

BREDA 

JANUARI 2023 WWW.BREDA-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?



STALEN TRAPPEN



BEN JE GEÏNTERESSEERD?



Scan de QR-code en bezoek de website voor meer info.

CREATIEF STAAL DESIGN OP MAAT

100% MAATWERK • 6 MAANDEN GARANTIE • OFFERTE BINNEN 48 UUR

Ons bedrijf is ontstaan vanuit een passie voor staal en de vele mogelijkheden hierin.

Wij ontwerpen en realiseren onder andere:

STALEN DEUREN & KOZIJNEN

TRAPLEUNINGEN & BALUSTRADES

MEUBELS OP MAAT

STALEN TRAPPEN

Alles geheel op maat en daarmee uniek.



Everdenberg 341,
Oosterhout
0162-238052
info@drmetaldesign.nl

Damien Rietvink
Eigenaar



UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

① INTAKE

- Gehooronderzoek
- Luisteronderzoek
- Medische indicatie

② OPLOSSING

- Kosten
- Vergoeding

③ ERVARINGS- PERIODE

- Aanmeten
- Controle
- Eindcontrole

④ NATRAJECT

- Onderhoud
- Nacontrole

VOOR DE JUISTE TOON

KOM LANGS WE HELPEN JE GRAAG AAN EEN GOED GEHOOR

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 audiëns zijn van groot belang gebleken.

“Wij zijn nog een van de weinige echt zelfstandige audiëns 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. “Voor Achmea en Friesland verzekerden wordt geen eigen risico berekend. Ook kunnen bij ons de slechthorenden terecht die hoortoestellen bij een andere audiëns 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.”

Ina Kooijman



KOOIJMAN
HOORTOESTELLEN



8

COLOFON



14

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Floortje Thieleman, Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Vanessa Stoltenhoff
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. ©2023. 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 grootste 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



20



12



28



23

Inhoud



Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

Lea en Marcel Bossers

Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!





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



CAROLINE ABRAM
PARIS



Wij kijken verder

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



DE SLIMME REISTAS* voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus. BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger. Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

BloomPost



www.bloompost.nl

UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houdt je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?



www.union.nl

DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.



Goed, beter, best nieuwjaar!



BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele BruiST Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.



JPhilippeAdvies

HALLMARK VONDELS HANGERS



Fan van handgemaakte, tijdloze VondeLS ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.



www.hallmark.nl

LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



www.ouright.ca TAG #BODYWASH

LEZERSACTIES*

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

FRIET MET EEN VERHAAL

DE TOREN BESTAAT
VIJFTIEN JAAR






“**VERSER** KUN
JE HET NIET
HEBBEN”



DE TOREN
CAFETARIA

TORENSTRAAAT 6, BREDA
076 – 205 52 14
INFO@CAFETARIADETOREN.NL

 @CAFETARIADETOREN
 @CAFETARIADETOREN
 CAFETARIADETOREN.NL



Op 1 maart 2023 is het vijftien jaar geleden dat Bas van de Ven samen met zijn ouders begon aan een nieuw avontuur. Ze namen de cafetaria over die sinds 1936 is gevestigd aan de Torenstraat in Breda. Een cafetaria met dus een rijke historie. Sinds 2016 staat Bas alleen aan het roer, bijgestaan door zijn enthousiaste team van medewerkers. De Toren is inmiddels voor veel frietliefhebbers *the place to be*.

Twee jaar geleden is cafetaria De Toren verbouwd. Het interieur is daarmee weer helemaal van deze tijd. “Iedereen loopt hier binnen”, vertelt Bas. “Van opa en oma met hun kleinkinderen tot supporters van NAC Breda, die voor de wedstrijd even een frietje komen eten.” Dankzij de relaxte sfeer ontstaat als vanzelf een gezellig gesprek. “Die laagdrempeligheid juichen we ook toe: kom vooral binnen en schuif aan!”

VERSER DAN VERS

Als je De Toren zegt, zeg je ‘verse friet’. Het geheim achter de lekkere friet van De Toren? De aardappel! “We gebruiken de zogenaamde Agra aardappels. Die kopen we in bij onze vaste aardappelboer uit Goudswaard, ze worden iedere dag vers van het land naar ons toegebracht. Al onze vleesproducten, bijvoorbeeld onze hamburgers, zijn afkomstig van een slagerij. We kiezen bewust voor kwaliteit.” Bijzonder zijn verder de vele toppings die mogelijk zijn op de friet: van truffel parmezaan tot cheese & bacon. “Iedere keer verzinnen we weer iets nieuws. We hebben o.a. ook een broodje Lo, bedacht door een jongen die hier meer dan vijf jaar heeft gewerkt. Die viel bij iedereen in de smaak, dus dat is een blijvertje.”

BEZORGGEMAK

Qua snacks is er eveneens alle keuze. “Ook als het gaat om vegetarische snacks, we hebben inmiddels al acht verschillende producten.” Natuurlijk kun je je bestelling ter plekke opeten of meenemen, maar je kunt al het lekkers tevens thuis laten bezorgen. “Sinds 2020 heeft het bezorgen een hoge vlucht genomen. Mensen kiezen steeds vaker voor gemak. Hoe slechter het weer, hoe meer bezorgbestellingen. En waarom ook niet?”



Poelier Geert Frijters heeft veertig jaar ervaring en in zijn speciaalzaak geertkip.nl verkoopt hij de lekkerste kipspecialiteiten... en nog veel meer!



GEGRILD



HAPJES



TAPASSHOTELS

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

geertkip.nl

Om je vingers bij af te likken...

Alle producten zijn vers en worden met liefde en aandacht gegrild

MAANDAANBIEDING
complete rijsttafel
2 personen
€11,95
Geldig t/m
31 januari 2023

- 500 g Chinese nasi of bami
- 400 g Kipgerecht
- 2 Grote loempia's
- Zak kroepoek

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

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

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

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

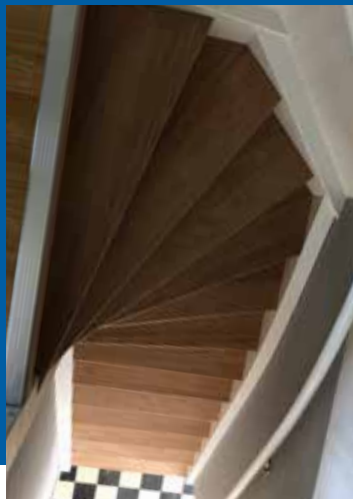
'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

Winnie de Poeh-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!



Kan jouw trap wel een opknappbeurt gebruiken? Kies voor kwaliteit, jarenlange ervaring en een perfecte afwerking met Christan Traprenovatie! Het familiebedrijf levert al zeven jaar vakwerk als het om traprenovaties gaat.

Het bedrijf werd zesentwintig jaar geleden opgezet door Ellies vader Christ, die eerst werkte als onderaannemer en allround timmerman. Zeven jaar geleden specialiseerde het toenmalige timmerbedrijf zich in traprenovaties en zes jaar geleden werd het een VOF. Ellie neemt de inkoop en verkoop voor haar rekening en Christ verzorgt de uitvoering van de traprenovatie tot in de puntjes. Deze samenwerking tussen vader en dochter is de sleutel tot het succes van het bedrijf; de positieve reviews van de renovaties liegen er niet om. Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!

Hoge Bremberg 23, Etten-Leur | 076 50 40 722
sales@christan-timmerwerk.nl | www.christan-traprenovatie.nl

MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen, zoals eikenhout, pvc en HPL/CPL, om je trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken. Naast ledverlichting voor de trap hebben we ook bijpassend laminaat en trapeleuningen in rvs of (blauw)staal.



HPL / CPL



EIKENHOUT



PVC



ACCESSOIRES



Bel 076-5040722
voor een gratis
adviesgesprek
aan huis!

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Boutique Hotel Ter Zand
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede
Tel. 0111-764799
www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand



*Gewoon er even
helemaal uit!*

Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid op basis van de mooiste streekproducten.



Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren.



DE BELL

SCHILDERWERKEN



SCAN VOOR MEER INFO
DE QR-CODE OF BEL
VOOR EEN VRIJBLIJVENDE
OFFERTE NAAR

06 20 20 34 09

DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinosaurs, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinosaurs worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinosaurs is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkstapel van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekijkte. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**



De heerlijke broodjes van **BROODJE076**

In Breda is broodjeszaak Broodje076 gevestigd. Veel inwoners van Breda hebben de weg gevonden naar Broodje076, maar ook uit Prinsenbeek, Oosterhout, Terheijden, Teteringen, Wagenberg en Made komen vele bestellingen binnen die daar bezorgd worden.

Patrick en Ingeborg zijn in 2021 begonnen met deze broodjeszaak. Wat begon met twee postcodes is nu inmiddels gegroeid naar 27. Volgens Patrick en Ingeborg zijn een groot deel van hun gasten bedrijven, maar ook particulieren weten hen te vinden. Ingeborg heeft meer dan 12 jaar gewerkt in een broodjeszaak in de regio Tilburg, en Patrick - als echte Bredanaar - miste dit concept in Breda. Ze besloten een broodjeszaak te beginnen. "Doordat wij een brood uit België hebben en deze de gehele dag door vers afbakken, zijn onze belegde broodjes altijd vers." "Met een aanbod van 120 producten op onze menukaart is er voor iedereen wat wils. En willen gasten iets apart, denken wij zeker met hen mee, niets is ons te gek. Buiten het ruime aanbod van broodjes, sandwiches en wraps hebben wij ook een ruim aanbod van maaltijdsalades, poke bowls, verse smoothies, vegan, vegetarisch en

glutenvrije producten en in overleg Halal.

Inmiddels zijn Patrick en Ingeborg ook met Pasta076 gestart, dat zich richt op de wijk Haagse Beemden. Met een aanbod van pasta's, pinsa's, risotto's, lasagnes, salades en nagerechten hebben zij op deze menukaart ook een zeer ruime keuze!

Pasta076 is geopend op maandag t/m donderdag. Zodra er voldoende personeel is, gaan zij ook open in de weekenden.





Het Van der Valk Hotel in Breda is zestien jaar jong. Met 127 kamers (waaronder verschillende luxeuze themasuïtes), 24 vergaderzalen, een binnenzwembad met sauna, whirlpool en hammam, een fitnesszaal en een buitenterras inclusief speeltuin voor de kinderen is het hotel helemaal van deze tijd. De bosrijke omgeving, dichtbij het bruisende centrum van Breda, maakt het plaatje compleet. Zowel zakelijke als leisure gasten kunnen gebruikmaken van alle faciliteiten.



Van der Valk Breda streeft naar vernieuwing

'WE ZIJN
TROTS OP
ONS TEAM'



"We streven continu naar vernieuwing", vertelt Jessica Wohrmann, onderdeel van de inmiddels vierde generatie Van der Valk. "Sinds kort hebben we dan ook een nieuwe bar, vernoemd naar de Wohrmannstak van onze familie. Sowieso hebben we gedurende de coronaperiode niet stilgezeten. Samen met ons personeel hebben we o.a. 84 kamers een upgrade gegeven. Een verbouwing van ons restaurant staat op de planning. We zijn trots op ons team, mede dankzij hen zijn we deze moeilijke tijd goed doorgekomen."

Focus op zakelijke gasten

Vooral het zakelijke publiek weet Van der Valk Breda te vinden. Van vergaderingen tot grootschalige events: het is allemaal mogelijk. "Veel zakelijke gasten komen hier tijdens de lunch gebruikmaken van ons lunchbuffet, daar staan we om bekend." Uiteraard zijn ook leisure gasten van harte welkom in het hotel. Niet alleen voor een verblijf, maar tevens voor feesten en partijen.

"Trouwen is eveneens een optie. We hebben een eigen weddingplanner die alles voor je regelt."

Duurzaamheid voorop

Van der Valk Breda beschikt over het Green Key Goud certificaat. "Zo wordt onze energie grotendeels opgewekt middels zonnepanelen, hangt overal ledverlichting, staan op het parkeerterrein 40 laadpalen voor elektrische auto's en wordt er gebruikgemaakt van milieuvriendelijke schoonmaakproducten. We vinden het belangrijk om op een verantwoorde manier te ondernemen."

De leukste werkgever waar je naar toekan

In ons hotel zetten we alles op alles om onze gasten maar ook ons team het beste te bieden. Je werkt in een open, spontane sfeer en je krijgt de mogelijkheid jezelf te ontplooiën. Wij staan bekend om het familiegevoel die wij weten over te brengen aan iedereen die een stap door de deur zet. Kijk voor de nieuwste vacatures snel op onze website en solliciteer direct. It's your Toucan party!



VAN DER VALK
HOTEL BREDA

Princenhagelaan 5, Breda
receptie@vandervalkbreda.com
www.vandervalkbreda.com

+31 76 522 60 55
24u bereikbaar
lokaal tarief



50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Ben je op zoek naar een lokale bouwpartner met verstand van zaken? Zoek dan niet verder, want BC Bouw is waar je moet zijn. “Om wat voor project het ook gaat, wij helpen iedereen om hun woonwensen waar te maken en staan ook klaar voor de zakelijke markt”, aldus eigenaresse Bianca Valentijn.

Dé lokale bouwpartner van West-Brabant

Familiebedrijf BC Bouw is inmiddels alweer ruim vijftien jaar een begrip in de regio West-Brabant. “In die jaren hebben wij al aan heel wat mooie projecten mogen werken”, vertelt Bianca trots. “Of dat nu gaat om een nieuwbouwproject of het verbouwen van een bestaande woning, renovatiewerkzaamheden of bijvoorbeeld het aanpassen van bedrijfsruimtes dat maakt voor ons niet uit. Elk project is er één en daar zetten wij ons elke keer weer vol passie en enthousiasme voor in.”

Persoonlijk contact en vertrouwen

Bij alles wat ze doen, staat voor Bianca en haar collega's het persoonlijke contact met de klant voorop. “Dat wordt ook bijzonder gewaardeerd, blijkt wel uit de vele positieve reviews die wij krijgen op www.bouwnu.nl. Daarnaast werken wij zo transparant mogelijk, komen we onze afspraken na en denken we maar al te graag met de klant mee over de best mogelijke

oplossingen. Bovendien zijn we aangesloten bij Bouwend Nederland en BouwGarant wat onze klanten alleen nog maar meer vertrouwen en een stukje extra zekerheid geeft.” Het mag duidelijk zijn. Wie met BC Bouw in zee gaat, kan ervan uitgaan dat hij vakmensen in huis haalt. “Vrijwel alles wordt door onze eigen mensen gedaan en voor die specialistische werkzaamheden waarvoor wij zelf geen mensen in huis hebben, werken wij samen met vaste partners uit de regio. Stuk voor stuk betrouwbare partijen die net als wij altijd streven naar de hoogst haalbare kwaliteit.”



Wil je ook prettig wonen en werken?

Scan de QR-code en ga naar www.bcbouw.nl

Keukeheidestraat 10, Sprundel • 0165-383533 • Eigenaren: Bianca en Corné Valentijn





Een frisse *start*

Januari is zo'n maand die je het liefst zou willen overslaan. Maar met deze pampering producten niet meer!

1. Body Scrub with oil van Sen&Zo, € 15,95 www.senenzo.nl
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 www.drhauschka.nl
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 www.kneipp.nl
4. Marula Shower Gel, € 12,- www.africaorganics.nl
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 www.skinforskin.nl
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 www.medik8.nl
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- www.balmainhair.com

8. Body Oil Enhance van Waphyto, € 49,- www.skins.nl
9. Advanced Gémifique Night Cream van Lancôme, € 80,- www.lancome.nl
10. Rinascita Delle Olive Replenishing Balm van Furtuna Skin, € 235,- www.skins.nl
11. Lippenverzorging Stick UV 10 van Louis Widmer, € 8,50 www.louis-widmer.com
12. Shampoo Cactus No. 17,- van Zenz, € 34,90 www.zenshop.nl
13. Tea Ceremony Silky Body Milk van Sabon, € 29,- www.sabon.nl

Wanneer u overweegt een prothese te nemen kunt u bij ons terecht voor een gratis en deskundig advies. We onderzoeken de mondholte grondig en bespreken vervolgens de mogelijkheden. Tijdens het behandeltraject besteden we veel tijd en aandacht aan onze cliënten. We streven altijd naar een perfect resultaat.

De specialisaties van de praktijk liggen op het gebied van **implantaten**, **prothesen**, **frames** en **gedeeltelijke prothesen**. Maar ook op het gebied van implantaatgedragen prothesen is ruime vakkennis aanwezig.

Alleen het beste van het beste is goed genoeg voor onze patiënten.

Inge van der Gaag



- ✓ **Vast contactpersoon**
- ✓ **Snelle service bij reparatie**
- ✓ **Gratis eerste consult**
- ✓ **Gecertificeerd**
- ✓ **Patiëntvriendelijk**

Inge weet raad

Een afgebroken tand, een scheur of een breuk in uw kunstgebit; het kan de beste overkomen. Gelukkig heeft Tandprothetische praktijk I.A. van der Gaag de kennis en ervaring in huis om reparaties aan uw kunstgebit snel en vakkundig te verrichten.



Stel reparaties aan uw kunstgebit niet uit en maak vandaag nog een afspraak om langs te komen in mijn praktijk aan de Alard Duhamelstraat in Breda. Ik begrijp dat het voor u niet prettig

is om zonder tanden rond te moeten lopen, daarom streef ik er altijd naar om reparaties zo snel mogelijk uit te voeren. Vaak kan de reparatie nog dezelfde dag worden uitgevoerd en zit u 's middags alweer met een stralend gebit aan de koffie.

Mocht er onverhoopt iets met uw kunstgebit gebeuren, neemt u dan telefonisch contact met mij op voor een afspraak. Ga vooral niet zelf proberen om uw kunstgebit te maken. Uit de praktijk blijkt dat dan de problemen uiteindelijk alleen maar groter worden. Laat de reparatie over aan een echte vakspecialist!

En de kosten? Een deel van de kosten wordt in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekeraar. De vergoeding kan oplopen tot wel 75%!

Bent u benieuwd naar wat Tandprothetische praktijk I.A. van der Gaag voor u kan betekenen? Maak dan snel een afspraak. U kunt voor de deur parkeren.

Voor meer poetsadvies kunt u contact opnemen met Inge van der Gaag



Mensen kunnen bij mij ook terecht voor controles en reparaties.

Wij zijn dagelijks telefonisch bereikbaar. Snelle service bij reparatie. U krijgt een advies op maat met een kosten en vergoedingen begroting.

Een eerste consult is bij ons altijd gratis!

KUNSTGEBIT

FRAMEPROTHESE

IMPLANTATEN

Tandprothetische praktijk
I.A. van der Gaag
Alard Duhamelstraat 78, Breda
(076) 587 70 20

www.tppvdgaag.nl



LESSONS LEARNED

BY BREDA STRENGTH & CONDITIONING

We begonnen in 2011 en Breda Strength & Conditioning bestaat dit jaar dus alweer 12 jaar!

In de afgelopen periode hebben we een samenvatting gemaakt van de vele lessen die wij hebben geleerd in deze tijd.

Wij zelf als sporters, coaches en als gym owners.

We hopen hiermee anderen te helpen, of je nu zelf traint, mensen coacht of een gym runt.

In de vorige uitgave van Breda Bruist waren er al een aantal te vinden, hier twee nieuwe lessons learned!

WE DON'T COACH WEIGHTS, WE COACH PEOPLE.

Een perfecte programmering en periodisering op papier kunnen zetten is leuk, maar we coachen de mensen die daadwerkelijk de gewichten optillen.

Een goede relatie tussen sporter en coach is essentieel voor resultaten.

We houden rekening met ieder individu en vinden mogelijkheden om iedereen zo effectief en veilig mogelijk te trainen.

WHAT IS REALLY IMPORTANT IN YOUR LIFE?

Wanneer iets echt belangrijk voor je is, wacht je niet tot het goed uitkomt.

Je maakt er prioriteit van en komt in actie. Dit geldt voor alle dingen in het leven die jij belangrijk vindt, of dit nu je eigen gezondheid is of iets heel anders. De trainingen bij Breda SC zijn simpel, maar niet makkelijk.

Ook wordt het niet magisch een stuk makkelijker in de toekomst.

Maak prioriteit van wat jij belangrijk vindt en kom in actie.

Meer informatie of een gratis intake plannen?

Bezoek onze website. [BredaSC.com](https://www.bredasc.com)

[BredaSC.com](https://www.bredasc.com)

[f BredaSC](#) / [Breda.SC](#)

Spinveld 66-A13, Breda





Kroonjuweel
BOEKET

Het is een juweel van een boeket: Ons Kroonjuweel. Een creatie boordevol feestelijke bloemen om cadeau te doen aan bijzondere mensen in jouw leven; jouw eigen kroonjuwelen.



Bloemenwinter
BOEKET

Wat een plaatje is dit boeket, dankzij de mooie kleurencombinatie past het mooi bij de winter. Een geweldig boeket om iemand te bedanken, feliciteren of zomaar te verrassen in deze koude winterperiode.



Mooi wit
BOEKET

Wie denkt dat witte bloemen saai zijn, heeft het mis. Deze combinatie van de mooiste witte bloemen laat zien dat een wit boeket ook prachtig kan zijn. Wie verras en maak jij blij met dit mooi boeket?

ONLINE BESTELLEN?
SCAN DE QR-CODE
VAN JOUW REGIO



BREDA



ETTEN-LEUR

*Bekijk online heel
het assortiment!*

DE MOOISTE BOS
haal je bij ons.
Kom langs!

*Wij
bezorgen je
een goed
gevoel!*

BLOEM & PLANT

By Dennis Kuylgaars

Halstraat 19 • Breda verkoop@boeketbezorgen.com • 076- 522 27 23

*Bloemwerk voor
alle gelegenheden*



Markt 54, Etten-Leur
076-5034986
boeketterie@vbw-groenplein.nl
www.boeketterie-ettenleur.nl





Bij Avance Beauty & Wellness is uw huid in deskundige handen.

VERZORGENDE FACIALS

HUIDVERBETERING

PEDICURE

BROW STYLING

WAXING



SCAN EN BEZOEK
ONZE WEBSITE

Hooghout 60, Breda
076-5219964

salon@avancebeautywellness.nl



Avance Beauty & Wellness gaat verhuizen!

En we gaan verder onder een nieuwe naam:

AVANCE SKINCARE

In de maand februari zijn wij dicht voor de verhuizing,
1 maart 2023 gaan wij open op onze nieuwe locatie.

Wij gaan samen met Laserdept Clinic verder op onze nieuwe
locatie: **Haagweg 64, Breda**

Wij gebruiken de volgende producten:

Voor de huidverzorgende/ontspannende
behandelingen: Malu Wilz en Dr. Grandel

Voor de huidverbetering: Toskani

Minerale make-up: Cent pur Cent

ZIEN WE JOU
BINNENKORT OP
ONZE NIEUWE
LOCATIE?

LOOKING/GOOD

Het nieuwe jaar in met conditie

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



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

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

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



Bij Stof&Wol vind je 240 m² aan stoffen, wol en fournituren. We hebben een groot, veelzijdig en bijdetijds assortiment.

Belcrumweg 30 Breda
076-5327424
info@stofenwol.nl
www.stofenwol.nl

Openingstijden
dinsdag - vrijdag van
10.00 tot 17.00 uur
zaterdag van
10.00 tot 16.00 uur



We zetten um wir op met gratis patronen!

Na drie jaar mag het weer helemaal echt: carnaval met alles er op en er aan. Niet alleen de kroeg in, maar ook optochten en alle bijbehorende evenementen. In het Kielegat is de leus dan ook toepasselijk 'We zetten um wir op'.



De gele muts

Een carnaval zou carnaval niet zijn, als er in zo'n motto ook niet een dubbele bodem zat. Wat wat zet je letterlijk op met koud weer? Juist, een muts! En met carnaval is dat dan natuurlijk de Gele Muts, naar het liedje van Ger Couvreur. Natuurlijk kun je die kant en klaar kopen (daar wordt Stichting Kielegat ook heel blij van). Maar de echte creabea of creabeo maakt hem natuurlijk zelf. Vandaar dat Stof&Wol dan ook een breipatroon voor de Gele Muts maakte. Die kun je dan ook helemaal aanpassen aan je eigen smaak: met extra versiering of misschien wordt het wel een andere kleur? Hier denken we stiekem al aan een roze muts...



Aan de slag? Met de QR-code ga je direct naar het gratis te downloaden patroon. Of zoek op 'Gele Muts' op de site van



Stof&Wol, www.stofenwol.nl. Maak daarnaast nog een donatie over aan Stichting Kielegat of geef een bedrag bij één van de festiviteiten en iedereen is helemaal blij.

Of een diagonale sjaal!

Maak je liever een sjaal? Ook dat kan! De standaard sjaal met strepen in de kleuren van dorp of stad kennen we natuurlijk allemaal. Bij Stof&Wol maakten we een iets andere variant, met schuine strepen. Zoals je ook op bijvoorbeeld de sokken van stichting Kielegat ziet. Dan ben je helemaal in stijl! Ook hiervan vind je het patroon eenvoudig met de bijbehorende QR-code. Wij maakten hem in rood en oranje, maar de kleuren bepaal je natuurlijk zelf. Het gebruikte Colour Crafter garen is er in alle kleuren van de regenboog. En de carnavalskleuren van Kielegat en omgeving hebben we nu natuurlijk ruim op voorraad in de winkel.

Lilian

En natuurlijk een nieuw pak

Ben je weer toe aan een nieuwe zelfgemaakte outfit, ook dan ben je bij Stof&Wol natuurlijk aan het goede adres. We hebben stoffen genoeg en denken graag met je mee over wat nodig is. Of je nu alleen voor je zelf iets maakt, voor een vriendengroep of voor een deelname aan de optocht. En zo nodig kunnen eventuele grote hoeveelheden ook probleemloos bijbesteld worden.

Wat je dus ook wil doen voor carnaval, graag tot ziens in onze winkel aan de Belcrumweg. En met carnaval zelf dan misschien ook in de stad!



HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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!**



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

Pijn. Acute pijn. Aanhoudende pijn. Chronische pijn. U zal er maar last van hebben en houden. Los of in combinatie met een whiplash bezorgt het u de nodige last. De belangrijkste symptomen zijn nekpijn, nekstijfheid, spanning in de schouder-, arm- en nekspieren en hoofdpijn. Het klachtenpatroon kan complex zijn met meerdere klachten en vele symptomen. De kans op herstel is in het algemeen positief.

Pijnbestrijding bij whiplash



Paardeweide 5, 4824 EH Breda
Beatrix de Rijkweg 8, 5657 EG Eindhoven
T: 040 82 00 777 (Eindhoven Airport)

Oorzaken van een verhoogde kans op aanhoudende klachten zijn het vrouwelijke geslacht, een gevorderde leeftijd, ernstige pijnklachten bij aanvang, uitstralende pijnklachten, hoofdpijn, depressieve gemoedstoestand, omgang met ziekte en ziekteverloop en claims, waaronder schadevergoedingen en uitkeringen. Op langere termijn wordt een verminderde kwaliteit van leven op het lichamelijke -, geestelijke - en sociale vlak waargenomen, welke samenhangen met psychologische – en socio-economische factoren.

Uw pijnconsulent en Anesthesioloog-pijnspecialist vragen u naar de klachten en symptomen, evenals hoe het ongeval is ontstaan, gevolgd door een (beperkt) lichamelijk onderzoek. Intensieve behandeling van whiplash in een vroeg stadium gaat gepaard met een langzamer herstel; optimale behandeling vindt plaats middels geruststelling en educatie. In het acute stadium kan medicatie worden verstrekt ter vermindering van pijnklachten. In het stadium van aanhoudende klachten kan medicatie worden verstrekt ter vermindering van pijnklachten en verbetering van het functioneren, maar kan herstel niet langer meer worden verwacht.

Behandeling door de fysiotherapeut

Mobilisatie, manipulatie en beweegtrajecten zijn effectieve technieken ter behandeling van nekpijn; triggerpoints zijn duidelijker aanwezig bij patiënten met Whiplashklachten.

Behandeling door de anesthesioloog-pijnspecialist

Injecties met corticosteroïden in de facetgewrichten van de nek na een whiplash zijn niet effectief ter behandeling van pijnklachten, terwijl hitte behandelingen (radiofrequente laesies) van deze gewrichten wel effectief zijn in het bewerkstelligen van een langdurige pijnvermindering.

Psychologische stressfactoren kunnen verdwijnen na behandeling van pijnklachten middels een radiofrequente behandeling van de facetgewrichten in de nek. Complete pijnvermindering trad op na een eerste behandeling bij 71% van de patiënten, waarbij de pijnvrije periode gemiddeld 219 dagen betrof, zo ook voor vervolgbehandelingen.

Melius Klinieken biedt een nagenoeg compleet pakket aan multidisciplinaire pijnzorg zonder wachttijden. Voor meer informatie kunt u terecht op de website www.meliusklinieken.nl



Melius Klinieken voor pijnzorg!

Met een goede weerstand *de winter door*

DEZE WINTER
ZONDER GESNOTTER
DOORKOMEN? LEES DE
BRUISENDE TIPS!

Een verkoudheid hier en een griepje daar. In de winter krijgen we er allemaal weleens mee te maken. Ons lichaam reageert op indringers, zoals virussen, die onze gezondheid bedreigen. Om gezond te blijven is het belangrijk een goede weerstand op te bouwen.

Een gezonde en verantwoorde voeding is belangrijk voor ons afweersysteem. Eet regelmatig, gevarieerd, niet te vet en niet te zout, zorg voor de nodige vezels en eet minstens twee stuks fruit en twee ons groenten per dag.

DRINK GENOEG Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand. Drink je te weinig, dan worden afvalstoffen niet afgevoerd en kan uitdroging optreden. Probeer iedere dag anderhalf tot twee liter water te drinken. Drink wat minder koffie en wat meer water, vruchtensappen of sportdrinkjes. En ook al vind je het nog zo lekker, beperk alcoholgebruik. Dit 'verdooft' als het ware je lichaam, waardoor het minder hard kan werken tegen eventuele ziekteverwekkers.

ZORG VOOR REGELMAAT Kies voor een verstandig leefpatroon. Regelmaat helpt namelijk om je weerstand op peil te houden. Probeer altijd

voldoende te slapen, want je huid en je lichaam herstellen zich 's nachts het best. Ook al ziet je bank er heerlijk zacht, warm en verleidelijk uit, ga sporten! En dan bij voorkeur in de buitenlucht. Door de koele lucht hebben ziekteverwekkers minder overlevingskans dan in een overvolle hete sportschool. Een flinke boswandeling of fietstocht voldoet al.

EEN GEZONDE LEEFOMGEVING Laat je huis geregeld luchten om het te ontdoen van ziektekiemen. Houd de luchtvochtigheid op peil, zodat je slijmvliezen niet te veel uitdrogen. Zelfs het wassen van je handen draagt bij aan een betere weerstand. Mocht je toch verkouden worden, gebruik dan uitsluitend papieren zakdoeken. En vergeet niet positief te denken. Weerstand is niet alleen lichamelijke, ook je mentale instelling speelt een rol.

Wil jij ook een betere weerstand? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

NIET HOREN IS OPVALLENDER DAN EEN HOORTOESTEL

Laat uw gehoor vrijblijvend
en gratis testen!

Graag vragen we u van
tevorens een afspraak te maken.

Op deze manier hebben
we altijd genoeg tijd om u
goed te adviseren.



Gehoorverlies?

Laat nu uw gehoor
GRATIS TESTEN!
076-5649706



Herkent u het, dat u uw tv steeds iets harder zet? Dat u op een druk feestje gesprekken niet goed meer kunt volgen? U kunt zich natuurlijk de vraag stellen hoe erg dat is. Toch blijken de gevolgen van zelfs een klein beetje gehoorverlies groter dan u wellicht denkt.

IRRITATIE Huisgenoten vinden het niet altijd prettig als de radio of tv zo hard staat. Ook luid praten en steeds maar weer herhalen is vervelend. Zo kan wederzijdse irritatie ontstaan.

VERMOEIDHEID Als we niet op ons gehoor kunnen vertrouwen, kost het extra veel energie om te volgen wat er om ons heen gebeurt. Heel vermoeiend en niet bevorderlijk voor het humeur.

ONVEILIGHEID Een geluid lijkt van ver weg te komen, maar plotseling is die auto of motor heel dichtbij. Dat kan tot gevaarlijke situaties leiden.

ONZEKERHEID Wie niet meer goed hoort, mist niet alleen wát er in een gesprek wordt gezegd, maar ook hoe. Misverstand, wantrouwen en onzekerheid kunnen het gevolg zijn.

Gehoorverlies is niet iets om u voor te schamen, er is bijna altijd iets aan te doen. Uitstellen is begrijpelijk, het is voor veel mensen moeilijk om te accepteren dat hun gehoor minder wordt. Hoe langer u wacht met een hoortest, hoe groter de kans dat uw gehoor in de tussentijd nog verder achteruit gaat, en dat is zonde. Het kan ook gevaarlijke situaties opleveren. Een hoortoestel vertraagt verdere achteruitgang van uw gehoor; het stimuleert namelijk uw hersenen. Dus waarom zou u nog langer wachten? Twijfelen helpt niet, testen wel.

Bij Hoorservice Schram beloven we niets, maar onderzoeken we alles. Kom langs, dan zoeken we samen naar een oplossing waarmee u écht geholpen bent!

André Schram

*Wij helpen u graag
met de juiste keuze!*

Een hoortoestel is een hulpmiddel dat u dagelijks en veel gebruikt. Het moet helpen in situaties waarin u terecht komt en aansluiten bij uw wensen. **De juiste keuze van een hoortoestel is dan ook van wezenlijk belang.**

Achter-het-oor hoortoestel
(AHO)



Luidspreker-in-het-oor
hoortoestel (LIHO)



In-het-oor hoortoestel
(IHO)



Completely-in-canal
hoortoestel (CIC)



Zoek je de juiste begeleiding bij jullie scheiding?

- ✓ Wij nemen jullie bij de hand bij alles wat er geregeld moet worden. Gedacht vanuit mogelijkheden en afgestemd op de persoonlijke wensen en behoeften van jullie en jullie kinderen.
- ✓ Wij brengen rust en duidelijkheid op het gebied van wonen en financiën voor nu en voor de toekomst.
- ✓ Heldere en duurzame afspraken over jullie kinderen.
- ✓ Een (echt)scheidingsconvenant en een duurzaam ouderschapsplan.

Wij bieden je de helpende hand

Daarom kies je voor Praktijk MOOS!

Focus op duurzaam gezamenlijk ouderschap. Begeleiding van twee betrokken en empathische mediators met ieder hun eigen expertise en meer dan 15 jaar ervaring. Kennis en ervaring op alle facetten van een scheiding.

Berry & Joyce

Praktijk MOOS staat voor:

- Persoonlijke, warme en betrokken begeleiding.
- Helderheid over kosten en inhoud van het traject.
- Naast onze jarenlange professionele ervaring zijn wij beiden een aantal jaren geleden zelf gescheiden. Dit maakt dat wij ook emotioneel weten hoe het is om een scheidingsproces te doorlopen.



Joyce Ferket

Betrokken en empathisch
Specialist in communicatie als
ex-partners en gezamenlijke ouders
na de scheiding
Coach voor samengestelde gezinnen
Pedagogische en psychologische
achtergrond
15 jaar ervaring als scheidings-
mediator en ouderschaps-
bemiddelaar



Berry van Zuidam

Oplossingsgericht en betrokken
Specialist in financiële planning
Gespecialiseerd in scheiden
als ondernemer
13 jaar ervaring als financieel
echtscheidingsadviseur
Docent/trainer voor
scheidingsprofessionals



MEER INFO Kijk op
PRAKTIJKMOOS.NL

MOOS
PRAKTIJK VOOR MEDIATION &
ONDERSTEUNING BIJ SCHEIDING

Wethouder van Haperenstraat 36e, Breda | joyceferket@praktijkmoos.nl | 06-14 12 62 34

Pruysen PARKET

Houten vloeren • Laminaat • PVC • Onderhoud • Vloer-traprenovatie



Scan de QR om onze
website te bezoeken!



Last van een winterdip? Ga voor een magnesium boost!

Veel mensen hebben tijdens deze koude dagen last van de zogenaamde winterblues. Een bezoek aan SenseCity Breda kan helpen. Trakteer jezelf op een uurtje floaten in magnesium of een complete Magnesium Experience, wij garanderen dat je met een herboren gevoel naar huis gaat!

Marian van der Heijde en Maik Lipsius waren altijd al geïnteresseerd in gezondheidsproducten. Circa tien jaar geleden kwamen ze voor het eerst in aanraking met magnesium. Ze waren direct verkocht. Onder de naam Permsal Magnesium lanceerden ze hun eigen productlijn, bestaande uit een diversiteit aan magnesiumproducten - van bodyscrub tot olie - waar magnesiumzout in is verwerkt. In 2020 gingen ze nog een stapje verder en opende ze de deuren van SenseCity Breda. Hier bieden ze Permsal magnesiumbehandelingen aan die uniek zijn in Nederland. "Voordeel is dat magnesium via de huid een stuk beter en sneller wordt opgenomen door je lichaam, alle reden dus om het een keer te proberen."

De kracht van magnesium

Magnesium heeft veel positieve effecten op de gezondheid. "Daarom noemen we SenseCity niet voor niets een health

welness. Magnesium helpt verkrampde of gespannen spieren ontspannen, vermindert stress en geeft meer energie. Omdat het een lichaamseigen magnesiumzout is, kan het voor veel mensen heilzaam zijn."

Een magische ervaring

Je kunt bij SenseCity floaten, ofwel gewichtloos drijven in magnesium, wat ons betreft een magische ervaring. Daarnaast kun je kiezen voor de Permsal Magnesium Experience, bestaande uit vijf (in de Deluxe variant zelfs zes) magnesiumbehandelingen voor ultieme ontspanning. Desgewenst is de behandeling uit te breiden met o.a. een massage en/of een luxe hammam ritueel. "Wat je ook doet, je wordt door ons gepassioneerde team volledig in de watten gelegd. Je hoeft alleen maar te genieten!"



SenseCity
Health Wellness in Breda

Reserveren? www.sensecity.nl

Bestel magnesium bij Permsal.nl

@sensecity.nl

076-785 64 65 | info@sensecity.nl

Ginnekenweg 11-18 Breda



DE UNIEKE HEALTH
WELLNESS EXPERIENCE

Ook een glasheldere omgeving?

MVO Schoonmaakdiensten regelt het voor je!

MVO is een klein schoonmaakbedrijf, maar wel met 25 jaar ervaring. Al ons personeel heeft ruime ervaring en wordt binnen het bedrijf goed opgeleid. Dit om alle schoonmaakwerkzaamheden goed en verantwoord te verrichten. Onze kracht is onze communicatie en goede afspraken omtrent werkzaamheden en tijden.

Door goed naar onze klanten te luisteren, kunnen wij de wensen waarmaken. Dit door overzichtelijke werkschema's, waarin de wensen van de klant verwerkt zijn. Regelmatig onderhouden van contacten, controles, en personeel met passie.

Werken met passie

Ook mensen met afstand tot de arbeidsmarkt zijn van harte welkom bij MVO Schoonmaakdiensten. Voor MVO Schoonmaakdiensten B.V. is dit een droom, die we graag uit laten komen.

Een goede samenwerking met de instanties en de goede begeleiding van MVO Schoonmaakdiensten kunnen dit maken tot een groot succes. Iedereen heeft recht op een baan en een stukje geluk en waardering.



Postbus 1034, 4801 BA Breda | 06 - 18 86 08 29
info@mvo-schoonmaak.nl | www.mvo-schoonmaak.nl

58

MVO
Schoonmaakdiensten B.V.

KOOTSTRA RIJOPLEIDINGEN.nl

Hier start jouw rijopleiding

in omgeving Breda en Tilburg



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

WAAROM KOOTSTRA RIJOPLEIDINGEN?

Naast alle rijlessen biedt Kootstra Rijopleidingen ook veiligheids- en logistieke opleidingen. Tevens ben je er voor een theoriecursus aan het juiste adres. "Waarom je voor ons moet kiezen? Omdat wij staan voor kwaliteit, bij alles wat wij doen!"

- Lid van de VRB en BOVAG
- Ervaren rij-instructeurs en direct starten
- Scherp actiepakket en betaling in termijnen mogelijk
- Wij verzorgen ook faalangstinstructie en speciale lessen voor mensen met autisme/ADHD
- We geven ook rijles in de avonden en op zaterdag
- Wij verzorgen maandelijks een theoriecursus in Breda
- Rijlesplanner en Rijbewijsapp! Altijd inzage in jouw planning.

BEROEPSOPLEIDINGEN

Om voorop te blijven lopen in de opleidingsbranche zijn we voor de beroepsopleidingen een voor West-Brabant unieke samenwerking aangegaan met Dek Opleidingen.

- Taxiopleiding
- Camperrijbewijs C1
- Vrachtwagen
- Vrachtwagen Theorie
- Vrachtwagen met aanhanger
- Code 95



MAAK NU EEN
AFSPRAAK!

Kootstra Rijopleidingen | Mathenessestraat 59, Breda
088-9800300 | www.kootstrarijopleidingen.nl

59

New Støff

meubelstoffering en meer



EEN WERELD
VAN VERSCHIL!



NEW STØFF DOET
OOK BANKEN



Mathenessestraat 75, Breda
newstoff@kpnmail.nl
www.newstoff.nl

Gun je lievelingsbank of
stoel een tweede leven!

Josette van den Hoek

Bel 06 23572966 voor een afspraak!

Heb je als ondernemer te maken met openstaande vorderingen die maar niet betaald worden? Geen probleem. Het deskundige team van Deurwaarderskantoor Van Dongen en Partners kan je debiteurenbeheer van A tot Z verzorgen. "Daarnaast zijn ook particuliere klanten bij ons aan het juiste adres voor juridisch advies", aldus **Alexander van Dongen**.




**VAN DONGEN
& PARTNERS**
incasso | gerechtsdeurwaarders

Sterk in de incassomarkt

DEBITEURENBEHEER VAN A TOT Z

- ⊕ INCASSO VOOR MKB-ONDERNEMERS
- ⊕ HUURINCASSO
- ⊕ PRÉ INCASSO
- ⊕ DEBITEURENBEHEER
- ⊕ JURIDISCH ADVIES
- ⊕ GERECHTSDEURWAARDER

BEKIJK ALLE MOGELIJKHEDEN
OP ONZE WEBSITE



Heb jij ook openstaande vorderingen of een juridische vraag? Neem dan vrijblijvend contact met ons op.



Maak kennis met onze raamdecoratie collectie



John & Nicolette

Wij van Dina Raamdecoratie presenteren met trots onze nieuwe collectie **raamdecoratie** en **vloeren**. Wij bieden u een breed scala aan modieuze raambekleding die een verrijking is voor uw woonruimte. Met oog voor stijl en gemak. Deze collectie is met veel zorg samengesteld door onze professionele adviseurs en styliste. Wij bieden u de mogelijkheid uit verschillende producten, stijlen en honderden kleuren te kiezen.

Laat u vrijblijvend informeren en inspireren.

Tevens hebben wij een zeer divers en modieus assortiment vloeren. Van tapijt tot pvc, u vindt het allemaal op onze site en in de winkel.

www.dina-raamdecoratie.nl

Dina Raamdecoratie

Voor het complete plaatje!

Oude Bredaseweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | dinaraamdecoratie@planet.nl
Geopend: di. t/m vr. 9.00 - 15.00 uur, za. 9.30- 13.00 uur, zo. en ma. gesloten

**DUETTE,
PLISSÉ, HOUTEN
BLINDS EN
VOUWGORDIJNEN
20%
KORTING**



House of Hair
HOUSE OF HAIR
BY KIMBERLEY
SINCE 2020

House of Hair by Kimberley is gevestigd net in het buitengebied van Breda. In deze salon is iedereen van harte welkom! Bent u op zoek naar een kapster voor een mooie nieuwe kleuring, een strakke fade? Of een knipbeurt voor uw kind?

Dan bent u bij mij aan het juiste adres!

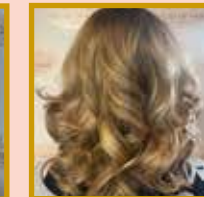
Afspraak maken kan via
www.houseofhairbykimberley.com

Rithsestraat 122, Breda
**gratis parkeren voor de deur*

06 36026677



House of Hair by Kimberley

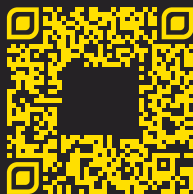




LYLE & SCOTT
EST 1874

NOW OPEN

**Mc ARTHUR GLEN
DESIGNER OUTLET ROSADA**



Het mooiste aandenken ben jezelf!

Er is geen mooiere herinnering dan een beeld van je eigen handen en lichaam. Het is eeuwig en uniek.

Hand- en bodycasting betekent het kopiëren van een lichaamsdeel, welke daarna gegoten wordt in een kunsthars en afgewerkt. Het is een methode om een levensecht 3D kunstbeeld te maken van je eigen lichaam. Bekende handcasting zijn bijvoorbeeld de familiekransen, maar ook de familie hartvorm, de generatiebeelden en de babyhandjes. Naast deze handenkunstwerken, kan bodycasting nog veel meer zijn.

Denk bijvoorbeeld aan zwangere buiken, de baby Belly Bowl, torso's. De afweking van een kunstbeeld kan in vele verschillende kleuren. Brons, goud en koper zijn de meest gebruikte afwerkingen. Bij de afspraak voor de afdruk nemen we samen door welke kleur en afwerking je wilt. In principe vinden de afspraken voor het maken van de afdrukken plaats in mijn atelier in Prinsenbeek. Maar indien het niet mogelijk is om naar

mijn atelier te verplaatsen, dan kom ik op locatie.

Heb je interesse of heb je vragen?

Op de website kun je al veel informatie en beeldmateriaal vinden.



Eigenaar: Francine Lamers | Meester Bierensweg 55, Prinsenbeek
06-54357135 | www.ateliermakingmemories.nl



HET ADRES VOOR DE VOLGENDE DIENSTEN:

LAKCORRECTIE | LAKBESCHERMING
(WAX, GLASCOATING & PPF)
LEERHERSTEL | INTERIEURREINIGING
DECHROMEN | LAMPEN TINTEN

Daarnaast zijn allerlei onderhoudsproducten
verkrijgbaar in onze webshop.

WWW.JSCARCARE.NL | 06-20310805

Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar
onze producten?
Maak vrijblijvend
een afspraak.

VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

VERPO
TOTAALSTOFFERING

Bent u op zoek naar een partij die uw woning of bedrijfspand kan voorzien van zowel een nieuwe vloer en zonwering als gordijnen? Voor al deze zaken kunt u terecht bij Verpo Totaalstoffering. Wij zijn al 20 jaar thuis in totaalstoffering.

Klompemakerstraat 20, Etten-Leur | 06 - 22 23 92 82 | info@verpo.nl | www.verpo.nl

'Kwaliteit tegen een scherpe prijs!'

Maandag & dinsdag korting op knippen voor studenten en 65+

Kinderen knippen	€ 18,00
Heren knippen	€ 20,00
Dames knippen	€ 24,50
Dames kleuren vanaf	€ 32,00
Permanenten incl. knippen vanaf	€ 58,50
Epileren met touw vanaf	€ 13,50



Afspraak?
076-5144407

Maandag
geopend

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

EXTRA GENIETEN TIJDENS DE KORTERE DAGEN

RESERVEER NU JOUW

HIGH TEA

HIGH WINE

OF EEN GEZELLIGE LUNCH

DE BROODTOREN, TORENSTRAAT 16, BREDA

FACEBOOK/DEBROODTORENBREDA

Broodtoren
Breda

Compacte fiets of vouwfiets nodig?

Bij **Schietecat** moet je zijn

(E-)Compacte fietsen | i:SY & Cube

Een compacte fiets is het perfecte, wendbare vervoersmiddel voor woon-werkverkeer. Bij Schietecat Tweewielers in Breda vind je een uitgebreid aanbod aan fietsen en scooters. Hier vind je altijd de perfecte tweewieler die voldoet aan je wensen. Daarnaast kun je rekenen op een uitstekende, persoonlijke service.

Een compacte fiets combineert de voordelen van een gewone stadsfiets met die van een vouwfiets.

(E-)Vouwfietsen | Brompton & Tern

Wie in Breda of omgeving een vouwfiets wil kopen, doet dat het beste bij Schietecat Tweewielers. Wij zijn gespecialiseerd in verschillende soorten fietsen en scooters. In vouwfietsen bieden we je grote keuze in alle betere merken en verschillende categorieën. Als je de bus of trein opstapt, vouw je de fiets gewoon op tot zijn compacte vorm. Wanneer je gaat fietsen, klap je de fiets weer open en je bent klaar om te vertrekken. Perfect dus voor wie een compacte fiets zoekt om op een milieubewuste manier zijn of haar bestemming te bereiken.



Heb je nog vragen? Dan bereik je ons ook telefonisch via +31(0)76 521 2830.

Schietecat
tweewielers



Korte Boschstraat 3, Breda | 076-5212830 | www.schietecat.nl

Haarsalon met aandacht voor de klant

Wat voor coupe je ook wilt, van traditioneel tot supermodern, bij ons ben je gegarandeerd aan het juiste adres.



HAÏRIËTS SALON

Hooghout 62, Breda | 076-5877897

Dus nieuwsgierig geworden?
Neem dan telefonisch contact
op tel: 076-5877897

BROCK'S
HOMEOPATHIE

IS DÉ GESPECIALISEERDE DRUGSTERIJ
IN HOMEOPATHISCHE- EN
KRUIDGENEESMIDDELEN,
NATUURLIJKE HUIDVERZORGING EN
VOEDINGSSUPPLEMENTEN.

Welk jaargetijde dan ook,
wij staan altijd voor u klaar
met het juiste advies en/of
product.

**U wilt toch ook het beste
voor uw gezondheid?**

Sanne Brocks
Ginnekenweg 28, Breda | 076-5219313
www.brockshomeopathie.nl

**HOUT
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN**

JAAK VAN WIJCK
Ginnekenweg 146
BREDA
www.jaakvanwijck.nl

**Van Wijck voor als
u van hout houdt!**

KOM LANGS
Bekijk al onze
houtproducten!

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

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn
GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar
<https://mkbmshop.com/pages/E-book>



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

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 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschenken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

NIX18



-az+d+ -mi+e

t=k k=d+t

v+ -it+ s=r+ -y

n+ p=r -ur

v+ -s+ o=l+ -ur

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

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

fles
rosé
zacht
mousse
genieten
wijn
lekker
pizzolato

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

JEEP AVENGER

100% ELEKTRISCH, 100% JEEP



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

Jeep[®]

Van Mossel