

BREDA 

DECEMBER 2020 WWW.BREDA-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

A man and a woman in formal attire are the central focus. The woman is wearing a black, sequined, long-sleeved dress with a high slit, holding a glass of champagne. The man is wearing a black tuxedo with a white shirt and a dark bow tie, also holding a glass of champagne. They are surrounded by falling gold confetti against a dark background.

Kerstsfeer
brengt licht
in donkere
tijden

Inspirerende
cadeautips en
mooie lezersacties

ONTDEK DE UNIEKE HOMESTOCK STIJL!

HOMESTOCK

Bombastisch, uitgesproken en verrassend

Een interieur waarin je je thuis voelt, is in wezen een weerspiegeling van je eigen karakter. Probeer niet te gaan voor de perfect gestylde hoekjes, maar zorg voor trendy items in combinatie met authentieke, karakteristieke objecten.

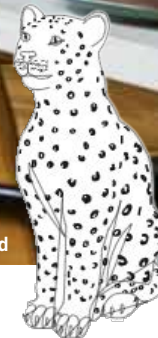
Zorg er dus voor dat die ietwat oubollige lampenkap juist dé eyecatcher wordt in jouw interieur. Juist het durven combineren is de key voor het creëren van een dynamisch, eigen interieur. Een interieur heeft de meeste ziel wanneer het organisch ontstaat. Dat vergt geduld en dat is nou niet iets wat we vaak niet hebben. Wij proberen bij Homestock altijd een accessoires collectie neer te zetten die ervoor zorgt dat je een showstopper kan toevoegen aan jouw persoonlijke collectie. Je interieur mag leven, er mag speelgoed rondslingeren en doorgebladerde tijdschriften op je salon tafel liggen. **Dare to be different, dare to be yourself** dat is waar het bij Homestock om gaat.

Ze zeggen wel eens: 'Je huis is nooit af'. Een cliché en toch is het waar. Dit is niet omdat je een verkeerde keuze hebt gemaakt toen je dat ene stoeltje aanschafte, want het was toen wie jij was. En nu heb je misschien behoefte aan het tegenovergestelde. Wie weet wat de toekomst is petto heeft, want zolang mensen blijven veranderen, verandert het interieur met je mee.

BRUIST
Deal
10% KORTING*

Je mag bij ons op vertoon van dit blad een Homestock item uitzoeken met 10% korting! Showmodellen en producten die nabesteld moeten worden zijn uitgesloten van deze actie. Hoe dan ook; we verwelkomen je graag in onze winkel. We beloven dat we iets leuks voor je hebben.

*Deze actie geldt tot 1 maand na uitgave van het blad



De haard dat écht bij je past

Wil jij thuiskomen in een interieur dat écht bij je past? Kies dan voor maatwerk naar jouw wensen met RvS Interieurbouw in Etten-Leur. Wij verzorgen het totale plaatje van A tot Z en hebben daarbij hoge kwaliteit en betrokken service hoog in het vaandel staan.

Wat is begonnen als een kleine garage van 60 m² is in slechts 3 jaar tijd gegroeid tot een werkplaats van maar liefst 1600 m². En nog steeds staat wij altijd open voor nieuwe ideeën, nieuwe materialen en nieuwe ontwikkelingen. Uiteraard is meedenken met en het ontzorgen van de klant (particulier of zakelijk) nog altijd onze prioriteit!

Onze uitstekende service en het complete maatwerk voor ieder interieur dat wij leveren maakt ons dé partij voor interieurbouw in de regio Etten-Leur.

Als erkend 5-sterrenspecialist
worden wij beoordeeld met een **9,4!**

ROBERT
VAN SUNDERT
INTERIEURBOUW



Haardmeubel in samenwerking met Rian Roosendaal haarden

**BENT U
GEÏNTERESSEERD?**
Neem dan gerust
eens contact op!

■ Gouden rijder 10, Etten-Leur

■ 06-20 910 914

■ info@rvs-interieurbouw.nl

■ www.rvs-interieurbouw.nl

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 bij 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 hoortoestelbatterijen. Dit bespaart u al snel € 350,- in kosten. Daarnaast krijgt u 5 jaar gratis service 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



10



73



47



14

**BoBo's
Box**



30



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/bredabruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Breda 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
076-7115340



Foto: Ron Eskens, scooppictures.nl

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

Bruisende lezer,

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter het beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

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.

Inhoud

BRUIST WENST
IEDEREEN **FIJNE**
FEESTDAGEN



D

Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstsfere.

Sla aan het kerstbakken

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse Christmas-cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!

Maak een winterse wandeling

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstsfere dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

Kijk een kerstfilm

Bring wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Laat je inspireren

in de gezelligste kerst winkel van Breda

ONTDEK
DE KERST
van Dennis
Kuijlaars

Op zoek naar de leukste kerstversiering, mooiste kerststukken of gewoon een gezellig boeket of groene plant? Dan bent u bij ons op het juiste adres. Notenkrakers, engelen, kerstballen in alle kleuren en maten, voor iedereen is er wel wat te vinden. Onze kerstdecoratie is van het merk Goodwill. Alles wordt met de hand gemaakt, waardoor ieder kerstitem uniek is en daar zijn we trots op.

Ondanks het coronavirus bent u bij ons nog steeds van harte welkom. Wilt u liever niet naar de winkel komen, dan bezorgen wij graag de mooiste bloemen, planten of kerstdecoratie bij u thuis. Wij doen dit uiteraard contactloos.

BLOEM & PLANT

By Dennis Kuijlaars

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



A

INNOVATIE IN BAKLAND

Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. www.kenwoodworld.com

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbier dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. www.scheldebrouwerij.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

Wij pakken uit in december

win

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. www.koopeenvat.com



BoBo's Box

**LEZERSACTIE**

Op zoek naar een heerlijk cadeau voor de feestdagen? BoBo's Bonbons heeft speciaal voor alle lezers van Bruist een leuke actie.

Met de code BRUIST bestel je deze box tijdelijk met gratis verzending! Deze box bevat 18 handgemaakte bonbons, 3 Bastogne fudges en 3 BoBo's Troefjes.

Bestel op www.bobosbonbons.nl | Boschstraat 66 | Breda

ALTIJD DE WIND MEE

Heerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. www.union.nl



Hoor de wind waait door de bomen

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

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

En weet u dat u bij Hoorservice Schram

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

Dat heeft u goed gehoord!

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



Hoorservice Schram

Groot Ypelaardreef 169

Breda (tegenover

Winkelcentrum De Burcht)

076 - 5649706

www.hoorserviceschram.nl

Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar, dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? Vergeet **koffie** en **ga voor zonlicht**. Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

Doe eens gek! 14 december is het weer tijd voor apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter oliebollen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

Kerst is de beste tijd om te pieken.

Heb je last van alle onrust rondom corona? Blijf je vastzitten in oude patronen en weet je niet hoe het anders kan? Heb je last van fysieke of emotionele blokkades die je verhinderen om voluit te leven? Energetische therapeut Petra Busio helpt mensen al bijna twintig jaar bij het vinden van innerlijke rust en kracht.

Bron van nieuwe kracht

Onrustige tijden

Het zijn onrustige tijden en veel mensen ondervinden daar last van. Alle onvrede en onzekerheid rondom bijvoorbeeld corona zorgen voor angst, frustratie en blokkades. Maar eigenlijk is dit precies het goede moment om naar binnen te keren en om oude emoties op te ruimen. Petra legt uit: "Ik zie dat veel mensen op dit moment angstig zijn en groning missen. Het voelt verleidelijk om je frustraties bij anderen neer te leggen, maar dit is het uitgelezen moment om je eigen binnenste op te schonen en je angst om te zetten naar kracht. Op externe factoren hebben we niet altijd invloed, maar wel op hoe we daar zelf mee omgaan."

Jarenlange ervaring

Petra richtte haar praktijk in 2003 op en heeft verschillende opleidingen en cursussen gedaan om zo multidisciplinair mogelijk te kunnen werken. Zo kan ze precies de behandeling uitvoeren die bij jouw hulpvraag aansluit. Petra werkt met energetisch genezen, magnetiseren, handoplegging, paranormale therapie >



en nog heel veel meer: “Ik noem mezelf een energetische huisarts, omdat ik een heel diverse manier van werken aanbied en precies op maat kan werken bij wat mensen nodig hebben. Bij mij in de praktijk varieert het van HSP-kinderen tot mensen op leeftijd, van advocate tot vuilnisman. Ik kan mezelf goed afstemmen op iedereen en dat vind ik ook heel leuk om te doen.”

Innerlijke rust

Heb je last van oude trauma's, emotionele blokkades, oude pijn vanuit je familiesituatie of lichamelijke klachten die maar niet overgaan en waar de reguliere zorg geen verklaring voor kan vinden? Petra helpt je om dat wat vast zit in beweging te krijgen, waardoor energie weer gaat stromen en je dichterbij jezelf komt: “In mijn praktijk pellen we samen je oude emotionele lagen af, doorbreken we de

blokkade en leer ik je beter te gronden en meer in je lichaam te komen. Zo vind je innerlijke rust en wordt je oude pijn een bron van nieuwe kracht!”

Kerstchanneling

Petra's aanpak is zeer veelzijdig. Zo werkt ze praktijkgericht en vanuit medische kennis over het lichaam, maar ze werkt ook met energetische geneeswijzen en paranormale therapie. Een paar keer per jaar geeft Petra een paranormale reading voor een kleine groep mensen. Deze channelingsessies zijn qua insteek vergelijkbaar met de shows van Derek Ogilvie, maar dan op kleinere schaal. Je kunt je voor haar kerstchanneling op maandagavond 21 december van tevoren aanmelden per email. Voor meer informatie over deze reading of Petra's manier van werken kun je ook op haar website terecht.



Petra Busio



Doorbreek oude patronen
en kom in je kracht!

Hoofdpijn, oorsuizen of aanhoudende pijn in nek of kaak?

Daan Bredewout, gespecialiseerd manueel therapeut



Behandeling en maatregelen omtrent hygiëne conform adviezen RIVM/KNGF
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

DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag.

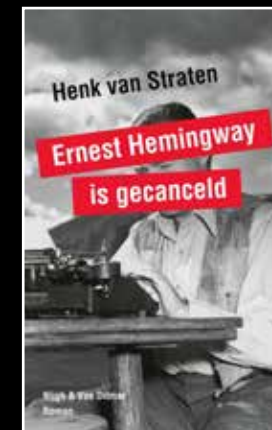
FILMPJE KIJKEN AMMONITE

BINNEN/BUITEN

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN



Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn 'deeltijd puberzoon' en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED
van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.



DÉ BRILLENZAAK VAN BREDA

Bielars Optiek en Optometrie uit Breda levert advies op maat, persoonlijke service door gediplomeerd personeel en een breed assortiment. Er is voor ieder wat wils. Wilt u **contactlenzen**, dan zijn deze in meerdere varianten te verkrijgen. Zoekt u een **bril**, dan hebben we voor elk gezicht de perfecte bril.

Ons team van optometristen, opticiens, contactlens-specialisten en oogmode-adviseurs levert de allerbeste oogzorg!

Gediplomeerde optometristen
Geen verwijzing nodig
Geen lange wachttijden
Uitgebreide collectie

BIELARS
Optiek & Optometrie

Mathenessestraat 63A, Breda
076 - 587 02 83

www.bielars.com



Bij Bielars Optiek en Optometrie mag u rekenen op de nieuwste oogmode van topmerken als **Henry Jullien, Lindberg, LaFont, Orgreen, Dita, Bbig kinderbrillen, Red kinderbrillen, Eyevan, Vinyl Factory, Tulip.** Designvol, modieus én voorzien van een hoogwaardige kwaliteit. In ons assortiment vindt u onder andere brillen, leesbrillen én zonnebrillen voor dames, heren en kinderen. **Nieuwsgierig geworden naar onze collectie? Kom dan eens langs!**

De mooiste merken de beste prijzen

UW IDEALE BRIL, LEESBRIL OF ZONNEBRIL VINDT U BIJ ONS!



PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website www.mykillerbodymotivation.com en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

**"GENIET VAN WAT JE
WÈL HEBT EN DOET"**

LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

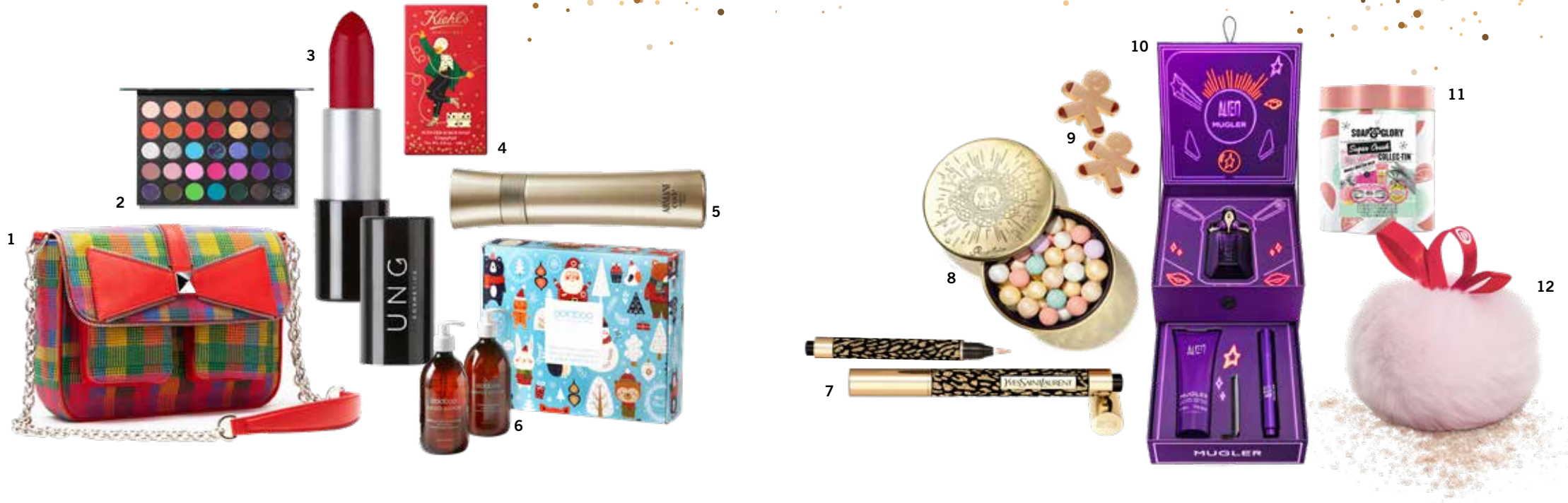
Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.



Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP WWW.MKBMSHOP.COM



Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- www.vanessasaroni.com
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- www.morphe.com
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- www.ungcosmetics.com
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- www.kiehls.nl
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- www.armanibeauty.com
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 www.oolabooshop.com

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 www.debijenkorf.nl
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 www.havaianas.nl
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- www.douglas.nl
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 www.boots.eu
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 www.essence.eu

De positieve energie van de Gouden Driehoek

In de winkel van de Kristallen Wereld hebben Marcel en ik de Gouden Driehoek gekocht. De sfeer is meteen voelbaar in ons bedrijfspand en thuis. De Gouden Driehoek is een combinatie van Bergkristal, Amethist en Rozenkwarts. Wanneer je deze drie kristallen bij elkaar zet genereren ze een optimale positieve energiestroom. De energie van deze drie stenen sluit zo goed op elkaar aan dat men dit wonder de naam 'De Gouden Driehoek' heeft gegeven.



**Kristallen
Wereld**

Nieuwe Ginnekenstraat 21, Breda | +31 611 153 479 | info@kristallenwereld.nl | www.kristallenwereld.nl

Bergkristal 'Steen van het Licht' Reinigt de energie van de ruimte en de aura van mensen, planten en dieren. **Rozenkwarts 'Liefdevol en Zacht'** Zorgt voor vrede, liefde, gezelligheid in huis en positieve emotionele uitwisseling onderling. **Amethist 'Balans en Spirituele Rust'**. Zal negatieve spanningen en energieën neutraliseren en houdt je leefruimte energetisch schoon.

Laat je inspireren door Jan

Hij geeft je advies op basis van jouw behoeften.

De edelstenen zijn te koop als sieraden, theelichthouders, tafels of lampen.

Bedankt voor jouw advies Jan.

Met bruisende groet,
Marcel en Lea Bossers





Bij Stof&Wol vind je
120 m² aan stoffen,
wol en founituren.
We hebben een groot,
veelzijdig en bijdetijds
assortiment.

Belcrumweg 24 Breda
076-5327424
info@stofenwol.nl
www.stofenwol.nl

Openingstijden

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



Op zoek naar een
eyecatcher in die ene
ruimte? Met vakmanschap
en oog voor detail
gemaakt? Persoonlijk,
creatief en vakwerk zijn onze
kernwoorden. Benieuwd
naar wat wij voor jou kunnen
betekenen. Neem contact
op met onze timmerman
Pim; 06 180 937 58
of stuur een email naar;
info@kastenvanzukini.nl

Voor elke ruimte een kast op maat



ZUKINI

Zukini - Rijsbergsebaan 3 - 4836 MC Breda - www.kastenvanzukini.nl

Eigen risico gespreid betalen

Veel mensen zijn ongelukkig met hun gebit, constante pijnklachten aan tanden en kiezen of een slecht passend kunstgebit. Nergens voor nodig, aldus tandprotheticus Inge van der Gaag. “In mijn tandprothetische praktijk kan ik een oplossing op maat bieden.”

17 jaar werkervaring

Een oplossing in de vorm van een implantaat, prothese, frame of gedeeltelijke prothese, want dat is waar Inge zich in heeft gespecialiseerd. En met zestien jaar werkervaring weet ze precies waar ze het over heeft. “De oplossingen die ik bied zorgen niet alleen dat je pijnklachten verdwijnen, maar geven in veel gevallen je zelfvertrouwen ook een boost doordat je eindelijk weer een mooie glimlach kunt tonen.”

Gespreid betalen

In haar praktijk merkt Inge echter maar al te vaak dat mensen het aanmeten van een prothese uitstellen tot het eind van het jaar als ze zeker weten dat ze hun eigen risico op hebben gemaakt. “Tegen het eind van het jaar wordt het daardoor steeds drukker in mijn praktijk terwijl het voor mij natuurlijk veel fijner zou zijn als het werk wat meer over het hele jaar zou worden verspreid.” En niet alleen voor Inge zou dat fijn zijn, vooral ook voor de mensen die nu langer dan wenselijk met klachten blijven rondlopen. “Ook dat is nergens voor nodig. Wat veel mensen namelijk niet weten is dat ze hun eigen risico vooraf gespreid kunnen betalen, zodat ze niet in één keer het complete bedrag op hoeven te hoesten. Ik informeer mijn patiënten hier maar al te graag over, maar ze kunnen natuurlijk ook even contact opnemen met hun zorgverzekeraar om te informeren naar de mogelijkheden. Wel zo fijn als je daardoor meteen je klachten kunt laten verhelpen.”



UITSTEL IS
NERGENS
VOOR NODIG!



DUS WACHT NIET LANGER
Bekijk al onze houtproducten!

Van Wijck voor als u van hout houdt!

Waar de gemiddelde bouwmarkt ophoudt, gaan wij nog net even een paar stappen verder.



HOUT IJZERWAREN GEREEDSCHAPPEN

JAAK VAN WIJCK

Ginnekenweg 146 BREDA

www.jaakvanwijck.nl

‘Kwaliteit tegen een scherpe prijs!’

Maandag & dinsdag korting op knippen voor studenten en 65+

Kinderen knippen	€ 11,50
Heren knippen	€ 13,50
Dames knippen	€ 18,00
Dames kleuren vanaf	€ 26,00
Permanenten incl. knippen vanaf	€ 44,95
Epilieren met touw vanaf	€ 8,50

Dames- en herenkapsalon
Coiffure de Milano

Wij werken met producten van **L'ORÉAL**

Eigenaresse Anneke Damen

Mgr Nolensplein 26, Breda | coiffuredemilano@gmail.com | www.coiffuredemilano.nl

Afspraak? 076-5144407
Maandag geopend




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

Ervaringsdeskundige Els de Vries, Breda (54 jaar) over onze lymfedrainage-kuur

Eindelijk af van die pijnlijke benen!

“Ik had veel last had van onrustige, pijnlijke benen. Hierdoor sliep ik vaak ook niet in de nacht door en kon ik in de avond slecht blijven zitten op de bank. Ik las bij Mirella over de behandeling van de lymfedrainage-kuur en nam contact op om te kijken wat deze behandeling voor mij kon betekenen.

Nadat ik informatie had ingewonnen, heb ik een intake-afspraken gemaakt voor een meting met proefbehandeling. Hierna heb ik besloten met een kuur te starten, vanwege de aantoonbare en meerdere blokkades in mijn lymfen. Na de eerste behandeling sliep ik 's nachts al goed door zonder dat ik last had van mijn benen.

Nadat ik zo'n negen behandelingen had ondergaan, was mijn ultieme test een etentje dat op de planning stond. Veel en lang zitten lukte mij niet, dan werden mijn benen altijd onrustig. Die avond ging dit prima! Zonder hinder kunnen genieten van een etentje met vrienden, zonder dat ik steeds moest opstaan. Dat was gewoon superfijn!”

Els de Vries

**Wil je hetzelfde ervaren als Els?
Maak dan nu een afspraak en bel
076-5423800 of 06-38768264.**



Waar kan de Lymphomed voor worden ingezet?

Onder ander:

- moeilijk afvallen
- hoofdpijn (migraine)
- (chronische) vermoeidheid
- vocht vasthouden (dikke enkels, vingers)
- lusteloosheid
- rusteloze benen

Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

Trend 1: Donker en warm

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

Trend 2: Natuurlijk

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

Trend 3: Fluweel

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

Trend 4: Zoals vroeger

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocomel binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



Met dank aan Intratun.

2020 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar gaan we naartoe en waar staan we nu?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

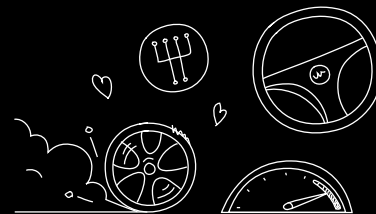
“Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.”

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2021. Alle info vind je op mijn website.

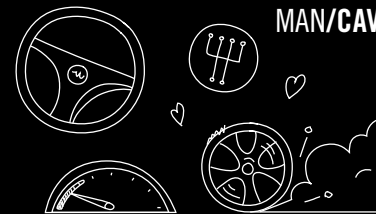
Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

www.michaelpilarczyk.nl



Guys & cars



Mannen en hun auto's... Het is en blijft een dingetje dat veel vrouwen niet kunnen begrijpen. Oké, dat een auto handig is om van punt A naar B te komen, dat snappen ze over het algemeen wel, maar verder...



Bij mannen gaat de liefde voor auto's vaak veel verder. Zo is uit onderzoek zelfs gebleken dat maar liefst één op de vijf mannen meer van hun auto geniet dan van hun partner. Twaalf procent gelooft zelfs dat hun partner jaloers is op hun auto. Niet zo vreemd als je bedenkt dat uit hetzelfde onderzoek blijkt dat één op de zeven mannen het autowassen of een ritje maken als excuus gebruikt om hun partner te ontlopen.

Dit zijn niet de enige opvallende cijfers van dit onderzoek, het gaat zelfs nog verder. Twintig procent van de mannen vergelijkt hun auto met hun eigen persoonlijkheid en omschrijft hun grote liefde (de auto dus!) als sexy en speels. Het zal je dan waarschijnlijk ook niet verbazen dat één op de vijf mannen hun auto een naam geeft en dat dit in zo'n veertig procent van de gevallen een vrouwennaam is... 'Slechts' dertig procent kiest voor een wat meer mannelijke naam en zeventien procent houdt het bij een naam die vrouwelijk noch mannelijk is. Nu zijn we toch benieuwd... Heeft jouw auto ook een naam?

**sven &
sophie**

Aandacht voor
been- en ondermode is
aandacht voor jezelf.

Bij Sven & Sophie beseffen
wij dat als geen ander.

Daarom biedt onze winkel
meer dan alleen een ruim
assortiment eersteklas
producten van toonaangevende
merken.

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom
0164 - 21 06 15

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

Winkelcentrum 21, Etten-Leur
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout
0162 455 666

Nieuwsgierig?
bekijk meer op
www.svensophie.com



*De bonte wereld van
Emilio Cavallini en
Oroblu aan je benen*

emilio cavallini OROBLU
Met deze merken ben je de mode altijd
een stapje voor. Fantasierolle panty's in
verschillende maten.



MUCHACHOMALO*

HELLO
MOON
LIGHT

*Ga je ook voor
een voordeelpak*

VOOR DE LEUKSTE CADEAUS

Bij Sven & Sophie hebben we de meest bijzondere sokken en boxershorts voor de feestdagen.

XPOOS
THE ART OF SOCKS

*Het HappySocks
alternatief*

Vroeger was een sok gewoon een sok. Praktisch en
zonder poespas. Die functionaliteit is een blijvertje,
maar de laatste jaren zijn looks minstens zo belangrijk
geworden. Kleding is dé manier om jezelf te uiten. Te
onderscheiden. **Expose yourself!**



Het Nederlandse
merk voor kleurige
en originele gebreide
winteraccessoires.
Barts, alles wat jouw
winterhart begeert.

BARTS
AMSTERDAM



MUCHACHOMALO

Ga je er ook voor
kwalitatief goed
ondergoed nu in een
voordeelpakket!

*Speciaal voor
koukleumen*



**TRENDIA IS VAN OUDSHER
EEN FAMILIEBEDRIJF.
DIT JAAR BESTAAT
DE ZAAK AL 80 JAAR.**

Trendia
VLOER & WAND



Trendia is een echt familiebedrijf en al meer dan 80 jaar een begrip in Breda en omstreken. Voorheen stond het bedrijf bekend onder de naam Tegel Super Hoornick. Met de nieuwe naam gaat Trendia mee met de moderne tijd. Tegenwoordig staat Frens Hoornick als derde generatie aan het roer van het bedrijf. Samen met zijn gezellige team verwelkomt hij je graag in de vernieuwde zaak.

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

Een begrip in tegels

Geef karakter aan je woning

Met een vernieuwde naam, showroom en assortiment is er voor Trendia een nieuw tijdperk aangebroken. Je bent er aan het juiste adres voor mooie vloer- en wandtegels die passen bij de laatste trends op woongebied. Zo zie je tegenwoordig bijvoorbeeld veel betonlook en houtlook tegels. De showroom is ruimtelijk opgezet en zo ingericht dat je meteen een goed beeld krijgt van het karakter dat de tegels aan een woning geven.

Een compleet pakket

Naast prachtige tegels voor vloeren en wanden, kun je bij Trendia ook rekenen op de allerbeste service. Frens en zijn team weten alles als het op tegels aankomt en adviseren je graag. Wanneer je tegels koopt bij Trendia, kunnen zij ook vakkundige tegelzetter regelen of vloerverwarming laten aanleggen. Je kunt dus rekenen op het complete pakket als het op nieuwe tegels aankomt.

Uniek assortiment aan steenstrips

Trendia is een specialzaak op het gebied van wand- en vloertegels. Ook kun je er terecht voor een uniek assortiment aan steenstrips. Vooral baksteenstrips zijn tegenwoordig populair. Met deze steenstrips geef je eenvoudig een industrieel karakter aan een ruimte. Je vindt de steenstrips in de showroom of bestelt ze online via Steenstripwinkel.nl.

De grote showroom van Trendia is dé plaats om inspiratie op te doen voor het nieuwe interieur van jouw woning. Frens en zijn team staan voor je klaar om jou te voorzien van deskundig advies.

KOM LANGS!

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



Eigenaar: Frens Hoornick | Spinveld 60, Breda | www.trendia.nl | 076 - 521 38 60 | info@trendia.nl | www.trendia.nl



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



De Broodtoren
brunch, lunch & borrel

De Broodtoren Torēnstraat 16 Breda

Nieuwe mede-eigenaar

YORIMAGE

Bjorn van Gool is mede-eigenaar geworden van kapperszaak Yorimage aan de Wilhelminastraat nummer 27 in Breda. Dit is een bijzonder moment in de loopbaan van de hairstylist die in het verleden de prestigieuze Coiffure Award won. Van Gool, die reeds acht jaar bij Yorimage werkt, runt de kapperszaak samen met Vanessa Aalbersberg. Yorimage heeft naast een vestiging in de Wilhelminastraat ook een filiaal aan de Baronielaan 286 in Breda.

Zijn mede-eigenaarschap is aanleiding voor een feestje bij Yorimage.

Klanten ontvangen in beide vestigingen een shoptegoed van 15 euro eenmalig te verzilveren op producten. Tevens hebben we een actie bij aankoop 3 producten van Kerastase, Fuente, Moracanoil 1 gratis! **Feestdagentip!** Cadeaubon Yorimage

Team

Op de Baronielaan, waar Van Gool zijn loopbaan begon, en in de Wilhelminastraat staat dagelijks een enthousiast en ervaren team van topstylisten voor de klanten klaar. Yorimage werkt dan ook enkel met experts in kleurtechnieken en specialisten in haarwerken en hairweaving. Onder leiding van Bjorn van Gool en Vanessa Aaldersberg zorgen voor de hairstylisten bij veel (vaste) klanten voor de gewensteloek, uitstraling en een passend kapsel.

Baronielaan 286, Breda | 076 - 522 46 88
Wilhelminastraat 27, Breda | 076 - 521 32 63
info@yorimage.nl | www.yorimage.nl



Vanessa Aalbersberg

Bjorn van Gool

Passie voor auto's is mijn drijfveer!

Auto's poetsen op een zeer hoog niveau, dat is wat Jeroen Bouman van TopEnd cardetailing vol passie en vakkennis doet. "Waar het standaard autopoetsen eindigt, daar begin ik met cardetailing."

Wat is dat nu precies cardetailing? "Het details van auto's is met passie en verstand van zaken auto's weer in nieuwstaat brengen, de hoogst mogelijke glans geven en het aanbrenge van de ultieme lakbescherming. Voor deze ultieme lakbescherming werk ik vooral met de moderne 'glascoatings' Modesta en C-quartz Finest reserve, twee merken in het topsegment. Ook het polijsten van de lak (lakcorrectie) is één van mijn specialismes. Daar waar reguliere poetsbedrijven problemen aan de lak verhullen, pak ik de problemen bij de bron aan. Bij een diepe kras in de lak gaat men er bijvoorbeeld al snel van uit dat deze overgespoten moet worden, terwijl ik in tachtig procent van de gevallen zo'n kras weg kan halen met mijn polijsttechnieken. Kwaliteit tegen een veel aantrekkelijkere prijs dus."

Kwaliteit Ben je op zoek naar kwaliteit en wil je dat je auto er weer als nieuw uitziet, maak dan zeker een afspraak bij TopEnd cardetailing. "Ik durf wel te stellen dat ik erg goed ben in mijn werk, precies weet wat ik doe en altijd met passie aan het werk ga. Een compleet overzicht van alle werkzaamheden die ik uitvoer is te vinden op www.topend.nl.

Ik zie je graag snel in Tilburg!"



Aresstraat 13-01, Tilburg | 06-29498672 | www.topend.nl | Facebook: TopEnd cardetailing



LAKBESCHERMING



LEDER/INTERIEUR BEHANDELING



LAK CORRECTIE/POLIJSTEN



VELGEN BEHANDELING

Om je vingers bij af te likken...

Poelier Geert Frijters heeft veertig jaar ervaring en in zijn speciaalzaak geertkip.nl aan de Nieuwe Haagdijk 34 in Breda verkoopt hij de lekkerste kipspecialiteiten... en nog veel meer! Om je vingers bij af te likken.

geertkip.nl

EXTRA AANBIEDING
voor lezers van dit
magazine kijk op
[geertkip.nl/
bredabruist](http://geertkip.nl/bredabruist)

ALLE PRODUCTEN ZIJN VERS EN WORDEN
MET LIEFDE EN AANDACHT GEGRILD



Nieuwe Haagdijk 34, Breda | 076-5217055 | 06-24940388 | info@geertkip.nl | www.geertkip.nl

Wil jij goed en veilig leren rijden? Dan moet je bij Kootstra Rijopleidingen zijn. Of je nu komt voor je auto- of motorrijbewijs, je bromfiets-, C1- of aanhangwagenrijbewijs, het enthousiaste team van Kootstra doet er samen met jou alles aan om dat rijbewijs te halen.

Dé rijschool voor

“Zo'n tien jaar geleden begon ik mijn eigen rijschool”, vertelt eigenaar François Kootstra. “Destijds eigenlijk met de bedoeling om het kleinschalig te houden maar inmiddels zijn we uitgegroeid tot een rijschool met maar liefst achttien rij-instructeurs. Goed opgeleide, ervaren en vriendelijke instructeurs welteverstaan, want wij vinden het niet alleen belangrijk om onze cursisten kwaliteit te kunnen bieden maar ook een fijne leeromgeving waarin ze zich op hun gemak voelen.”

Voor iedereen

Iedereen is welkom om bij Kootstra Rijopleidingen lessen te komen volgen voor het auto-, motor-, bromfiets-, C1- en/of aanhangwagenrijbewijs. “Wie eerst wil ervaren hoe onze instructeurs te werk gaan, kan gebruikmaken van een geheel vrijblijvende gratis proefles auto. Bovendien zijn wij gespecialiseerd in het lesgeven aan kandidaten met faalangst, autisme en ADHD waardoor

dus ook daadwerkelijk echt iedereen bij ons terecht kan. Om alle vorderingen en dergelijke te kunnen volgen bieden wij onze kandidaten een online omgeving waarin wij dit allemaal bijhouden, zodat ook ouders bijvoorbeeld op de hoogte kunnen blijven van alle ontwikkelingen.”

Kwaliteit

Naast alle rijlessen bieden ze bij Kootstra Rijopleidingen ook camper- en caravantrainingen en daarnaast ben je er ook voor een theoriecursus aan het juiste adres. “Waarom je voor ons moet kiezen? Omdat wij staan voor kwaliteit, bij alles wat wij doen!”

Nieuw bij Kootstra Rijopleidingen is dat zij sinds kort ook de mogelijkheid bieden om te lessen in een elektrische auto. “Wij zijn een van de eersten in de regio waar dit kan. Elektrisch rijden is de toekomst en daar spelen wij maar al te graag op in.”



Breda, Tilburg e.o.



KOOTSTRA RIJOPLEIDINGEN.nl

Kootstra Rijopleidingen | Mathenessestraat 59, Breda
Tel. 088-9800300 | Eigenaar: **François Kootstra**
www.kootstrarijopleidingen.nl





- GEZICHTSBEHANDELINGEN
- HUDVERBETERINGEN
- PEDICURE/MAKE-UP
- MAKE-UP**
- ONTHARING
- MASSAGE

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

Salon | *La Beauté*
Schoonheidsverzorging, pedicure en visagie

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

Wees natuurlijk jezelf!

Bij Salon La Beauté ben je aan het juiste adres.

Mijn doel is dat iedereen natuurlijk, zichzelf kan zijn met een mooie make-up. Daarom heb ik gekozen voor een minerale make-up met de beste natuurlijke en veganistische grondstoffen. Wil jij graag weten welke make-up bij je past, of ga je juist trouwen?

Neem dan contact met mij op voor een passend make-up advies!



E
P H
N D S
B E O F
C G H J I
T F O R L U
D X V W A K M

Bel mij nu!
voor een afspraak
076 56 12 888

Keuring voor rijbewijs A of B nodig?

Praktijk Hoogmoed in Ulvenhout is al ruim 16 jaar het vertrouwde adres voor uw rijbewijskeuring. De keuringskosten zijn slechts € 39,-. Er is ruime parkeerplek.

WWW.BREDARIJBEWIJSKEURING.NL



Mijn naam is José Appels, geboren en getogen in Tilburg, erkend NalatenschapsAfwikkelaar & Mediator in de regio Tilburg. Mijn oorspronkelijke werkervaringen heb ik opgedaan als adviseur en leidinggevende in veranderende organisaties in de financiële dienstverlening.

Als de Nalatenschaps-Afwikkelaar bied ik u mijn diensten aan om uw wensen omtrent uw nalatenschap in kaart te brengen.



Het werken met mensen is voor mij het mooiste wat er is!

U kunt rekenen op mijn oprechte belangstelling.

06-11168152
mediator@joseappels.nl
www.joseappels.nl

Een erfenis...

Wel of niet aanvaarden?

U krijgt te horen dat u erfgenaam bent van een persoon die u al jaren niet meer heeft gezien of gesproken. U weet dus niet wat diens leefomstandigheden waren op het moment van overlijden. Aanvaardt u de erfenis of wilt u er niets mee te maken hebben. Wat is wijsheid?

Het is een situatie die vaker voorkomt dan u denkt. Doordat er al jaren geen contact is geweest, is het lastig in te schatten of de erfenis positief is. En als u de erfenis aanvaardt, bent u met uw eigen vermogen verantwoordelijk voor de schulden uit de erfenis, mochten deze boven de baten uitstijgen.

Er zijn diverse manieren voor het aanvaarden van een erfenis: zuivere aanvaarding, beneficiaire aanvaarding en het verwerpen van een erfenis. Voor iedere soort aanvaarding geldt een bepaalde procedure. Ik kan u adviseren welke mogelijkheid het beste bij uw situatie past en deze vervolgens ook voor u uitvoeren.

Bel gerust voor meer informatie. Ik ben u graag van dienst!



Bel
voor een gratis kennismakings-gesprek
06 - 11 16 81 52

WELKE MANIER VAN AANVAARDEN PAST BIJ U?

ONTSPAN EN JE
KUNT DE WERELD
WEER AAN

Take a *break!*

Als je last hebt van onzekerheid, angst of stress in deze tijd, dan ben je zeker niet de enige. Ook al is het normaal dat je deze gevoelens ervaart, het is toch belangrijk om voldoende rust te pakken. Juist nu...

Geef jezelf dus eens een pauze cadeau, die heb je wel verdiend. Helemaal in december, de maand waarin het traditioneel draait om samen genieten. Zorg er om te beginnen voor dat 'thuis' een leuke plek is. Een gezamenlijke brainstorm levert vaak leuke ideeën op die alle huisgenoten ontspannend en gezellig vinden. Maar afwisseling tussen tijd samen en tijd voor jezelf zal je extra goed doen.

Even pauze

Bewegen helpt tegen stress. Ga heerlijk een dag naar zee of naar het bos. Zolang je afstand van anderen bewaart, kun je lekker de buitenlucht in voor je dagelijkse portie beweging. Tegelijk ook prima voor de broodnodige vitamine D! Wandelen, fietsen, dansen, springen op de trampoline... Ben je lekker uitgewaaid óf niet in de stemming om de kou in te gaan? Kruip dan lekker met een goed boek en een kopje thee op de bank. Hoe je invulling geeft aan dit

momentje van rust, is geheel aan jou. Het is immers jouw cadeautje voor jezelf. Zet je telefoon op stil en geniet van die welverdiende rust. Morgen mag je weer verder en je zult merken dat het na zo'n pauze ineens weer een stuk soepeler gaat.

Lekkerder in je vel

En dat is niet het enige voordeel. Door voldoende ontspanning zie je er namelijk ook nog eens jonger en stralender uit. Bovendien ben je vrolijker, wat ook een positieve uitwerking heeft op de mensen om je heen. Lukt het je om wat voor reden dan ook nu echt even niet om jezelf een hele dag pauze cadeau te doen, elke dag een moment voor jezelf van minimaal een half uur heeft ook al nut. Doe dat ene half uur niets wat moet, maar alleen dingen die jij echt leuk vindt. Je zult zien dat je ook daardoor al beter functioneert, lekkerder in je vel zit en weer het gevoel hebt dat je de wereld aankunt.

Lukt het jou niet om uit jezelf dat moment van rust te pakken?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers in jouw regio die je daarbij kunnen helpen.

New Støff

meubelstoffering en meer



Bel
06-23572966
voor een
afspraak!



Gun je lievelingsbank of stoel een tweede leven!

Josette van den Hoek | Teteringsedijk 89E, Breda
06-23572966 | newstoff@kpnmail.nl | www.newstoff.nl

BRUIST

Aandacht
voor elkaar is het
allermooiste
kerstcadeau.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Bruist wenst alle lezers warme *feestdagen*

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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

*Spaanse hammen
en worsten*

Alles even
lekker, alles met
zorg bereid.
Je bent weer van
harte welkom!

December zal harmonie brengen

Dream now,
travel later

Ook nu ben ik er voor je,
een luisterend oor, om
te sparren over reizen of
gewoon voor vragen.



Ruby Verboom, voor al je reiswensen!

+31 (0) 6 28 47 18 06

Ruby.Verboom@personaltravel.nl

www.RubyVerboomReizen.nl



PersonalTouchTravel®



Boogschutter

Je hebt
eindelijk tijd
om wat uit
te rusten.

Ram 21-03/20-04

Aan het eind van het jaar kom je in kalmer vaarwater. Dankzij de vele successen die je hebt geboekt zal december optimisme brengen. Maar je zult altijd rationeel moeten beslissen.

Stier 21-04/20-05

December kan een familieruzie brengen waarin jij je als de rechter opstelt. Het is nu van groot belang dat je nadenkt over de dingen die je volgend jaar kan veranderen.

Tweelingen 21-05/20-06

Je kan je verheugen op een prettige tijd met je familie, je liefde en je vrienden. Alle sterren schijnen op jou. Als je erover zat te denken om die grote stap te nemen, is het nu de tijd.

Kreeft 21-06/22-07

Een actieve levensstijl helpt je in vorm te blijven en laat de stress uit je lijf los. Maar focus niet alleen op jezelf. Je liefde en familie verdienen ook jouw aandacht.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is erg serieus, maar ook verantwoordelijk. Gebruik deze vaardigheden ook in je baan, zodat je alles recht zet wat je in het verleden verkeerd hebt gedaan.

Maagd 23-08/22-09

December brengt je een periode van zelfreflectie. Je zou een lijstje kunnen maken van je mislukkingen en je successen en hiermee je doelen voor 2021 vaststellen.

Weegschaal 23-09/22-10

Bijna alle vrije dagen die december je brengt spendeer je in harmonieus familieverband. Weet je niet goed hoe je de overige tijd moet besteden? Ga dan sporten of opruimen.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt een realistische kijk op de wereld gedurende deze maand. Dit zou je kunnen tegenhouden in je spontaniteit. Wees niet bang om je serieuze masker af te nemen.

Boogschutter 23-11/21-12

De Boogschutter heeft eindelijk tijd om wat uit te rusten. Deze periode is het de moeite waard om terug te kijken op het afgelopen jaar en kracht te verzamelen voor 2021.

Steenbok 22-12/20-01

Steenbok heeft vaak de neiging om alles om hem heen onder controle te willen houden. Vind tijd voor je familie na een jaar lang haasten. Zij zijn het belangrijkste wat je hebt.

Waterman 21-01/19-02

December brengt harmonie in je persoonlijke leven en in je carrière, dus je hoeft niet te wachten op verandering op deze gebieden. Bezoek familie, ze kijken uit naar je komst.

Vissen 20-02/20-03

Je bent in een zeer goede bui in december. Dat maakt je prettig gezelschap. Door je inzet is je carrière stabiel en heb je hier geen problemen meer mee.

De hele dag genieten!



Heeren van Breda

Dorpscafé in het centrum van Breda

Grote Markt 31, Breda | 06 30606322 | [heerenvanbreda](#)

Kom in actie voor kankeronderzoek



kwfthuismarathon.nl



Beeldentuin Titambire



Kunst uit Zimbabwe

Vedelring 184 | 4876 ET Etten-Leur | +31 62 90 555 41 | www.titambire.nl

Alles voor je planten onder één dak

“Wij staan voor exclusiviteit en kwaliteit”, vertelt Rene Wawrzyniak trots. Samen met zijn broer, vrouw en dochter runt hij ENRW Trading, specialzaak op het gebied van land- en tuinbouwproducten. “Daarin zijn wij echt dé specialist.”

Aan ervaring geen gebrek

De liefde voor planten en dergelijke is Rene en zijn broer eigenlijk al met de paplepel ingegoten. “Toen we klein waren, gingen we al met onze vader met bloemen en planten langs de deuren, bemanden we in het weekend een bloemenstand en verzorgden we ook de aanleg en het onderhoud van tuinen.” Aan kennis en ervaring dus zeker geen gebrek. Helemaal niet als je bedenkt, dat ook dit bijzondere familiebedrijf zelf alweer zo'n 25 jaar bestaat.

Bijzonder assortiment

“Bij ons ligt de focus op de wat apartere producten. Dus niet de dingen die je overal kunt kopen, maar juist exclusieve planten, waaronder heel veel groenteplanten die je niet overal vindt, echt mooie potten en allerlei

soorten kruiden om zelf thuis te kweken. Daarnaast hebben we bijvoorbeeld ook een heel leuk aanbod orchideeën en een zeer breed assortiment in potgrond en allerlei soorten voeding om je planten in optimale conditie te kunnen houden. Oftewee: alles voor je planten onder één dak.”

Jungle Meubelen

Sinds ongeveer twee jaar verkoopt ENRW Trading ook producten van Jungle Meubelen. “Hardhouten meubels die speciaal uit Indonesië worden geïmporteerd. Onder onze klanten was er vraag naar mooie meubels voor in de tuin en als ondernemer speel je dan uiteraard op zo'n vraag in. Bovendien past het merk perfect bij wat wij ook als onderneming uit willen stralen: exclusiviteit en kwaliteit.”



Eigenaar: Rene Wawrzyniak | ENRW Trading BV, Haagweg 22, Breda | 076-5300702

Yutakana: voor de echte sushilovers!

'WIJ HEBBEN ÉÉN VAN DE MEEST UITGEBREIDE MENUKAARTEN DIE JE KUNT TEGENKOMEN IN EEN SUSHIRESTaurant'

De 26-jarige Fu Chen is sinds 2015 eigenaar van Yutakana in Waalwijk. Dat was toen nog een wokrestaurant, maar in 2017 ging het roer om en werd de formule aangepast. Sindsdien is Yutakana een All You Can Eat sushi & grill restaurant. Vanaf dag één zijn de reacties lovend. "We krijgen veel goede feedback en mooie recensies. We doen er dan ook alles aan om het onze gasten naar de zin te maken door het leveren van topkwaliteit", aldus Fu Chen.

Het aanbod aan sushirestaurants is groot, dus het is belangrijk om je te onderscheiden. Fu Chen daarover: "Daarom hebben wij één van de meest uitgebreide menukaarten die je kunt tegenkomen in een sushirestaurant. Er staan wel honderdvijftig verschillende gerechten op de kaart die we ook regelmatig vernieuwen."

Culinaire ervaring

"Ons streven is om altijd gerechten van topkwaliteit te leveren. Als je kijkt naar bijvoorbeeld de recensies op Facebook, Lens en Eet.nu slagen we daar heel goed in. Onze

koks hebben allemaal culinaire ervaring en weten hoe ze de lekkerste sushi moeten maken." De meest populaire sushi van het moment is volgens Fu Chen de Suteki Maki. "Dat is een gefrituurde sushi met kip en Japanse specerijen. We hebben veel vaste gasten die daar speciaal nog een keertje extra voor terugkomen."

Genieten

Bij Yutakana heb je echter niet alleen de keuze uit sushi. Fu Chen vertelt: "We hebben ook ruime keuze uit diverse wok- en grillgerechten, dim sum, soepen en salades. Genoeg om van te genieten dus."

Recensie op Tripadvisor door Ran D: 'Het beste sushi & grill restaurant in Waalwijk.'

TIP
Reserveren
kan via
www.yutakana.nl



Yutakana
SUSHI | GRILL | LOUNGE

Sint-Jansplein 51, Waalwijk | 0416-650556
info@yutakana.nl | www.yutakana.nl

Follow Yutakana op Facebook en Instagram en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

Inmiddels is het thuiswerken het nieuwe werken geworden. Dat heeft voordelen maar zeker ook nadelen. Los van het gemis aan sociale contacten met collega's is er grote kans op toename van fysieke klachten met betrekking tot rug-nek-pols-schouder en daarnaast ook stemklachten zoals moe of hees worden na lang praten, bijvoorbeeld een online meeting. Je blijft langer zittend werken op een stoel die wel even maar niet lang lekker zit, waardoor klachten op de loer liggen.

Comfortabel thuiswerken, het moet en het kan!

Gelukkig gaan werkgevers inzien dat dit risico vermeden moet worden; je kunt als werknemer alleen optimaal en lange tijd productief zijn als er thuis een veilige en comfortabele werkplek is. Dat geldt natuurlijk ook voor ZZP'ers.

Een goede stoel en een passend bureau vormen de basis om het lichaam de juiste ondersteuning te geven en de werkhouding aan te nemen die klachten voorkomt. Dat is maatwerk maar betekent niet dat dat ook gelijk staat aan veel geld!

Welke stoel het beste bij je past en wat voor type bureau is voor elk persoon anders. Op internet staan honderden stoelen en bureaus; maar hoe je daaruit een passende keus moet maken is lastig.. en hoeft gelukkig niet!

Mag ik wat voor je betekenen?

Gun jezelf in de decembermaand rust en tijd om na te denken over de inrichting van je thuiswerkplek. Schakel mijn hulplijn in om een proefplaatsing aan te vragen voor een bureaustoel of een dynamische kruk. Er zijn inmiddels speciaal voor thuis compacte en inklapbare verstelbare bureau's te leveren. Probeer eerst uit, kijk of het bevalt en maak dan pas een keuze! Uiteraard stel ik de stoel, het bureau en eventueel de hoogte van het beeldscherm of laptop correct af.

Zo kun jij een vitale start maken in 2021!

Breng jouw
werkplek naar een
hoog vitaal niveau!

Gezondzittend
WERKEN.NL

- **Werkplek inrichting**
Van bureaustoel tot akoestiek
- **Werkplek training**
Voor optimaal gebruik
- **Werkplek accessoires**
Krachtige ondersteunende tools
- **Werkplek optimalisatie**
Voor een structurele oplossing conform de arbowetgeving

omdat
elke werkplek
gezonde aandacht
verdient

@gezondzittendwerken.nl

Interstuhl • Herman Miller • 706 Seating Group • Formidag • Schaffner

“EEN KLACHT BEGINT ALS
GEFLUISTER, MAAR EINDIGT
ALS GESCHREEUW”

Gezondzittend
WERKEN.NL

Ondernemer: Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13 Bergen op Zoom
06-10202148 | info@gezondzittendwerken.nl | gezondzittendwerken.nl

De Tandprotheticus van Mondzorg Tridenzo als onderdeel van

DE DENTALE DRIEHOEK



Naast tandartsen, (para) preventieassistenten en tandartsassistenten heeft MONDZORG TRIDENZO ook een eigen HBO opgeleide tandprotheticus Joyce van der Gaag, die samen met de tandarts en de assistenten deel uitmaakt van de dentale driehoek. Door de tandprotheticus kunnen alle technische voorzieningen in de mond, zoals een frame of prothese maar ook een drie laags (extra veilig) hockey-bitje worden vervaardigd.

Onze ervaren tandprotheticus kan u helpen bij een nieuwe prothese of bij klachten vanwege een loszittend of klapperend gebit als gevolg van een slinkende kaak. Ook (nood)reparaties aan uw prothese kunnen vaak direct worden uitgevoerd. In (bijna) alle gevallen kunnen oplossingen gevonden worden voor de dentale problemen waarmee u te kampen heeft. In de dentale driehoek zijn wij in staat de patiënten bij MONDZORG TRIDENZO een optimale dentale service te verlenen.

Sinds 1 september jl. heeft MONDZORG TRIDENZO een zorgcontract voor prothetiek afgesloten met Zorgverzekeraar CZ.

Patiënten die zijn aangesloten bij CZ ontvangen voor prothetische behandelingen daardoor vanaf deze datum de standaard vergoeding van CZ in plaats van de lagere vergoeding (70 %).



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



Een echte zaak voor lekkernijen

Bij ons geniet u van luxe Bacchi's koffie, smaakvolle Or Tea? en heerlijke Callebaut warme chocolademelk in zeven smaken. Voor de lekkere trek is er een ruime keus aan gebak (onder andere van Teurlings Patisserie), Luikse wafels en vooral heel veel Leonidas-chocolade, die wij als enige in Breda verkopen. Met meer dan tachtig verschillende smaken in ons Leonidas chocolade-assortiment is er voor ieder wat wils!

Nieuw zijn de Bites van SUE. Zoet zonder suiker, lactosevrij, glutenvrij en vegan. Al onze warme dranken schenken wij ook met soja- en kokosmelk.



De sfeervolle en luxe aankleding van Lin's Lounge & Chocolat Bar nodigt uit om even heerlijk bij te komen van een dagje winkelen of om lekker bij te kletsen met vrienden.

Iedereen is welkom om in alle rust te komen genieten van al het lekkers dat wij te bieden hebben, ook voor een gezellig praatje komen onze klanten graag bij ons terug.



Heeft u al eens een proeverij geprobeerd?

Keuze uit de Dip in Heaven, een twee rondes Lin's proeverij, een piccolo of grande ijsproeverij, een wafelproeverij of een heerlijke chocoladeproeverij! Allemaal even lekker en erg gezellig om te doen. Check onze website linsbreda.nl voor meer info over de mogelijkheden.

Op zoek naar een leuk cadeautje? Wij helpen u graag om een

keuze te maken uit ons ruime aanbod van servies, servetten en kaarsen van PPD Products, Ambiente en Me & Mats. Genoten van onze smaakvolle thee in de Lounge? De kleurrijke Or Tea? producten verkopen wij ook in achttien heerlijke smaken.



Leonidas chocolade, wie

kent het niet? Terug in Breda en inmiddels al door velen van u weer ontdekt. Wij genieten ervan om voor u een zo mooi mogelijk doosje bonbons te maken of u kiest zelf uit onze ruim gevulde balie.



Geven is genieten en van klein tot groot cadeau of relatiegeschenk, wij denken met u mee! Tot ziens bij Lin's!

Halstraat 17, Breda | 076-8200912 | www.linsbreda.nl

BESTELLIJST KERST & OUDEJAARSAVOND

Neem de bestellijst voor Kerst & Oudejaarsavond nu mee vanuit de winkel. Of bekijk het online via onze website: slagerijpieterkling.nl



Bekijk onze afwijkende openingstijden tijdens de feestdagen op facebook of op onze website.

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

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



Rosa Breda is de winkel voor handgemaakte bonbons, verse koffie & thee en heerlijke kaas & wijn.

Wij houden van alle lekkere dingen in het leven en genieten hier dan ook met volle teugen van.

Na vorig jaar onze webshop BoBo's Bonbons te hebben gelanceerd weten we het zeker, dit willen we blijven doen!

We gaan dan nu ook een stapje verder; een winkel openen op onze eigen manier. Robert staat in de winkel bonbons te maken en legt ook graag uit waar hij mee bezig is. Samantha adviseert je met plezier over de verschillende combinaties drank en spijs, en stelt graag een leuk door jou uitgezocht cadeaupakket samen.

We hebben er zin in, zien we je snel?

Rosa: de winkel van het heerlijke genieten

Smullen maar...



BoBo's Bonbons BoBo's Bonbons is een webshop gespecialiseerd in bonbons en chocolade. Alle producten worden met de hand vervaardigd, waardoor iedere bonbon zijn geheel eigen uitstraling heeft. Wij maken gebruik van gezellige kleuren en geven de bonbons een bijzondere maar toch herkenbare smaak. Voor bijzondere gelegenheden zijn de bonbons ook te personaliseren in kleur, vorm en smaak. **Neem contact op voor de mogelijkheden.**

Koffie Onze koffie blends zijn zorgvuldig samengesteld om de perfecte kop koffie bij jou thuis te creëren. Onze bonen komen uit Guatemala, Colombia en Ethiopië. Iedere week worden de bonen vers gebrand. Hierdoor heb je altijd een vers kopje koffie om van te genieten.

Iedere week vers aangeleverd



Maar ook heerlijke wijnen



Kaas In samenwerking met Fromagerie Guillaume hebben wij een heerlijk assortiment kaas samengesteld. Heerlijke bijzondere kazen die zij met liefde en passie maken. En dat proef je! Denk aan geitenkaas, wit schimmel of zelfs een koffiekaasje. Voor deze kaas 'gekken' is er niks te gek.

FOTO'S: BREDA CITY APP



Boschstraat 66, Breda | 076 5264825 | [f rosabredaNL](https://www.facebook.com/rosabredaNL)
info@rosabreda.nl | www.rosabreda.nl

Tijd voor *actie!*

Gewoontes, we hebben ze allemaal, zowel goede als slechte. De meeste zelfs zonder dat je het zelf doorhebt, want dat is nu eenmaal het ding met gewoontes: je doet ze onbewust.

En ook al zijn we ons ervan bewust dat een gewoonte niet goed voor ons is, kennelijk zit het toch in onze aard om er lang aan vast te houden. We willen wel veranderen, maar ja, dat gaat niet vanzelf en kost energie. Zo moeilijk hoeft het echter niet te zijn...

Waarom doe je het?

Het belangrijkste bij het doorbreken van een slechte gewoonte is dat je voor jezelf helder maakt waar je het voor doet. Wil je bijvoorbeeld stoppen met roken, vraag jezelf dan af waarom dit voor jou zo belangrijk is. Pas als dat helder is en je er zelf ook helemaal achter staat, heb je een kans van slagen om die gewoonte te doorbreken. Mits je jezelf haalbare doelen stelt natuurlijk. Als jij verwacht om zonder enige hulp van de een op de andere dag te stoppen met roken, dan is dat meestal niet realistisch. Maar stel je jezelf een

concreet en haalbaar doel, bijvoorbeeld dat je eerst het aantal sigaretten per dag wilt halveren, dan zul je sneller resultaat boeken, wat het makkelijker maakt om vast te houden aan je nieuwe gewoonte en vervolgens een nieuw doel voor jezelf te stellen.

Extra steun

Wat ook weleens wil helpen, is als je je omgeving betreft bij je doel. Dat kan net dat extra steuntje in de rug zijn waardoor je het wel volhoudt. Net als het vieren van successen trouwens. Als je je eerste (korte termijn) doel hebt bereikt, doe dat dan niet af als vanzelfsprekend, maar sta er bewust bij stil en geniet ervan. Dat heb je immers verdiend, want zo makkelijk is het niet om gewoontes te doorbreken. Je bent er misschien nog niet, maar de eerste stap in de juiste richting is gezet. Op naar de tweede. En ook die mag je weer vieren!

Kun jij wel wat hulp gebruiken bij het doorbreken van je slechte gewoontes?
Op www.nederlandbruist.nl vind je vast wel een ondernemer die je daarbij kan helpen.

SLECHTE
GEWOONTES...
ZE ZIJN TE
DOORBREKEN!



Er altijd fantastisch uitzien?

Het kan nu bij Talia PMU

Het adres voor permanente make-up, micro haarpigmentatie, medische pigmentatie en weglaseren tatoeages.



Maak nu een
AFSPRAAK!
06-81028031

Eigenaar: Natalie Biyikli | Nieuwe Heilaarstraat 39 | 06-81028031



Nijk uit. Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken.
Een gezonde ingreep begint bij een goede arts.

Wobenzym



*Je partner
in beweging*

10%
INTRODUCTIE
KORTING

Wobenzym[®] sport:

- Voedingssupplement
- Met vitamine C voor extra weerstand bij lichamelijke inspanning!
- 4-5 dagen voor aanvang van de training of tijdens de training



Wobenzym[®] plus:

- Enzymcomplex aangevuld
- met Vitamine D voor het behoud van soepele spieren
- en vitamine C voor het behoud van gezond kraakbeen



BROCKS
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda
076-5219313
www.brockshomeopathie.nl

www.wobenzym.nl

! Een omvangrijke werkdag wordt aangevuld met vitamine C, met vitamine C naast de andere ingrediënten van Wobenzym C.



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, Simplicity en La Maison Victor).

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

Ook voor al je creatieve cadeautjes



**Fijne fröbel-dagen
en een mooi 2021!**

Wij zijn gesloten
van 25 december
tot 5 januari.

UW ALLROUND SCHILDER VOOR BINNEN & BUITEN

BEL VOOR MEER
INFORMATIE OF EEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE
06 20 20 34 09



De Bell schilderwerken is een uitstekende partij voor al uw **schilderwerk en onderhoud** van uw onroerend goed. Goed schilderwerk is van groot belang. Het weer is onder andere van grote invloed op de kwaliteit van het schilderwerk van uw huis. Alleen al daarom verdient uw huis een vakman. Wij werken mee aan het op peil houden van uw onroerend goed op de langere termijn. Met jarenlange ervaring in het schildersvak kunt u ervan op aan dat hoge kwaliteit, vakmanschap en duurzaamheid voor De Bell schilderwerken als vanzelfsprekend zijn.

BEZOEK OP
LOCATIE MET
VRIJBLIJVENDE
ADVIES

GEDEGEN
ADVIES
OVER
KLEUREN EN
MATERIALEN

UITSLUITEND
GEBRUIK
VAN
PROFESSIELE
VERFSYSTEMEN

OOK BEHANG
SPUITWERK
VLIESWERK
ONDERHOUD
ETC.

BREDA | 06 20 20 34 09 | DEBELLSCHILDERWERKEN@GMAIL.COM
WWW.DEBELLSCHILDERWERKEN.NL

Shaboot!

Naast de unieke collectie hanteren we ook service excellence binnen ons bedrijf. Wij zetten net een stapje extra voor de klant. Heb je zin in een kopje koffie of moet je dringend naar het toilet, kom gewoon even langs. We willen onze drempel zo laag mogelijk houden voor de klant.



BRIONY EN CLAUDIA LETTIUS

Dorpsstraat 81B, St. Willebrord
www.shaboot.nl

We have moved!

Come visit us at :
Dorpsstraat 81B
in St. Willebrord.

Shaboot!



Insta: Shabootnl
Facebook: shaboot

BLIND WALLS GALLERY



HET MUSEUM
OP STRAAT



Ga op street art tour
en ontdek de
verhalen van Breda.



Meer informatie op:
www.blindwalls.gallery

Advertentie mede mogelijk gemaakt
door Holland Casino Breda

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Gezamenlijk ouderschap na de scheiding lastig?

Lastige communicatie, andere ideeën over opvoeding en een gebrek aan wederzijds begrip.

Dit zijn een paar herkenbare problemen die zich voor kunnen doen na een scheiding.

Heeft u de wens het gezamenlijk ouderschap goed vorm te geven?
Wilt u werken aan het herstellen van jullie communicatie en samenwerking op ouder niveau?

Kies voor een traject ouderschapsbemiddeling bij Praktijk MOOS



- Geen wachtlijst, direct starten
- Vooraf opgestelde doelstellingen
- Vaste prijs, dus geen verrassingen achteraf
- Binnen 10 weken resultaat
- Begeleiding van een ouderschapsbemiddelaar met jarenlange ervaring in complexe scheidingen
- Rust voor u en uw kinderen

MOOS

Wethouder van Haperenstraat 36E
4813 AM BREDA
joyceferket@praktijkmoos.nl

PRAKTIJK VOOR MEDIATION &
ONDERSTEUNING BIJ SCHEIDING

Bezoek de website: www.praktijkmoos.nl
of maak direct een afspraak: 06-14 12 62 34

Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW
DIE **LEKKER POSITIEF**
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE
1M71

OGEN
GROEN/
GRIJS

LEEFTIJD
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Rogier zoekt
*de liefde van
zijn leven!*

Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme klets-kousen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mail-adres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar contact@nederlandbruist.nl

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

**JUIST
NU!**



www.nederlandbruist.nl

Typelessen voor kinderen

NIET ALLEEN ONLINE, MAAR ECHT LES EN PERSOONLIJKE BEGELEIDING



INTERESSE?
Schrijf je nu in voor een cursus.
Kijk voor locaties en tijden op de website.

In samenwerking met het GigaKids programma verzorgt Typecursus Breda typecursussen. De cursus is optimaal afgestemd om kinderen te leren blindtypen. Blind met 10 vingers kunnen typen heeft veel voordelen. Het kost minder tijd als je niet naar je toetsenbord hoeft te kijken. Als je je huiswerk voor school snel kan typen, hou je meer tijd over voor andere leuke dingen! Ook kan je je aandacht beter bij de tekst houden. Met 10 vingers typen gaat zo automatisch, dat je ook beter begrijpt wat je typt.

Als je goed leert typen, krijg je niet zo snel neklachten. Je hoeft niet je hoofd op en neer te bewegen van je scherm naar je toetsenbord en weer terug. Ook je houding en stand van je handen zijn belangrijk om goed aan te leren.

Niet alleen voor school is het handig als je snel kunt typen. Ook als je later een baan hebt, vindt je baas het hartstikke fijn dat jij snel kan typen! Wil je samen met je kind het blind typen leren? Schrijf je dan in voor ouder/kind typen. Het is heel leuk om dit samen met je kind te doen. De ouder leert blind typen met Typetrainer en het kind met GigaKids, het principe is hetzelfde.

TYPECURSUS BREDA BIEDT
EEN TYPECURSUS VAN DEZE TIJD!



Clasin Dehing

Bij Typecursus Breda leer je blind typen met 10 vingers!

Het online oefenen wordt afgewisseld met fysieke lessen.

TYPELESSEN VOOR
KINDEREN

TYPELESSEN &
DYSLEXIE

TYPETRAINER VOOR
VOLWASSENEN

OPFRISCURSUS
NEDERLANDS


Typecursus Breda
Typecursussen Anno Nu

06-430 808 32
www.typecursusbreda.nl

Gevulde kerstkalkoen

8 PERS. 30 MIN + 135 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 sneetjes volkorenbrood
 2 sneetjes witbrood
 1 stengel bleekselderij
 1 Golden Delicious appel
 20 g verse platte peterselie
 2 braadworsten
 1 ui
 3 tl gedroogde salie
 2 tl gedroogde rozemarijn
 1 tl gedroogde tijm
 100 g ongezouten roomboter
 75 g gedroogde cranberry's
 190 ml gevogeltefond
 1 kalkoen (ca. 2,5 kg)
 peper en zout
 braadslee en aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de korstjes van het volkoren- en witbrood en snijd het brood in blokjes van 1 cm. Doe het brood in de ovenschaal en rooster in circa 6 minuten goudbruin. Laat de oven aan.

Snijd de bleekselderij in boogjes. Schil de appel en snijd in blokjes. Snijd de blaadjes van de peterselie fijn. Verwijder het vel van de worst en snijd het worstvlees in stukjes. Snipper de ui.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de worst en de ui 5 minuten. Voeg de bleekselderij, salie, rozemarijn en tijm toe aan het vlees en bak 2 minuten mee. Schep bij het brood.

Laat de roomboter smelten. Voeg de appel, peterselie, cranberry's, fond en helft van de gesmolten boter toe aan de vulling. Verwijder het elastiek van de kalkoen. Schep de vulling in de holte van de kalkoen. Maak de holte dicht met cocktailprikkers.

Vet de braadslee in. Leg de kalkoen met de borst naar boven in de braadslee.

Schenk de rest van de boter erover. Bestrooi met peper en zout. Bak de kalkoen in het midden van de oven in circa 135 minuten gaar. Keer na 105 minuten de kalkoen om. Haal de kalkoen uit de oven en laat 15 minuten rusten onder aluminiumfolie voor het aansnijden.

Serveer de gevulde kerstkalkoen met aardappelpuree, spruitjes en stoofpeertjes.



Lea & Marcel Bossers, directie Nederland Bruist

Nu we allemaal zoveel mogelijk binnen zitten, hebben we volop tijd om met het hele gezin thuis te genieten. We brengen het huis in kerstsfeer, we spelen gezelschapsspelletjes en koken de lekkerste gerechten. Met dit recept zet jij ook vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel. Geniet van elkaar en van de gezellige decembermaand.

Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar!

PUZZELPAGINA



In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

9								
		5	9	7				3
7			1	2			4	
9	2	6						1
		2	8					
				4			3	
	5	7						
4			5	1			8	
								4

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand december. De oplossing van vorige maand was **winkel**.

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid



Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.

a+🐏=l j+👁-i deur-ur

😊a=+🐏🌊r=s 🌊-z ,

m+🐒p=k 👁e=j+j 🐘d=k

😊-a deur-ur+z+👁-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌫-t

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: www.breda-bruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

koolzuur	smaakje
gas	bruist
duurzaam	bubbels
water	gemak

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: www.breda-bruist.nl

FIAT TIPO

it's cool

it's spacy

it's only € 21.107



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

Van Mossel