

OOSTERHOUT 

MEI 2021 [WWW.OOSTERHOUTBRUIST.NL](http://WWW.OOSTERHOUTBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*André van Duin*

‘Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?  
*Maak je niet dik!*



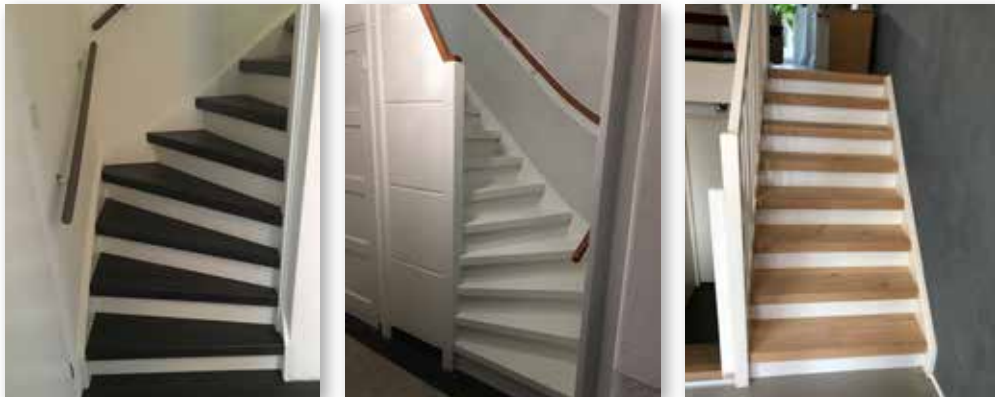
# DE PERFECTE TRAP bij ieder interieur

Kan jouw trap wel een opknapbeurt gebruiken? Kies voor kwaliteit, jarenlange ervaring en een perfecte afwerking met Christan Traprenovatie! Het familiebedrijf levert al zeven jaar vakwerk als het om traprenovaties gaat. Ellie Sprenkels, mede-eigenaar, legt uit wat Christan Traprenovatie zo bijzonder maakt.

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

## VAKMANSCHAP

“We voeren traprenovaties uit door heel Noord-Brabant, altijd met de focus op kwaliteit. Mijn vader is een echte vakman die heel gedetailleerd werkt. Iedere renovatie is volledig op maat en alles is handwerk. We kiezen er bewust voor om niet mee te doen met de hype dat een traprenovatie in één dag moet. Wij gaan echt voor kwaliteit. We werken met hout, laminaat en pvc en bieden veel verschillende kleurdesigns aan. Bij ons wordt je trap helemaal als nieuw en je hebt er geen onderhoud of werk aan. Vraag een vrijblijvende offerte aan en laat jouw trap schitteren!”



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

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



# TUINTREND

WAALWIJK

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



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

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

Guino

OUTDOOR FURNITURE  
BEACH  
7



8



25



56



12



28



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Vanessa Stoltenhoff  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/oosterhoutbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Oosterhout Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

## Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**Lea en Marcel Bossers**

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

# Inhoud

# Rokjesdag in zicht?

## Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

### Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

### No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

### Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

### Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN

'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

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

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).



**EXTRA LIEFDE**

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered. [www.plantje.nl](http://www.plantje.nl)



**OPPEPPER VOOR JE HUID**

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

**LEZERSACTIE**  
Maak kans op een sun care pakket van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



We gaan weer naar buiten!

**LEZERSACTIE**

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

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



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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**BRUIN ZONDER ZON**

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



E

**BRUIST Deals**

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



**NATUURLIJK LEKKER**

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtuigend fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak. [www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)



D

# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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

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

### COMPLEET THEATERUITJE

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

### MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

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

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER



# Andere Shampoo?

Je hoort vaak dat het goed is om af en toe van shampoo te veranderen omdat de shampoo anders zijn werking verliest. De waarheid? Het is prima om geregeld van shampoo te veranderen, maar niet om die reden.

Elke shampoo heeft zijn eigen effect. De ene shampoo heeft een diepreinigende werking, terwijl de andere extra hydratatie en verzorging biedt. Door te wisselen tussen twee varianten, kun je je haar van deze verschillende effecten laten profiteren. Zo geef je je haar de ene dag net dat beetje extra verzorging en ga je op een andere dag voor een superglans! Het komt soms ook voor dat je haar zelf veranderingen ondergaat; denk maar aan een zwangerschap, dieet of kleuring. Als je merkt dat je haar andere behoeften krijgt, kun je het beste je shampoo daarop aanpassen.

Hair on the FLOOR staat voor een unieke totaalbeleving op kappersgebied, in een ongedwongen en vrolijke sfeer. Met passie voor ons vak staan we je bij met deskundig advies en doorgedreven perfectie om jou de look van je dromen te bezorgen, aangepast aan jouw persoonlijkheid en wensen.



**Afspraak maken?** Dit kan ook heel makkelijk online via [www.haironthefloor.nl](http://www.haironthefloor.nl) of via de boekingsknop op de Facebookpagina van Hair on the FLOOR. Bellen kan natuurlijk ook!



Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback vakantiegevoel.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

# STORE 317

In december 2020 openden Angèle en Marcel de deuren van STORE 317 in de bruisende wijk 't Ginneken te Breda. Een delicatessenwinkel met de lekkerste huisgemaakte producten voor thuis. Midden in coronatijd, maar voor dit gedreven stel maakte dat geen enkel verschil. Zij doen met evenveel enthousiasme hun best om hun passie voor goed eten over te brengen aan de mensen die bij hen komen.



Ginnekenweg 317, Breda | 06-51775417 | shop@store317breda.nl | www.store317.nl

## het walhalla voor culinaire fijnproevers

De liefde voor goed eten vindt zijn oorsprong in de jeugd van beiden. Marcel keek en kookte als kleine jongen al gefascineerd mee met zijn moeder en begon op zijn vijftiende aan een koksopleiding. Als chef-kok werkte hij o.a. in sterrenrestaurants en luxe hotels over de hele wereld. Angèle is opgegroeid in het restaurantwezen: haar ouders hadden een restaurant in Breda. Zij kwam uiteindelijk in het internationale hotelwezen terecht. Marcel en Angèle ontmoetten elkaar in Thailand, waar zij beiden werkten voor concurrerende hotels. Ze voelden meteen een klik. “We deelden dezelfde droom, dezelfde passie. Sindsdien hebben we elkaar niet meer losgelaten.”

### Een nieuw avontuur

“Na een jaar hebben we ons hele hebben en houden opgedoekt en zijn we vier maanden lang de wereld rond gereisd. We zijn toen langzaam maar zeker plannen gaan maken voor de toekomst.” In 2010 streek het stel neer in Nederland.

Amper twee jaar later, in maart 2012, openden zij Block 62, nota bene in het ouderlijk huis van Angèle aan de Ginnekenweg te Breda. “Dat was echt ons kindje. We gingen voor een totaalconcept: een unieke combinatie van een kleinschalige horecagelegenheid voor ontbijt, lunch en diner, bed & breakfast én de verkoop van huisgemaakte producten.” Met succes. Ze stopten op het hoogtepunt, specifiek op 2 juni 2018, de trouwdag van de ouders van Angèle. “We wilden onze ervaringen als ‘hospitality consultants’ delen met anderen.” De coronacrisis gooide in 2020 echter roet in het eten. “Tijd dus om ons te bezinnen op ons volgende avontuur. Dat werd Store 317.”

### Delicatessen beleevingswinkel

“Store 317 is een delicatessenbelevingswinkel. Je kunt hier terecht voor allerlei luxe, huisgemaakte delicatessen om thuis lekker van te genieten. Van geweckte marinades, dressings en sauzen tot chutneys en jams in aparte smaken. Maar ook dim sums (Aziatische hapjes), soepen, verse pasta, ovenvers brood, Zwitserse kazen en allerlei andere verwennerijen. Specifiek onze kaasfondue, tonijn crème en currypasta’s zijn populair en zeker het proberen waard.” In de prachtige open showkeuken van Kitchen Concepts wordt alles bereid.

### Maatschappelijke betrokkenheid

“We houden het graag laagdrempelig, iedereen

is welkom om binnen te wandelen en een praatje te maken. Wat dat betreft streven we echt naar de sfeer van die ouderwetse winkeltjes van vroeger. Zeker in deze tijd hebben mensen behoefte aan persoonlijk contact.” De maatschappelijke betrokkenheid van de ondernemers komt tot uiting in hun inzet voor JINC, een project waarbij jongeren met een sociaal-economische achterstand worden ondersteund. “Daarnaast vragen we onze klanten om een kleine bijdrage van € 0,20 per aankoop. Dat gaat rechtstreeks naar de Voedselbank in Breda.” Het beleevingsaspect bij Store 317 blijft door de coronamaatregelen helaas nog onderbelicht. “Zodra het kan, willen we mensen hier verwelkomen om al zittend aan een tafeltje heerlijk te proeven van alles wat we hebben. We denken ook aan kookdemonstraties en –workshops. Vooralsnog is dat echter toekomstmuziek.”

**WERELDS, HEERLIJK  
EN EERLIJK**



'WE HOUDEN WEL  
VAN EEN UITDAGING'



KITCHEN  
CONCEPTS



MAAK NU EEN  
AFSPRAAK  
EN BESPREEK DE  
MOGELIJKHEDEN!  
076-2050196

# KITCHENCONCEPTS

maakt keukendromen waar

Marco Verheijen zit al sinds 1989 in de keukens. Gedreven om op eigen benen te staan en het op zijn geheel eigen manier te doen, opende hij in 2015 de deuren van Kitchen Concepts in Breda. "Wij zijn geen keukenverkopers maar binnenhuisarchitecten die toevallig ook verstand hebben van keukens", aldus Marco.

Klanten zijn hoofdzakelijk particulieren, maar ook bedrijven: zo heeft Kitchen Concepts de prachtige professionele showkeuken gebouwd bij Store 317 in Breda. "Inclusief twee kookeilanden waarbij de kasten in zwart gepoedercoat stalen frames zijn geplaatst, dat is helemaal ons ding."

gemaakte kastenwand of een sfeervolle open haard ombouw in de huiskamer? Ook dat kunnen we voor onze rekening nemen."

## Volop inspiratie

In de showroom van 500 m<sup>2</sup>, met veertien schitterende keukenopstellingen verspreid over twee verdiepingen, kun je je volop laten inspireren. Het team van Kitchen Concepts staat klaar om je te adviseren. "We werken zo veel mogelijk op afspraak. Het eerste gesprek is meestal in de showroom en duurt drie uur. Daarbij nemen we alle tijd om een goed idee te krijgen van de keuken van je dromen. Tijdens een vervolgspraak presenteren we een 3D-beeld van het ontwerp zodat je een helder beeld krijgt van hoe de keuken er uit gaat zien. Het helpen van klanten, de gastheer mogen zijn, vind ik persoonlijk nog steeds het leukste aan dit werk."

## Het complete plaatje

De onderneming staat voor exclusieve maatwerk-keukens in het hogere segment. "De keukens die wij bedenken, zijn anders dan anders en op maat gemaakt van hoogwaardige materialen: van volledig elektronische keukens tot keukens bekleed met leer. We doen ons best om echt iets unieks te realiseren en laten graag onze creativiteit de vrije loop. Hoe groter de uitdaging, hoe beter. We stoppen bovendien niet bij de keuken, we denken graag mee in de rest van het interieur. Wil je bijvoorbeeld een houten, op maat



**TAKE AWAY**  
**KIJK VOOR ONS**  
**UITGEBREIDE ASSORTIMENT**  
**EN ACTUELE OPENINGSTIJDEN**  
**OP WWW.TFRIETLUIK.NL**

# DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken.

Voor meer informatie check je [www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag).

## FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



## BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**



**REFURBISHED TOESTEL?**

**KOM SNEL LANGS VOOR HET VOLLEDIGE AANBOD!**

**PROREPAIRS**  
Quality & Service

Pro Repairs | Catharinastraat 42, Oosterhout  
info@prorepairs.nl | 0162-229664 | www.prorepairs.nl

**BRUIST**

Wacht niet op een *goede dag...* maak er een!

**#HOUDVOL**

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

**Gordijncentrum**  
by Jan & Claudia

Ruim 45 jaar specialist in

**RAAMDECORATIE & VLOERKLEDEN**

**Jouw specialzaak voor elk budget**

Looiersplein 46, Dongen | 0162 313 876 | www.gordijncentrum.nl



Ik ben Claudia Hooijmaaijers, interieurstylist en samen met Jan trotse eigenaresse van Gordijncentrum in Dongen. Mijn visie is dat je interieur een weerspiegeling van je karakter moet zijn. Laat mij je foto's en/of tekening van jouw woning zien, nieuwbouw of bestaand, en ik ga er een supermooi geheel van maken voor een budget dat bij je past. Graag tot ziens!

BLOG/FAJAHLOURENS

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.

**Proef mijn heerlijke KILLERBODY chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel... dat kan!**



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Al een kijkje  
genomen op onze  
nieuwe stek?



Nu op Belcrumweg 30  
met twee keer zoveel ruimte voor  
alle stoffen, wol & fournituren!

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

Voel je thuis en **geniet**  
van de lekkerste Spareribs

van Oosterhout, Brabant en de rest van de wereld!

Ga naar onze  
website en  
plaats uw  
bestelling



Niet alleen in Oosterhout zijn de gerechten een begrip, maar ook in verre omstreken. We nodigen je graag uit voor een avond genieten in onze gezellige huiskamersfeer met goede bediening.



Eigenaren: Nicolay en Esther van Duuren  
Bakkerstraat 21, Oosterhout | 0162-438336 | [www.denbal.nl](http://www.denbal.nl)

# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

# Goedkoop je kleding laten bedrukken?

Dan ben je bij **We.Flexx** aan het juiste adres.

BEL NU  
06-53252001  
VOOR DE  
MOGELIJKHEDEN



Naast scherpe prijzen staan wij bekend om de uitstekende kwaliteit van onze producten en bedrukkingen, snelle levertijden en goede service.

Bij We.Flexx personaliseren we diverse items. Dit is al mogelijk vanaf één stuk!

**TEXTIEL BEDRUKKING**

**BELETTERING**

**VLAGGEN & BANIEREN**

**STICKERS**



**WE.FLEXX**  
Flexibel in | sign | design | print

jouw partner in signing!

Van Hogendorpstraat 53 B, Tilburg  
06 53252001  
we.flexx@outlook.com  
f We.Flexx

**GRATIS WEBINAR**

## Webinars, de kracht van ondernemersvrijheid

Ik zie enorm veel coaches en trainers met een passie, een missie, oftewel een prachtig verhaal dat echt de wereld in moet! Maar hoe doe je dat? Hoe bereik je de doelgroep die zit te wachten op jouw boodschap!?

Dat doe je met webinars!

- Tijdens je webinar kun je je boodschap goed overbrengen
- Tijdens je webinar krijgen je kijkers een goed beeld van jou, ontstaat er een vertrouwensband en krijg je nieuwe fans

Ik laat je zien hoe je een goede opbouw van je webinar maakt, zodat hij boeiend, overtuigend en motiverend overkomt.

Ik laat je zien hoe je een onweerstaanbaar aanbod maakt.

### Nieuwsgierig geworden?

Als je je nu aanmeldt voor het webinar ontvang je direct 10 tips om je webinar vol te krijgen!

Het enige wat je nu nog hoeft te doen, is je aanmelden via de link  
[www.skillz-online.com/events/webinar-5-stappen/](http://www.skillz-online.com/events/webinar-5-stappen/)

**S K I L L Z**  
— ONLINE

roel@skillz-online.com | Basielhof 65, Oosterhout | [www.skillz-online.com](http://www.skillz-online.com)





ECHT  
LEDER

# Luxe hoeft niet duur te zijn

ONTDEK DE EINDELOZE MOGELIJKHEDEN VAN LEER!

Het Lederhuys biedt u een zee aan mogelijkheden in leer. Van duurzame, mooie trappen tot complete wandbekleding. En dat tegen zeer betaalbare prijzen!

**TRAPPEN** Dit is het transportmiddel binnenshuis waar u dagelijkse meerdere keren overheen loopt. Maak uw trap eigen en passend in het geheel. Maak er een ware eyecatcher van!

**SLAAPKAMER** Dit is de meest intieme ruimte van uw huis. Hier begint en eindigt u uw dag en het is de moeite waard om deze ruimte tot een weerspiegeling van uw persoonlijkheid te maken. Geef u slaapkamer sfeer en een gevoel van luxe door een wand te bekleden met leer.

**WOONKAMER** De familieruimte, de woonruimte, de plaats waar alles samenkomt. Creëer een woonkamer die uw leven en levenswijze weerspiegelt door een wand te laten bekleden met leer.



OOK EEN  
EYECATCHER  
IN HUIS?  
MAAK DAN NU  
EEN AFSpraak!

*'Waar u woont is  
een weerspiegeling  
van uw leven. Het  
groeit en leeft met  
u mee.'*



Het Lederhuys  
lederen trap & wand bekleding



# Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Sakura Havaianas, € 24,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 [www.or-tea.com](http://www.or-tea.com)
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Nail laquer van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)



# Met passie bereid!

BEZORGD  
MET EEN  
GLIMLACH!



— GOLFBAAN —  
**BERGVLIET**

## **GOLFEN EN CULINAIR GENIETEN MET HET BOURGONDISCH ARRANGEMENT OP LANDGOED BERGVLIET!**

U wordt ontvangen met 'Koffie Bergvliet',  
gaat 18-holes golfen en wordt daarna  
getrakteerd op een heerlijk 3-gangendiner!

Reserveren kan via telefoonnummer:  
+31 765 795 666

 [landgoedbergvliet.nl](http://landgoedbergvliet.nl)

**Bourgondisch  
Genieten**  
**Golf & Culinair**





# STOP MET DROMEN START MET DOEN!




Indoor/Outdoor Bootcamp - Funboksen - Circuit Training - Cardio Boksen - Kick/Thai Boksen  
Boxing Bootcamp - Kabouter Kickboksen - Bokszak Training - Personal Training - Pads Training  
Mixed Martial Arts - Ladies Only Kickboxing



**TEAM ELITE**  
INSTITUTE OF SPORT

Ericssonstraat 2E, Rijen | Industrieterrein Aeroparc | 06-14720412 | info@elitegym.nl

 teameliterijen | [www.elitegym.nl](http://www.elitegym.nl)

Kom dan  
snel voor  
een gratis  
proefles!

# Het subtiele lichaam

Chakra's zijn eigenlijk energieknooppunten. De zeven chakra's zitten als het ware aan 'de oppervlakte' van ons lichaam. Beschadigde chakra's kunnen ons in onbalans brengen. Ons auraveld is heel gevoelig en staat in verbinding met de chakra's.

Deze energielichamen zijn ook heel goed te behandelen door mij. Door je goed te aarden en je energiesysteem in balans te brengen voel je jezelf veel beter in je lichaam.

Wanneer ik iemand tijdens een consult ga behandelen, 'kijk' ik eerst wat de chakra's mij zeggen en vervolgens pak ik die ervaring op met de betrokken meridianen. Door deze nu te behandelen voor dat wil zeggen stimuleren door manipuleren en helen na kun je de betrokken organen activeren of tot rust brengen. Je kunt daardoor veel verschillende klachten laten behandelen.

Gezondheid is in mijn ogen niet altijd een zaak van afwezigheid van ziekte. Wij moeten er ook zelf aan willen werken om onze lichamelijke en geestelijke gesteldheid bewust te doorleven, hoe moeilijk dat soms ook lijkt te zijn. Tijdens bijvoorbeeld rouw, angst, boosheid of een teleurstelling. Loslaten van oude emoties en oude verhalen kan soms een hele opluchting zijn. Bijvoorbeeld bij iemand die zwijgplicht heeft, het geeft je daardoor ook veel meer innerlijke rust. En je gaat op een positieve manier stromen. Je krijgt een diepere bewustwording van wie je nu werkelijk van binnen authentiek bent. Mijn behandelingen worden door de meeste aanvullende zorgverzekeraars vergoed.



**Praktijk voor  
natuurgeneeskundige,  
energetische en  
paranormale therapie.**

**"Magnetiseren is vrede  
mogen brengen in het  
lichaam."**

#### CLIËNTENERVARINGEN

Petra is een hele fijne magnetiseur. Ik heb heel veel aan de afspraken, ik zit een stuk beter in mijn vel en heb veel meer energie gekregen.



*Petra Busio*

Zandheuvel 59, Oosterhout

06-10564703

info@petrabusio.nl

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

Vergoeding via de meeste  
aanvullende verzekeraars

# modetrend;

Ga voor een heerlijke zwierige jurk... we hebben jurken in allerlei lengtes. :)

Greisha



SINDI



SINDI

for fashion  
**INEZ**  
Zuiderhout 75  
4904 AV Oosterhout  
0162-456732  
www.inezforfashion.nl

## Klaar voor de zomer?

### het begint bij je voeten

Pedicure Adinda zorgt ervoor dat jouw voeten de aandacht krijgen die ze verdienen. De professionele praktijk is geregistreerd in het kwaliteitsregister voor pedicure, en zit gevestigd in het pand van Van Halderen. Een goede regelmatige verzorging van je voeten voorkomt problemen en daarvoor ben je hier aan het juiste adres. Tijdens een pedicurebehandeling krijg je altijd tips en adviezen voor een goede verzorging van jouw voeten, zodat jouw voeten ook lang na de behandeling gezond zijn en blijven stralen.

Adinda geeft ook IPL behandelingen. Deze behandelingen voor IPL worden uitgevoerd een door de EU goedgekeurd apparaat. Om de behandelingen zo goed en correct mogelijk uit te voeren heeft Adinda scholing gevolgd bij Bowie Medicals. Daar heeft ze verschillende certificaten voor behaald. Zodat ze de beste adviezen en behandelingen kan uitvoeren. Ook voor de IPL behandelingen bent u bij haar aan het juiste adres!



**Pedicure Adinda**  
Catharinastraat 42 (1e verdieping), Oosterhout  
06-15388484 | [www.pedicureadinda.nl](http://www.pedicureadinda.nl)



## Online of live yogalessen?

Het Yoga & You-team staat klaar om jou te ontvangen in een van de verschillende yogalessen!

Het docententeam van Yoga & You helpt je graag bij het verwezenlijken van je doel; of je nu je lichaam wil onderhouden, flexibeler wil worden, wil (leren) ontspannen of gewoon een moment voor jezelf wil, voor eenieder is er wel een passende les te vinden.

De deskundige yogadocenten willen je ook graag verder helpen in jouw ontwikkeling als persoon, want ook één op één coaching is

mogelijk op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en groei of een betere ademhaling.

Wil je meer weten over wat Yoga & You voor jou kan betekenen? Neem dan contact op via [info@yogaandyou.nl](mailto:info@yogaandyou.nl) voor een gratis advies!

Namasté,  
**Angelique Monteiro Cornelis van Dijk, Desiree Smeets & Mariëlle Weeland.**

**YOGA & YOU**  
De Boedingen 3A, Oosterhout  
06 - 232 499 09 | [info@yogaandyou.nl](mailto:info@yogaandyou.nl)  
[www.yogaandyou.nl](http://www.yogaandyou.nl)

SPECIAAL VOOR JOU

# CASA BLANCO hippe dingen

*Er gaat een wereld voor je open!*



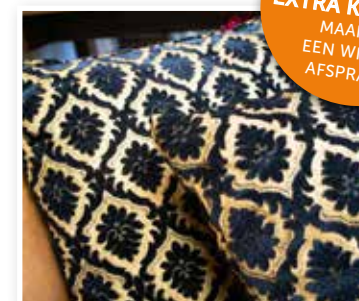
**Nieuwsgierig?** Bestel dan ons magazine via:  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) onder vermelding van Casa Blanco



**CORONA SALES**  
Zit jij dit weekend thuis op deze prachtige bank?  
Afgeprijsd van € 2.999,- naar: € 1.500,-  
**CASA BLANCO**  
hippe dingen



**TIJDENS DE  
LOCKDOWN  
EXTRA KORTING**  
MAAK NU  
EEN WINKEL  
AFSPRAAK!



Fabriekstraat 55 en Piushaven 27 (showroom), Tilburg | 013 590 4459 | Casa Blanco | casablancotilburg

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





**Houten lampen**

Stel zelf uw maat, model  
en soort hout samen!

## LAMPENKAPPEN

- op maat
- 200 stoffen
- uw eigen stof
- uw oude kap opnieuw laten bekleden

**LICHTPUNT.**  
Nederland 

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

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

# Lekkage of problemen aan uw dak?

**maXus Zink & Dakwerken heeft  
altijd de juiste oplossing**



Ruim 15 jaar is Scott van maXus Dakwerken een begrip in Oosterhout en omgeving. Bij maXus is geen enkele dakklus onmogelijk.

Het geeft ons enorme voldoening om voor elke klus de juiste oplossing te vinden en te bieden.

**ZINK & DAKWERKEN**

**REPARATIE DAKGOOT**

**REPARATIE DAKWERK**

**VERNIEUWEN DAKWERK**

Scott houdt van een servicegerichte aanpak, dit ziet hij dan ook terug in de resultaten en in de positieve reacties die hij krijgt vanuit zijn klanten.

**Voor zowat al uw dakwerk,  
lekkage, herstel of  
vernieuwing moet u  
bij maXus zijn!**

S.J.Murray  
(+31)0622852468

**maXus**  
Zink & Dakwerken 

**MAAK NU EEN  
AFSPRAAK:  
06-22852468**

Arkelstein 1, Oosterhout  
dakwerken@maxusonderhoud.nl | 06-22852468  
[www.maxusonderhoud.nl](http://www.maxusonderhoud.nl)



STOP MET  
PIEKEREN, ERVAAR  
MINDER STRESS.  
ZIT LEKKERDER  
IN JE VEL

# Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

## Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

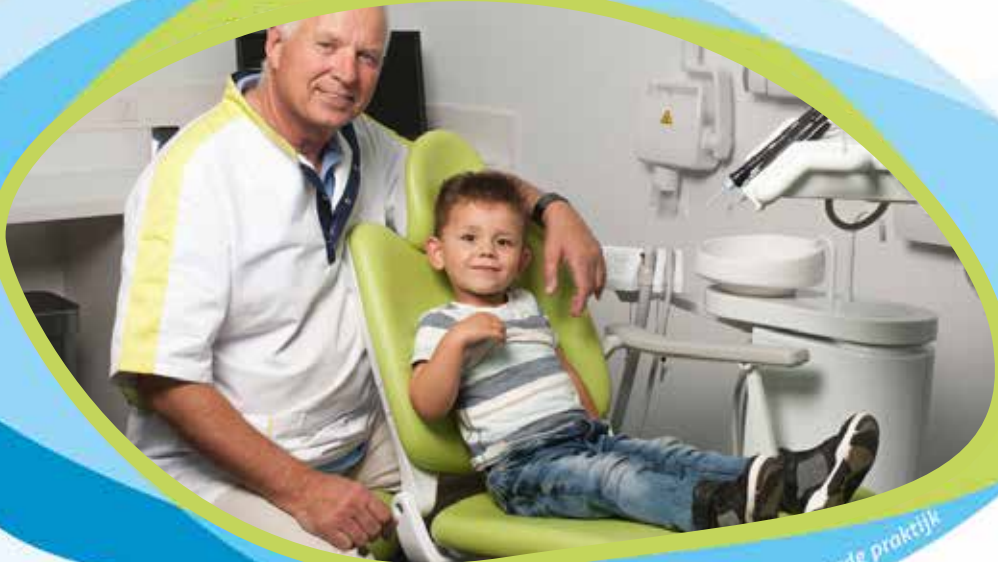
Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Welkom bij Mondzorg Baliëndijk!

# Met tandprotheticus Cor van der Wal als dé specialist voor uw kunstgebit



Mondzorg Baliëndijk is een ISO 9001 gecertificeerde praktijk

## Complete gebitszorg op één plek

**Mondzorg Baliëndijk is meer dan alleen een moderne tandartspraktijk. Naast algemene tandheelkunde zijn wij ook gespecialiseerd in implantologie en protheseoplossingen. Als allround tandheelkundig centrum - met een in pandig tandtechnisch laboratorium - kunnen wij elk gebit in huis behandelen, van kindergebit tot kunstgebit.**

## Een mooie en gezonde lach op elke leeftijd

Onze eerste zorg is uw gebit zo lang mogelijk in goede conditie houden. Mocht er toch een tand of kies verloren gaan, dan is implantologie een duurzame en comfortabele oplossing. Een implantaat is een kunstworteltje van lichaamsvriendelijk materiaal dat in de kaak wordt vastgezet. Een kroon op een implantaat voelt en functioneert als een natuurlijke tand. Implantaten kunnen ook een uitkomst zijn voor mensen die last hebben van een loszittend of pijnlijk kunstgebit. Bij een tandeloze mond worden doorgaans twee implantaten in de onderkaak geplaatst waarop een kunstgebit vastgeklikt kan worden. Zo'n klikgebit zit stevig vast, maar kan ook worden uitgenomen voor reiniging.



## Aandacht voor tanden en mensen

Mondzorg Baliëndijk vindt het belangrijk dat goede (prothetische) mondzorg voor iedereen toegankelijk is. Als laagdrempelige praktijk bieden wij kwaliteit tegen betaalbare tarieven. Mensen kunnen altijd bij ons binnelopen voor vragen of advies, ook over kosten, vergoedingen en financieel haalbare oplossingen. Persoonlijke aandacht en toewijding gaan verder dan de tandartsstoel.

  
**Mondzorg**  
Baliëndijk

**Praktijk Breda**  
Baliëndijk 10 • T: 076 - 572 98 00

**Praktijk Oosterhout**  
Leijzenhoek 46 • T: 0162- 46 66 61

info@mondzorgbaliendijk.nl  
www.mondzorgbaliendijk.nl



— GOLFBAAN —  
BERGVLIET

MAAK KENNIS MET GOLF  
en blijf heerlijk dineren in ons restaurant!



landgoedbergvliet.nl

SALESDREEF 2 | 4904 SW | OOSTERHOUT | 076-5795666

BRUIST  
*Deal*

€125,-

PER TWEE PERSONEN  
PROMOCODE: BRUIST

RESERVEER NU VIA  
CONTACT@LANDGOEDBERGVLIET.NL

#### LANDGOED BERGVLIET

heeft samen met  
BRUIST een  
speciaal arrangement  
samengesteld, waar  
u gewoon niet  
omheen kunt.

#### BRUIST ARRANGEMENT

- Ontvangst  
met Koffie Bergvliet
- 3 uur durende golfclinic
- 2-gangen maandmenu.



## ONTDEK HET WIJNGEHEIM VAN ZUID-AFRIKA...



Neem eens een kijkje op [www.secretsbytaboe.nl](http://www.secretsbytaboe.nl)

# Mei geeft weer volop energie



Mei biedt je  
de kans om  
meer geld te  
verdienen.

### Ram 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

### Stier 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

### Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

### Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

### Leeuw 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

### Maagd 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

### Weegschaal 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

### Schorpioen 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

### Boogschutter 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

### Steenbok 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

### Waterman 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

### Vissen 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.

# Lekker aan de slag *in de tuin*

Lekker fröbelen in je eigen tuin. Zonnetje op je bol, handen in het zand, gezellig in de weer met plantjes en bloemen. Zaaïen en oogsten, jouw (moes)tuin volgt de seizoenen. Enkele tuiniertips van Bruist.

Wat te zaaïen in mei en juni? Nu is het de tijd om onder meer andijvie, boerenkool, bonen, bloemkool, broccoli, bieten, sla, radijs, wortels en zomerspinazie te zaaïen. Dan kun je straks genieten van de oogst.

## Regenton

Een regenton in je tuin is een goed idee. Regen is gratis en op jaarbasis kun je flink wat regenwater opvangen. Daarmee bespaar je aanzienlijk op je drinkwaterkosten. Gebruik het regenwater om je planten en gazon te bewateren, geef het je huisdier te drinken én was er streeplous (!) je ramen mee. Regentonnen zijn al lang geen dikbuikige, houten gevaarten meer, je hebt ook slanke designmodellen die een ware eyecatcher vormen in je achtertuin.

## Klussenlijstje

Er is deze maand genoeg te doen in de tuin. Kijk eerst je tuingereedschap na. Is het wellicht tijd voor

een nieuwe snoeischaar? Knip dode bloemen en takken weg en begin met onkruid wieden. Heeft het een paar dagen niet geregend, begin dan nu met het bewateren van planten die in potten of bakken staan. Schenk aandacht aan het gazon: zorg voor bemesting en verwijder mos. Geef tuinmeubelen een sopje of een likje verf en zet de hogedrukspuit op de bestrating. Duurt het nog even voor de planten in je tuin in bloei staan? Zet dan bakken neer met voorjaarsbloemen voor instant kleur en lentesfeer.

## Lekker volks

Heb je geen eigen tuin maar wél groene vingers? Wat dacht je dan van een volkstuintje waar je tips, zaden én oogst kunt uitwisselen met andere tuinierliefhebbers? Kijk eens op internet en ontdek waar bij jou in de buurt moestuintjes te huur zijn. Houd wél rekening met een wachtlijst, want tuinieren is mateloos populair.

Krijg je zin om in jouw eigen tuin (of op je balkon) aan de slag te gaan? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je nog meer tips kunnen geven.

VANG REGEN-  
WATER OP OM  
JE PLANTJES  
WATER TE GEVEN

Kom langs  
in onze  
sfeervolle  
showroom

## GARAGEDEUREN op maat, een sieraad voor uw woning

**ALBIN** **CE**  
industrial doors

Uw huis is prachtig maar mist wellicht de finishing touch van een fraaie en praktische garagedeur. U zoekt een betrouwbaar en duurzaam product, dat eenvoudig en veilig kan worden bediend. Maar vooral ook een garagedeur die gemaakt is op basis van uw persoonlijke wensen en volledig in harmonie is met uw woning.

Centraleweg 11 b, Geertruidenberg | 0162-514339 | [www.albin-ce.nl](http://www.albin-ce.nl)

Wij bieden u een uitgebreid, assortiment van kwalitatieve materialen, in uiteenlopende stijlen, structuren en designs. U kunt naar hartenlust combineren. Ook de kleur van uw garagedeur is volledig aan te passen aan uw smaak en de uitstraling van uw woning. Dankzij de constructie van de deur (horizontale panelen) kunt u de ruimte in uw garage optimaal benutten.

*Elke garagedeur die onze fabriek  
verlaat is speciaal op bestelling en op  
naam geproduceerd*

Onze garagedeuren voldoen aan de strengste Europese richtlijnen op het gebied van veiligheid en duurzaamheid. Al decennia lang zorgen onze deuren, in uiteenlopende toepassingen en onder wisselende weersomstandigheden (temperatuur, wind en water), voor een betrouwbare en eenvoudig te bedienen gevelafsluiting. Van Noorwegen en Groot-Brittannië tot bijvoorbeeld Duitsland en Spanje.

### DE ALBIN-SERIES



W-SERIE : WOODGRAIN



L-SERIE : STUCCO



G-SERIE : GLAD



F-SERIE : HOUTLOOK



D-SERIE : DESIGN-LINE



T-SERIE : TOP-LINE

# Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

## INGREDIËNTEN

400 g witte asperges  
10 g bieslook  
200 g tagliatelle  
2 el boter  
2 el bloem  
30 g parmezaan  
150 g hamblokjes  
peper en zout

## BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n    🗑️ s=t

👩 d=s+t    🧠 m=v

📖-ur    ☀️-n+ 🗑️ s=r

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	smaken
lekker	fris
drinken	spa
bubbels	water

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



VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

# DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl/occasions](http://www.vanmossel.nl/occasions) voor meer dan 6000 occasions!

**Van Mossel** OCCASIONS