en vanzelfsprekend vind ik het belangrijk om zelf ook op de hoogte te blijven van alle ontwikkelingen in de gezondheidszorg. Een win-winsituatie dus.”



Afspraken ook 's avonds of in het weekend mogelijk  
[www.praktijkbredewout.nl](http://www.praktijkbredewout.nl)

Bel nu voor  
een afspraak:  
06 30705262



Bij Praktijk Bredewout kunt u terecht voor:

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

# Jouw reis naar een nieuwe look

BRUISENDE/ZAKEN

Ja, je kan je dromen waarmaken. Esthetic Airlines adviseert je bij het kiezen van de perfecte behandeling voor:

**HAARTRANSPLANTATIES, TANDHEELKUNDE & PLASTISCHE INGREPEN.**

Met Esthetic Airlines willen we het taboe doorbreken door 100% open en transparant te communiceren over alle aspecten van cosmetische ingrepen. Ondertussen reisden al meer dan 1800 Belgen en Nederlanders met Esthetic Airlines naar Istanbul om hun nieuwe verhaal te starten.

Wij van Esthetic Airlines willen graag hét verschil maken voor u. We onderscheiden ons van andere medische adviesbureaus door samen met u alles aan te pakken.

Hoe doen we dat?

- We luisteren naar uw wensen en geven u advies en antwoord op al uw vragen
- We zorgen ervoor dat u begeleid wordt vanaf het eerste tot het laatste moment
- We zorgen ervoor dat u behandeld wordt door gespecialiseerde en ervaren chirurgen
- Wij zullen er voor u zijn wanneer u ons nodig heeft, zodat u zorgeloos op reis kunt gaan naar uw nieuwe verhaal.

Tijdens uw verblijf in Istanbul zal alles voor u verzorgd worden; Het enige dat u moet doen is een vlucht boeken, en zelfs dat kunnen we van u overnemen.

**28-29 FEBRUARI  
& 1 MAART 2020  
ONMOET ONZE ARTSEN  
IN BERGEN OP ZOOM**

Of maak een vrijblijvende afspraak op ons kantoor te Bergen op Zoom of Maastricht. [www.esthetic-airlines.nl](http://www.esthetic-airlines.nl) Tot snel!

**Maak nu een afspraak  
op ons kantoor te Bergen op Zoom  
of Maastricht.  
06 - 482 418 97**

Bruinevisstraat 32, 4611 HJ Bergen op Zoom



**Kijk uit.** Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken. Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.



**Dr. Er Ergin** · Plastisch chirurg

## Plastische chirurgie

- Facelifts
  - Neuscorrecties
  - Borstvergroting
  - Borstlift- en borstverkleining
  - Liposuctie & Vaser liposuctie
  - Brazilian butt lift
- En alle andere plastische ingrepen



**Oya Sisman** · Haarspecialiste

## Haartransplantatie

- FUE
- DHI
- Saphire
- Stamceltransplantatie



**Dr. Özgür Balaban** · Tandarts

## Tandheelkunde

- Alle kroon- en brugwerk
- Tandimplantaten
- Porseleinen facings en veneers
- Klikprothese



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



# VVV BREDA TIPS

JAN.  
2020

ALTIJD WAT TE DOEN IN BREDA!

11 JANUARI

## New Cool Collective

Trek je dansschoenen maar aan want New Cool Collective komt naar MEZZ! De band lanceerde het twintigste album. New Cool Collective is al jaren pionier in de jazzscene en met een unieke mix van jazz, dance, latin en salsa hebben de mannen duidelijk een eigen stijl op de kaart weten te zetten. [www.mezz.nl](http://www.mezz.nl)

12 JANUARI

## Legends Live Breda

De legendarische concertreeks Legends Live toert langs alle Nederlandse provincies. Bij Leisure Center Optisport Breda kun je een totaalbeleving verwachten met special effects en de muziek van onder meer U2, Queen, Foo Fighters, Abba, Bon Jovi en Muse. [www.legendslive.nl](http://www.legendslive.nl)



## Meer informatie over Breda:

[www.welkominbreda.nl](http://www.welkominbreda.nl) of kom langs in onze pop-up VVV-winkel, Stadserf 2.

25 JANUARI

## Cultuurnacht Breda

Breda staat weer bol van (nachtelijke) culturele avonturen. Tientallen musea, galeries, theaters en andere kunst- en cultuurinstellingen zetten van 16.00 tot (in de meeste gevallen) 24.00 uur hun deuren open voor bijzondere activiteiten. [www.cultuurnachtbreda.nl](http://www.cultuurnachtbreda.nl)



25 EN 26 JANUARI

## Mastboscross

De Mastboscross Breda staat bekend als de gezelligste en modderigste bikkelcross van Nederland, met misschien wel één van de meest uitdagende parcoursen. Een must voor iedere hardloper! De cross is er voor iedereen, van de jongste toekomstige hardlopers tot (inter)nationale wedstrijdlopers. [www.mastboscross.nl](http://www.mastboscross.nl)



BREDA  
BRENGT HET SAMEN

Kom genieten in het historische en gezellige pand van Holland Casino Breda, een van de mooiste casino's in Europa.

Wij heten u van harte welkom en verrassen u graag met het beste uit ons casino aanbod!

Wij kijken uit naar uw komst!

# LEEF SPANNEND



Speel bewust 18+  
[Hollandcasino.nl](http://Hollandcasino.nl)

**BRUIST**  
*Deal*

**GEEN € 60,- MAAR:**  
**€ 39,-** PER PERSOON

RESERVEER NU VIA  
[ARRANGEMENTENBREDA@HOLLANDCASINO.NL](mailto:ARRANGEMENTENBREDA@HOLLANDCASINO.NL)

HET AANBOD IS ALLEEN GELDIG OP  
MAANDAG T/M DONDERDAG EN ZONDAG.

#### BRUIST ARRANGEMENT

- Entree
- Welkomst drankje
- Actiechip voor de Roulette met kans op € 100,-
- 3-gangen diner Chefs Special
- € 5,- speelgeld
- Cadeautje van Holland Casino Breda

**HOLLAND**  
**CASINO**

Holland Casino Breda  
Kloosterplein 20, Breda  
076 - 525 11 00  
[www.hollandcasino.nl](http://www.hollandcasino.nl)

# Dolcevita



*Altijd de zomer in je bol...*

**Van Mossel Breda** Minervum 7001C | T: 076 522 25 33 | [info.fiat@vanmossel.nl](mailto:info.fiat@vanmossel.nl)  
**Van Mossel Tilburg** Kraaienvstraat 20 | T: 013 594 39 50 | [www.vanmossel.nl/fiat](http://www.vanmossel.nl/fiat)



# Van Mossel