

PRINSENBEEK



SEPTEMBER 2023 WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Ontspanning
en rust!


Soraya Gerrits:
'Speels, maar
ook pittig'



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!


FONGERS[®]
Distributed by Matrabike

NUEVO Motinova Plus Disc

Nuevo Motinova Disc



- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1999,-



Supreme Disc



- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1299,-



Livorno



- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1599,-



TrustScore 4.7
4,337 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!



8



18



26



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Lucas van Gemert
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

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. Prinsenbeek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



Eigenlijk moeten we er nog helemaal niet aan denken, maar het is toch echt zo: de herfst staat alweer voor de deur. Laten we hopen dat dit seizoen, na een soms wat herfstachtige zomer, voorlopig juist nog even zomers aanvoelt. Helemaal omdat we het liefst dat fijne gevoel van de zomer en de vakantie zo lang mogelijk vast willen houden. Gelukkig zijn daar meer manieren voor, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. Ook yoga kan daar namelijk aan bijdragen.

Bruisende lezer,

Of zij momenteel tijd heeft voor yoga, is nog maar de vraag, maar musicalster Soraya Gerrits kan haar geluk daarnaast ook halen uit de hoofdrol die ze speelt in de musical *Mamma Mia!*. In het bruisende interview dat we met haar hadden, vertelt ze hier meer over.

Geluk zit 'm daarnaast ook in het kunnen doen van de dingen die je leuk vindt. Voor onze bruisende ondernemers valt het uitoefenen van hun vak en het blij maken van hun klanten ook onder die noemer. Waarom? Blader snel verder en lees hun inspirerende verhalen voor een antwoord op die vraag.



Veel leesplezier!
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 Breda Bruist en Ginneken Bruist.

win



12



28

Fotograaf: Liza Kolliau

Inhoud

CREËER ONTSPANNING
EN RUST IN JOUW DRUKKE
LEVEN

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer, als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je afkomen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE VORM IS GESCHIKT? Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les

van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

WAT HEB IK NODIG? Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken. Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Wil jij tips om te beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Bont geplukt BOEKET

Wow, wat een plaatje! Een opvallend en kleurrijk boeket waar je blij van wordt. Dit boeket is geschikt voor het vieren van alle mooie geluksmomenten!



Mooi gebaar BOEKET

Dit ronde boeket is een ware bestseller door de warme kleuren. Tip: bestel een bijpassende vaas om het boeket extra mooi tot zijn recht te laten komen.



Bruisend BOEKET

Een prachtig pastelkleurig boeket vol met de mooiste plukbloemen en een zorgvuldige selectie van rozen.



Wij
bezorgen je
een goed
gevoel!

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!

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



UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijdagmiddagborrel of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets stiel zijn gegarandeerd de show!
www.union.nl



BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE, LEDEREN HANDTAS?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of voor collega's... Heb je behoefte aan me-time?

Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.

ARTISTIKI



www.artistiki.be

C

KENWOOD MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

www.kenwoodworld.com/nl-nl



DE UNIEKE INTERIEURCOLLECTIE VAN LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.



www.livinroom121.be

Geniet van de **nazomer!**

Scan de QR-code

Doe mee en win

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!

Het boek *Laat de kaas niet van je brood eten* geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail

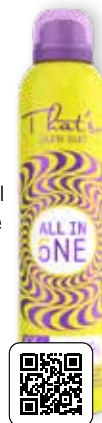


Jolanda.Philipse@icloud.com

12

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je één keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 26,-
www.thatso.nl



R

LEZERSACTIE*
Doe mee en win een heerlijke fles Pizzolato

Een heerlijke, sprankelende rosé van grote elegantie, met zijn roze fles en label vol glitterdetails. Een ideale wijn om te combineren met alle hapjes, een van de best verkochte roséwijnen in Zweden. Vrouwen waarderen de delicate smaak en het fijne, evenwichtige, maar intense karakter.

www.lacantinapizzolato.com TAG #WIJN



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

13



SenseCity

Kom heerlijk ontspannen bij SenseCity in Breda

Bij health wellness SenseCity in het Ginneken Breda kun jij genieten van unieke Permsal magnesiumbehandelingen waarbij je magnesium effectief via de huid opneemt. Dit heeft vele positieve effecten waaronder het ontspannen van lichaam en geest, verlichting van stress en het terugbrengen van energie in het lichaam. Daarbij ondersteunt magnesium bij een betere bloedsomloop en het geeft je immuunsysteem een flinke boost. Na een dagje health wellness voel jij je helemaal als herboren. Kom alleen of samen heerlijk genieten. Ontdek de behandelingen in deze exotische Health Wellness in Breda!



Flotten in pure magnesium

SOLO & DUO | VANAF € 35

Flotten is gewichtloos drijven in pure magnesium zoutwater. Tijdens de sessie ben je vrij van geluid, licht en andere prikkels van buitenaf. In de stilte krijgt je lichaam de kans om te ontladen van fysieke, mentale en emotionele blokkades. Tegelijkertijd neem je via de huid magnesium op, de voordelen zijn verbluffend: verlichting van stress, bevordering van diepe ontspanning, vermindering van spierpijn en verbeterde slaapkwaliteit. Dompel jezelf onder in deze serene ervaring en herstel je innerlijke balans. Flotten is mogelijk voor 30, 60 en 90 minuten en SOLO of in DUO te beleven. Voor optimaal resultaat adviseren we een sessie van 60 minuten.

Permsal Magnesium Experience

SOLO €98 - DUO €95 pp - GROEP vanaf 4 personen €90 pp

Wat maakt de Permsal Magnesium Experience zo bijzonder? Wel, magnesium is een essentieel mineraal dat bewezen effectief via de huid wordt opgenomen en een tal van voordelen biedt voor je lichaam en geest. Het ondersteunt bij het verminderen van stress, het verbeteren van je slaapkwaliteit en het verlichten van spierspanning. Bij SenseCity bieden we een unieke manier om de voordelen van magnesium te benutten voor een onvergetelijke wellnessbeleving. Geniet samen 2,5 tot 3 uur lang van vijf revitaliserende behandelingen:

- Magnesium voetenbad
- Infrarooddekken met Magnesium lichaamspakking & gezichtsmasker
- Andulatiemassage
- Drink een magnesiumrijke smoothie in de rustgevende lounge
- Infraroodcabine
- Flotten in magnesiumwater

Ook bieden we voordelige rittenkaarten voor een wekelijkse/maandelijkse boost. Bekijk de tarieven online en vraag aan via de receptie op locatie. Dus waar wacht je nog op? Reserveer nu online, laat jezelf verwennen en geniet van deze unieke kans om samen heerlijk te ontspannen. Deze Zomer maken wij gebruik van klimaatbeheersing voor een koel en ontspannen spa bezoek.



SenseCity[®]
Health Wellness in Breda

Reserveer online via www.sensecity.nu

Tel: 076-785 74 65
info@sensecity.nu

Ginnekenweg 11-13
4818 JA Breda

Volg ons @sensecity.nu



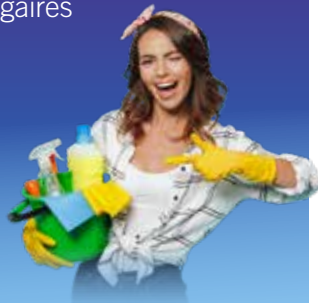


BRUIST

zoekt jou!

- Financieel medewerker en debiteuren beheer
- Commercieel medewerker relatiebeheer/aftersales
- Interieurverzorger
- Media adviseurs
- Stagiaires

Bij interesse stuur een WhatsApp naar: **06-34590974**
Scan de QR-code om bij de vacaturesite te komen!



Nederland Bruist B.V. | Beneluxweg 45, Oosterhout | vacature@nederlandbruist.nl o.v.v. vacature@ned | www.nederlandbruist.nl



Jolien en Kees van Vliet

De beste plek voor al je creatieve uitpattingen!

We hebben een uitgebreid assortiment naai-, lock- en borduurmachines. Zowel huishoud als industrie machines.

Daarbij hebben we veel fournituren, verschillende soorten garen en fijne naaipatronen (Burda en KiBaDoo).

Ook voor breien en haken ben je bij ons aan het juiste adres. Er is een prachtige collectie wol van onder andere LangYarns, Phildar, Novita en Scheepjes. Natuurlijk hebben we alle soorten en maten brei- en haaknaalden (KnitPro) en veel mooie patronenboeken.

vanvliet
naaimachines

Spinveld 13a-2, Breda
076-5216827
www.vanvlietnaaimachines.nl

Terug van vakantie?

Ga weer lekker creatief aan de slag!



We hebben veel nieuwe stoffen en wol.
Ook starten er diverse nieuwe workshops.
Kom gauw langs bij ons in de winkel!

Het hele jaar door een topper in belastingzaken!

Na jaren te hebben gewerkt bij o.a. verschillende overheidsinstellingen (zoals Belastingdienst en gemeenten) en non-profitorganisaties besloot Aart Blokland in 1988 onder de naam Afortuna een eigen administratieve belastingadviesbureau te beginnen. Dankzij zijn brede expertise beperkt hij zich allang niet meer tot administratieve en fiscale dienstverlening, ook voor zaken als mediation, conflictbemiddeling, en budgetcoaching kun je bij hem terecht.

Zowel bedrijven als particulieren kunnen bij Afortuna aankloppen. “Het eerste gesprek is altijd gratis”, vertelt Aart. “Goed luisteren vind ik daarbij heel belangrijk. Wat wil je precies, waar heb je behoefte aan? Ben ik vanuit mijn deskundigheid niet in staat om daarop aan te sluiten, dan zeg ik dat ook eerlijk en verwijs ik je door. Gaan we een samenwerking aan? Dan spreken we af wat ik exact voor je ga doen. Ik werk met een vast tarief per jaar en daar doe ik alles voor. Betaal je bijvoorbeeld voor de aangifte inkomstenbelasting en heb je tussendoor vragen, dan kun je me gewoon bellen voor advies zonder dat de teller gaat lopen.”

Aanverwante diensten

In de loop der jaren is Aart zich ook bezig gaan houden met mediation en conflictbemiddeling. “Daarbij kun je denken aan het ontbinden van een huwelijk of samenlevingsovereenkomst, maar ook aan bemiddeling bij arbeidsconflicten.” Aan budgetcoaching blijkt eveneens behoefte te zijn. “Daarbij help ik mensen die geen inzicht meer hebben in hun financiële situatie, tot een werkbare oplossing te komen.”

Afortuna | Johanna van Polanentoren 6, Breda
info@afortuna.nl | 06-54377645 | www.afortuna.nl

Veel voldoening

Aart is inmiddels 78 jaar, maar denkt nog lang niet aan stoppen. “Ik vind het veel te leuk, niet alleen het vakmatige maar ook de contacten met mensen. Het geeft voldoening om bijvoorbeeld startende zzp-ers te ondersteunen bij het opzetten van hun administratie of iets te kunnen betekenen voor mensen door de administratieve afwikkeling te verzorgen bij een overlijden. Zolang ik het lichamelijk aan kan, blijf ik dit doen!”

TIP: Aart bracht in 2021 het boek *Liefde maar met verdriet* uit. Het is o.a. verkrijgbaar via www.bol.com en bij diverse boekhandels in Breda.



**DESKUNDIG,
BETROUWBAAR EN
BETROKKEN**

BRUISENDE/ZAKEN

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**, **protheses**, **frames** en **gedeeltelijke protheses**. Maar ook op het gebied van implantaatgedragen protheses is ruime vakkennis aanwezig.

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

Inge van der Gaag



Eigen risico gespreid betalen



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

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

15 jaar werkervaring

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

Gespreid betalen

In haar praktijk merkt Inge echter maar al te vaak dat mensen het aanmeten van een prothese uitstellen tot het eind van het jaar, als ze zeker weten dat ze hun eigen risico op hebben gemaakt. “Tegen het eind van het jaar wordt het daardoor steeds

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

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



Gebakken zalm met peterselietapenade en tagliatelle

Bereiding

- 1 Spoel de zalmfilets af onder koud stromend water en dep ze droog. Was de citroen en de sinaasappel en rasp 1 eetlepel van de citroenschil en 1 eetlepel van de sinaasappelschil. Meng de peterselie met citroenrasp, sinaasappelrasp, 2 geperste teentjes knoflook, peper, zout en kappertjes.
- 2 Kook de tagliatelle beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing. Voeg 1 eetlepel olijfolie aan het kookvocht toe. Verhit in een grote koekenpan de boter en 1 eetlepel olijfolie. Bak hierin de zalmfilets goudbruin aan beide kanten in 6 ongeveer minuten.
- 3 Serveer de zalm, overdekt met de peterselietapenade op een bedje van tagliatelle aangemaakt met een gefruit uitje en een lepeltje olijfolie.

Lekker met broccoli.

*Eet smakelijk
Nicky Tom*



Haagweg 159, Breda | 076-5210145 | www.vishandelvannunen.nl

DAGJE UIT ESSENTIAL FESTIVAL



Essential Festival is terug. Op 16 september nemen ze je mee op de meest wilde safari van het jaar tussen de bomen en wateren van Recreatiepark Oost-Maarland! Bereid je voor op een dag vol avontuur, waar je samen met je festival-crew kunt slingeren door de natuur in een beestachtige outfit. Haal het beest in je naar boven, trek je panterprintje aan en oefen alvast je luidste oerkreet. Wees voorbereid op het onverwachte, want de neon jungle zit vol verrassingen en onvergetelijke momentjes! Verwacht een line-up vol hitsige deuntjes, hete temperaturen en fenomenale sferen. **Kijk voor meer info op www.essentialfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN GOLDA

Het is 6 oktober, 1973. Op Israëls heiligste dag Jom Kippoer lanceren Egypte, Syrië en Jordanië een gezamenlijke verrassingsaanval op het schiereiland Sinai en de Golanvlakte. Compleet overrompeld moet premier Golda Meir (gespeeld door Helen Mirren), oftewel de 'Iron Lady' van Israël, het dreigende gevaar zien af te wenden. Terwijl ze wordt tegengewerkt door haar volledig mannelijke kabinet, is het aan Golda om deze noodsituatie de kop in te drukken, want in deze race tegen de klok staan aan beide kanten van de strijd de levens van miljoenen burgers op het spel. **GOLDA is vanaf 21 september te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN RICHARD OSMAN



Tijdens de kerstdagen zou je het eigenlijk rustig aan moeten doen, maar dat geldt niet voor de bejaarde leden van de moordclub (op donderdag). Vooral niet als op tweede kerstdag een waardevol, maar ook illegaal, pakketje door Engeland wordt gesmokkeld en in de buurt van het seniorencomplex in Coopers Chase vermist raakt. Al snel vallen er slachtoffers en tegen wil en dank worden de oude speurneuzen betrokken bij de zoektocht en krijgen ze te maken met hun meest angstaanjagende tegenstander ooit. Een moordenaar is op weg naar hen: wie is de laatste duivel die sterft? **DE LAATSTE DUIVEL DIE STERFT** van Richard Osman is vanaf 7 september verkrijgbaar.

Een hoortoestel is een hulpmiddel dat u dagelijks en veel gebruikt. Het moet helpen in situaties waarin u terechtkomt 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)



Wij helpen u graag met de juiste keuze!

Laat nu uw gehoor
GRATIS TESTEN!
076-5649706

Hè, wat zeg je?

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



 **HOORSERVICE
SCHRAM**

Groot Ypelaardreef 169 - Breda, (Tegenover Winkelcentrum De Burcht) | 076-5649706 | www.hoorserviceschram.nl

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.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

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 voorzien van alle gemakken. 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

*Heerlijk samen
wandelen in de natuur*



Kom weer tot rust!

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 met de mooiste streekproducten.

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

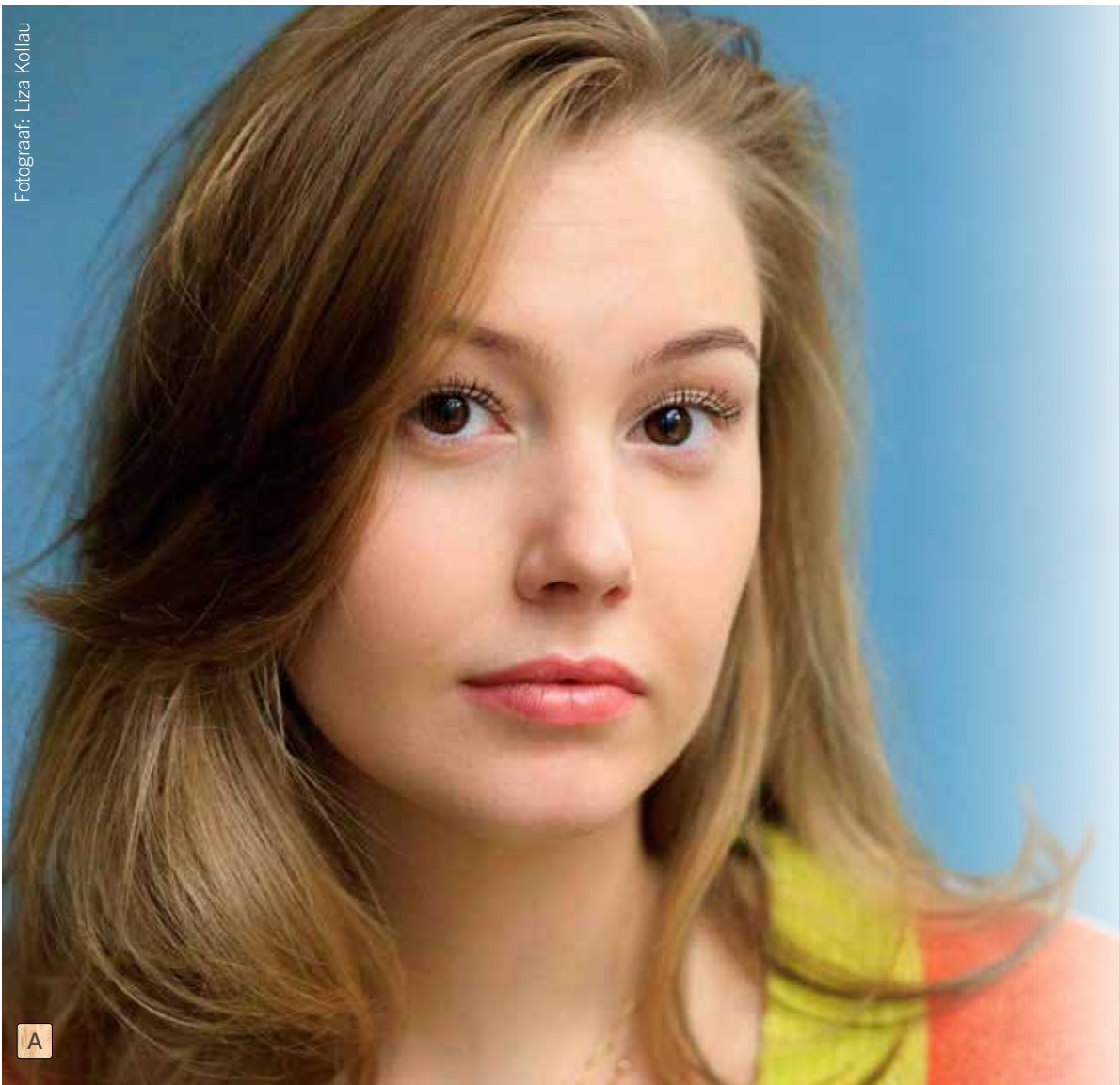


Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



LE POIRIER





Soraya Gerrits speelt Sophie in Mamma Mia!: 'Het publiek moet de noodzaak van haar zoektocht voelen'

Soraya Gerrits heeft haar diploma Muziektheater pas net op zak, maar schittert nu al in de ABBA-musicalsensatie *Mamma Mia!*. De getalenteerde actrice wist de hoofdrol van Sophie te bemachtigen. “Het is een heel rijk personage. Ze is heel speels, maar ook pittig. Ze staat voor wat ze wil en is zeker geen trutje!”

Soraya is vastberaden om veel diepgang en betekenis in haar rol te stoppen. “Ik vind het belangrijk dat het publiek met haar mee wil gaan. Niet alleen omdat ze leuk is, maar ook omdat het publiek de noodzaak voelt van haar zoektocht naar wie haar vader is. Ze heeft het antwoord nodig om te weten wie ze van binnen is.”

STEUN VAN ERVAREN COLLEGA'S Zelf heeft de 23-jarige Soraya al aardig uitgevogeld wie ze is en wat ze wil: in het theater staan. Vorig seizoen blonk ze uit in de musical *The Prom*, waar ze met Pia Douwes het toneel deelde. Nu mag ze samen met Brigitte Heitzer en René van Kooten de harten van het publiek veroveren in *Mamma Mia!*. “Het is

echt een feestje om met mensen te spelen die dit werk al een tijdje doen”, vertelt Soraya. “Brigitte is zo lief voor mij. En René weet altijd iets te zeggen waar ik iets mee kan. Dat voelt heel fijn en goed.”

GROTE DROMEN Op het verlanglijstje van Soraya staan nog genoeg droomrollen die ze ooit hoopt te spelen. Met stip op één: Mary Poppins. “Vanaf het moment dat ik die musical op twaalfjarige leeftijd zag, wilde ik dat ook. Ik zou nu een moord doen voor die rol”, knipoogt ze.

Soraya is nog tot en met april 2024 in Mamma Mia! te bewonderen. Kijk voor de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Oorcorrectie
- Liposuctie
- Facelift (MACS-lift)
- Lipofilling
- Schaamlipcorrectie
- Ooglidcorrectie
- Injectables
- Neuscorrectie
- Buikwandcorrectie

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael

 Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)

info@kliniekheyendael.nl

+31 (0) 24 - 845 05 06

www.kliniekheyendael.nl

Nooit meer onzeker

Overweeg jij een borstvergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met meer dan twintig jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Deze maken de borsten vaak slapper of doen ze (gedeeltelijk) verdwijnen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

De operatie

Bij een borstvergroting wordt het volume van de borst door de plastisch chirurg vergroot. Het is belangrijk dat de verhoudingen met de vorm van je borstkas en de rest van je lichaam wel kloppen. De chirurg meet daarom de borst en het borstweefsel goed op om het juiste implantaat te selecteren.

Ongelijkvormigheid van de borstwand of van de tepels is bepalend voor de keuze van het implantaat.



Zijn je linker- en rechterborst niet even groot? Dan kan de plastische chirurg ervoor kiezen links en rechts andere implantaten te plaatsen. Daarmee wordt het verschil kleiner. De vulling van het implantaat bestaat uit een cohesieve siliconengel. Deze voelt prettig en natuurlijk aan. Er wordt individueel en afhankelijk van de wensen, de verwachtingen en de fysieke mogelijkheden geadviseerd of ronde of druppelvormige en medium of hoog profiel implantaten het beste resultaat gaan opleveren.

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06

Daarom Kliniek Heyendael

- ✔ Behandelingen én consulten op 1 locatie
- ✔ Persoonlijke zorg met aandacht
- ✔ Ruim 20 jaar ervaring

'We luisteren naar jou en houden rekening met jouw wensen'



New Arrivals

BY JOHN BEERENS



Prachtige glans met Amika Mirrorball Shampoo + Conditioner

Deze set is speciaal ontwikkeld om je haar te transformeren, te beschermen en een adembenemende glans te geven. Met zijn krachtige formule en natuurlijke ingrediënten zal deze set je lokken laten stralen als een echte mirrorball. **De shampoo en conditioner zijn rijk aan druivenbladextract, framboosextract, magnolia-extract en duindoorn.**



Ontdek nu onze verleidelijke New Arrivals van Amika! Laat je betoveren door de nieuwste beauty must-haves op johnbeerens.com. Wees er snel bij en geef jouw haarstijl een sprankelende upgrade!

Gebruik nu de kortingscode: **AMIKA-BRUIST** op www.johnbeerens.com



Amika Water Sign Hydrating Hair Oil

De Amika Water Hydrating Hair Oil is de perfecte oplossing voor droog en beschadigd haar. Deze olie is verrijkt met een mix van voedende ingrediënten en oliën, waaronder joboba-, kokos- en castorolie, die het haar diep hydrateren en voeden zonder het te verzwaren.



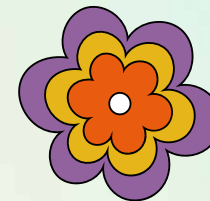
TIP VAN JOHN



Amika Bond Repair

De **Amika Kure Bond Repair** lijn heeft een speciaal ontworpen "**bond cure technology**". Het is klinisch bewezen dat de Kure Bond Intense Repair lijn **69% breuk vermindert**, schade voorkomt en **de haarlokken 3.2 keer versterkt**. Het resultaat is al na eenmalig gebruik zichtbaar!

En ontvang **10% korting op alles van Amika.**



Amika Blowout Babe Thermal Brush

Volume, glans en glad haar is het resultaat met de Amika Blowout Babe Thermal Brush. De Blowout Brush is een warmteborstel wat jouw haar volume en beweging geeft, zonder föhn of extreme hitte. De warmteborstel heeft een temperatuur van 180°C. De Blowout Brush is ideaal voor **volumineuze en gladde haren.**



Meer informatie over deze producten?

Beautycare.Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- beautycare@johnbeerens.com

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

34



100
jaar

One stop drukwerkshop, van kaartje tot complete brochure

Drukkerij Frijters uit Breda is dé specialist op het gebied van hoogwaardig drukwerk. Met jarenlange ervaring en expertise garanderen wij topkwaliteit. Naast uitstekende kwaliteit bieden wij ook een ongeëvenaarde klantenservice.

Ons team van professionals staat altijd klaar om jouw wensen om te zetten in tastbare producten. Wij combineren traditioneel vakmanschap met moderne technologieën om innovatieve druktechnieken toe te passen. Hierdoor leveren wij opvallende en oogstrelende drukwerken, efficiënt en duurzaam. Bij Drukkerij Frijters staan een persoonlijke benadering en maatwerkoplossingen centraal. Kies voor ons en maak indruk met jouw drukwerk. Neem vandaag nog contact met ons op en til jouw drukwerk naar een hoger niveau!



Handel

Drukkerij Frijters is hét adres voor al uw handelsdrukwerk.



Reclame

Voor al uw reclame drukwerk kunt u ook bij Drukkerij Frijters terecht.



Digitaal

Drukkerij Frijters beschikt over een digitaal systeem voor digitaal drukwerk.



info@drukkerij-frijters.nl

www.drukkerij-frijters.nl

Ginnekenweg 144, Breda

076 - 521 22 23



35

Wraps met zoete aardappel, falafel en feta

Stap in de wereld van smaakexplosies met deze heerlijke zoete aardappel falafel wraps. Met de knapperige zoete aardappelblokjes, verse groenten en romige kwarksaus zul je zeker je smaakpapillen verwennen. Of je nu een vegetariër bent of gewoon op zoek bent naar een smakelijk gerecht, deze wraps zijn perfect voor elke gelegenheid.

2 WRAPS • 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 wraps
80 gram rode kool uit blik
1 rode ui
1 paprika
4 stengels bosui
1/2 avocado
1/2 zoete aardappel
1 theelepel paprikapoeder
4 stengels verse koriander
50 gram feta
150 gram falafel
3 eetlepels kwark
1 eetlepel olijfolie
1 limoen
1 theelepel sherryazijn
snuf zout en peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Leg de blokjes op een bakplaat. Kruid de blokjes met zout, peper en paprikapoeder. Giet er een scheut olijfolie overheen.

Plaats de bakplaat met de zoete aardappelblokjes in de oven en bak ze gedurende 20 tot 30 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn. Snijd ondertussen de paprika, rode ui en bosui fijn. Snijd ook de avocado in dunne plakjes. Maak de wraps knapperig door ze kort op een gaspitje te leggen en aan beide kanten bruin te bakken. Dit kan in de pan, maar ook direct op het pitje.

Bereid een sausje van kwark, olijfolie, zout, peper, het sap van een halve limoen en sherryazijn. Verhit een koekenpan met olie en bak de falafel hierin totdat deze een mooie bruine kleur heeft. Beleg de knapperige wraps met 2 eetlepels van het sausje, 2 eetlepels rode kool, rode ui, paprika, bosui, gebakken zoete aardappel, falafel, feta, avocado, verse koriander en nog een klein beetje limoensap.

Is je vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na een ontspannen pauze wil je waarschijnlijk zo lang mogelijk dat vakantiegevoel behouden. Het sleutelwoord is rustig opstarten en proberen die ontspannen sfeer vast te houden. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld door deze bruisende puzzels op te lossen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-5-7**.

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 'Yoga'. De oplossing van vorige maand was **Jonger**.

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.

t.w.v. € 64,-

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

stralend spray
suncare fles
huid mooi
bruin zon

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

BROCKS HOMEOPATHIE

IS DÉ GESPECIALISEERDE DROGISTERIJ IN HOMEOPATHISCHE- EN KRUIDENGENEESMIDDELEN, 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!

Janne Brocks

GINNEKENWEG 28, BREDA | 076-5219313
www.brockshomeopathie.nl

DÉ SPECIALIST

IN BUITENZONWERINGEN, ROLLIJKEN EN HORREN

www.wittebv.com | Mathenessestraat 73, Breda
info@wittebv.com | 076 - 521 8642

SCAN VOOR MEER INFO

Van Mossel

JUBILEUM DEALS

VIER **75 JAAR** VAN MOSSEL



kijk op de actiepagina
of www.vanmossel.nl

UNIEKE KORTING
GEGARANDEERD DE BESTE DEAL

GROTE VOORRAAD
NIEUW EN GEBRUIKT

EXCLUSIEVE EVENTS
SCHRIJF JE IN EN PROFITEER MAXIMAAL

Van Mossel