

**GINNEKEN** BAVEL  
ULVENHOUT



MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.GINNEKENBRUIST.NL](http://WWW.GINNEKENBRUIST.NL)

# BRUIST

*15 jaar*  
**Bruist!**

*Stef Bos*

‘Mensen hebben  
de behoefte om  
geraakt te worden’



# AT YOUR SERVICE

ETHNICRAFT  
ART TRAYS



Bij Meijs Wonen vind je kunstzinnige, handgemaakte accessoires van Ethnicraft, die je huis een beetje pit geven. Zoals deze ronde jongens. Het woord 'dienblad' dekt eigenlijk niet helemaal de lading, zo mooi zijn ze. Met het bijpassende onderstel maak je er in een handomdraai een bijzettafeltje van. Om te bewonderen en vooral ook vaak te gebruiken. Iemand nog koffie? HERKEN JEZELF BIJ MEIJSWONEN.



**30 JAAR**  
**MEIJSWONEN**  
— TILBURG —

RINGBAAN ZUID 251 | TILBURG | MEIJSWONEN.COM

Wij werken nog steeds  
elke dag met veel plezier  
en passie aan onze  
producten!  
**En dat zie je in het  
eindresultaat!**

**Bij DR Metal Design  
kunt u terecht voor al  
uw staal design werk.**

Wij ontwerpen en maken onder andere:

**STALEN DEUREN & KOZIJNEN**

**TRAPLEUNINGEN & BALUSTRADES**

**MEUBELS OP MAAT**

Neem contact met ons op voor een  
vrijblijvende offerte of kom langs in onze  
showroom. Deze is geopend op afspraak.



Everdenberg 341,  
Oosterhout  
06-48487982  
info@drmetaldesign.nl  
www.drmetaldesign.nl

**Damien Rietvink**  
Eigenaar





# TUINTREND

WAALWIJK

Mooie, comfortabele en betaalbare tuinmeubelen. Een kleurrijke collectie met oog voor detail. Designmeubelen voor ieder budget. Kom naar onze mooie showroom en laat u informeren en inspireren!



SHOWROOM WAALWIJK  
TUINTREND  
Prof. Lorentzweg 18,  
5144NP Waalwijk  
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk  
 @tuintrendwaalwijk  
www.tuintrend.nl  
+31733032999  
sales@tuintrend.nl

Guino

OUTDOOR FURNITURE  
BEACH  
7



10



34



56



23

## COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)  
[f](https://www.facebook.com/nederlandbruist) [i](https://www.instagram.com/nederlandbruist) nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

[f](https://www.facebook.com/ginnekenbruist) Like ons op Facebook.com/ginnekenbruist

**ADVERTEREN?** Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of  
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Ginneken 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.**



14



30

# Inhoud

**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel  
**076-7115340**



Foto: Ron Eskens  
[scowpictures.nl](http://scowpictures.nl)

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

## Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier  
**Lea en Marcel Bossers**

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

# Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

## Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

## Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK  
HET POSITIEVE  
EFFECT VAN  
WANDELEN





**KOM EEN VAN  
ONZE PRACHTIGE  
SHOWROOMS  
BEZOEKEN!**

**Roberto Bikes & Scooters**

Valpoort 60, Etten-Leur  
+31 (0)76 73 70 179

**Roberto Bikes Testcenter**

Neerloopweg 13, Breda  
+31 (0)76 73 70 034

**Roberto Fietsen aan De Mark**

Dorpstraat 47c, Ulvenhout  
+31 (0)76 78 50 180

Nieuwsgierig?  
bekijk meer op  
**robertobikes.nl**



DIRECT UIT  
VOORRAAD  
LEVERBAAR



*maar ook voor een gewone bike!*

# Fiet adres voor e-bikes!

In de showroom vind je al onze fietsen bij elkaar, krijg je persoonlijke fietsadvies & kun je direct een proefrit maken! Vind je perfecte fiets, kom inspiratie op doen, krijg antwoord op je vragen. Neem een lekker kopje koffie of thee terwijl je rondkijkt.



**- REVIEW -**

Hele mooie nette winkel ik stapte binnen en ik had echt zo iets van wow dit heb ik nog nooit gezien zo mooie winkel echt een aanrader vriendelijk personeel die je graag helpt en uitleg geeft ga zo door.



### WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

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



### OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwent de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

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

## LEZERSACTIE

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #SODASTREAM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

# Laat de zon maar komen!

## 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](http://www.thatso.nl).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

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



### VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

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

*Kiss & Play*  
Voor nachten vol passie



### STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijzersterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. [www.union.nl](http://www.union.nl)



Weer iets nieuws onder de zon...  
en vanuit het land van de zon, het prachtige Australië.

# EROS OMORPHOS

Een collectie rijkelijk gepigmenteerde en zeer hydraterende lipsticks,  
ontworpen om te passen bij elk moment van jouw dag.

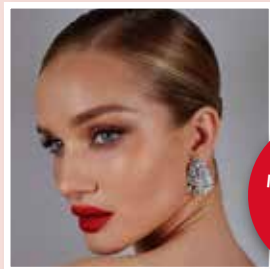
Geïnspireerd door de Helleense woorden: **EROS**, liefde en **O-MOR-PHOS**, een mooie ziel - **altijd**. De founder Melissa is geboren en getogen in Melbourne met een Griekse achtergrond. Onze Cruelty-Free-formule is niet-comedogeen, niet getest op dieren, parabenen en geurvrij, en is getest op allergie en hypoallergeen.



Ontworpen in Australië en 100% dierproefvrij, is elke Eros Omorphos-lippenstift ook rijkelijk voorzien van antioxidanten, vitamine E, abrikozenaadolie en vanilline voor een luxueuze en hydraterende formule die heerlijk comfortabel aanvoelt.

Verander je humeur, je look, je dag met een simpele aanraking van Eros Omorphos – shop de bestverkopende tinten online bij @dolopkadoos.store, officiële dealer van dit prachtig merk.

Geïnspireerd door de manier waarop make-up mensen in staat stelt er op hun best uit te zien en zich op hun best te voelen, is de Eros Omorphos-collectie met indrukwekkende kleuren vakkundig samengesteld om er voor jou te zijn voor elke gelegenheid - met elegante tinten nudes, levendig roze, krachtig perziken en diepe en gewaagde roodtinten.



NEEM EEN KIJKJE  
IN ONZE WEBSHOP  
EN LAAT JE  
VERRASSEN!

**Dol op Kadoos.store**  
Make sure your gift becomes a beautiful memory!

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd iedereen die op de bank blijft liggen!

**Wandelen is goed** voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

**Feng shui** spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het weekend samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.



# BRUIST

## BESTAAT *15 jaar*

### EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtpaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."



15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

### Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

### Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementsformule voor onze adverteerders.”

### 100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

### Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterding.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

### Bezoek ook

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) en  
[www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.

# LICHAAMS TYPES

Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

**Ectomorf:** smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

**Mesomorf:** brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

**Endomorf:** brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

**Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.**



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

## DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschapsarchitecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

**De verkoop van tickets gaat via [www.keukenhof.nl](http://www.keukenhof.nl). Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.**

## FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa.

**BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.**



## BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

**DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.**

Maak kennis met...

# onze speciale lokale bieren

## BROUWERIJ BLIKSEM

EST. BREDA 2014

Zo oud als de natuur zelf, gevaarlijk en het verrast je altijd: Bliksem! Eerlijk bier van levensgenieters voor levensgenieters. Goed bier en goede muziek is voor ons een perfecte combinatie en het liefste compromisloos en snoeihard. F\*ck de maandagochtend, geniet!



Brouwerij Witte Anker is ontstaan door twee vrienden met een passie voor bier. Het enthousiasme van bier is gekomen door jarenlange werkzaamheden met speciaal bieren. De twee mannen hebben altijd gewenst om een stabiel, goed en eerlijk biermerk te lanceren naar zelf ontwikkelde recepturen.

## BIERE DES AMIS

Bière des Amis® is een blond bier van hoge gisting dat enkele weken geduldig wacht tot de tweede gisting op fles de natuurlijke sprankeling teweegbrengt en alle aroma's doet vrijkomen. Kwaliteit vergt tijd, vriendschap ook...



## NIX18

Wij verkopen geen alcohol onder de 18

Als zij één ding belangrijk vinden, dan is het wel de kwaliteit van bier. Frontaal probeert in de smaken van haar bieren de consument mee op reis te nemen. Oftewel bier om over na te denken.



Een zeer jong biertje, gebrouwen vol passie en liefde en gek van smaak! Proeven is de manier om er achter te komen hoe waanzinnig ons bier is! En nu beschikbaar voor iedereen.



FRONTAAL  
BROUWERIJ BREDA



Albert Heijn Bavel

Pastoor Doensstraat 4, Bavel | (0161) 432526

Ma t/m za 08.00 - 21.00 uur | Zondag 09.00 - 19.00 uur



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



**8BIG**  
DESIGNED FOR KIDS

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!



VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

# Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

## COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

## MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.



# Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

## Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING  
VOOR CORONA  
MOETEN WE MET  
Z’N ALLEN NOG  
GAAN BETALEN’



# JIJ WIL TOCH OOK DE MOOISTE EN BESTE IMPLANTATEN IN JE GEBIT? KIES VOOR ZIRKONIA

**Zirkonia implantaten** zijn op dit moment **de mooiste en de beste implantaten** met resultaten die amper onderdoen voor het natuurlijke gebit.

Zirkoniumoxide is een materiaal waarop het lichaam niet reageert en **geen afstotingsverschijnselen** vertoont, in tegenstelling tot metalen implantaten.

Bovendien is zirkoniumoxide **uiterst sterk**.

Onze praktijk is gespecialiseerd in het plaatsen van keramische implantaten met daarop vrijwel onzichtbare kronen.

Voor meer info:  
[keramiek@dentalshape.com](mailto:keramiek@dentalshape.com)

ultra-biocompatible

100% ceramic

strong

Welkom bij  
**DENTALSHAPE**

Uw tandartspraktijk bekwaam in keramische restauraties op implantaten.

Gespecialiseerd in keramische kronen, waarmee wij u graag van dienst zijn.

Ook bieden wij de mogelijkheid voor metaalvrije dentale prothesen.

Graag adviseren wij u.



**Dentalshape Holland**  
Tandartspraktijk  
Boerhaaveplein 9b,  
Bergen op Zoom

**Guido Lambrechts**  
praktijkeigenaar

“KAMER ENSUITE  
IN EEN MODERNER  
JASJE GEGOTEN”

Ook interesse in  
een schuifdeur  
Maak dan zeker eens  
een afspraak!

# Tussen de schuifdeuren

STEEL

Ensuite

*We make you feel at home!*



## DEEL JE WOONKAMER IN TWEËN

Met een Ensuite, de  
separatiewand in de  
woonkamer, deel je een  
woonkamer in tweeën. De  
Ensuites zijn verkrijgbaar  
in vier verschillende  
varianten zoals deze STEEL  
UITVOERING.

### INTERESSE?

Neem contact met ons op  
of vraag een prijsindicatie  
op via de site!

**Paul helpt je graag!**

Eigenaar: Paul Ligvoet  
Nijverheidsweg 8 Oisterwijk  
013 – 521 06 33  
info@ensuite.nl  
[www.ensuite.nl](http://www.ensuite.nl)

**NIEUW!**

Formule met  
Metafolin<sup>®</sup>, Lactium<sup>®</sup>  
en L-theanine

## Stress Support van Orthica

Foliumzuur ondersteunt  
in spannende tijden



# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief  
op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)

DE KOGELVANGER



Lekkernijen

*Koffie*

Thee

*Take Away*

PANINI'S

*Friet*

*Chocomelk*

**GEOPEND OP:  
VRIJDAG-ZATERDAG-ZONDAG  
10.00-16.00 U**

GALDERSEWEG 55 BREDA | RESERVERINGEN@DEKOGELVANGER.NL | 076-5653338

# Een samengesteld gezin? Wij helpen u graag!

Wanneer je na een scheiding gaat samenwonen met een nieuwe partner vormen jij, je kinderen, je nieuwe partner en zijn of haar kinderen een **samengesteld gezin**. Dit heeft tot gevolg dat er twee gezinsculturen bij elkaar komen. Het blijkt in de praktijk vaak een behoorlijke uitdaging om dit tot een fijn en ontspannen geheel te maken, waarin ieder gezinslid zich prettig voelt.

## PRAKTIJK MOOS COACHT IN DE UITDAGING VAN HET SAMENGESTELDE GEZIN

kijk op [www.praktijkmoos.nl](http://www.praktijkmoos.nl)

# MOOS

Wethouder van Haperenstraat 36E  
4813 AM BREDA  
[joyceferket@praktijkmoos.nl](mailto:joyceferket@praktijkmoos.nl)

PRAKTIJK VOOR MEDIATION &  
ONDERSTEUNING BIJ SCHEIDING

bel direct 06-14 12 62 34

- Aandacht voor alle thema's rondom het samengestelde gezin
- Harmonie binnen het samengestelde gezin
- Direct starten
- Persoonlijke aanpak op maat en met het oog op de kinderen

# 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 keuze 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](http://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](http://www.linsbreda.nl)

# De perfecte *poetsroutine*

LOOKING/GOOD

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebitt.

Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.

Poelier Geert Frijters heeft veertig jaar ervaring en in zijn speciaalzaak [geertkip.nl](http://geertkip.nl) verkoopt hij de lekkerste kipspecialiteiten... en nog veel meer!



GEGRILD



HAPJES



TAPASSCHOTELS

Nieuwe Haagdijk 34, Breda  
076-5217055 | 06-24940388  
[info@geertkip.nl](mailto:info@geertkip.nl)

# geertkip.nl

Om je vingers bij af te likken...

Alle producten zijn vers en worden met liefde en aandacht gegrild.

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

# DOE MEE EN WIN!



Maak kans op een  
**Keuze Cadeaukaart** t.w.v. € 20,-  
bij aankoop van **Stress Support**  
Foliumzuur ondersteunt in spannende tijden

Vraag naar de **actiekaart** in de winkel bij  
aankoop van **Stress Support**

**BROCKS**  
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda  
076-5219313  
www.brockshomeopathie.nl

## New Støff

meubelstoffering en meer



Bel  
06-23572966  
voor een  
afspraak!

### Gun je lievelingsbank of stoel een tweede leven!

Josette van den Hoek | Mathennesstraat 75, Breda  
06-23572966 | newstoff@kpnmail.nl | www.newstoff.nl



STICHTING  
**DierenLot**

#samenvoordieren

# 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"*



Radek Siuda

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

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



**Radek Legal  
Klusbedrijf, de juiste  
keuze als je 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 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

# Exclusiviteit en functionaliteit in één



Flowing Art ontwikkelt, produceert en installeert decoratieve gietvloeren bij particulieren en bedrijven.

Waar Flowing Art zich in onderscheidt is dat ze ook plinten en wandpanelen kunnen maken van hetzelfde materiaal als uw gietvloer.

U krijgt dan dezelfde uitstraling op de muur als op uw gietvloer. Ideaal voor bijvoorbeeld de badkamer. Ook mooie printafbeeldingen voor aan de wand vindt u bij Flowing Art.

Voor bijzondere tafelbladen die bewerkt zijn met epoxy, zoals ingegoten mosselschelpen, bent u bij Flowing Art aan het juiste adres.

Kom vrijblijvend eens kijken in onze showroom. Het liefst op afspraak.

Ampèreweg 6,  
Hoogerheide (NL)  
+31 (0)164-606148  
info@flowingart.eu  
[www.flowingart.eu](http://www.flowingart.eu)



# Een jeugdige schoonheid op elke leeftijd

Een nieuw beautytijdperk begint: drink jezelf mooi!

De revolutionaire LR LIFETAKT 5in1 Beauty Elixir voldoet aan alle vijf de schoonheidswensen, en dat in één keer. Met slechts één shot per dag activeert een uniek dubbel-complex diep de schoonheidsprocessen in het lichaam en beschermt preventief tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering. Voor een jeugdige schoonheid van top tot teen op elke leeftijd.

## 1. JEUGDIGE VERSCHIJNING MET MINDER RIMPELS

Rimpelvermindering door vitamine C1 en diepe effectieve collageen-peptiden - vijftien procent meer huidelasticiteit door effectieve collageenpeptiden. Aloë vera gel, bloedappel-extract, rozenwortel-extract en groene thee-extract beschermen tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering, zoals uv-straling.

## 2. EEN ZUIVERE EN GEZONDE HUID ZONDER IRRITATIES

Bescherming tegen externe milieu-invloeden door middel van bosbesextract en vitamine E5. Verbeterde huidfunctie en pigmentatie met de sterk geconcentreerde vitaminen A, riboflavine, niacine, biotine, C en zink als essentiële sporenelementen.

## 3. STRAKKER LICHAAM MET MINDER CELLULITIS

Aangevoeld is dat collageenpeptiden de huiddichtheid verhogen en cellulitis verminderen. Koper en aloë vera-gel versterken het bindweefsel.

## 4. KRACHTIG, GLANZEND HAAR

Biotine versterkt het haar en bouwt het van binnenuit op. Koper zorgt voor normale haarpigmentatie en geeft een gezonde glans.

## 5. STERKE, GEZONDE NAGELS

Er is aangetoond dat collageenpeptiden de nagelgroei versnellen. Schade aan de nagels wordt tot 42% gereduceerd. Zink versterkt de nagels. Uniek op de markt: Dubbel Complex, Complex Actief. Het actieve complex activeert de schoonheidsprocessen en bestrijdt tekenen van veroudering. Het combineert de bekendste en belangrijkste schoonheidsingrediënten in de hoogste concentratie.



# LR

HEALTH & BEAUTY  
by Claudia Matthijssen

- Geen zoetstoffen, kunstmatige kleurstoffen, lactose of gluten.
- Een maandelijks verpakking bevat 30 x 25 ml schoonheidsshot 30 x 25 ml.

# 5IN1 BEAUTY ELIXIR

# Vrijgezel Suus stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze **Bruisende Vrijgezellen**. In maart hebben we speciale aandacht voor: **Suus de Laat**.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury ([www.maiditluxury.nl](http://www.maiditluxury.nl)). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen'." Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

## Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE  
163 CM



LEEFTIJD  
27 JAAR



OGEN  
GROEN

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar [suusdelaat@hotmail.com](mailto:suusdelaat@hotmail.com)

 [www.instagram.com/suusdelaat\\_](https://www.instagram.com/suusdelaat_)



# Wellness in je eigen badkamer

Momenten van pure ontspanning zijn in deze tijd meer dan welkom om weer even helemaal op te laden. Helaas zijn op dit moment de meeste wellnessresorts tijdelijk gesloten. Maar dat geeft niet. Want ook jouw eigen badkamer tover je met wat simpele ingrepen om tot een (kleine) privéspa.

Om te beginnen moet het sfeertje kloppen. Geen storende elementen die jou op wat voor manier dan ook af kunnen leiden, maar juist een opgeruimde, schone badkamer met niet te veel kleurtjes. Niet voor niets is het in wellnesscentra meestal wit dat de boventoon voert. In je eigen badkamer kun je dit bijvoorbeeld versterken door te kiezen voor witte handdoeken en een witte badjas.

## Licht en geluid

Ook licht en geluid spelen vaak een belangrijke rol. Is de verlichting in jouw badkamer fel en niet dimbaar? Uitlaten dan die lampen. Kies liever voor het zachte, warme licht van kaarsen. Investeer ook in goede (spat)waterdichte boxjes zodat je een bijpassende playlist in de badkamer kunt afspelen om helemaal in de relaxmodus te komen. Natuurlijk kun je ook gewoon muziek afspelen via je telefoon. Leg deze dan alleen niet op de badrand... Je wilt

namelijk niet weten hoeveel telefoons zo al aan hun einde zijn gekomen.

## Lekker in bad

Sommigen zullen het helaas alleen moeten doen met een douche, maar ook die kan met het juiste sfeertje en een relaxte mindset aanvoelen als pure wellness. Maar als je over een bad beschikt, heb je natuurlijk helemaal geluk. Hoe zalig immers om weg te zakken in de warme bubbels en even helemaal nergens aan te denken. Nu begrijpen we dat niet iedereen de luxe van een eigen bubbelbad heeft, maar wist je dat er tegenwoordig vrij simpele oplossingen zijn (die ook helemaal niet zoveel hoeven te kosten) om jouw bad toch om te toveren tot een bubbelbad? Met een speciale bubbelbadmat kun je in een mum van tijd genieten van jouw eigen bubbels. Muziekje erbij, (geur)kaarsjes aan en reken maar dat je weer helemaal tot rust komt.

ZALIG OM WEG  
TE ZAKKEN  
IN DE WARME  
BUBBELS

Kan jouw badkamer wel een upgrade gebruiken?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

## ZIJN JE VOETEN AL KLAAR VOOR DE LENTE?

Maak nu een afspraak met Karen, medisch pedicure 06-55702544



Karen Brekelmans  
PRAKTIJK VOOR PEDICURE EN VOETVERZORGING

BEHANDELINGEN VOOR: PEDICURE | NAGELBEUGEL | NAGELREPARATIE | RISICOVOET | ORTHESILOGIE | KERATINE | VOETSPA CND MARINE

Twikkelstraat 37, Breda | 06 557 025 44 | info@karenbrekelmans-pedicure.nl | www.karenbrekelmans-pedicure.nl

# OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST!

JUIST  
NU!

Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

## 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



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan letlijk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.

## Mooie protheses zijn er voor jong en oud

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

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

### Waarin ben je gespecialiseerd?

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

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

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

### Wat mogen je patiënten verwachten?

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

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

Maak dan een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



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

**Een eerste consult is bij ons altijd gratis!**

Alard Duhamelstraat 78, Breda  
(076) 587 70 20

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



# 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 viersterrenhotel 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!*





# DÉ RIJSCHOOL VOOR BREDA, TILBURG E.O.

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.

## Kwaliteit

Naast alle rijlessen biedt Kootstra Rijopleidingen ook camper- en caravantrainingen. 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 sinds kort ook de mogelijkheid wordt geboden om te lessen in een elektrische auto. "Wij zijn een van de eerste in de regio waar dit kan. Elektrisch rijden is de toekomst en daar spelen wij maar al te graag op in."

WE  
LESSEN OOK  
ELEKTRISCH!  
MAAK NU EEN  
AFSPRAAK!

# Moment VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,  
wees het licht in de duisternis,  
wees de lach om een traan op te vrolijken,  
wees een student van het leven  
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.  
Omring jezelf met mensen die in je geloven,  
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.  
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt  
opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf  
kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

# Typetrainer

NIET ALLEEN ONLINE, MAAR ECHT LES EN PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Voor oudere leerlingen (na de brugklas) en volwassenen bieden wij een aparte cursus aan genaamd Typetrainer. In tien weken leer je blind typen met tien vingers.

**Bespaar Tijd** Tegenwoordig gebruikt bijna iedereen de computer. E-mailen, chatten, twitteren, verslagen typen et cetera. Op je werk of thuis, goed en snel kunnen typen is voor iedereen belangrijk. Het bespaart je een hoop tijd. En hoeveel tijd (en geld) gaat er bij een bedrijf niet verloren als iemand met twee vingers moet typen! Ook als je een baan zoekt is het een pre als je blind kan typen.

**Wees Efficiënter** Je kunt niet alleen sneller typen. Uit onderzoek blijkt dat als je blind kunt typen, je hersenen zich veel beter kunnen bezighouden met de inhoud van de tekst. Je hoeft dan je aandacht niet te richten op het vinden en typen van de letters. Aangezien er binnenkort op de middelbare scholen een begin wordt gemaakt met het online afnemen van examens, is het ook voor scholieren belangrijk om goed te kunnen typen.

**Persoonlijke Begeleiding** Om blind te kunnen typen is het nodig om vaak en regelmatig te oefenen. De letters moeten geautomatiseerd worden. Regelmatig oefenen vergt enige zelfdiscipline. Daarom bieden we de mogelijkheid van persoonlijke begeleiding aan.

LEER SNELLER EN BETER TYPEN, EN  
JE HEBT ER EEN LEVEN LANG PLEZIER VAN!



Clasin Dehing

**Bij Typecursus Breda leert Clasin Dehing jou met tien vingers blind typen.**

De persoonlijke, fysieke lessen worden afgewisseld met online oefenen en wij werken met kleine groepjes zodat we iedereen voldoende aandacht kunnen geven.

**Iedereen kan het leren! Schrijf je in en ervaar het zelf.**

TYPELESSSEN VOOR  
KINDEREN

TYPELESSSEN &  
DYSLEXIE

TYPETRAINER VOOR  
VOLWASSENEN

OPFRISCURSUS  
NEDERLANDS

  
**Typecursus Breda**  
Typecursussen Anno Nu

06-430 808 32  
www.typecursusbreda.nl



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

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

**Openingstijden**

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



# Nog meer ruimte voor creativiteit

Het is al weer bijna 6 jaar geleden, de start van Stof&Wol op de Belcrumweg 24. Met veel vertrouwen, maar ook een gezonde dosis spanning, begon ik aan het avontuur van een eigen zaak in stoffen, wol en furnituren. Dit bleek een schot in de roos en de klantenkring groeide dan ook gestaag.

**Groeiend assortiment**

Wat ook vanzelf groeide in de loop van de tijd is het assortiment. De eerste jaren was er nog ruimte genoeg en was er dus altijd wel een hoekje te vinden voor nieuwe spullen. Maar van lieverlee begon de ruimte toch echt een beperkende factor te worden. Ik had het echter naar mijn zin op de Belcrumweg en wilde daar niet weg. Met veel passen en meten vond ik dus telkens weer een oplossing.

**Gouden kans**

Toen kwam er echter een mogelijkheid voorbij die ik niet kon laten lopen. Mijn buurtjes van het Verhuys betrokken een nieuw eigen pand en hun oude stek kwam dus vrij. Met maar liefst twee keer zoveel vloeroppervlak! En aan mijn geliefde Belcrumweg. Ik besloot dus deze kans te grijpen en de sprong te wagen naar een groter pand.



**Nog even werk aan de winkel**

Omdat het weer een oud pand betreft (een voormalig bananenpakhuis!) en een zaak in stoffen en wol natuurlijk iets heel anders is dan een verfwinkel, moet er nog wel wat werk worden verzet voor de verhuizing en feit is. Kom kijken in onze ruimere winkel aan de Belcrumweg 30.

Lieve groet  
*Lilian*

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

**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 parkeergelegenheid.

[WWW.BREDARIJBEWIJSKEURING.NL](http://WWW.BREDARIJBEWIJSKEURING.NL)

**HOUT  
IJZERWAREN  
GEREEDSCHAPPEN**

**JAAK VAN WIJCK**  
Ginnekenweg 146  
BREDA  
[www.jaakvanwijck.nl](http://www.jaakvanwijck.nl)

**Een greep uit onze  
vernieuwde collectie**

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

**DUS WACHT  
NIET LANGER**  
Bekijk onze zee aan  
mogelijkheden!

# THUISDINER VOOR 4 PERSONEN WINNEN?

**SLAGERIJ  
PIETER KLING**  
anno 1984

In samenwerking met Restaurant Chocolat hebben wij een winactie opgezet waar jij een volledig verzorgd thuisdiner voor 4 personen kunt winnen. De chef van Restaurant Chocolat komt de producten bij ons halen en bereidt het vier gangendiner bij jou thuis. Wat doe je als je kans wilt maken op deze prijs? Ga naar onze Instagram pagina en deel het bericht openbaar op jouw story en tag ons in je verhaal zodat wij het kunnen delen!

## WAT DOE JE ALS JE DEZE PRIJS WILT WINNEN?

1. Volg Slagerij Pieter Kling op Facebook & Instagram
2. Deel het bericht van de winactie op jouw tijdlijn
3. Tag Slagerij Pieter Kling in de foto en gebruik de hashtag: #slagerijpieterkling in het bericht

Via social media maken wij de  
winnaar bekend in week 13!

**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](http://SLAGERIJPIETERKLING.NL)



# Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie  
 300 gr verse zalmfilet  
 450 gr ricotta  
 125 ml melk  
 peper en zout  
 1 geperst teentje knoflook  
 boter of margarine  
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)  
 2 tomaten in plakjes  
 handje geraspte kaas

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakjes.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakjes.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+🐼p=r  
 p+★-st+Qe=z+k  
 🐛-ps+i+👤y=k a+🐄o=l  
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t  
 h+Q-i=b📺v=!

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.ginnekenbruist.nl](http://www.ginnekenbruist.nl)

Maak kans op dit

## boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.ginnekenbruist.nl](http://www.ginnekenbruist.nl)



**new FIAT TIPO** vanaf **€ 22.190**



**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**