

PRINSENBEEK

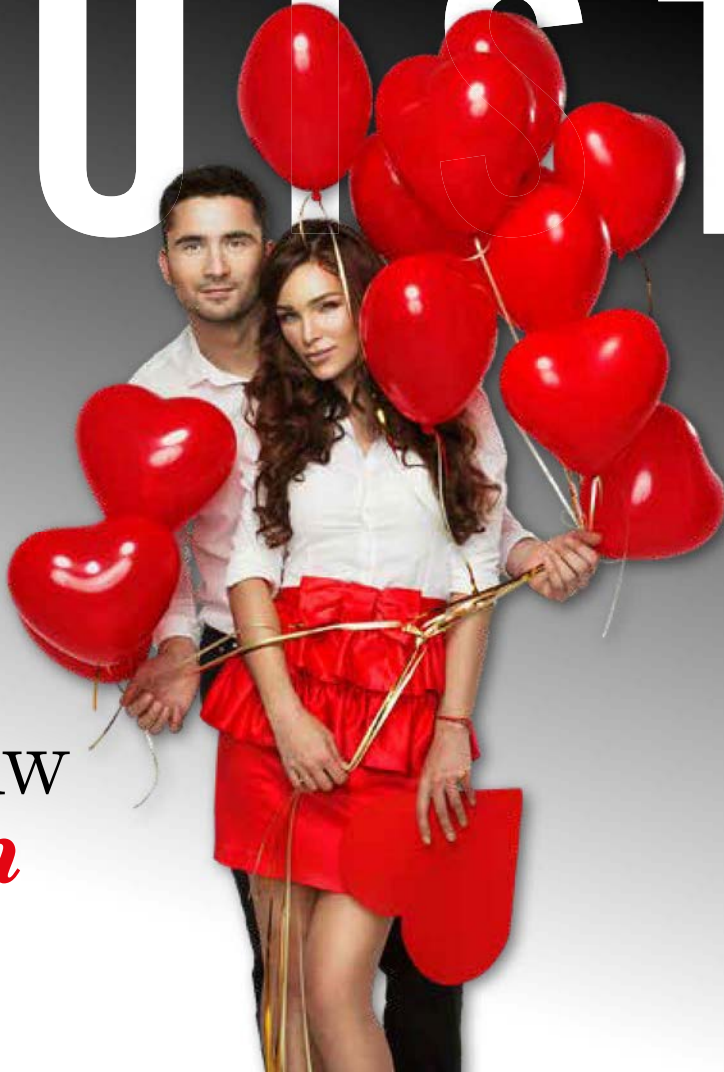


FEBRUARI 2020 [WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL](http://WWW.PRINSENBEEKBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Planten en  
bloemen,*  
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw  
*valentijn*  
zijn?



# WELKOM BIJ JUMBO

Prinsenbeek is  
karnaval en  
karnaval is Jumbo  
Miegielsen  
Prinsenbeek

WE GAAN ELKE  
DAG VOOR **100%**  
TEVREDENHEID



## Jij doet toch ook mee!

**Bij elke € 15,- doneer je al voor de Bouwclubactie!**

We hebben een bedrag van 7.500 euro ter beschikking gesteld voor deze clubs, voor zowel de kinder- als de grote optocht. Bij besteding van 15 euro krijgt de klant een scankaartje. Hiermee kan deze op de scanpaal in de winkel aangeven aan welke club hij of zij de code wil doneren. Na afloop van de actie hebben alle clubs een mooi bedrag. De uitreiking van deze mooie geldbedragen wordt ook dit jaar weer gedaan door de Prins van Boemeldonck, dit jaar is dat Prins Kaaff LIV.

Mocht ik je niet meer zien of spreken, dan wens ik je alvast een hele leuke carnaval.

*Toine Kleemans*

Jumbo Miegielsen Prinsenbeek heeft veel met Carnaval. Zo ligt onze winkel midden in het centrum van het karnavaleske dorp Prinsenbeek, zijn we sponsor van diverse activiteiten die tijdens Carnaval plaatsvinden en ook ons personeel mag het geweldige feest graag vieren.

Om het bouwen van de karnavalswagens te stimuleren en daar een leuk centje aan bij te dragen hebben we nu voor het derde jaar op rij weer een mooie actie weggezet. Namelijk de Jumbo Miegielsen Bouwclubactie.

# JUMBO Miegielsen

Jumbo Miegielsen Prinsenbeek | Markt 14, Prinsenbeek | 076-5438160 | [www.jumbo.com](http://www.jumbo.com)

MiegielsenPrinsenbeek | jumbomiegielsenprinsenbeek | jumbo-miegielsen-prinsenbeek



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





8



20



12

win



38



15



23

# COLOFON

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

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

Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
 of bel Loes Levy, 06-14569873 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar 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 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



# Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... Liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.



Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben

Vier het leven en vier de liefde!  
**Lea en Marcel Bossers**



Foto: Ron Eskens, soovpictures.nl

# Inhoud



WONEN  
TUSSEN HET  
GROEN

# Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

## De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

## Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



# HK

**VAN KEMENADE**  
BESTRATINGEN



Bent u op zoek naar bestrating voor uw terras, oprit of bedrijfsterrein?



Ekkersrijt 1509  
5692 AN Son  
0499 - 37 15 45

## Maximaal tuinplezier met de juiste bestrating



Bij Van Kemenade kiest u uit een compleet assortiment uw kwaliteitsbestrating waarvan u gegarandeerd jarenlang gaat genieten.



Gilzeweg 36  
4859 AB Bavel  
0161 - 43 39 59

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

# Optometrisch onderzoek

## BIELARS

Optiek & Optometrie



### Optometrisch onderzoek

Wanneer er aanleiding voor is of wanneer u er op prijs 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!**

**SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!**

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: Verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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



**50% KORTING MET DEZE BRUIST Deal**

**SHOP JOUW GAASTRA MODE MET PROMOCODE BRUIST**

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties)

**WHERE STYLE MEETS COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een mooie, sterke rugzak t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #RUGZAK naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

# Verwen jouw valentijn!

*win*

**LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op een Paradise PINK kussen t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #PINK KUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

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

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #PEACH BLOSSOM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**VISTA BELLA**  
SUN & LOVE

**BRUIST Deal**

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht\*  
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht\*

**€ 85,- p. nacht\***

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en reserveer met promocode **BRUIST**



# Natuurlijke schoonheid

'la vera', de waarheid in het Latijn, staat voor effectieve, innovatieve en duurzame cosmetische producten.

Al meer dan 30 jaar is Lavera een bekende speler op het gebied van natuurlijke en biologisch gecertificeerde persoonlijke verzorging. De unieke samenstellingen perfectioneren schoonheid ongeacht leeftijd.

Sinds kort hebben wij dit heerlijke merk in ons assortiment.

Komt u gerust eens binnen om kennis te maken met de pure producten en geuren van dit fijne merk.

**Nu in de maand februari 10% korting op het gehele assortiment van Lavera.**

Lavera staat voor echte, natuurlijke schoonheid.



**BROCKS**  
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda  
076-5219313  
[www.brockshomeopathie.nl](http://www.brockshomeopathie.nl)

Patrick  
nierpatiënt sinds zijn 17e

## Hij houdt vol



## Net als wij

**Help mee.  
Doneer op  
[nierstichting.nl](http://nierstichting.nl)**

# Mooie vitrage voor de ramen? Zoek niet langer!

Wij hebben kijk op gordijnen, raamdecoratie en vloeren. Om een goed advies te geven kan dat het beste bij u thuis, zo kunnen we uw stijl en smaak beter ervaren.

De inrichting en het kleurgebruik in uw woning zijn ook van belang om een goed advies te kunnen geven. U hoeft niets zelf in te meten, dit doen wij.

**Ontzorgen van A tot Z is één van onze krachten.**

**Kwaliteit tegen een scherpe prijs!**



**20% KORTING  
ROLGORDIJNEN  
EN JALOEZIEËN**

# Dina Raamdecoratie

Oude Bredasweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | [dinaaamdecoratie@planet.nl](mailto:dinaaamdecoratie@planet.nl) | [www.dina-raamdecoratie.nl](http://www.dina-raamdecoratie.nl)  
Open: dinsdag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00, zaterdag van 9.30 - 15.00 uur en zondag en maandag gesloten



# Al klaar voor carnaval?

Eind februari is het weer zover: carnaval barst los in Breda en omgeving. De echte carnavalsvierders zijn er al veel langer mee bezig. En wat is carnaval zonder een passende outfit?

In het Kielegat en omgeving wordt nog steeds veel zelf gemaakt. Vanaf januari is het dan ook topdrukte bij Stof&Wol door de verkoop van carnavalsstoffen en founituren. We hebben een breed en natuurlijk kleurrijk assortiment aan stoffen liggen. En ook de bandjes, franjes en dergelijke om je carnavalspak mee af te maken of op te pimpen zijn volop aanwezig.

**Kielen...** In de winkel is het dan een bonte mengeling van carnavalsklanten. We krijgen natuurlijk veel mensen over de vloer voor stoffen voor nieuwe of extra kielen. Dit zijn vaak niet meer de geijkte effen kleuren, vooral niet bij de jeugdgroepen. Stoffen uit ons hele assortiment worden vaak aangesproken om een kiel net dat extra accent te geven waardoor deze extra opvalt.

**Optochten...** Ook altijd een bijzondere groep zijn de deelnemers aan de diverse optochten in de omgeving. Erg leuk is het om zo van tevoren al wat te horen over wat we straks kunnen gaan zien!



## En andere pakken

Maar ook de klanten die een unieke carnavalsoutfit willen maken zijn vaak een bijzondere uitdaging. Daarbij moeten we meestal niet alleen meedenken in de meters stof die er voor nodig zijn, maar ook in hoe een bepaald idee te realiseren. Vooral bepaalde vormen houden en krijgen in kleding is vaak een hele klus.

Al met al zijn de laatste maanden voor carnaval voor ons altijd een drukke en enerverende periode waar we met volle teugen van genieten!



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

Belcrumweg 24 Breda  
076-5327424  
info@stofenwol.nl  
[www.stofenwol.nl](http://www.stofenwol.nl)

## Openingstijden

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



Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag. In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**, deze steen symboliseert moed en klasse.

**Rode rozen** staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.

DE KRACHT  
VAN PERFECTE  
KOSTUUMS



## NEDERLANDS DANS THEATER

# *Sometimes, I Wonder*

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

### **Creativiteit**

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

### **Tot het allerlaatste moment**

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via [www.ndt.nl](http://www.ndt.nl).





# KWALITEIT EN VAKMANSCHAP

Zitten de treden vol met lijmresten en is glad schuren echt geen optie meer?



Bel 076-5040722  
voor een gratis  
adviesgesprek  
aan huis!



## Vrijblijvende offerte

Uw wensen en eisen zijn belangrijk voor ons! Daarom komen wij altijd eerst vrijblijvend bij u langs om alles door te spreken 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!



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

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

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

## MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen, zoals eikenhout en HPL/CPL, om uw trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken. Naast ledverlichting voor de trap hebben we ook rvs trapleuningen en bijpassend laminaat.



HPL / CPL



Eikenhout



PVC



Accessoires

[www.christan-traprenovatie.nl](http://www.christan-traprenovatie.nl)



Kliniek  
Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel  
en persoonlijk: dat is Kliniek  
Heyendaal. Een begrip als het gaat  
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons  
iedere dag bezig met professionele  
behandelingen om mensen hun  
zelfvertrouwen terug te geven.

#### Onze behandelingen

Borstvergroting  
Neuscorrectie

#### Liposculptuur/Lipofilling ▶

Spataderbehandeling  
Ooglidcorrectie  
Facelift (MACS-lift)  
Borstverkleining  
Rimpelbehandeling  
Armlift - Halslift  
Contourverbetering  
Oorcorrectie  
Labiacorrectie

**We hopen je  
binnenkort te mogen  
verwelkomen!  
Plastisch chirurg  
Frans Straten**



# Liposculptuur of lipofilling?

**Met liposculptuur, oftewel liposuctie, krijgt je lichaam zijn natuurlijke  
balans terug. Liposculptuur is niet alleen de meest uitgevoerde  
plastisch chirurgische ingreep in Nederland, maar ook wereldwijd.**

Liposculptuur is een plastisch chirurgische ingreep waarbij de  
lichaamscontouren verbeterd worden door het verwijderen van vetcellen  
tussen de huid en de onderliggende spieren. Vet (lipo) kan zich plaatselijk  
ophopen op plaatsen waar dit veelal niet gewent is, zoals de heupen, buik,  
billen, knieën, bovenbenen, dijbenen maar ook onder de kin. Vaak betreft  
het vetophopingen die ook met sporten of dieet maar niet willen verdwijnen.

## Liposuctie

Liposuctie is geen snelle manier om af te vallen.  
Het is echt bedoeld voor het opnieuw in vorm  
brengen van je lichaam. Met ruim overgewicht  
kun je de behandeling pas ondergaan na een  
afslankkuur.

## Lipofilling

Bij lipofilling plaatsen we het eigen  
vetweefsel, dat afgenomen is tijdens de  
liposuctie, terug op besproken plaatsen, zoals  
borsten, billen of het gezicht. De Braziliaanse  
buttlift gebeurt met behulp van deze  
techniek. Het geeft een mooi en  
natuurlijk resultaat.

## Overweeg je een liposculptuur?

Neem gerust contact op met een van  
onze consulenten voor het inplannen  
van een vrijblijvend en kosteloos  
consult via 024 - 845 05 06 of  
door middel van ons contactformulier.

**Betrouwbare  
en betaalbare  
liposculptuur**

Voor meer info  
024 - 845 05 06



# DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft  
weer het grootste indoor blues-  
festival van Nederland plaats. De  
programmeurs stellen ieder jaar  
een divers programma samen  
waarin verschillende bluesstijlen te  
beluisteren zijn. Bij de ruim dertig  
locaties hoor je onder andere delta  
blues, Chicago blues, Texas &  
Westcoast blues, jump'n'Jive,  
bluesrock, Americana, rock-a-billy  
en versterkte en akoestische  
livemuziek. Volop variatie dus!  
Naast alle gratis toegankelijke  
optredens, staan tijdens deze 22e  
editie eveneens bijzondere specials  
op het programma, waaronder een  
speciale filmvertoning in filmhuis  
Lumen, theatervoorstellingen in het  
Rietveld Theater, een gospel-  
optreden in de Maria van Jessekerk  
en een mondharmonica workshop.

**Meer info op [www.delftblues.nl](http://www.delftblues.nl)**

# FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot  
hart. Zijn normale huisdieren bestaan in  
Californië komt op z'n kop te staan wanneer  
hij tijdens de goldrush aan het einde van de  
negentiende eeuw naar de wildernis van de  
Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck  
wordt de minst ervaren toevoeging aan een  
hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen.  
Later groeit de heldhaftige hond uit tot de  
leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven.  
Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in  
de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.

**THE CALL OF THE WILD is vanaf  
19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van  
Thomas Verbogt wil graag een verbond  
vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar  
dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets  
wat hij niet kan duiden, maar wat hem een  
leven lang achtervolgt. Wanneer hij  
afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en  
daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit  
het oog verliest, begint hij aan de zoektocht  
naar zijn eigen leven. Die zoektocht is  
onlosmakelijk verbonden met het geheim  
dat tussen Sander en hem in stond. Als je  
de stilte ziet is een diep ontroerende roman  
over verlangen, vluchtigheid en betekenis  
geven aan het leven. **Vanaf 24 februari  
verkrijgbaar bij de boekhandel.**



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

Word vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](http://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



# Eigen risico gespreid betalen

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."



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 vergoedingsbegroting.**

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

Alard Duhamelstraat 78, Breda  
(076) 587 70 20

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



# Voel je weer helemaal top

**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 waarmee je naar een aromatherapeut kunt gaan, zoals allergische reacties, blaasontsteking, examenvrees, rouwverwerking, verminderde eetlust, concentratieproblemen, verkoudheid, gewrichtspijnen en spierpijnen, darmproblemen en huidandoeningen. De masseuse zal te allen tijde vertellen welke oliën zij gebruikt, maar als u met een specifieke olie behandeld wilt 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 gunt 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.



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



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

## Voor elke ruimte een passende kast

**GRATIS  
INMEET  
SERVICE**



JongWonen Kastsystemen is de maatwerkspecialist in kasten met een grote winkel van 1000 m<sup>2</sup>. Wij bieden u dé oplossingen op het gebied van **open haardkasten**, slaapkamerkasten, woonkamerkasten, deursystemen, badkamerkasten, kantoorkasten, bijkeukenkasten, garderobes, schoenenkasten en keukenrenovatie.

### Kasten op maat

Natuurlijk wilt u dat uw meubels geheel aan uw wensen voldoen. Daarom is het verstandig om ze op maat te laten maken. Heeft u specifieke wensen betreffende de afmetingen en materialen? Tijdens een persoonlijk kennismakingsgesprek maken we aan de hand van uw wensen een 3D-ontwerp zodat u een duidelijk beeld krijgt en wij zeker weten dat we op één lijn zitten. Het is verstandig om vooraf een afspraak in te plannen zodat we voldoende tijd voor u hebben.



Haagdijk 50, Breda | (076) 522 85 33 | info@kasten.nl | www.kasten.nl





# All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 [www.legavenue.eu](http://www.legavenue.eu)

3. Showergel van de Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)

4. Kalan, € 210,- [www.parfumerie.nl](http://www.parfumerie.nl)

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 [www.rimmellondon.nl](http://www.rimmellondon.nl)

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 [www.soliver.nl](http://www.soliver.nl)

**Trendia**  
VLOER & WAND



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



## BRUISENDE/ZAKEN

# bestaat 80 jaar

De zaak heeft in de loop der tijd vele gezichten gehad. Het begon als een sloopbedrijf aan de Dijklaan met verkoop van sloophout. Daar kwam nieuw hout bij, en zo ontstond Houthandel Hoornick. Later werd het ook een doe-het-zelf-zaak met gemengd assortiment en eind jaren zeventig de eerste tegels. Frens en Jopie Hoornick stonden aan het roer en Jos Heestermans bepaalde mede het gezicht van de zaak 'Tegelsuper Hoornick'. De Tegelmeesters werden een begrip.

Nu is de naam Trendia en worden wand- en vloertegels aangeboden met alle passende service. Online is Trendia ook actief, vooral met wandbekleding: steenstrips en houtstrips. Baksteenstrips van gebruikte baksteen zijn momenteel 'trendy'. Er wordt ook aan andere landen geleverd. Frens, Marion, André, Peter en Rein staan paraat!

**Trendia is 80 jaar en steeds volop in beweging.**

**KOM LANGS!**

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



Eigenaar: Frens Hoornick | Spinveld 60, Breda | [www.trendia.nl](http://www.trendia.nl) | 076 - 521 38 60 | [info@trendia.nl](mailto:info@trendia.nl) | [www.trendia.nl](http://www.trendia.nl)



Edith Oonincx

Praktijk Elva is een praktijk in huiselijke sfeer, waar u terecht kunt voor diverse wellness massages, klachtbehandeling, zwangerschapsmassage, cursus babymassage en SensiPlus Therapie.

**Een totaalpakket voor de nodige ontspanning en juiste balans tussen lichaam en geest.**

ZWANGERSCHAPSMASSAGE

ONTSPANNINGSMASSAGES

FIBROMYALGIEMASSAGE

SENSIPLUS THERAPIE



Frankenlaan 1, Prinsenbeek  
[edith@praktijk-elva.nl](mailto:edith@praktijk-elva.nl)  
06-13707455  
[www.praktijk-elva.nl](http://www.praktijk-elva.nl)  
f PraktijkElva

## Op zoek naar een snelwerkende effectieve therapie?

**SensiPlus® therapie is een zeer effectieve therapievorm. Deze therapie is er op gericht om de mens zijn in totaliteit te behandelen. De SensiPlus® therapie richt zich op jouw gezondheid, en zoekt naar de oorzaken die voorkomen dat je gezond wordt en blijft.**

SensiPlus® therapie pakt allerlei klachten aan. Mentaal, emotioneel, fysiek en energetisch. Denk aan onder andere allergieën, chronische pijn, vage klachten, ADHD, burn-out, stress, verdriet en/of pijn. Tijdens een behandeling wordt je lichaam uitgemeten met een biosensor en krijg je inzicht in je klachten.

Vaak komt het er op neer dat je een knop moet omzetten zodat je anders in het leven gaat staan, waardoor de klachten kunnen verdwijnen. Zo activeer en stimuleer je het zelfgenezend vermogen.

Sensi® therapie is een snel werkende therapie die heel snel resultaat kan geven. Vaak hebben mensen maar 1 tot 3 behandelingen nodig. Let op: De Sensi®therapie is geen vervanging voor een arts, maar kan heel goed gevolgd worden naast een behandeling van een arts. Mocht het nodig zijn, dan zal ik mensen adviseren om een arts te raadplegen.

In combinatie met de Sensi®therapie coach ik mensen hoe ze beter om kunnen gaan met hun hooggevoeligheid (HSP). Zowel kinderen als volwassenen. Want vaak geeft het hooggevoelig zijn ook verschillende klachten, die voorkomen kunnen worden door juist in balans te zijn, en door er beter mee om te kunnen gaan.

**Voor meer informatie**

Kijk op [www.praktijk-elva.nl](http://www.praktijk-elva.nl), bel 06 13707455 of stuur een mail naar [edith@praktijk-elva.nl](mailto:edith@praktijk-elva.nl)

**Ik zie u graag in mijn praktijk, Praktijk Elva.**

*Edith Oonincx*

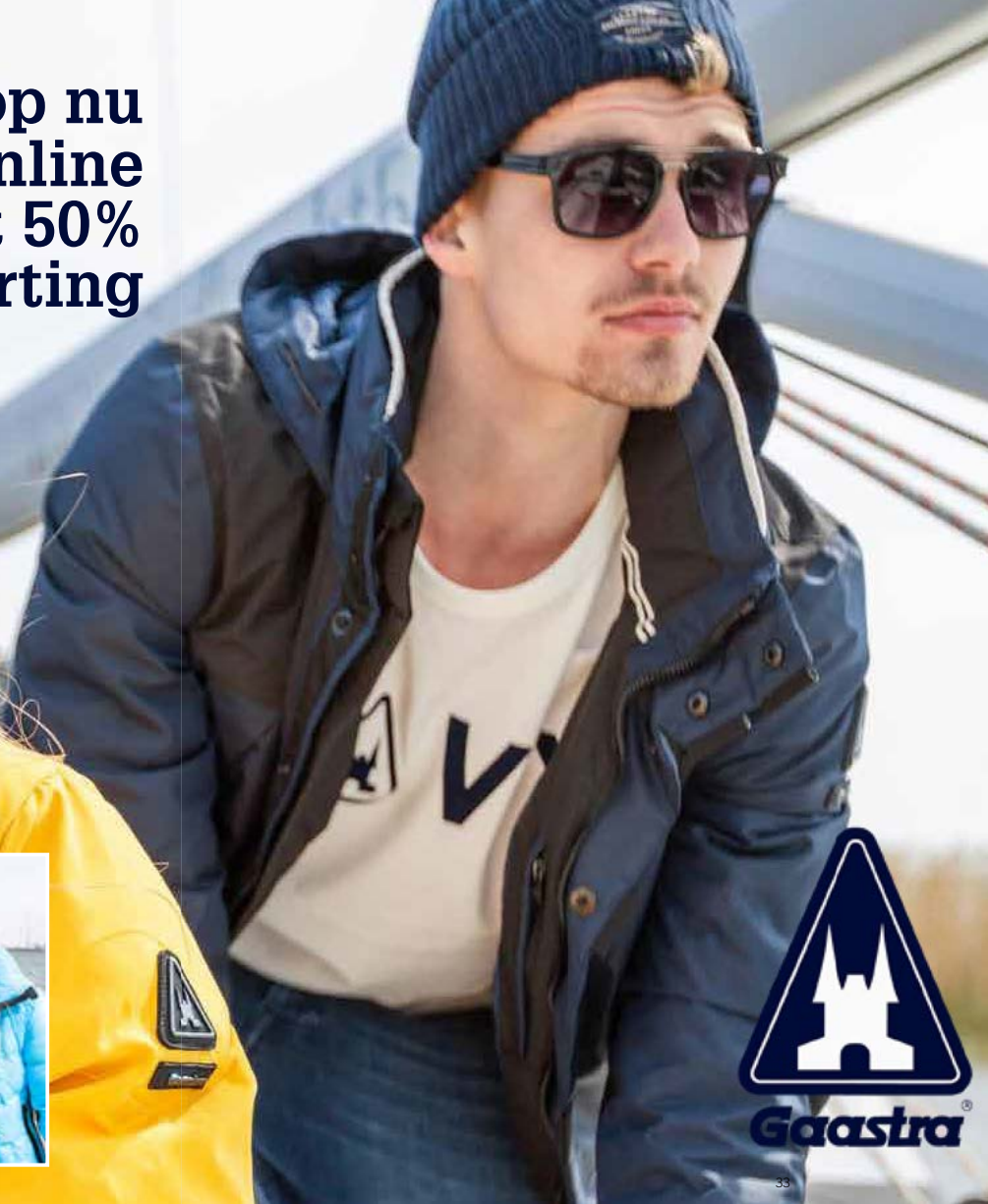


# Gaastra

Shop nu  
online  
met 50%  
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST  
*Deal*

**50% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is een Nederlandse online outlet van het maritieme en nautisch georiënteerde outdoor modemerkt GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden en leveren van stijlvolle producten voor outdooractiviteiten tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



# Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

# Natuurlijk val je af!

99%  
beveelt ons aan  
& daar zijn  
we trots op!



toen

NU!



Lekker blijven eten!

START VANDAAG  
NOG MET AFVALLEN!  
[WWW.NEWFYSIC.NL](http://WWW.NEWFYSIC.NL)





# Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)  
1 portobello  
60 gr walnoten  
1 ui  
2 eetl olijfolie  
peper en zout  
1 knoflook teentje  
80 gr volkoren risottorijst/  
zilverviesrijst (ongekookt)  
50 ml droge witte wijn  
300 ml tuinkruidenbouillon  
10 gr gehakte peterselie  
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



### **Loes**, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

# Runderreepjes

## met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli  
1 ui  
stukje verse gember, 2 cm  
1 teentje knoflook  
80 gr volkoren noedels  
Frylight bakspray  
250 gr runderreepjes  
1 dl kippenbouillon (tablet)  
1 eetl sojasaus  
1 theel sesamolie  
half Spaans pepertje  
peper en zout  
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



AANKONDIGING  
OKTOBER 2020

# Prinsenbeek

## Maar echt?! Christel de Laat

Op zaterdagavond 3 oktober 2020 treedt Christel de Laat op met haar nieuwe show "Maar echt?!".

Afgelopen twee theaterseizoenen heeft Christel de lachspieren van haar bezoekers goed opgewarmd. Een vervolg kon niet uitblijven.

Ook in haar nieuwe show gaat ze de interactie met haar publiek niet uit de weg. Geen vragen? Geen probleem. Christel heeft er des te meer. Waarom kussen we elkaar bij een ontmoeting drie keer? Hoezo is koffie en thee bestellen tegenwoordig zo'n gedoe? Waarom moeten we zoveel keuzes maken? Geen wereldproblemen, maar alledaagse zaken die vragen bij Christel opwerpen. Je gaat ongedwongen een avondje ontspannen lachen over alledaagse dingen. Zijn daar soms nog vragen over?

**Geniet van een avond vol Brabantse gezelligheid!**

Dit optreden vindt plaats in de Belle Fleur zaal van de Drie Linden, Heisprong 15 in Prinsenbeek. Kaartverkoop gaat hard dus ben er op tijd bij.



Kaarten bestellen online via de website



Bestellen kan ook door de QR-code te scannen!



Stichting De Drie Linden | Heisprong 15, Prinsenbeek | [www.stichtingdedrielinden.nl](http://www.stichtingdedrielinden.nl)



VVV BREDA TIPS

FEB. 2020

ALTIJD WAT TE DOEN IN BREDA!

7 T/M 9 FEBRUARI  
**Festival 39Graden**

Festival 39Graden is dé start voor jonge theater talenten van 15 t/m 21 jaar. Met eigenzinnige en tegendraadse performances op allerlei gebieden gaan ze de strijd aan met het vooroordeel dat kunst sáááááá is. [www.39graden.nl](http://www.39graden.nl)



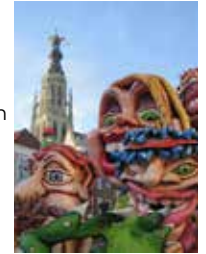
9 FEBRUARI  
**Upcycle je kleding!**

Fashion gaat prima hand in hand met duurzaam en milieubewustzijn. Anouk Tates laat je bij Boerderij Wolfslaar zien hoe je kleding gemakkelijk kunt herstellen. Zelfs met twee linkerhanden! Zo geniet je nog langer van je lievelingskleding. [www.hetboshuis.com](http://www.hetboshuis.com)



22 T/M 25 FEBRUARI  
**Carnaval**

Carnavalspakske aan, hoedje op en erop uit. Vier alles wat er te vieren valt! Het motto van carnaval in 't Kielegat is 'Draoj'ut is om'. [www.kielegat.nl](http://www.kielegat.nl)



29 FEBRUARI  
**Rondje Breda**

Wél met een gids Breda ontdekken, maar zonder rondleiding door de Grote Kerk en het Kasteel? Dan is het Rondje Breda iets voor jou. Een VVV-gids neemt je 1,5 uur mee voor een informeel 'rondje' langs de mooiste plekjes in het Bredase centrum. [www.welkominbreda.nl](http://www.welkominbreda.nl)



**Meer informatie over Breda:** [www.welkominbreda.nl](http://www.welkominbreda.nl) of kom langs in onze pop-up VVV-winkel, Stadserf 2.



**BREDA**  
BRENGT HET SAMEN





# Volkswagen e-up!

Al vanaf € 23.475

**+ 6 jaar gratis onderhoud**



[www.vanmossel.nl/volkswagen](http://www.vanmossel.nl/volkswagen)

# Van Mossel