

PRINSENBEEK 

JUNI 2019 WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**





**J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELEN**



EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD





ALL outdoor exclusieve tuinmeubelen
Bestseweg 33 Oirschot, www.alloutdoor.nl



8



voor
vader



12

28



Inhoud

20



44



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Asja Vossen

ACQUISITIE Loes Levy, 06-14569873

CONTACT PRINSENBEEK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

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

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, licht het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als JUMBO en Ladies Fair Prinsenbeek je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

Lea en Marcel Bossers

Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijsssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeries en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

Nederland

eigen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



NIJMEGEN/BRUIST

WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. **DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!**





TAPIJTTEGEL DISCOUNT



Tapijttegels vanaf € 0,50 per stuk

Direct uit voorraad leverbaar

WWW.TAPIJTTEGELDISCOUNT.NL

**Zeer grote voorraad restanten, overproducties en partijen
showroom/magazijn 2.500m²**

Takkebijsters 70, 4817 BL BREDA
076-5220686
info@tapijttegeldiscount.nl

Uitstekend!



De enige écht onafhankelijke recentie site!

Op zoek naar ontspanning en balans tussen lichaam en geest?

Mijn naam is Edith Oonincx en sinds een aantal jaren woon ik samen met mijn vriend in Prinsenbeek. Ik ben al meer dan 25 jaar werkzaam binnen de hulpverlening. In 2012 besloot ik mijn droom te volgen en ben ik de trotse eigenares van Praktijk Elva.



Praktijk Elva is een praktijk in huiselijke sfeer, waar u terecht kunt voor diverse wellness massages, klachtbehandeling, zwangerschapsmassage, cursus babymassage en SensiPlus® therapie. In combinatie met de SensiPlus® therapie coach ik mensen hoe ze beter kunnen omgaan met hun hooggevoeligheid (HSP) Een totaal pakket voor de nodige ontspanning en juiste balans tussen lichaam en geest.

Een aantal jaren geleden kwam ik erachter dat ik HSPer ben (Hoog Sensitief Persoon). Een heleboel dingen uit mijn verleden vielen daardoor op zijn plaats. Ik heb er mee leren omgaan, en dat maakt het een heel stuk makkelijker voor mij. Het is dan ook heel dankbaar om andere HSPers te leren omgaan met hun hooggevoeligheid. Zowel kinderen als volwassenen. Via de SensiPlus® therapie probeer ik ervoor te zorgen dat mensen weer in hun eigen energie komen te staan, de juiste balans tussen lichaam en geest. Ook mensen met lichamelijke klachten en/of burn-out kunnen hier baat bij hebben. In deze drukke maatschappij merk ik dat steeds meer mensen toe zijn aan ontspanning. Daardoor ben ik de massages erbij gaan doen. Het masseren is mijn passie geworden. Van Wellness massages tot klachtbehandeling, fibromyalgie massage, zwangerschapsmassage en cursus babymassage. Zo kun je bij Praktijk Elva terecht voor een echt totaal pakket.

Praktijk Elva blijft zich ontwikkelen. Kijk dus regelmatig op mijn site of facebook, zodat u de ontwikkelingen kunt volgen.

Ik zie u graag in mijn praktijk, Praktijk Elva.

Edith Oonincx

Frankenlaan 1, Prinsenbeek
edith@praktijk-elva.nl | 06-13707455
www.praktijk-elva.nl |  PraktijkElva





DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak nu kans op een overheerlijk vaderdagpakket.

Dit complete pakket wordt aangeboden door Slijterij Prinsenbeek, www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode **BRUIST**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

Vanaf €1.999. www.union.nl





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99. www.sodastream.nl/flavours**

Nederdag



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

sodastream

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeel.nl



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95. www.hairsuite.nl**



Op Vaderdag **16 juni** is **Wim Kieft** te gast.

Ga met hem op de foto, geniet van het interview of race in een echte F1 race simulator.

Het gebouw van Holland Casino Breda kende meerdere functies: van klooster tot school en van kazerne tot casino.

Het is **het grootste casino** in de Benelux qua oppervlakte.

Holland Casino kent het **hoogste uitkeringspercentage** binnen de kansspelmarkt.

Op **15 augustus** komt **Tino Martin** optreden.

Vanaf juni is het ook mogelijk om **Party Bingo online** te reserveren via de website.

Onze **nieuwe menukaart** bevat dit seizoen ook **verse vega** voor- en hoofdgerechten.

Met de **Favorites pas** komt u **altijd gratis binnen** én maakt u gebruik van **vele extra voordelen** in ons restaurant.





HUIS

ADMINISTRATIE

AGENDA

KANTOOR

Heb je behoefte aan ruimte en overzicht in je huis, administratie, agenda of kantoor?

Schrijf je dan in via de website voor een gratis kennismakingsgesprek! Of bel 06 - 46 2222 78.



Hobokenstraat 359, Breda
06 - 46 2222 78
www.organizingopmaat.nl

Krijg weer grip op je leven!

Is het op verschillende plekken in jouw huis rommelig? Liggen er overal spullen en kun je niets meer vinden? Ben je het overzicht hierdoor kwijt? Wil je graag starten met opruimen maar is de achterstand dusdanig opgelopen en weet je niet meer waar en hoe je moet beginnen?

Saskia van Leenen van Organizing op Maat biedt uitkomst!

Zij gaat samen met jou aan de slag met opruimen en leert jou om gemakkelijker keuzes te maken over spullen en om weer ruimte en overzicht te creëren in huis. Aan de hand van een op maat gemaakt plan van aanpak werk je er samen naartoe dat achterstanden verdwijnen. Daarnaast krijg je tijdens de opruimsessie(s) voldoende opruimtips en tips om je huis op orde te houden. Jij bepaalt jouw einddoel en Saskia zal met respect en geduld het proces ernaartoe begeleiden.

Een opgeruimd huis zorgt ervoor dat je:

- afscheid hebt genomen van ongebruikte spullen
- spullen niet langer verspreid liggen in huis en makkelijk te vinden zijn
- gelijksoortige spullen netjes hebt geordend
- spullen praktisch en overzichtelijk zijn opgeborgen en een vaste plek hebben gekregen
- tijd bespaart doordat je spullen sneller kunt vinden
- ruimte en overzicht in huis hebt en rust in je hoofd
- huis als een echt thuis voelt

Wie weet tot binnenkort!

Saskia van Leenen



COLUMN Patricia Notting

Verzekerd of niet?

Vaak wordt mij de vraag gesteld: 'Ik heb een uitvaartverzekering, maar heb ik dan nog iets te kiezen?' Gelukkig kan ik mensen geruststellen. Ook al heeft u een verzekering, u heeft nog steeds een keuze. Het is wel goed om u van te voren hierin te verdiepen. Niet alleen in wat uw polis precies vergoedt, maar vooral om deze naast uw eigen, persoonlijke wensen te leggen. Alleen dán komt u er achter wat u nog aanvullend moet regelen..

Wensen

Aan de basis staan uiteraard uw persoonlijke wensen. Hoe wilt u herinnerd worden? Er zijn talrijke mogelijkheden bij het vormgeven van een afscheid. Sommige kosten worden door een verzekering vergoedt, andere weer niet. De uitvaartverzorger kan u helpen bij het inzichtelijk maken van de mogelijkheden met daarbij uiteraard een kostenbegroting, zodat u een reëel beeld krijgt van de kosten van de uitvaart.

Monuta Patricia van Vliet

T 06 - 50 63 01 07

E pvavliet@monuta.nl

I www.monutavanvliet.nl

Financiën

Er zijn niet altijd kosten gemoeid met een overstap van maatschappij, maar het is raadzaam om hier van te voren over te zijn geïnformeerd. Zo bent u van te voren op de hoogte van eventuele financiële consequenties.

Vertrouwen

Naast een eventuele verzekering – of het nu om een kapitaal of een pakketpolis gaat – is het belangrijk bij wie u vertrouwen voelt. In de periode waarin u te maken heeft met verlies, is het vertrouwen in de uitvaartverzorger die u ondersteunt en begeleidt, heel erg belangrijk. U moet er tenslotte van uit kunnen gaan dat uw persoonlijke wensen door deze persoon worden omgezet in een onvergetelijk afscheid voor uw nabestaanden.

Meer weten over de kosten van een uitvaart? Of wenst u een vrijblijvende kennismaking? Neem dan contact met mij op en laat u informeren over de mogelijkheden.



Monuta 
Patricia van Vliet

Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.

5 jaar groei en waar

Op 25 juni 2019 bestaan wij alweer 5 jaar als Jumbo Miegelsen Prinsenbeek. En hier zijn wij heel trots op. In die vijf jaar is er veel veranderd in onze winkel. Zo hebben we diverse nieuwe elementen toegevoegd en geprobeerd in onze winkel. Wat te denken van schepvis, verse pizza's, grill assortiment, gekoeld bier, slijterij, bloemenafdeling, verse jus d'orange machine, notenbar, smoothie apparaat, Boulanger bonbons, losse ijsverkoop etc etc. Maar ook Pick up Point en Home Delivery zijn niet meer weg te denken uit ons winkelbeeld.

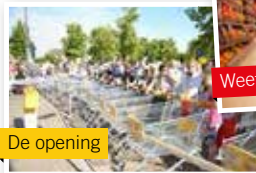
We zijn innovatief, we gaan graag de uitdaging aan om steeds weer vernieuwend te zijn. En dat blijkt de klant te waarderen. We blijven groeien.

En dit succes gaan we samen met onze klanten vieren. Vanaf 13 mei tot en met 15 juni 2019 hebben we een geweldig Prijzenfestival in onze winkel. Bij besteding van een x bedrag krijgt de klant een code welke zij actief kan maken op een speciaal hiervoor aangemaakte website. Zij kan deze code verzilveren voor een heerlijk product, of meedingen naar geweldige hoofdprijzen zoals

een elektrische fiets, scooter, kleuren-tv of een reischeque ter waarde van 250 euro. Aan deze actie doet trouwens ook onze andere winkel Jumbo Miegelsen de Donk mee, omdat ook zij in deze periode 5 jaar bestaan. We zien u graag terug in één van onze winkels.

Toine Kleemans

Bedrijfsleider Jumbo Miegelsen Prinsenbeek



BEDRIJFSLEIDER
TOINE KLEEMANS

JUMBO
Miegelsen

dering

Prijzen festival!






Win 3x 4 kaarten
voor de Efteling



Hier vindt u
de unieke code
op uw voucher

Jumbo Miegelsen Prinsenbeek | Markt 14, Prinsenbeek | 076-5438160 | www.jumbo.com

 MiegelsenPrinsenbeek |  jumbomiegelsenprinsenbeek |  jumbo-miegelsen-prinsenbeek

Stijlvol
STOER

www.stijlvol-stoer.nl

Kleding en accessoires
voor
dames & heren

Dames

Anotherwoman - Chabo

Bags - Geisha

Knit Factory

Pools - Red Button

Secrid - Soyaconcept

Zoso

Heren

A Fish Named Fred

Knit Factory - No Excess

Petrol - Secrid - Slater

**Bekijk het uitgebreide
assortiment in onze
winkel!**

Stijlvol-Stoer

Groenstraat 14 Prinsenbeek

06-48423000

www.stijlvol-stoer.nl

 [stijlvolstoer](https://www.facebook.com/stijlvolstoer)



NIEUWE COLLECTIE IS BINNEN!

HAVE A LOOK AT

● **anotherwoman**



**KOM NU
KIJKEN**

Er zit vast wat
voor je bij!



Inge van der Gaag zorgt voor de klik

Zit uw kunstgebit (te) los, veroorzaakt het regelmatig pijn of heeft u last van geïrriteerd tandvlees en belemmert dit u in uw dagelijks functioneren? Dan bent u bij Tandprothetische praktijk Inge van der Gaag in Breda aan het juiste adres.

Bijna een derde van alle Nederlanders met een kunstgebit loopt weleens tegen problemen aan. Een veelvoorkomende klacht is dat het kunstgebit los gaat zitten. Dat komt doordat kaken zonder tanden en kiezen slinken bij het ouder worden, terwijl het kunstgebit zijn vorm en grootte behoudt. Een loszittend kunstgebit bemoeilijkt niet alleen het kauwen en praten, maar kan ook tot andere irritaties leiden.

Als klachten blijven aanhouden, kunnen implantaten uitkomst bieden. Een implantaat moet u zien als een kunstwortel die als een schroefje in de kaak wordt geplaatst. Door het plaatsen van implantaten kan een constructie worden gemaakt waarop het kunstgebit vastgeklikt wordt. Voor reiniging kan het gebit uit de mond gehaald worden, waarna het weer makkelijk vastgeklikt kan worden.



Bent u benieuwd naar wat Tandprothetische praktijk Inge van der Gaag voor u kan betekenen? Maak dan snel een afspraak.



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

Mensen kunnen bij mij ook terecht voor controles en reparaties.

Wij zijn dagelijks telefonisch bereikbaar.

Snelle service bij reparatie. U krijgt een advies op maat met een kosten en vergoedingen begroting.

Een eerste consult is bij ons altijd gratis!

Alard Duhamelstraat 78, Breda
(076) 587 70 20

www.tppvdgaag.nl



DAGJE UIT 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!**

**19, 20 en 21 juli in 's-Graveland
www.wonderfeel.nl**



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen.
**www.openluchttheaters.nl/
site/programma/50-jaar-woodstock**

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

**LOS ELKE SUDOKU OP van
WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop
via www.loselkesudokuop.nl**



J&B

**J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELN**

EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD

J&B EXCLUSIEVE TUINMEUBELEN | ETTENSEBAAN 17A1 | 4812 XA BREDA | WWW.JENB.NL



Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van Mádara, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Riviera Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis à Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.nl



Ons doel is u te laten genieten van onze verrassende aanbod.

Elke maand iets bijzonders!



Slijterij Prinsenbeek

Schoolstraat 15a, Prinsenbeek

076-8508514

info@slijterijprinsenbeek.nl

www.slijterijprinsenbeek.nl



SCHROBBELÈR



Gekruikt familerecept
o sinds 1773 o



WIN SCHROBBELÈR SCHORT

Bij aankoop van een fles schrobbeleer in de maand juni, maakt men kans op een bbq Schrobbeleerschort. En eind juni wordt de winnaar bekend gemaakt.

NIX18

Drink met mate!



Optometrisch onderzoek

BIELARS
Optiek & Optometrie



Optometrisch onderzoek

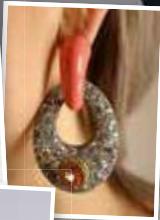
Wanneer er aanleiding voor is of wanneer u er prijs op stelt, kunnen onze optometristen ook een verdergaand optometrisch onderzoek doen. Zij beoordelen daarbij de gezondheid van uw ogen. Dankzij hun opleiding zijn zij in staat en bevoegd al in een zeer vroeg stadium eventuele afwijkingen of beginnende problemen te herkennen.



De optometristen van Bielars geven u graag advies en vertellen u welke mogelijkheden er allemaal zijn! **Kom langs in onze winkel in Breda en laat u ook adviseren!**

PRETTY4U
BY JOLANDA

Mode voor
stijlvolle dames
van xs tot xxl



LIU-JO



Joli d'oro Jewels

DRYKORN

TWIN-SET
SPORTSWEAR

LOTT.
giacotti

PAINASUCRE



ELISABETTA FRANCHI

Oude-Bredaseweg 42, Etten-Leur | 076-5263333

www.pretty4u.nl | f Pretty4uNL

Mode met een missie

Elke vrouw is een powervrouw met ambities, daar is Julie Jabonillo, eigenaresse van **FemmePatron.nl**, van overtuigd. Met de mode die zij verkoopt via haar webshop hoopt deze ambitieuze ondernemster ook andere vrouwen weer meer zelfvertrouwen te geven.

"Ik vind dat vrouwen die weten wat ze willen en zelfverzekerd zijn, een heleboel kunnen bereiken door alleen al hun uitstraling", vertelt Julie. "Er zijn zoveel kansen voor het grijpen, dus waarom grijp je je kansen niet! Elke dag zie ik weer talloze vrouwen die onzeker zijn en dat ook uitstralen. Zo zonde, want elke vrouw is een powervrouw met ambities, maar de meeste vrouwen vergeten dat of staan er niet echt bij stil. Ik wil ze dan ook weer stylen tot de powervrouw die ze in zich hebben."

Dromen waarmaken

Vorige maand runde Julie **FemmePatron.nl** nog naast haar andere baan, maar binnen een maand is ze ermee gestopt om zich fulltime op haar webshop te kunnen richten. "Werken in loondienst is geen optie voor mij. Ik wil mijn passie elke dag kunnen beleven. Je kunt je met onze collectie dan ook van top tot teen in het nieuw steken en de bedoeling is dat het aanbod steeds verder wordt uitgebreid."

*"Neem dus snel een kijkje
op FemmePatron.nl en
ga voor je geluk en je
ambities, want elke
badass als jij
verdient
dat!"*



FEMME
PATRON[™]
2013 - EN 2018

GENIETEN VAN DE VERLICHTING IN JE TUIN?

Van Kemenade Bestratingen is ook hét adres voor alle denkbare vormen van verlichting in uw tuin. Het leveren van verlichting is het vak dat ze verstaan en waar ze u gratis en professioneel in kunnen adviseren.

Onze filialen in Son en Bavel zijn uitgerust met een moderne showtuin, voorzien van de laatste trends. Ook vindt u hier een groot aantal rekken waarin onze leveranciers hun huidige aanbod aan u laten zien. Het is altijd belangrijk en prettig om het materiaal in het echt te zien, te voelen en te ruiken. Daarnaast is het ook nog eens een leuke manier om inspiratie op te doen wanneer u nog niet zo goed weet wat u wilt, of nog twijfelt tussen enkele soorten. Van Kemenade Bestratingen beschikt over een showtuin van 2000 m² met 300 tegelsoorten.



Bent u benieuwd naar de mogelijkheden en/of prijzen?

Kom langs, bel met een van onze verkoopvestigingen of breng een bezoek aan onze website (www.vankemenadebest.nl) en vraag vrijblijvend een offerte aan.

HK

VAN KEMENADE
BESTRATINGEN

Van Kemenade Bestratingen Bavel

Gilzeweg 36, Bavel | 0161 43 39 59

Dagelijks geopend 07.30 - 18.00 uur (zaterdag 08.00 - 14.00 uur)

Van Kemenade Bestratingen Son

Ekkersrijt 1509, Son | 0499 37 15 45

Dagelijks geopend 07.30 - 18.00 uur (zaterdag 08.00 - 14.00 uur)

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.



stress

6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plakjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

9. MAAK EEN INPAKLIJST en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

... NEEM ALTIJD
... EEN PLASTIC
... ZAK MEE
... VOOR DE
... VUILE WAS

IS UW TRAP TOE AAN EEN RESTYLING?



- ✓ Vakmanschap
- ✓ Ruime ervaring
- ✓ Familiebedrijf
- ✓ 15 jaar garantie

- ✓ Vele kleuren
- ✓ Topkwaliteit
- ✓ CBW erkend
- ✓ Gratis adviesgesprek



Bel 076-5040722
voor een gratis
adviesgesprek
aan huis!

www.christan-traprenovatie.nl

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

WILT U SERVICE EN KWALITEIT?



Vrijblijvende offerte

Uw wensen en eisen zijn belangrijk voor ons! Daarom komen wij altijd eerst vrijblijvend bij u langs om alles door te bespreken en uit te leggen. Uiteraard wordt er ter plekke een vrijblijvende offerte uitgegeven. Zo komt u niet voor vervelende verrassingen te staan!

Perfectie

Christan staat voor kwaliteit boven kwantiteit. Wij streven naar perfectie en leveren alleen vakmanschap, lange werkdagen nemen we hierdoor voor lief.

Familiebedrijf

Christan is in 1995 opgericht door Christ Schuling. Later kwam dochter Ellie erbij om haar vader te ondersteunen. Inmiddels is Christan Traprenovatie een betrouwbaar, professioneel en kleinschalig familiebedrijf waarbij service, kwaliteit en vakmanschap voorop staan!

MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen en accessoires, zoals laminaat, eikenhout en HPL/CPL, om uw trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken.



HPL / CPL



Eikenhout



PVC



BESPAREN OP JE SANITAIR?

SPRING EENS BINNEN

BADMEUBELSET

Ideaal Standard Tempo

Badmeubelset 40x60
Inclusief spiegel met verlichting
Inclusief afvalbak en wastafel
verlichting

ACTIE VANAF €499



VAN RUIJ-PRODUCTS

ACTIE VANAF €229

INLOOPDOUCHE

Van Rij-STA Serie
Inloopdouche 87 x 87 x 200 cm
8 mm veiligheidsruis. Inclusief glasbeveiliging
Inclusief montagekit en accessoires



RADIATOR
Alterna Apollo

12 dekken
Inclusief montagekit en afvalbak verlichting

ACTIE VANAF €129



RAINSHOWER

Solid Jade 2.0

1 opbouw douchesysteem
Diameter hoofd douche 230 mm ø

SOLID
ELEGANT RAIN

ACTIE NU SLECHTS €189



ACTIE VANAF €449

BADMEUBELSET

Riho-Porta

Badmeubelset 40x60
Inclusief spiegel met verlichting
Inclusief afvalbak en wastafel
verlichting

RIHO
Pure Beauty



TOILET ACTIE SET

- Villeroy & Boch wandcloset
- Compleet met zitting
- Gehele inbouwservice
- Gehele afbouwkit

GROHE **Villeroy & Boch**
1748

ACTIE NU SLECHTS €269



SANI-DUMP

A- merken sanitair & tegels tegen bodemprijzen

Huifakkerstraat 10, Breda | 076-5937100 | service@sanidumpbreda.nl

www.sanidump.nl

Alleen tevreden klanten leiden tot succes



Rotsvast is met twintig vestigingen een landelijk opererende organisatie op het gebied van verhuur en vastgoedbeheer. Ze biedt (private) beleggers een totaalpakket aan diensten bij de aankoop, het verhuren en het beheer van woningen.

ALLEEN TEVREDEN KLANTEN LEIDEN TOT SUCCES.

Zo luidt het adagium van Rotsvast, zegt Douwe Weerstra, eigenaar van de vestigingen in Breda, Middelburg en Bergen op Zoom. "Wij zijn met ruim vierduizend verhuurobjecten, waarvan vijfhonderd direct beschikbaar, één van de weinige verhuurmakelaars die landelijk actief zijn. We kennen de woningmarkt tot in de haarvaten en dat maakt ons interessant voor beleggers die één of meerdere woningen willen aankopen en verhuren. Ons woningbestand varieert van een kamer voor driehonderd euro per maand tot een luxe, vrijstaande villa van zo'n zevenduizend euro per maand."

"Een totaalpakket van diensten dus. Allemaal met één doel: de belegger/woningeigenaar ontzorgen"

KENNIS VAN DE MARKT

Rotsvast adviseert en begeleidt beleggers bij de aankoop van woningen. "Dat doen we al een aantal decennia met succes", zegt Douwe. "Beleggers weten ons goed te

vinden. Rotsvast is bij het grote publiek bekend als verhuurmakelaar en beheerder van woningen. Als iemand een woning wil aankopen om te gaan verhuren, dan wil men graag weten wat die woning maandelijks aan huur kan opleveren. Wij kunnen dan precies vertellen welk rendement mogelijk is. Omdat we actief zijn in de regio en die regio ook goed kennen, kunnen we beleggers een scherp advies op maat geven. We kennen de (stads)wijken en dus de lokale situatie. Die kennis schept vertrouwen."

Op zoek naar een woning? Neem dan vrijblijvend contact met ons op. Wij ontzorgen u graag!



Rotsvast Breda | Academiesingel 40, Breda | **076-5220565** | breda@rotsvast.nl | www.rotsvast.nl

Rotsvast Bergen op Zoom | Blokstallen 2b, Bergen op Zoom | **0164-745003** | bergenopzoom@rotsvast.nl

Rotsvast Middelburg | Londense kaai 45 Middelburg | **0118-611412** | middelburg@rotsvast.nl



BRIGITTA VAN KOPPEN

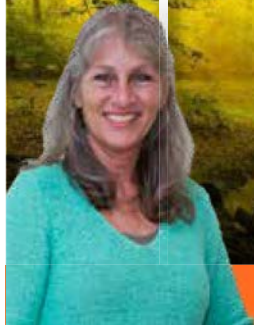
praktijk voor natuurgeneeskunde

Verbeter je gezondheid door reiniging

- massage
- colon hydrotherapie (reiniging van de dikke darm)
- klankheling met de stem
- meditatie

De website van Brigitta van Koppen komt binnenkort online.
Uiteraard kun je nu al gewoon bellen of mailen voor meer informatie of een afspraak.

Doctor Struyckenstraat 165, Breda | 06 - 453 59 588 | info@brigittavankoppen.nl | www.brigittavankoppen.nl



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

Kom je ook genieten?

Bij Lin's Lounge & Chocolat Bar

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

Mooie, verzorgde *voeten*

Zijn jouw voeten al mooi voor slippers? Maak ze nu klaar om die dichte schoenen of laarzen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



VERWIJDER NAGELLAK Zitten er nog restjes nagellak op je teennagels? Verwijder die eerst.

NEEM EEN VOETENBADJE Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie bij en laat je voeten 10 minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

VERWIJDER EELT Door het voetenbad is je eelt zachter en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

NAGELS KNIPPEN Knip of vijl je nagels recht af om ingegroeide teennagels te voorkomen.

SMEER JE VOETEN IN Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan zodat de crème (heel de nacht) goed kan intrekken.

NAGELS LAKKEN EN BIJHOUDEN Mooi: subtiel pastel, een Franse manicure of een zomerse knalkleur. Een vrolijk kleurtje op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er vrolijk en verzorgd uitzien.

Muggen

We hebben er allemaal wel eens last van, muggen die je uit je slaap houden en voor vervelende jeuk zorgen.

Wij verkopen verschillende producten die muggen op afstand houden zonder dat er DEET in verwerkt zit, zoals polsbandjes, stickers om op je kleding te plakken of olie om op de huid aan te brengen.

Wat deze natuurlijke middelen gemeen hebben is dat ze op basis van etherische oliën zijn waar muggen niet van houden. Daardoor zijn deze middelen ook geschikt voor kleine kinderen.

Mocht je toch geprikt zijn, dan hebben wij producten die de klachten kunnen verminderen.



Janne Brocks



BROCKS
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda
076-5219313

www.brockshomeopathie.nl

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

Bel **06 14569873**
of mail naar loes@nederlandbruist.nl

BRUIST

Steun ook

HET
VERGETEN
Kind

www.hetvergetenkind.nl

Voel je weer helemaal top



TIP
Spaar met een
klantenkaart voor
€ 20 korting op
een massage
naar keuze.



Aroma Massage Aromatherapie is een oude en zeer doeltreffende holistische geneeswijze. Het is de methode om van je spanningen, stress en angst af te komen. Daarnaast zijn er nog vele andere kwalen om naar de aromatherapeut te gaan zoals bijvoorbeeld allergische reacties, blaasontsteking, examenvrees, rouwverwerking, verminderde eetlust, concentratieproblemen, verkoudheid, gewrichtspijnen en spierpijnen, darmproblemen en huidaandoeningen. De masseuse zal te allen tijde vertellen welke oliën zij gebruikt, maar als u de wens heeft om met een bepaalde olie behandeld te worden, dan kan dat natuurlijk ook. De massage is meestal zacht, zodat de olie goed door de huid kan worden opgenomen. Er wordt gebruik gemaakt van een basisolie waaraan 100% natuurzuivere etherische oliën worden toegevoegd. Aromamassages hebben een diepere werking, omdat die ook op je fijnstoffelijk lichaam inwerkt; dus niet alleen het lichaam, maar ook de geest. Ook als je jezelf een extraatje kunt en gewoon even lekker wilt ontspannen, is deze massage rustgevend. Vooral iets in deze drukke, jachtige tijden. Mensen met kwalen en ziekten kunnen zich door aromatherapie met bepaalde geuren beter voelen. Verder kunt u terecht voor

Thai Massage Traditionele Thaise massage of nuat phaen boran (Thai: นวดแผนโบราณ, 'antieke massage stijl'), is een van 's werelds oudste geneesmethoden. Thaise massage is meer dan 2.500 jaar oud.

Hot stone massage Een hot stone massage is een massage van het lichaam met stenen van ongeveer 45 graden Celcius. Vandaar de naam hot stone.

Voetmassage Voetmassage wordt vaak ook reflexzone therapie genoemd.



Haverdijk 6, Prinsenbeek | 076-750 2325
info@thaithala.nl | www.thaithala.nl

Geen zin om lang in de keuken te staan, maar wil je toch een voedzaam en lekker gerecht op tafel zetten? Dan zijn deze eenvoudige recepten zeker een aanrader. Smullen maar.

Kip ketjap *salade*

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

160 gr kip of
vegetarische stukjes
200 gr sperziebonen
½ komkommer
200 gr geschrapte
worteltjes
olie of margarine
om in te bakken
1 zakje sla
handje grofgehakte,
ongezouten cashewnoten
2 in ringetjes
gesneden bosui

AZIATISCHE MARINADE

1 eetl honing
1 eetl gember-
siroop
2 eetl ketjap manis
2 eetl sesamolie
1 eetl citroensap
snuffje chilivlokken

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip (of vega stukjes) en laat een kwartier marineren. Kook de sperziebonen gaar, snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierover. Bestrooi met de cashewnoten en de bosui en besprenkel met wat overgebleven marinade.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Altijd **VERSE KRUIDEN** in huis? Vries ze met water, olie of afgekoelde bouillon in een ijsklontjesbakje in.



Met enkele (plastic) tijdschriftenhouders op z'n kant, creëer je snel en makkelijk meer bergruimte in je (koel)kast.



Als je **RESTJES WIJN** over hebt, kun je deze in het ijsklontjesbakje van je vriezer gieten, zodat je ze later in sauzen kunt gebruiken.



Met een DOORGESNEDEN UI schrob je aangebrande voedselresten eenvoudig van een heet bbq-rooster.

Noedel bowl met *zalm*

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 stukken zalm (285 gr.)
 - 1 limoen, voor het sap en voor een schijfje peper en zout
 - 100 gr noedels scheutje ketjap
 - 2 wortels
 - ½ komkommer
 - 175 gr mango
 - 75 gr taugé
 - bosje koriander
 - 1 theelepel sesam
- Marineer de zalm met het sap van de limoen en bestrooi met een snufje peper en zout. Bereid de noedels volgens de verpakking, laat uitlekken en meng met een scheutje ketjap. Snijd met een mandoline of kaasschaaf de wortels en komkommer in linten. Snijd de mango in kleine blokjes. Bak de zalm in 3 à 4 minuten rosé in een pan. Je kunt hem ook rauw laten, maar dan moet hij wel heel vers zijn. Verdeel de noedels over het midden van een kom. Leg er de zalm in stukjes, de mango, de komkommer- en wortellinten en de taugé omheen. Garneer met wat koriander, sesam en eventueel een limoentje. Je kunt de bowl zowel koud als lauwwarm eten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Gebruik het handig doosje van tictac om **KRUIDEN** in te bewaren. Ze nemen ook bijna geen ruimte in beslag.



Zijn je SAUSFLESSEN bijna leeg? Zet ze dan ondersteboven in een eierdoosje. Zo kun je ook het laatste restje gebruiken.



Komkommer en watermeloen bevatten veel vocht. Leg plakjes op je door de zon **VERBRANDE HUID**.



Plaats een **GROTE SNIJPLANK** over de gootsteen en maak zo een extra groot werkblad.

Andy Marcelissen

14 december van 20.00 - 22.00 uur in De Drie Linden

Slecht slapen, weinig eetlust, buikpijn, hoofdpijn, plotselinge koortsaanvallen, overspannen of superdruk gedrag; het zijn allemaal herkenbare symptomen die zich manifesteren rond Sinterklaas en Kerst. En die treffen niet eens alleen overgevoelige kinderen; ook een nuchter zieltje kan behoorlijk op tilt slaan. Hoe blijft de feestmaand feestelijk? Hoe houden we het vrolijk? Deze voorstelling dus.

Over kerstmarkten bezoeken, Sylvia Simons, goede voornemens, All you need is love, kersthits, Zwarte Piet-hooligans, bunkeren, de Top-2000 en de Sinterklaasconferentie. En natuurlijk mag het kerstverhaal – het tweeduizend jaar oude mirakel dat door Andy Marcelissen in een modern jasje is gestoken - niet ontbreken.





VVV BREDA TIPS

JUNI
2019

DOE EENS EEN 'RONDJE BREDA'

Wil je wél met een gids Breda ontdekken, maar hoeft niet zo nodig een rondleiding door de Grote Kerk en het Kasteel? Ben je wél geïnteresseerd in de mooie (ook historische) verhalen, maar gaan jaartallen je net wat te ver? Wil je vooral de fijne sfeer en gastvrijheid van Breda proeven? Dan is onze nieuwe wandeling 'Rondje Breda' jullie op het lijf geschreven!



Wandeling op maat

Onze gids neemt jullie 1,5 uur mee voor een informeel 'rondje' langs de mooiste plekjes in het Bredase centrum. Heeft de groep bepaalde wensen of interesses? De gids past het rondje graag voor jullie aan!

**FAMILIEREÛNIE? BEDRIJFSUITJE?
VRIENDINNENDAG? JE GROEPS-
UITJE BOEK JE BIJ DE VVV!**



BREDA
BRENGT HET SAMEN



TIP: De Breda AR Stadstour brengt historische plekken in Breda op je smartphone tot leven


d.m.v. Augmented Reality. Gratis te downloaden. Zie www.welkominbreda.nl voor verdere info.

MEER INFO (OOK OVER ALLE GROEPSARRANGEMENTEN) VIND JE VIA:

 www.welkominbreda.nl

 Welkom in Breda

 Welkom in Breda
Gek op Breda

 0900-5222444

 info@vvvbreda.nl

23 juni is het weer zover: tijd voor de zesde editie van Ladies Fair Prinsenbeek. Een kans voor de vrouwelijke ondernemers uit Prinsenbeek en omgeving om te laten zien wat ze in huis hebben.

Ontmoet de **ONDERNEMENDE VROUW** bij jou om de hoek

“De eerste Ladies Fair Prinsenbeek vond plaats in 2014”, vertelt Elles van Alphen, samen met Mariska Verdaasdonk initiatiefnemer. “We zochten naar een manier om meer bekendheid voor onze bedrijven te vergaren en een fair bleek daarvoor dé oplossing.”

Wat destijds ‘klein’ begon, is inmiddels uitgegroeid tot een event waar zo'n vijftig vrouwelijke ondernemers hun producten en diensten presenteren. “Elk jaar weer een ontzettend leuk evenement, waar we sinds de tweede editie ook een goed doel aan gekoppeld hebben.” Goede doelen die al de revue zijn gepasseerd: Aartsenfruit Kids Foundation, Stichting Mees, Stichting Nu Jij en vorig jaar de Kuil.

“Dit jaar pakken we het anders aan dan voorgaande jaren. De fair vindt niet meer 's avonds plaats, maar op zondagmiddag van 12.00 tot 18.00 uur.” En ook de locatie is nieuw. “Ladies Fair Prinsenbeek Summer Edition 2019 vindt plaats bij zwembad de Kuil aan de Weimersedreef 16A in Prinsenbeek. Uiteraard wel weer met een loterij met zeer mooie prijzen. De volledige opbrengst hiervan gaat naar ons goede doel van dit jaar: woonzorgcentrum Hagedonk.”

www.ladiesfairprinsenbeek.nl

LADIES FAIR PRINSENBEEK

Zondag 23 juni van 12 - 18.00 uur | Zwembad de Kuil | Weimersedreef 16A, Prinsenbeek



fotografie Judith Adriaansen



Maak kennis met vrouwelijke ondernemers uit Prinsenbeek
en omgeving met diverse disciplines en producten.

www.ladiesfairprinsenbeek.nl

Collezione



RIJKLAAR
€ 16.895



*Geheel rijklaar incl. mattenset, navigatie en elektrisch panoramadak.
In diverse kleuren verkrijgbaar (tegen meerprijs).*

Van Mossel Breda Beverweg 4 | T: 076 522 25 33 | info.fiat@vanmossel.nl

Van Mossel Tilburg Kraaivenstraat 20 | T: 013 594 39 50 | www.vanmossel.nl/fiat



Van Mossel