

**PRINSENBEEK**



MEI 2020 [WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL](http://WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

**Groen  
wonen**  
is de trend

**10 mei**  
*Moederdag*



# DE HOOGSTE KORTING OP DE LEUKSTE DAGJES UIT!

MET DE JUMBO EXTRA APP OF JUMBO EXTRA PAS

Het voorjaar is de periode waarin mensen er weer massaal op uit trekken, waarbij Pasen traditioneel gezien de start is van het toeristisch-recreatief seizoen. Een dagje uit met het hele gezin is een onvergetelijke ervaring, maar is helaas ook al gauw een dure aangelegenheid. Daarom biedt Jumbo klanten juist in deze periode de mogelijkheid om te sparen tot wel 77% korting op de 77 leukste Dagjes Uit.

Van woensdag 26 februari t/m donderdag 31 december 2020 kunnen onze klanten weer sparen voor grote kortingen op tientallen dagjes uit. Zoals: Beekse Bergen, Bobbejaanland, Indoor Sky Dive, Walibi Holland, Wellness Zwaluwhoeve etc etc.

## Download de app of activeer je pas

Vanaf nu zijn je dagelijkse boodschappen bij Jumbo Extra's waard. Zo wordt boodschappen doen nóg leuker. Met Jumbo Extra's spaar je voor gratis boodschappen, korting op de leukste uitjes en korting op het koken & tafelen assortiment. Download de app of activeer je Extra's pas en ervaar zelf de voordelen.



Stap 1

Download de Jumbo Extra's app en activeer (binnen 1 minuut) je digitale Jumbo Extra's pas. Heb je een fysieke Jumbo Extra's pas? Activeer deze online!



Stap 2

Scan je pas of app (via je smartphone) aan de kassa en begin direct met punten sparen door spaarproducten te kopen.



Stap 3

Wissel je punten in voor de leukste extra's.



SPAAR BINNENKORT TOT WEL  
**77% KORTING**  
 OP DE 77 LEUKSTE  
**DAGJES UIT**

BEDRIJFSLEIDER  
**TOINE KLEEMANS**

**JUMBO**  
 Miegielsen

Jumbo Miegielsen Prinsenbeek | Markt 14, Prinsenbeek | 076-5438160 | [www.jumbo.com](http://www.jumbo.com)  
 f MiegielsenPrinsenbeek | [Instagram](https://www.instagram.com/jumbomiegielsenprinsenbeek) jumbomiegielsenprinsenbeek | [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/jumbo-miegielsen-prinsenbeek) jumbo-miegielsen-prinsenbeek



**U krijgt van ons vijf jaar lang gratis hoortoestelbatterijen bij aanschaf van een hoortoestel.**

Volgens Ina Kooijman zijn kwaliteit en klantvriendelijkheid erg belangrijk bij Kooijman Hoortoestellen. Aandacht en tijd voor de klant, luisteren naar de problematiek van de klant en continuïteit van de audiciens zijn van groot belang gebleken.

Wij zijn nog een van de weinige echt zelfstandige audiciens in West-Brabant. We kunnen daardoor een keuze maken uit alle hoortoestelmerken, die leverbaar zijn in Nederland. Kooijman Hoortoestellen heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dit betekent dat er vaak geen eigen bijdrage voor de hoortoestellen betaald hoeft te worden. Dit is afhankelijk van de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar. Ina Kooijman kan u daar alles over vertellen. Zelfs voor Achmea en Friesland verzekerd wordt er geen eigen risico berekend. Ook kunnen bij ons de slechthorenden terecht die hoortoestellen bij een andere audicien aangeschaft hebben maar niet tevreden zijn. Wij kunnen, tegen een kleine vergoeding, proberen een verbetering aan te brengen door een hoortest uit te voeren en het geluid van de hoortoestellen daarop aan te passen.

**U krijgt van ons 5 jaar lang gratis hoortoestel batterijen. Dit bespaart u al snel € 350,- in kosten. Daarnaast krijgt u 5 jaar service gratis van ons.**



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



*Inhoud*



# 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** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaike van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

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



**ADVERTEREN?**

Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**06-14569873**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

We leven momenteel in een onzekere tijd. Niemand die precies weet hoe lang deze crisis gaat duren en wat ons nog allemaal te wachten staat. En juist daarom is het belangrijk om positief te blijven en vooruit te kijken.

## *Bruisende lezer,*

Dat is dan ook precies wat wij doen. Stilstaan is wat ons betreft geen optie en dat kan ook helemaal niet, want we willen dat jullie ook deze maand (en de komende maanden) gewoon kunnen genieten van een mooi magazine dat we speciaal voor jullie hebben samengesteld. Precies zoals jullie van ons gewend zijn!

Gelukkig denken de vele ondernemers met wie wij bij Bruist samenwerken er net zo over. Ook zij kijken vooruit naar de toekomst en zijn klaar voor de tijd na corona als het dagelijks leven weer zijn normale vormen aanneemt. Vandaar dat je ook in deze nieuwste editie van Bruist weer een aantal inspirerende verhalen van bruisende ondernemers kunt lezen. En dat niet alleen, we hebben namelijk nog veel meer voor je in petto! Wat? Blader verder en lees het zelf!

**Lea en Marcel Bossers**

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



EEN BEETJE  
GROEN BRENGT  
JE BADKAMER  
TOT LEVEN



# Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

## Badkamerproof planten

Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

## Stand of hangend?

Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

Wil jij ook wat groen in je badkamer? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hierover kan adviseren.

# De juiste keuze voor elke klus

Wat voor bouwproject of klus er ook gedaan moet worden, Radek Legal is altijd de juiste keuze als je gaat voor vakmanschap en kwaliteit. "Wij zijn pas tevreden als de klant dat ook is", aldus eigenaar Radek Siuda.

Aannemers- en klusbedrijf Radek Legal is allesbehalve een nieuwe speler op de markt. "Wij bestaan al sinds 2006 en hebben in die veertien jaar al talloze bouwprojecten en klussen op onze naam mogen zetten", vertelt Radek. "Van hele kleine klussen zoals schilderwerk of behangen tot totaalprojecten en complete renovaties. Voor elke klus, groot of klein, ben je bij ons dus aan het juiste adres."

*"Dit jaar brengen wij een nieuw product: een kant-en-klaar houtskelethuis"*

**GEEN KLUS IS ONS TE GEK, OFTEWEL: BIJ RADEK LEGAL MOET JE ZIJN!**

Radek Siuda

Hartelweg 11, Breda | 06-51587229 | [www.radeklegal.nl](http://www.radeklegal.nl)



Dakkapel maken + plaatsen



Complete projecten



Installatie techniek

**Radek Legal Klusbedrijf, de juiste keuze als u gaat voor vakkundig uitgevoerde bouwprojecten of klussen.**

Radek Legal heeft Poolse vakmensen in dienst en werkt honderd procent legaal.

Je profiteert van betaalbare arbeidskrachten zonder dat je je zich zorgen hoeft te maken om controles door SIOD of FIOD. De medewerkers van Radek Legal zijn breed inzetbaar. Van strak stucwerk tot het verven van kozijnen, van het betegelen van de badkamer of keuken tot het metselen van een uitbouw; ze voeren deze en vele andere opdrachten feilloos voor je uit.

Radek Legal heeft een top verzekeringspakket. Onverhoopte ongevallen zijn altijd volledig gedekt.



**Radek Legal**

Aannemers en klusbedrijf

# Natuurlijk val je af!

NEWFYSIC.NL



*Het succesverhaal van Cathelijne Tak*

**99%**

beveelt ons aan & daar zijn we trots op!

## Zomeractie:

4 WEKENPAKKET  
+ GRATIS  
APPETITE CONTROL

\* DE ACTIE LOOPT T/M 31 JULI 2020 EN IS NIET GELDIG OP DE PAKKETTEN EN WEEKSUPPLEMENTEN. TEvens GELDT DEZE NIET IN COMBINATIE MET ANDERE ACTIES.

 **NewFysic**



win

**SPECIAAL VOOR HEM**

De verzorgende scrub van Bulldog geeft het gezicht een oppepper terwijl het op milde wijze alle dode huidcellen verwijdt. De scrub bestaat uit eerlijke ingrediënten en alle producten worden met grote zorg en integriteit geproduceerd.

[bulldogskincare.com](http://bulldogskincare.com)



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

# BRUIST Deals



# Stay home and stay safe

**LEZERSACTIE**

Maak deze maand kans op 1 van de 20 streamingcodes voor jouw favoriete serie van [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com)

We blijven massaal thuis om het coronavirus onder controle te krijgen. Daarom verloot BRUIST 20 streamingcodes voor vier verschillende series. Zo komen we die extra tijd wel door!

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

**#STAY HEALTHY**

De Drinking Vinegars van Lima zijn verfrissend, verkwikkend en heilzaam voor het lichaam.

Bovendien zijn ze vegan, 100% biologisch en bevatten ze geen toegevoegde suikers. Perfect 's ochtends vermengd in een glas koud water of kruidenthee voor een gezonde start van de dag. Of gebruik de Vinegars in een vinaigrette voor bij een salade.

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

**LEZERSACTIE**

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.

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

**LEZERSACTIE**

Maak kans op 1 van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:

*Tickets blijven geldig!*



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

**WAAN JE OP VAKANTIE**

Een stralend én beschermd gezicht deze zomer dankzij Hawaiian Tropic. De Silk Hydration Air Soft Face Lotion is niet vettig, voedt en hydrateert de huid tot 12 uur lang. En dankzij de heerlijke tropische geur waan je je gelijk op vakantie. Deze face lotion is verkrijgbaar in factor 30 vanaf € 18,99.

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



# 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!*







## een vertrouwd adres

Trendia heeft het: wand- en vloertegels, steenstrips, houtstrips en méér... Gaat u bouwen, verbouwen, verhuizen óf vernieuwen? Kom dan langs bij Trendia. Een zeer ruime showroom, gratis parkeren, 1 koopzondag per maand, grote panelen die u laten zien hoe iets er thuis uit gaat zien.

Naast een uitgebreide collectie tegels is Trendia ook dé specialist in wandbekledingen van steen en hout. Oude steenstrips, gezaagd uit baksteen die afkomstig zijn uit sloop, met veel karakter passen perfect in een industriële sfeer. Woningen, winkels, werkplekken en restaurants worden er mooier van.

Sfeervolle wanden bekleden met houtstrips, is iets wat ook u zelf kunt doen. Vraag in de winkel naar de mogelijkheden. Tegelvloeren in het moderne formaat 90x90 cm, daarin biedt Trendia ook een ruime keuze.

*Bent u benieuwd? Kom dan langs op Spinveld 60 te Breda.*



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



**ELKE MAAND  
1 KOOPZONDAG**  
Zie [www.trendia.nl](http://www.trendia.nl)  
voor de datum

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

**Planten in huis** verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 10 mei is het weer **moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

**Orchideeën** kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.

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.

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

# HÉT ADRES VOOR AL UW BESTRATING

BEKIJK ONZE CATALOGUS ONLINE

## 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.vankemnadebest.nl](http://www.vankemnadebest.nl) en vraag vrijblijvend een offerte aan.



Mirella Franken

Samen werken we op diverse wijzen aan jouw figuur en gezondheid.

Kies wat bij je past;

BEWEGEN WARMTECABINE

AFSLANKEN POWERSLIM

LYMFEMETING EN DRAINEREN

VET BEVRIEZEN (CRYOLIPOLYSE)

ORTHOMOLECULAIR  
VOEDINGSADVISEUR

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

**Fit & Welzijn**  
Bewegingsstudio

Groenstraat 4, Prinsenbeek

076-5423800 | [www.bijmirella.nl](http://www.bijmirella.nl)

## Heb je last van migraine, rusteloze benen of val je moeilijk af?

De belangrijkste functie van ons lymfestelsel is het vervoeren van afval- en gifstoffen. Alle stoffen die in ons lichaam komen kunnen delen bevatten die ons lichaam niet nodig heeft of die zelfs giftig voor ons zijn. Het lymfestelsel vervoert al deze afvalstoffen naar de nieren. Hier wordt het zuivere van de afvalstoffen gescheiden, waarna de afvalstoffen via de urine worden afgevoerd.

### Blokkades in het lymfesysteem

Als er blokkades zijn die de afvoer van vocht en afvalstoffen hinderen, heeft dat een negatieve invloed op de suikerverbranding waardoor er meer vet in het lichaam wordt opgeslagen. Behandelingen met de LymphoMed heffen de blokkades op waardoor de verbranding weer efficiënt gaat verlopen en je makkelijker afvalt en op gewicht blijft. Als je dus moeilijk tot niet afvalt, of al lijkt aan te komen van een glas water, is het aan te raden om een afspraak te maken voor een meting met LymphoMed.

Door een lymfeblokkade worden de afvalstoffen in je lichaam slechter afgevoerd. Giftige stoffen blijven langer in je lichaam en hebben meer vat op je lijf. Hierdoor ontstaan onnodige lange klachten bij hoofdpijn (migraine en clusterhoofdpijn), burn-out, (chronische) vermoeidheid, lusteloosheid, stress, allergieën, rusteloze benen en vage pijnklachten.

### Proefbehandeling

Komen bovenstaande klachten je bekend voor? Maak dan eens een afspraak voor een proefbehandeling. Tijdens de proefbehandeling leggen wij de werking van de LymphoMed uit, meten wij of er blokkades in het lymfestelsel aanwezig zijn en ervaar je hoe een behandeling aanvoelt.





# Heb jij kwartelei al ontdekt?

Als je allergisch bent, betekent dit dat je immuunsysteem te sterk reageert op normale stoffen. Je lichaam denkt ten onrechte dat deze stoffen gevaarlijk zijn en bestempelt ze als 'allergenen', waardoor het immuunsysteem in actie komt om je te beschermen.

Als 'antistof' tegen de allergenen scheidt je lichaam het stofje histamine uit.



Een kwartelei is een klein eitje met grijze schaal en beige spikkels, gelegd door de kwartel vogel. Het speciale aan kwartelei zijn de specifieke eiwitten die het bevat; de ovomucoïden. Deze hebben een anti-allergische en ontstekingsremmende werking. Ze belemmeren het vrijkomen van histamine.

Typische allergiesymptomen zijn: niesbuien, loopneus, verstopte en jeukende neus, jeukende en waterige ogen en een jeukend gehemelte.

Herken jij deze allergische symptomen dan is kwartelei iets voor jou! Kwartelei is een natuurlijke oplossing zonder bijwerkingen, die snel verlichting biedt.

Het is nu verkrijgbaar in een kauwtablet met sinaasappelsmaak. Wil je dit ook eens proberen? Stap dan eens binnen voor een proefverpakking.



**BROCKS**  
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda  
076-5219313

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

Patrick  
nierpatiënt sinds zijn 17e

Hij houdt vol



Net als wij

Help mee.  
Doneer op  
[nierstichting.nl](http://nierstichting.nl)

# Ibiza

## zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep vanbinnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je beeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

Foto Youri Claessens



# De winkel is gewoon open!

MAAR WE BEZORGEN OOK GRAAG AAN HUIS

Stof&Wol

Belcrumweg 24

4815HB Breda

076-5327424

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



## FIT BLIJVEN YOGA VOOR THUIS



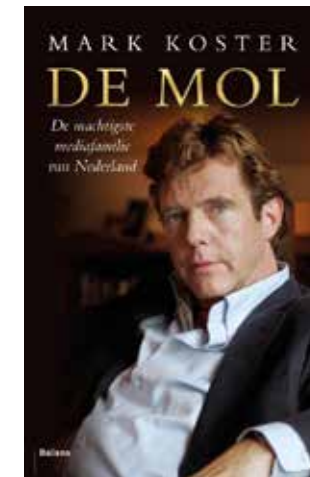
Als je de hele dag thuis moet blijven, is het ook wel verstandig om fit te blijven. Waarom niet beginnen aan yoga? Het voorkomt dat je de hele dag alleen maar op die stoel zit of in die bank hangt. En je kunt het zo zwaar maken als je zelf wil. Je bent even helemaal bezig met je lichaam en geest, zonder afleiding van je smartphone of tablet. Er zijn volop oefeningen die vrij simpel thuis te doen zijn. Je krijgt er sterkere spieren van en vergroot er je flexibiliteit mee, je vermindert je stress, leert te ontspannen en vannacht zul je heerlijk slapen.

Kijk voor oefeningen om thuis te doen op [www.freshhh.nl/bewegen/yoga-oefeningen-thuis](http://www.freshhh.nl/bewegen/yoga-oefeningen-thuis)

## BOEKJE LEZEN DE MOL

John, Linda en Johnny de Mol zijn overal. Zij zijn de grote spelers van de entertainment-industrie. Maar waar komt het enorme succes van de familie eigenlijk vandaan? Hoe werden de De Mols opgevoed? Wat drijft hen? Hoe zijn ze geworden wie ze nu zijn? Op zoek naar antwoorden op deze vragen dook Mark Koster in de familiegeschiedenis. In dit fascinerende en onthullende familie-epos schetst hij hoe een hyperambitieuze familie via netwerken, werklust en zakelijk opportunisme haar dromen wist waar te maken en nu al decennialang bepaalt wat wij aan nieuws, muziek en vermaak krijgen voorgeschoteld.

**DE MOL** ligt nu in de boekhandel.



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN ZILVEREN VLEUGELS



Net als Faye begint te denken dat de rust in haar leven is teruggekeerd, wordt ze plotseling weer in het nauw gedreven. Ze is in het buitenland een heel nieuw leven begonnen; haar ex-man Jack zit in de gevangenis en haar bedrijf Revenge is waanzinnig succesvol. Maar vlak voordat Revenge in de VS gelanceerd gaat worden, wordt het bedrijf serieus bedreigd en is Faye gedwongen naar Stockholm terug te keren. Met de hulp van een zorgvuldig geselecteerd team van vrouwen gaat ze de strijd aan om haar bedrijf veilig te stellen en om zichzelf en degenen die ze liefheeft te beschermen.

**ZILVEREN VLEUGELS** van Camilla Läckberg is vanaf 28 mei verkrijgbaar.



# Alleen het beste van het beste is goed genoeg

Tandprotheticus Inge van der Gaag is de trotse eigenaar van het HKZ-certificaat. Een keurmerk dat haarzelf én haar patiënten ten goede komt.

## Waar staat HKZ voor?

"Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector. Het certificaat geeft aan dat mijn praktijk voldoet aan vooraf vastgestelde kwaliteitsnormen. De patiënt kan er op rekenen dat hij of zij centraal staat, dat ik betrouwbaar ben en continu werk aan optimalisering van het zorgaanbod."

## Wat heeft jou doen besluiten om het certificaat te behalen?

Het HKZ-certificaat vergroot de betrouwbaarheid van je werk. Het is een bewijs dat je kwaliteit levert. Na drie jaar vindt er een evaluatie plaats om te kijken of je certificaat kan worden verlengd. Dan moet je kunnen aantonen dat je qua dienstverlening up to date bent. Voor mezelf is het een stok achter de deur om niet in automatismen te vervallen. Aangezien ik alleen werk is dat van groot belang."

## Is het als eenvrouwsbedrijf moeilijk het hoofd boven water te houden?

"De concurrentie doet aardig haar best om klanten te trekken. Grote praktijken lokken mensen met kortingen van soms honderden euro's. Daar zijn mensen uiteraard gevoelig voor, maar ze komen vaak van een koude kermis thuis. Die praktijken moeten productie draaien en dat gaat ten koste van de kwaliteit en de klantvriendelijkheid. De patiënt wordt een nummertje."

## Wat is kenmerkend voor de manier waarop jij werkt?

"Alleen het beste van het beste is goed genoeg voor mijn patiënten. Een prothese maak je samen. Het nieuwe gebit moet lekker zitten, maar ook bij de rest van het gezicht passen. Daarom vraag ik altijd naar oude foto's. Zo gaan we samen stap voor stap op weg naar een kunstgebit om in te lijsten."



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 beschermd 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.tppvdgaag.nl](http://www.tppvdgaag.nl)



# Disfruta nuestras tapas

(Oftewel: geniet van onze tapas!)

## Écht Spaans

Geniet bij Tapasbar Hacienda van authentieke Spaanse gerechtjes. Maar ook onze bieren, wijnen en zelfs de inrichting zijn op en top Spaans.

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

**HACIENDA**  
TAPASBAR

Baronielaan 320 Breda  
076-5320184

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

*Spaanse hammen en worsten*

Alles even lekker, alles met zorg bereid. Je bent van harte welkom na de coronacrisis!



# maxaro®

5.000 m<sup>2</sup> inspiratie

## Badkamers

Alle stijlen badkamers voor ieder budget

Vanaf

€ 1.799,-

## Vloeren

Stijlvolle vloeren voor elke kamer in huis

Vanaf

€ 7,95 m<sup>2</sup>

## Keukens

Kwaliteitskeukens voor ieders persoonlijke smaak

Vanaf

€ 1.099,-

Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in één van onze megastores aan de **Ettenseweg 74 te Rosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.

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





# Yellow *fever!*

Bij de maand mei denken we gelijk aan de kleur geel. Geel doet ons denken aan de zon en maakt je vrolijk. Voilà: heerlijke beautyitems om blij van te worden!

- 1. ICONails Gel Lacquer van Catrice, € 2,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
- 2. Drink Up 10 Minute Hydrating Mask van Origins, € 23,- [www.origins.eu/nl](http://www.origins.eu/nl)
- 3. Remix Cologne limited edition van 4711, € 22,50 [www.4711.com](http://www.4711.com)
- 4. Hello Sunny Sun Stick Aqua SPF50+ van Banila Co, € 27,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
- 5. Dry Touch Sun Care Cream SPF 30 Face van Clarins, € 31,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
- 6. Extra Balm Rinse van Bobbi Brown, € 69,- [www.bobbibrown.nl](http://www.bobbibrown.nl)

- 7. NATA Hand Cream 30 ml van Benamor, € 8,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
- 8. Rum Bar Soap van (MALIN+GOETZ), € 18,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)
- 9. Instamud van Glamglow, € 39,90 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
- 10. Organic Nailpolish Lemon van Kure Bazaar, € 17,50 [www.shizo.nl](http://www.shizo.nl)
- 11. Shalimar Eau de Parfum Limited Edition 2020 van Guerlain, € 103,50 [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
- 12. Invisible Physical Defense SPF 30 van Dermalogica, € 59,- [www.dermalogica.nl](http://www.dermalogica.nl)

**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word  
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## Lichtpuntje in coronacrisis

# Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

### Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

### Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

**De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl).**



# Beekse talkshow

Prinsenbeek wordt deze zomer een live -alkshow rijker. Zaterdag 13 juni is er in de Drie Linden de eerste editie van Rumoer op de Beek, een gratis avondvullend praatprogramma voor de Beekse bevolking.

De eerste editie staat helemaal in het teken van wielrennen. In drie korte sessie komen diverse aspecten van de wielersport aan bod. Aan tafel schuiven verschillende gasten aan die alles weten van training, materialen, voeding en jeugdopleiding. De aandacht gaat ook uit naar dameswielrennen en naar de Vuelta die later dit jaar onder meer Breda zal aandoen. De praatessies worden afgewisseld met muziek en cabaret.

Rumoer op de Beek is een initiatief van Stichting De Drie Linden, die zich ten doel stelt 'de huiskamer van Prinsenbeek' optimaal te benutten. De bedoeling is Rumoer op de Beek enkele keren per jaar te organiseren.



# Nasi goreng

Marcel en Lea's favoriet!

4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

6 eieren  
peper en zout  
500 gr rijst  
olie  
200 gr fijngesneden uien  
2 teentjes gesnipperde knoflook  
klein stukje gember  
1 theel koriander  
5 lombok (minder heet  
zonder de zaadjes)  
1/2 blokje trassi  
400 gr restjes vlees  
(schouderkarbonade, spek,  
kip, ham)  
garnalen  
sesamolie  
sambal  
1 à 2 eetl ketjap  
atjar tjampoer  
kroepoek oedang  
komkommer en tomaatjes

Maak roerei van twee eieren en wat peper en zout. Houd dit apart in een kommetje. Kook de rijst zo droog mogelijk. Alleen met goed droog gekookte rijst is lekkere nasi goreng te bereiden. Laat de rijst goed uitdampen en afkoelen. Je kunt ook rijst van de vorige dag gebruiken (dit is zelfs nog beter).

Bak in wat olie de uien, knoflook, gember, koriander, de gesneden lombok en de trassi tot de uien mooi gekarameliseerd zijn.


Voeg er het (zeer klein gesneden) vlees en de garnaatjes aan toe en fruit alles nog even door. Roer het onderste in de pan goed naar boven en voeg in kleine hoeveelheden de rijst en een snufje zout toe, tot alles goed warm en opgebakken is. Voeg het roerei toe en sesamolie naar smaak. Maak het gerecht af met een beetje sambal en ketjap.

Garneer de nasi goreng met een gebakken eitje en serveer er naar smaak atjar tjampoer, kroepoek oedang, komkommer en tomaatjes bij.

**Selamat makan!**

Wil je de geheime ingrediënten weten? Mail dan naar [lea@nederlandbruist.nl](mailto:lea@nederlandbruist.nl)

## Wil je een SodaStream apparaat winnen?

Maak een foto van jouw nasi goreng, deel deze op  NederlandBruist en maak kans op zo'n handig SodaStream apparaat. Eind mei wordt de winnaar bekendgemaakt.



**Marcel & Lea**, directeur en operationeel manager bij Bruist  
Nasi goreng wordt in Indonesië als ontbijt gegeten. Het wordt dan gemaakt van restjes, die van de avondmaaltijd zijn overgebleven. Wil jij weten met welke geheime ingrediënten wij deze nasi nog specialer maken? Mail me dan en ik vertel het je.  
**Dan kun jij net als wij genieten van een echte Indonesische nasi goreng!**



# Lopen jullie ook aan tegen de complexiteit van een samengesteld gezin?

COLUMN/PRAKTIJK MOOS

Een samengesteld gezin brengt een andere dynamiek met zich mee dan een kerngezin. Veel stellen worstelen hiermee. Praktijk MOOS helpt je graag!



Het vormgeven van een samengesteld gezin brengt een hoop vraagstukken en thema's met zich mee. Of jullie nu wel of niet goed kunnen praten met elkaar, je mist allebei de ervaring met een samengesteld gezin en de thema's die daarin een rol spelen.

## Wat is het geheim van geslaagde samengestelde gezinnen?

Je vraagt je soms af of gelukkige samengestelde gezinnen wel bestaan... jazeker! Maar hoe doe je dat als je je met momenten tussen twee vuren voelt staan? Of als je verschil voelt tussen je eigen kind en het kind van je partner? Of heb jij bijvoorbeeld ook wel eens het gevoel dat je er niet echt bij hoort?

Het vormgeven van een samengesteld gezin vraagt meer dan veel van elkaar houden en goed met elkaar kunnen praten. Natuurlijk is liefde de beste basis, maar vooral ook weten wáárover met elkaar te praten draagt bij aan het slagen van je gezamenlijke gezin.

Onder mijn begeleiding kijken jullie samen naar thema's als:

- De rol en de invloed van de andere ouder (de ex-partner).
- De kinderen groeien op in twee gezinnen.

- De achtergrond van verlies en verdriet die een samengesteld gezin kent.
- Een samengesteld gezin is een samenvoeging van twee gezinsculturen.
- De rollen van de ouder en de stiefouder.
- Het verschil tussen bloedband en stiefband.

## Verliefd en verder met elkaar? Of vastgelopen in het beeld wat je had voordat je ging samenwonen?

Samen kunnen we kijken naar dat er nodig is ter voorbereiding op jullie samengestelde gezin. Een goede start is namelijk de helft van het succes. Wanneer je samenwoont en je vraagt je af wat er nodig is om niet op 'uit elkaar gaan' af te stevenen, neem dan zeker ook contact op. Samen kunnen we kijken wat er nodig is om koers te zetten naar een mooi samengesteld gezin waarin jullie liefde weer de basis is.

Ik heb jarenlange ervaring als scheidingsmediator en ouderschapsbemiddelaar en ben opgeleid tot Samengestelde Gezinnen Coach.

## Voor meer informatie: [www.praktijkmoos.nl](http://www.praktijkmoos.nl).

Voor vragen mag je altijd bellen of mailen naar 06 - 14 12 62 34 of [joyceferket@praktijkmoos.nl](mailto:joyceferket@praktijkmoos.nl).

Maak kans op een:

# SodaStream bruiswatertoestel



In deze coronatijd de deur niet uit, maar toch heerlijk bruiswater? Met SodaStream maak je het zelf van fris kraanwater in slechts enkele seconden.

Je kunt deze nu winnen door de puzzel hiernaast op te lossen. De winnaar mag de prijs zelf komen ophalen bij het hoofkantoor van Nederland Bruist. Er wordt hierbij een foto gemaakt die geplaatst wordt op Facebook.

sodastream®

Streep 15 van de 16 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.prinsenbeekbruist.nl](http://www.prinsenbeekbruist.nl)

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

sodastream	recepten	apparaat	glas
bubbels	smaakjes	duurzaam	koolzuur
fris	zomer	relax	fruitig
water	genieten	bruist	vrienden

# .BLOX<sup>®</sup>

## the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxe inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

### MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

### BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website [www.blox.sale](http://www.blox.sale) onder het kopje 'verkooppunten'.



### STAPPENPLAN

**Stap 1** Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

**Stap 2** Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

**Stap 3** Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.



# WELKE KIES JIJ?



RIJKLAAR  
€ 13.395



RIJKLAAR  
€ 15.995



€ 13.395 of € 239 p/m (60 mnd / 10.000 KM)  
€ 15.995 of € 275 p/m (60 mnd / 12.000 KM)

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

# Van Mossel