

BREDA 

JANUARI 2025 WWW.BREDA-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



**GENIET &
BEWONDER**



*Eindelijk kan ik
weer genieten!*

VOOR ELK OOR EEN PASSENDE OPLOSSING

UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

Brabantplein 4, Breda | 076-5204264 | www.kooijmanhoortoestellen.nl



Volgens Ina Kooijman zijn kwaliteit en klantvriendelijkheid erg belangrijk bij Kooijman Hoortoestellen. Aandacht en tijd voor de klant, luisteren naar de problematiek van de klant en continuïteit van de audiciens zijn van groot belang gebleken.

Wij zijn nog een van de weinige echt zelfstandige audiciens in West-Brabant. We kunnen daardoor een keuze maken uit alle hoortoestelmerken, die leverbaar zijn in Nederland. Kooijman Hoortoestellen heeft contracten met bijna alle zorgverzekeraars. Dit betekent dat er vaak geen eigen bijdrage voor de hoortoestellen betaald hoeft te worden.

Dit is afhankelijk van de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar. "Ook slechthorenden die hun hoortoestellen bij een andere audicien hebben aangeschaft, zijn bij ons van harte welkom."

Goede hoorzorg vereist voldoende tijd, eerlijkheid en kwaliteit!



Ook de juiste hooroplossing op maat? Bel nu voor een afspraak 076-5204264.

Ina Kooijman

Meer info over onze hooroplossingen?
Scan de QR-code!

KOOIJMAN
HOORTOESTELLEN

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist 076 711 5340

VORMGEVING

NL Bruist - Ron Schouwenaar

THEMATEKSTEN

NL Bruist

TEKSTEN BZ

Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ

Koen Fasseur

EINDREDACTIE

Linda Groothuijse

CONTACT

NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout, 076 711 5340
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.

Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van het auteursrecht is niet toegestaan. Breda Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V.. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers: 06-34590975
076-7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

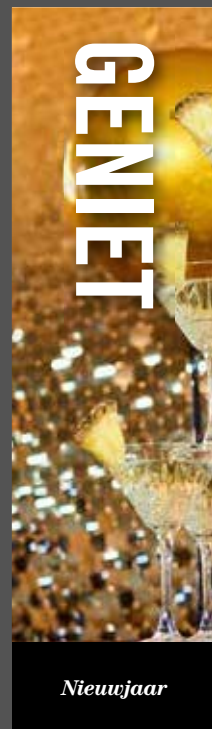
WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers: 06-42720554
076-7115340 of scan de QR-code.



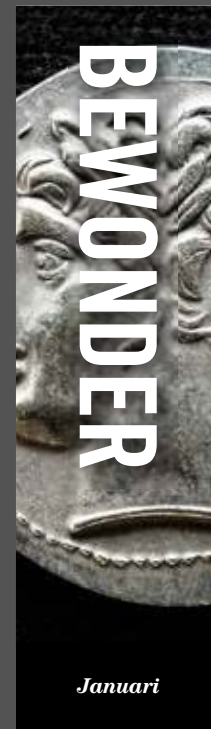
**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



Nieuwjaar

14



Januari

56



*Een verrassende
agenda*

60



*Altijd wat
te winnen*

74



ADVERTEREN?

Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Marcel Bossers
06-34590975 | 076-7115340

Like ons op
 bredabruist &
 nederlandbruist

Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



Bruisende lezer,

Het nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

Lea en Marcel Bossers



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



Goede voornemens

Een nieuw jaar voelt als een frisse start. Goede voornemens zijn populair, maar vaak lastig vol te houden. Hoe zorg je ervoor dat jouw doelen in 2025 wél slagen? Met deze praktische tips kom je verder.

Veel goede voornemens falen omdat ze te vaag zijn. Maak je doel concreet. Dus niet 'ik wil gezonder leven', maar 'ik eet elke dag twee stuks fruit'. Kleine, haalbare stappen vergroten je kans op succes.

Focus op één verandering

Probeer niet alles tegelijk te doen. Kies één voornemen waar je je op richt. Dit geeft focus en motiveert om door te gaan als je dit doel bereikt hebt.

Maak een plan

Een goed plan is essentieel. Schrijf je doel op, verdeel het in kleine acties en plan deze in je agenda. Bijvoorbeeld: elke dinsdag en donderdag ga ik een halfuur wandelen. Door je voortgang bij te houden blijf je gemotiveerd.

Zoek steun

Een steunend netwerk maakt een groot verschil. Deel je doelen met vrienden of familie. Samenwerken of simpelweg iemand hebben die je aanmoedigt helpt enorm. Niemand is perfect. Val je een keer terug in oude gewoontes? Laat je niet

ontmoedigen. Herpak jezelf en focus op de volgende stap. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

Populaire voornemens

Hoewel doelen persoonlijk zijn, zijn er enkele klassiekers:

- Meer bewegen: Wandelen, yoga of sporten.
- Gezonder eten: Klein beginnen, zoals meer groenten toevoegen.
- Minder stress: Tijd maken voor ontspanning.
- Nieuwe vaardigheden: Denk aan een cursus of een nieuwe hobby.

Begin vandaag

Je hoeft niet te wachten tot 1 januari. Start klein en werk stap voor stap naar je doel. Het nieuwe jaar biedt een prachtige kans, maar elke dag is een goede dag om te beginnen.

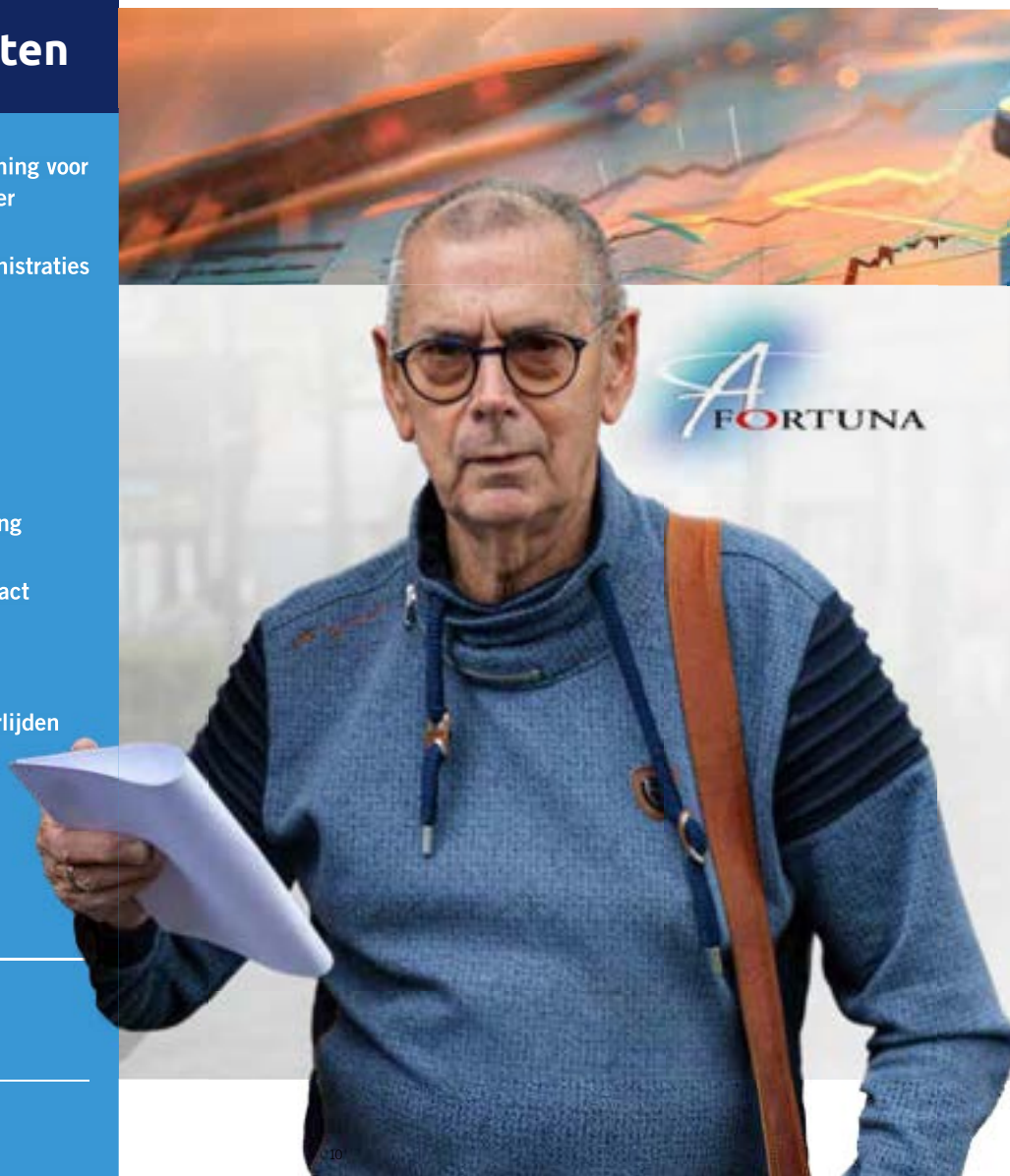
Met focus, doorzettingsvermogen en een concreet plan maak jij van 2025 een jaar vol groei en succes. Zet die eerste stap en maak het waar!

Onze diensten

- ✓ Fiscale dienstverlening voor bedrijf en particulier
- ✓ Boekhouding/administraties ondernemingen
- ✓ Loonadministraties
- ✓ Jaarstukken
- ✓ Mediation bij conflicten/ontbinding
- ✓ Samenlevingscontract of huwelijk
- ✓ Administratieve afwikkeling bij overlijden
- ✓ Ondersteuning voor zzp'ers
- ✓ Budgetcoaching



Voor meer informatie kijk online



Je administratie een last?

Laat ons het werk uit handen nemen!

Bij AFORTUNA begrijpen we dat jouw financiële administratie meer is dan een verplichting; het is de ruggengraat van jouw onderneming. Daarom bieden we een breed scala aan diensten die we volledig afstemmen op jouw specifieke behoeften. Of je nu ZZP'er bent of een bedrijf met personeel runt, wij nemen de administratieve zorgen van je over, zodat jij je kunt richten op wat je het beste doet: ondernemen.

Onze dienstverlening omvat onder andere:

- **Opzetten, inrichten en automatiseren van uw administratie** – Slimme systemen voor meer overzicht en minder tijdsverlies.
- **Verwerken en controleren van uw administratie** – Of u het zelf doet of liever aan ons uitbesteedt, wij zorgen voor een vlekkeloze verwerking.
- **Loonadministratie** – Van salarisstroken tot belasting-aangiften, alles piekfijn geregeld.
- **Jaarrekeningen en tussentijdse controles** – Altijd actueel inzicht in uw financiën.
- **Begeleiding en advies** – Van belastingaangiften tot het kiezen van de juiste rechtsvorm.
- **ZZP-begeleiding** – Starten als zelfstandige? Wij helpen u op weg, van A tot Z.

Daarnaast verzorgen wij jouw belastingaangiften, publicatiestukken voor de Kamer van Koophandel en staan we je bij in bezwaarprocedures en belasting-inspecties. Jouw administratie wordt niet alleen foutloos afgehandeld, maar biedt je ook het inzicht dat nodig is om strategische beslissingen te nemen.

Bij AFORTUNA draait alles om maatwerk. Wij kijken samen met jou naar wat je echt nodig hebt, zodat jouw administratie niet alleen een verplichting is, maar een waardevol instrument wordt om jouw bedrijf naar een hoger niveau te tillen.

Wij zijn het startpunt voor elke particulier en ondernemer.

Maak nu een afspraak. Koffie of thee met een koekje staat klaar.



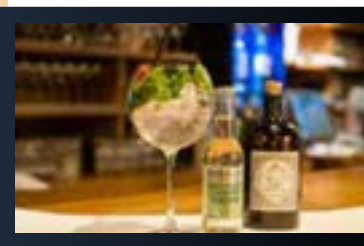
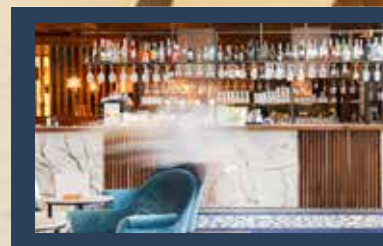
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar, waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je hier nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepert kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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



Nieuwjaar

Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.

Een van de meest bekende tradities in Nederland is het afsteken van vuurwerk om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. Op de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten zoals munten en fruit te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd waarbij 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.

GENIET

VIER HET LEVEN!



VISHANDEL VAN NUNEN Ontdek de gamba bij Vishandel van Nunen in Breda, de vis van de maand januari. Deze culinaire delicatessie staat bekend om zijn sappige textuur en rijke smaak, perfect voor diverse gerechten. Bezoek ons om de versheid en kwaliteit zelf te ervaren. Perfect voor een smaakvol begin van het jaar!

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



BULLION BRED A belooft een unieke culinaire ervaring te worden, waarbij de smaken van verschillende landen samenkomen in verrukkelijke burgers. Het feit dat de menukaart wordt geïnspireerd door seizoensgebonden ingrediënten en de persoonlijke achtergrond van de eigenaren, Dunya en Akram, voegt een bijzondere dimensie toe aan de eetervaring. Met vier speciale burgers op het menu is er voor elk wat wils, en de diversiteit aan smaken belooft een ware smaaksensatie. **Ginnekenweg 16, Breda**

www.bullion-breda.nl



SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK
ONLINE ALLE MOGELIJKHEDEN

DE BROODTOREN Beleef een heerlijke dag in ons sfeervolle restaurant. Begin met een smakelijke brunch of geniet van een overheerlijke lunch, waar de meest verleidelijke broodjes vers voor je worden bereid. Combineer dit met een goed glas wijn of een verfrissend biertje voor de perfecte ervaring. Proef onze voortreffelijke koffie, rechtstreeks uit Italië geïmporteerd. Bij mooi weer nodigen we je uit op ons zonnige terras, terwijl ons gezellige restaurant je bij minder weer verwelkomt. Reserveer eenvoudig via onze website of loop spontaan binnen. Laten we samen genieten van deze culinaire belevenis! **Torenstraat 16, Breda**
076 785 6611 | www.broodtoren.nl

BRUIST

Wil je ook op de GENIET-pagina staan?

Vraag dan naar de mogelijkheden of maak een afspraak via de QR-code.

Mail naar lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl
of bel Lorenzo Bossers
+ 31 6 42 72 05 54 of +31 76 711 53 40

U kunt ook het contactformulier invullen op:

www.nederlandbruist.nl/adverteren



BROODJE076 Een heerlijk broodje uit 076, bereid met ambachtelijk gebakken brood en verse ingrediënten. Met keuze uit smakelijke vullingen zoals sappige kipfilet, knapperig spek of smeuïge hummus. Het perfecte tussendoortje voor een snelle hap of een stevige lunch. Geniet van de authentieke smaak van 076 in elk hapje. www.broodje076.nl



BESTEL ONLINE

CAFETARIA D'N DIJK Ontdek de culinaire geneugten van Cafeteria d'n Dijk in het hart van Breda! Laat je verrassen door onze uitgebreide menukaart met een scala aan heerlijke opties, variërend van sappige hamburgers en knapperige frietjes tot smaakvolle snacks en verfrissende drankjes. Onze gastvrije service en gezellige ambiance zorgen voor een onvergetelijke eetervaring. Kom langs en proef zelf de smaakvolle creaties bij Cafeteria d'n Dijk. **Dijklaan 117, Breda**
076 - 532 0000 | DenDijkBreda@hotmail.com
www.heytom.eu/dndijkbreda



BESTEL
ONLINE

ERVAAR AUTHENTIEK GRIEKS ETEN bij Estia



BRUISENDE/ZAKEN

E
GRIEKS RESTAURANT ESTIA
EST. 2024

Beleef de rijke tradities van de authentieke Griekse keuken in ons restaurant. Wij hanteren een zuivere en eerlijke keuken, waarin uitsluitend Griekse kwaliteitsproducten worden gebruikt. Waar mogelijk bereiden wij onze gerechten met verse ingrediënten en kruiden die rechtstreeks uit Griekenland afkomstig zijn. Dit zorgt ervoor dat de aroma's en smaken van onze gerechten volledig tot hun recht komen.

Onze ervaren keukenbrigade heeft een passie voor het bereiden van traditionele gerechten die de ziel van Griekenland weerspiegelen. Wij nodigen u van harte uit om u te laten verleiden tot een culinaire reis door de rijke Griekse keuken. Ontdek eeuwenoude recepten, tradities en goed bewaarde geheimen die generaties lang zijn doorgegeven.

Kom en geniet van een sfeervolle avond waar smaak, traditie en gastvrijheid samenkomen. Laat ons u meenemen op een gastronomisch avontuur en ontdek de diversiteit en rijkdom van de Griekse keuken. **Wij heten u van harte welkom!**

Wist u dat Griekenland een grote verscheidenheid aan gerechten biedt?

Iedere provincie en elk eiland heeft zijn eigen unieke specialiteiten en culinaire gewoonten. Onze zorgvuldig samengestelde menukaart is ontworpen om u een breed inzicht te geven in de culinaire schatten van dit prachtige land. Van moussaka en souvlaki tot dolmades en baklava – onze gerechten zijn met liefde bereid om u een authentieke smaakbeleving te bieden.





'WE WILLEN MENSEN
WEER TERUG IN HUN
KRACHT ZETTEN'

Persoonlijke ontwikkeling en groei als levensdoel

Bobby Verbaan en Quincy Schilperoort hebben beiden het nodige meegemaakt in hun leven. Allebei zijn ze ervan overtuigd dat je waardevolle lessen kunt leren van niet alleen de positieve maar ook de negatieve ervaringen. Toen ze elkaar twee jaar geleden voor het eerst ontmoetten, was er dan ook met-een een klik. Niet alleen op het gebied van de liefde (ze werden al meteen een stel...), maar ook professioneel. Bobby, zelf coach, is sindsdien bij gelegenheid co-host van de podcast #Rebuild, die Quincy startte om onderwerpen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en groei onder de aandacht te brengen. "Met ons verhaal willen we laten zien dat het altijd mogelijk is jezelf te herontdekken en nieuwe wegen in te slaan."



Bobby vertelt over haar jeugd, waarin ze veel heeft gereisd. “Ik ben opgegroeid op Aruba en Curaçao, waardoor ik me altijd verbonden heb gevoeld met de natuur en het spirituele. Er brak voor mij een heel moeilijke periode aan toen we op mijn twaalfde terug emigreerden naar Nederland. Als ‘jungle kid’ had ik wezenlijk andere normen en waarden dan mijn leeftijdgenoten op de middelbare school, waardoor ik totaal geen aansluiting vond. Op een gegeven moment ben ik in de overlevingsstand terecht gekomen en ontwikkelde ik intense angsten en negatieve overtuigingen over mezelf.”

OOST EN WEST

Door het volgen van diverse opleidingen (o.a. holistische coaching) kwam een proces van zelfontwikkeling op gang en was ze in staat patronen te doorbreken. “Toen besloot ik om als coach ook andere mensen te begeleiden bij het doorlopen van datzelfde proces.” In haar coaching combineert Bobby westerse wetenschap en oosterse spiritualiteit. Bovendien is ze ook Verbonden Ademhaling Coach, haar grote passie. “Het mooie is dat ademwerk fysiek en mentaal heelt. Door heel diep en intens te ademen kom je makkelijker bij verborgen trauma’s en emoties in je onderbewustzijn, en ontstaat er ruimte voor zelfreflectie en groei.”

WAKE-UP CALL

Quincy’s levenspad was nog grilliger. Hij groeide op in een onveilige thuissituatie, waar op een zeer ongezonde manier met hem werd omgegaan. Hij schakelde zijn emoties uit en reageerde zich af op zijn omgeving. Op een gegeven moment kwam Quincy als tiener in de criminaliteit terecht.

Als volwassene bleek hij vooral toxische relaties aan te trekken. “Op mijn 33e kreeg ik een wake-up call. Opeens zag ik wat er aan de hand was. Dat was het moment waarop ik aan mezelf ging werken.” Gedreven om meer te doen met wat hij had geleerd, begon hij zijn verhaal te delen via workshops en als spreker. Uiteindelijk lanceerde hij de podcast #Rebuild. “Sinds kort werk ik bovendien als ervaringsdeskundige in een jeugdverbanden.”

DE DRIVE

Bobby en Quincy bundelen hun krachten niet alleen bij de podcast maar ook in relatiecoaching: “Daarbij laten we zien dat ook wij soms onze uitdagingen hebben, maar dat het desondanks mogelijk is een diepgaande, stabiele, liefdevolle relatie op te bouwen. Door jezelf een spiegel te blijven voorhouden, word je uitgedaagd nog dichterbij jezelf en daarmee nog dichterbij elkaar te komen.” Waar komt hun gedrevenheid vandaan? Bobby: “Ik wil mensen die helemaal vastzitten, helpen dichterbij hun eigen kern te komen en uiteindelijk meer rust en geluk te ervaren.” Quincy beaamt dit. “Tegelijkertijd brengt het ook mezelf iets, ik leer net zo goed iets van hen. In mijn visie ben je nooit uitgeleerd en blijf je als mens groeien.” Het stel hoopt in de toekomst ooit te verhuizen naar Spanje of Portugal. “Bijvoorbeeld om hier retraits te geven. Naast de podcast nog een manier om mensen te inspireren!”



**Ben je benieuwd
naar de podcast?
Scan de QR-CODE**



**Plan jouw gratis call!
Scan de QR-CODE**

Bobby Verbaan Coaching | Hoogstraten (België) | 06-49897268 | www.bobbyverbaan-coaching.com



Kunstwerken van o.a.
Mala Ramcharan, Frank
John Hoekzema,
Valerie Steenveld en
Dina Art Photo



Nieuwsgierig? Scan de QR-code en kijk eens online.

WELKOM BIJ ATELIER DAP

Kunst voor GROOT en klein

Atelier DAP is dé plek om een bijzondere, wisselende collectie kunst te ontdekken en kopen van zorgvuldig geselecteerde kunstenaars. Van fotokunst en schilderkunst tot beeldhouwkunst en keramiek; een inspiratiebron én verrijking voor je interieur.

Atelier DAP biedt ook unieke cadeaus zoals kinderkunstboeken, luxe artikelen, kunstkaarten en souvenirs.

Je bent van harte welkom om langs te komen!

Onze openingstijden zijn:

Woensdag- en donderdagmiddag van 12.00 uur tot 16.00 uur

Zaterdag van 10.00 uur tot 14.00 uur



Dé salon voor iedereen!

Of je nu toe bent aan een nieuwe coupe of je haar in een ander kleurtje wilt laten verven, bij kapsalon Coiffure de Milano in Breda is iedereen welkom.

Maandag & dinsdag korting op knippen voor studenten en 65+

Kinderen knippen	€ 22,50
Heren knippen	€ 24,50
Dames knippen	€ 28,50
Dames kleuren vanaf	€ 36,50
Permanenten incl. knippen vanaf	€ 99,50
Epilieren met touw vanaf	€ 19,50



Afspraak?
076-5144407
Maandag
geopend

Dames- en herenkapsalon
Coiffure de Milano

Mgr Nolensplein 26, Breda
076-5144407
coiffuredemilano@gmail.com
www.coiffuredemilano.nl



Podologie & voetzorg sinds 1985

- Dé professional in paramedische voetzorg
- Behandeling voet- en enkelklachten
- Voetzorg bij diabetes, reuma, vaatlijden, sport
- Oncologische voetzorg en overige risicovoeten
- NATUURLIJK ÓÓK VOOR GEWONE VOETZORG



Nauwe samenwerking met fysiotherapie, medisch specialist, POH/
huisarts Ingeschreven in het Register Paramedische Voetzorg.

Behandeling op afspraak

Podologie en Voetzorg Erna Smans
Roeselarestraat 480, Breda | 076 - 587 35 50

‘Hét adres als je op zoek bent naar raamdecoratie in allerlei soorten en maten’



John & Nicolette

Van lamellen tot vitrage en van
shutters tot magneetframes; we
hebben het allemaal en bieden
zelfs nog veel meer keuze op het
gebied van raamdecoratie.

We helpen onze klanten maar al te
graag op persoonlijke wijze met ons
deskundige advies. En ook na het
geven van dat advies staan we nog
gewoon voor je klaar. Bij ons draait
het om het volledig ontzorgen van
onze klanten, dus we geven advies,
komen bij je thuis inmeten en
plaatsen de raamdecoratie
vervolgens ook nog eens, en dat
alles in eigen beheer.

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

www.dina-raamdecoratie.nl



Meer info over
onze collectie of het
aanvragen van een offerte?
Scan de QR-code!



Dina Raamdecoratie

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

JG SOUND & VISION



Al meer dan 15 jaar verzorgt JG Sound & Vision professionele audiovisuele dienstverlening. Voor iedere gelegenheid, voor zowel zakelijke als particuliere opdrachtgevers, leveren wij de juiste techniek op maat!

Dankzij ons ruime aanbod aan eigen materiaal en het samenwerken met diverse partners, realiseren we haast elke wens voor uw speciale gelegenheid of evenement.

Door onze audio, verlichting, video, special fx, rigging en truss te combineren met passie en creativiteit, streven we altijd naar het ultieme eindresultaat.

Wilt u een bruiloft, feest of evenement organiseren? We denken graag met u mee.

Niet huren, maar kopen?

Ook verkoop, reparatie en installatie valt onder de vele mogelijkheden van JG Sound & Vision.

Voor een juist advies of offerte kunt u altijd geheel vrijblijvend contact opnemen met ons.

Via e-mail of telefoon, we staan u graag te woord.

Bezoek onze website en download onze volledige verhuurprijslijst. Of kijk ook eens op onze social mediakanalen voor meer informatie.

WWW.JGSOUND.NL

INFO@JGSOUND.NL

TOLWEG 13 - 4851 SJ - ULVENHOUT - 076 30 38 490





ERIKA VOGL BIEDT MET MYBRIDES BRUIDSSTYLING MET EXPERTISE IN VISAGIE EN HAARSTYLING.

Met 14 jaar ervaring en diverse diploma's creëert ze prachtige looks, erkend met de Top Trouwbedrijven Award 2023/2024. Heldere communicatie, klanttevredenheid en back-up service staan centraal voor een zorgeloze trouwdag.

MyBrides biedt topservice met persoonlijke aandacht voor al je stylingwensen, inclusief gasten en bruidsmisjes. We gebruiken alleen hoogwaardige producten en komen graag naar jou toe voor proefsessies en styling op je trouwdag. Bij ziekte zorgen we voor vervanging.

LAAT ONS JOUW DROOMLOOK CREËREN!

FOTOCREDITS:
DANIEL SEINER



DE BRUIDSLOOK

die echt bij jou past!

Bij MyBrides begrijpen we dat bruidsmake-up aan specifieke eisen moet voldoen. Het moet de hele dag mooi blijven, zowel bij daglicht als bij kaarslicht, en daarom werken we alleen met top visagiemerken.

We hebben kennis van diverse huidtypes, huidskleuren en technieken om je unieke kenmerken te benadrukken. Jouw wensen staan centraal, zodat je jezelf kunt zijn op je grote dag. Wat betreft bruidskapsels bieden we een diverse selectie, aangepast aan jouw jurk, haarstructuur, haarkleur, gezichts- en hoofdvorm. We luisteren naar jouw voorkeuren en passen deze toe voor een perfect resultaat.



NIEUWSGIERIG?
Neem dan nu contact op voor meer informatie.



Kerstboom eruit.

kamerplant erin!

BLOEM & PLANT

By Dennis Kuylaaars

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

*Bloemwerk voor
alle gelegenheden*



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

Ook na de kerst de sfeer in huis behouden

**DE MOOISTE
KAMERPLANTEN
haal je bij ons.
Kom langs!**

SHOP

TILL YOU DROP!



ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

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

PRE-ORDER NOW!

via onderstaand mailadres



Jolanda.Philipse@icloud.com



SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdrank. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.

rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

www.topbloemen.nl



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



BRUIST Deals

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



KERSTBOOM ERUIT KUNST BLOESEMBOOM ERIN

Bij Seta Fiori vind je de meest uitgebreide collectie kunst bloesembomen.

Van tafelmodel tot wel tien meter hoog. Showroom in Bergen op Zoom.

www.setafiori.nl



MOMENTJE VOOR JEZELF!

In je luie stoel, wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen...

Een fijn verhaal waarin doodgewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert.

www.esthervanperen.com
VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM



LEZERSACTIE* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL, de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



www.woonwinkelkampen.be TAG #KAMPEN



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland BruiST en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruiST.nl

NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

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

Dé lokale bouwpartner van West-Brabant

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

Persoonlijk contact en vertrouwen

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

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



Wil je ook prettig wonen en werken?

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

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





Straal natuurlijk met Erutan by Donk!



De kracht van natuurlijke huidverzorging

Marleen Donk, oprichtster van Erutan by Donk, begon veertien jaar geleden haar zoektocht naar gezichtsverzorging zonder schadelijke toevoegingen. Toen haar huid droger werd, ontdekte ze hoe lastig het was om producten te vinden die puur, effectief en natuurlijk waren. Haar zoektocht bracht haar uiteindelijk naar een markt in Zuid-Frankrijk, waar een Afrikaanse vrouw haar kennis liet maken met pure karitéboter, een ingrediënt dat al generaties lang wordt gebruikt voor intensieve huidverzorging.

Geïnspireerd door deze natuurlijke krachtbron, begon Marleen te experimenteren met karitéboter, gecombineerd met andere pure ingrediënten. Dit leidde tot de creatie van een unieke balsem die haar huid voedde, fijne lijntjes verzachtte en haar natuurlijke glans herstelde. Complimenten over haar stralende huid bleven niet uit, en het duurde niet lang voordat anderen vroegen naar de balsem die zij gebruikte.

Dit inspireerde haar om haar producten beschikbaar te maken voor iedereen. Zo werd Erutan by Donk geboren – een lijn van gezichtsverzorgingsproducten met 100% natuurlijke ingrediënten, ontworpen om de huid te voeden, te beschermen en haar jeugdige uitstraling te behouden.

Waarom kiezen voor Erutan?

- Zuivere ingrediënten, rechtstreeks uit de natuur.
- Hydraterende en voedende werking, zonder kunstmatige toevoegingen.
- Vermindert fijne lijntjes en voorkomt het ontstaan van diepe rimpels.
- Geschikt voor iedereen die kiest voor een bewuste, natuurlijke huidverzorging.

Met Erutan gezichts-balsem en gezichtsolie biedt Marleen Donk een productlijn die trouw blijft aan haar oorspronkelijke visie: de kracht van de natuur benutten voor een gezonde, stralende huid.

Gun je huid het beste van de natuur. Kies voor Erutan by Donk en ervaar de pure zorg die je huid verdient.



Ben je op zoek naar een kapper in Breda die echt aandacht heeft voor jou? Dan ben je bij ons aan het juiste adres. Bij Yorimage vinden we namelijk niets zo belangrijk als jouw persoonlijke uitstraling.

We geven je de styling die perfect bij jou past.

- ✓ HAARWERKEN
- ✓ HAARKLEURING
- ✓ EXTENSIONS
- ✓ TROUWEN
- ✓ HAARKNIPPEN M / V
- ✓ HAARSTYLING
- ✓ SMOOTH BEHANDELING
- ✓ MAKE-UP

Baronielaan 286, Breda
076 - 522 46 88

Maak een afspraak



Wilhelminastraat 27, Breda
076 - 521 32 68

Maak een afspraak



Hé blondie!

Wist jij dat Yorimage echt dé blond-haarexpert van Breda is?

Wij zijn gespecialiseerd in het zetten van highlights (duidelijker contrast) en balayage (subtieler contrast) Maar ook voor extensions in je favoriete blond-tint, uitgroeibehandelingen en advies over hoe je kleur thuis optimaal te houden zit je bij ons precies goed.

Nog nooit blond gehad? Mooi!

Krijg je, naast je nieuwe kleur, meteen een aangepast make-up advies van ons.

Yorimage kappers

- ↓ blond-haarspecialist
- ↓ extensions van echt haar
- ↓ weaving
- ↓ samenwerking met modellenbureaus

Zien we je binnenkort?

Vanessa Halbersberg en Bjorn van Gool

ONTDEK ONZE FACILITEITEN

Wellness

Fitness

Fietsverhuur

E-Chopper

Was-en stomerij service

Gratis wifi

Oplaadpunt

Duurzaamheid

Reviews



Onze gasten beoordelen ons met een

8,3

uit 14348 betrouwbare beoordelingen



+31 76 522 60 55
24u bereikbaar
lokaal tarief

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

Samen genieten met een arrangement

Ontsnap aan de dagelijkse routine en beleef een onvergetelijk verblijf bij Van der Valk Hotel Breda. Onze zorgvuldig samengestelde arrangementen bieden voor ieder wat wils:

- **Seizoensarrangement:** Ontdek de prachtige natuur en bruisende stad Breda met ons 3- of 4-daags arrangement, inclusief overnachtingen, ontbijt en diners.
- **Local Taste Arrangement:** Ga op een smakelijk avontuur door het hart van Breda en proef lokale specialiteiten.
- **Sunday Deal:** Ontspan op zondag met een overnachting, welkomstdrankje en uitgebreid ontbijtbuffet.
- **Shop Arrangement:** Beleef een geweldige shopping spree in Breda met overnachtingen, ontbijt, diner en taxirit naar het centrum en terug naar hotel.

Bij Van der Valk Hotel Breda zorgen wij voor een compleet verzorgd verblijf; u hoeft enkel te genieten. Boek nu en creëer onvergetelijke herinneringen.



VAN DER VALK
HOTEL BREDA

WE ZIJN TROTS OP
ONS TEAM



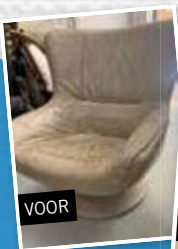
New Støff

meubelstoffering en meer



Gun je lievelingsbank of stoel een tweede leven!

Josette van den Hoek



VOOR



NA

EEN
WERELD
VAN
VERSCHIL!



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

Bel 06 23572966 voor een afspraak!

Deze plek
is gereserveerd

BROCKS

HOMEOPATHIE

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

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

Janne Brocks

Wij wensen u een
mooi en gezond 2025!

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

EEN UNIEK
CONCEPT

THE ART SMASHROOM

BY
IWAZ

Dit ga je nooit meer vergeten! Het eerste half uur van de workshop gaan we he-le-maal los, in een te gekke kleurrijke ruimte die prikkelt en stimuleert. We gaan slopen! Van elektrische apparaten tot speelgoed tot servies en wat al niet meer. Met grof gereedschap en grof geweld gaat alles eraan!

Na het slopen kies je diverse brokstukken, die de basis gaan vormen van jouw 3D kunstwerk. Zodra de basis staat zijn er diverse attributen om jouw kunstwerk compleet te maken. Nu kleur!

Met spuitbussen gaan we het beeld kleur geven, om er als finishing touch verf overheen te gooien. Dit is pas echt creatief losgaan! U kunt bij ons boeken voor:

- Teamuitjes
- Teambuilding
- Vriendengroepen
- Familiegroepen
- Gezinsgroepen
- Kinderfeestjes



www.iwaz.nl

45

@iwazart






**NEDERLANDS
JEUGD
ONTBIJT**

Goedemorgen.

Rosmalen Gerechtsdeurwaarders staat voor maatschappelijk verantwoord ondernemen. Daarom dragen wij graag bij aan een voedzaam ontbijt voor kinderen die dit hard nodig hebben.

www.rosmalendeurw.nl

Nieuwsgierig naar bijzondere **beelden uit Zimbabwe?**



In Etten-Leur vindt u Titambire. De fascinatie voor beelden uit Zimbabwe is in 1994 ontstaan tijdens een uitwisselingsproject van de dochter van de eigenaresse van de beeldentuin.



Scan de QR-code en ga voor meer info naar de website.



Wellicht siert één van onze beelden binnenkort wel uw woning of tuin.

(**Beeldentuin Titambire**) Vedelring 184, Etten Leur (NL) | +31 (0)6-29055541 | info@titambire.nl | www.titambire.nl

Beeldentuin Titambire

Kunst uit Zimbabwe



The Perfect Luxury

Stralen met highlights

Wij bieden aandacht, kwaliteit en creativiteit. Met persoonlijk advies creëren we de look die bij jou past, van subtiele highlights tot een opvallende kleurovergang!

Kijk op onze website of scan de QR-code en maak eenvoudig een afspraak. Jouw haar, jouw stijl, onze zorg!

Openingstijden:

- Om de week op maandag 15.00-21.00
- Di en do 15.00-21.00
- Woe en vrij 9.00 tot 18.00
- Zaterdag om de week 9.00 tot 13.00
- Wanneer de maandag open zaterdags afwezig.

GRATIS PARKEREN

Neerloopweg 4, Breda | 06-23262312 | www.theperfect-luxury.nl

HEB IK JE AANDACHT?

Dit is de kracht van een fysieke boodschap

DMidee is een print- en direct mail bedrijf dat je helpt jouw boodschap effectief te verspreiden. We verzorgen alles, van printen tot verzending, zodat jij je geen zorgen hoeft te maken.

Heb je een idee, maar weet je niet waar te beginnen?
Neem contact met ons op en wij begeleiden je van start tot finish.



Print Direct Mail Fulfilment Porto

Harmoniseer lichaam en geest



Holistische heling met Energetic Sound Touch



Fysieke ongemakken of blessures hebben vaak een onderliggende oorzaak die gerelateerd is aan stress. Met een holistische aanpak en een gevarieerde therapeutische methode die gebruikmaakt van geluid en trillingen, pakken we samen de wortel van uw problemen aan. Energetic Sound Touch combineert diverse technieken en coaching om via geluid en vibratie heilzaam te werken.



De behandeling omvat het werken met klankschalen en stemvorken gericht op chakra's, meridianen, organen, reflexzones en de wervelkolom, en de optie om de sjamaandrum te gebruiken voor zielsherstel met de Soulreveil techniek.

Na een intakegesprek stellen we een persoonlijk behandelplan op, aangepast aan uw behoeften. Dit kan één of meerdere sessies bevatten. Scan de QR-code en reserveer je afspraak.



BuZZonder | Zero-Point, Ceresstraat 29, Breda
06-18228138 | buzzonder@gmail.com | www.buzzonder.com

Het perfecte implantaat?

Een loszittende onderprothese is één van de meest voorkomende klachten bij dragers van een volledige prothese. Herkent u deze klachten? Belemmert het u in uw dagelijkse functioneren? Dan bent u bij ons aan het juiste adres.

Een implantaat moet u zien als een kunstwortel die als een schroefje in de kaak wordt geplaatst. Om een kunstgebit goed te kunnen dragen zijn twee implantaten vaak al voldoende. Een implantaat plaatsen we vaak als u over het functioneren van een 'normaal' kunstgebit niet tevreden bent en klachten blijft houden. Implantaten kunnen bij vrijwel iedereen geplaatst worden. Er gelden voor een goed resultaat wel een aantal voorwaarden. Zo moet er voldoende kaakbot aanwezig zijn om de implantaten in te verankeren. Daarnaast moet uw algehele gezondheid goed zijn en verder moet u bereid zijn de implantaten en het kunstgebit dat daarop bevestigd wordt, nadien goed te reinigen.



Wilt u meer weten over de mogelijkheden?

Scan de QR-code en maak een afspraak of neem contact op. Het eerste consult is altijd gratis.



🌐 www.tppvdgaag.nl

☎ 076 – 5877020

✉ info@tppvdgaag.nl

📍 Alard Duhamelstaat 78,
Breda



Implantaten

Tandenbleken

Kunstgebit

Frameprot



Dieper inzicht, rust en ontspanning dankzij EFT en paardencoaching



EFT Coach Brabant | Galdersweg 13, Galder | 06-42246314 | info@eftbrabant.nl | www.eftbrabant.nl

Combineer Emotional Freedom Techniques (EFT) met paardencoaching voor diepere inzichten. Paarden, als sensitieve vluchtdieren, reageren op jouw emoties, waardoor ze waardevolle signalen geven zonder woorden. Tijdens deze sessies observeer je hun respons, wat helpt je emoties en gedragspatronen te begrijpen. Loes begeleidt je om te voelen en in contact te komen met jezelf. Deze krachtige combinatie biedt een unieke weg naar emotionele vrijheid en zelfinzicht. Ontdek de energie en rust die deze methoden je kunnen brengen.

Neem vandaag nog contact op en begin jouw weg naar een meer zelfinzicht!

Reiniging van dakkapellen, zonnepanelen, ramen, tuinen, kantoren en nog veel meer. Voor bedrijven, instellingen en particulieren.



Wim: +31 6 46 176 246 / Martin: +31 6 48 516 232

schoonmaakbedrijfwm.nl

Hè, wat zeg je?

Herkent u het, dat u uw tv steeds iets harder zet? Dat u op een druk feestje gesprekken niet goed meer kunt volgen?

U kunt zich natuurlijk de vraag stellen hoe erg dat is. Toch blijken de gevolgen van zelfs een klein beetje gehoorverlies groter dan u wellicht denkt.

Gehoorverlies is niet iets om u voor te schamen, er is bijna altijd iets aan te doen. Uitstellen is begrijpelijk, het is voor veel mensen moeilijk om te accepteren dat hun gehoor minder wordt. Hoe langer u wacht met een hoorstest, hoe groter de kans dat uw gehoor in de tussentijd nog verder achteruit gaat, en dat is zonde. Twijfelen helpt niet, testen wel.

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

André Schram

**HOORSERVICE
SCHRAM**

Laat nu uw gehoor
GRATIS TESTEN!
076-5649706

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

Reken af met chronische pijn en ontdek een energieker en soepeler lichaam in slechts enkele dagen! Dankzij unieke massagetechnieken zoals shiatsu, kneden, rollen en tappen ervaar je direct verlichting van pijn en spanning. Voor een optimale doorbloeding in je benen combineert de massagestoel koolstof infraroodwarmte met luchtcompressie, waardoor je benen licht en energiek aanvoelen.

De S-track volgt nauwkeurig je wervelkolom, terwijl de L-track de massage tot aan je billen doorvoert. Negatieve emoties zoals stress, verdriet en eenzaamheid maken plaats voor vitaliteit en levenslust. Dankzij speciaal ontworpen massagekoppen, die nauwkeurig handbewegingen imiteren, geniet je van de kwaliteit van een professionele masseur in je eigen huis.

De massagestoel wordt compleet geïnstalleerd geleverd. Sluit hem eenvoudig aan, ga zitten en laat je verwennen. **Wacht niet langer en kies voor een leven zonder pijn en met meer energie!**

Kleine massagefauteuil boordevol opties



Slimme 3D massagetechnologie
Perfect voor elk uniek lichaam



Zero Gravity
Onmiddellijke ontspanning



Spierpijn verlichten
Professionele massage bij u thuis



Roterende voetensteun
De nieuwste technologie



8 automatische programma's
Pakt alle problemen aan

Krijg nu speciale Bruist-korting
€ 500,- korting!

Scan de QR-code en vul de kortingscode **Bruist01** in.
Actie geldig tot 31 januari 2025.

Van ~~€2495,-~~
voor
€1995,-




Meteen bestellen of meer informatie? **Scan de QR-code.**
Of boek een afspraak en ervaar het zelf!



Ervaar de ultieme pijnverlichting

Reken af met chronische pijn en ga veel
vrijer door het leven!


CASADA
HEALTHCARE


ErvaarRust^{nl}
Ontspanning met leven

Prins Hendrikstraat 17A, Zevenbergen NL | +31(0)76-5083415
info@ervaarrust.nl | www.ervaarrust.nl



Januari

Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichterbij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

(IFFR) Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

UTRECHT In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reisideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



WINTERWANDELING EN WELLNESS -

ARDENNEN Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!





VRIJDAG 10 JANUARI OM 19.30 UUR

BSO X OFF THE CLOCK

Begin 2025 met een knal bij Off the Clock in MEZZ Breda op vrijdag 10 januari, 2025! Geniet van een muzikale reis door 25 jaar hits



(2000-2025), dans de avond weg en proost met collega's en vrienden op een fris begin. Dress to impress in zilver en vier ons 25-jarig jubileum in stijl. Doe mee aan de best geklede prijs en straal de avond door. Mis deze feestelijke start van het jaar niet!

VRIJDAG 10 JANUARI OM 19.30 UUR

THE BEAUTIFUL ONES PRINCE TRIBUTE



Beleef de magie van Prince met The Beautiful Ones, een tribute-band die zijn grootste hits tot leven brengt. Met topvocalisten als Monique van de Ster en Jared Grant, en een strakke band met o.a. Timothy 'Phil Martin' van der Holst, hoor je zowel originele uitvoeringen als unieke bewerkingen. Mis het niet!

ZATERDAG 18 JANUARI OM 23.00 UUR

DR. LEKTROLUV + MASON

Verwacht een knallende avond met electro helden Dr. Lektroluv en Mason. De groene dokter brengt een portie stevige electro naar Breda. Zelfs na ruim 20 jaar is het nog altijd



een mysterie wie de groene nachtdokter is die vele grote festivals afsluit en menig club kapot draait. Verwacht een set vol scheurende electro, house, techno en synthpop met Dr. Lektroluv.

VRIJDAG 24 JANUARI OM 20.00 UUR

INGE VAN CALKAR

Inge van Calkar is terug, met nieuwe energie en een fris geluid! Haar muziek, een mix van pop, rock, indierock en postpunk, blijft verrassend en authentiek. Bekend van hits als Touchdown en haar deelname aan De Beste



Singer-Songwriter van Nederland, staat ze nu met een strak ingespeelde band op het podium. Verwacht een voorproefje van haar persoonlijke album Aggressive Nonchalance. Mis het niet!

ZATERDAG 24 JANUARI OM 23.00 UUR

DIKKE VILLAGE BASS RUSSIAN VILLAGE BOYS + DIKKE BAAP & MORE!

Bereid je voor op pure chaos en hardbass met Dikke Village Bass! Russian Village Boys keren terug met ongeëvenaarde energie en nieuwe tracks, terwijl Dikke



Baap het dak eraf blaast met hun explosieve Hard Techno en Rawstyle. Samen met Fano en Offensief wordt dit dé nacht vol adrenaline en beats. Mis deze knaller niet! 18+

ZONDAG 26 JANUARI OM 15.00 UUR

ROSEMARY'S SONS

Rosemary's Sons brengen hun mix van poprock en Americana terug naar MEZZ! Met vier veelgeprezen albums en hits zoals Shine met Ilse DeLange, zijn ze een gevestigde naam. In 2025 presenteren ze nieuwe muziek, vooruitlopend op een album na de zomer. Verwacht een avond vol kracht, emotie en eigen werk. Mis het niet! momenten creëren op de dansvloer.



VRIJDAG 31 JANUARI OM 19.30 UUR

VROEGZAT



VroegZat brengt het nachtleven terug naar de avond! Evenveel feest, maar eerder op de avond, dus op een normale tijd naar bed waardoor je de volgende dag gewoon fit bent. Win-win.

Muzikaal gaat het heen en weer van disco naar pop en van reggae naar rock en van happy naar hiphop en die lekkere dansbare tunes die daar tussen en buiten zitten. Zorg dat je voor 20.30 uur binnen bent, want op dit feest kun je niet vroeg genoeg hard gaan!

Motorrijlessen

Actiepakket

- 14 motorrijlessen á 50 minuten
- 1 x Voertuigbeheersing AVB
- 1 x Verkeersdeelname AVD
- Wij berekenen eenmalig
€ 25,- inschrijfgeld

INTAKE
100 MINUTEN
VOOR € 50,-



SCHRIJF
JE NU IN!

Kootstra Rijopleidingen | Lange Bunder 1, Bavel
088-9800300 | www.kootstrarijopleidingen.nl

actiecode € 3,00 korting p.p.

BRUIST25DC

TILBURGS WINTER CIRCUS

winnaar
**Oscar Carré
Trofee**
- 2024 -

*met 20 artiesten, 1000 zitplaatsen,
groot live orkest, verwarmde tenten:
hét uitje voor de hele familie!*



SCAN ME

18 januari t/m 2 februari
informatie & tickets www.circus-tilburg.nl

Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar onze producten?
Maak vrijblijvend een afspraak.

VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

VERPO
TOTAALSTOFFERING

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

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

64

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

geertkip.nl

Om je vingers bij af te likken...

Alle producten zijn vers en worden met liefde en aandacht gegrild



GEGRILD



PARTYPAN



TAPAS/HAPIJS

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

Rijsttafel
compleet
voor 2 personen voor
€ 16,95

500g nasi, bami,
mihoen naar keuze,
400 g kipperecht,
2 loempia's en 1 zak
kroepoek

Alleen geldig t/m 31 januari 2025

65



Carlos Lens:

Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

1. Begin met een heldere doelstelling

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

2. Krachttraining als basis

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

3. Slaap en herstel zijn essentieel

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

4. Voeding is 80% van het proces

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

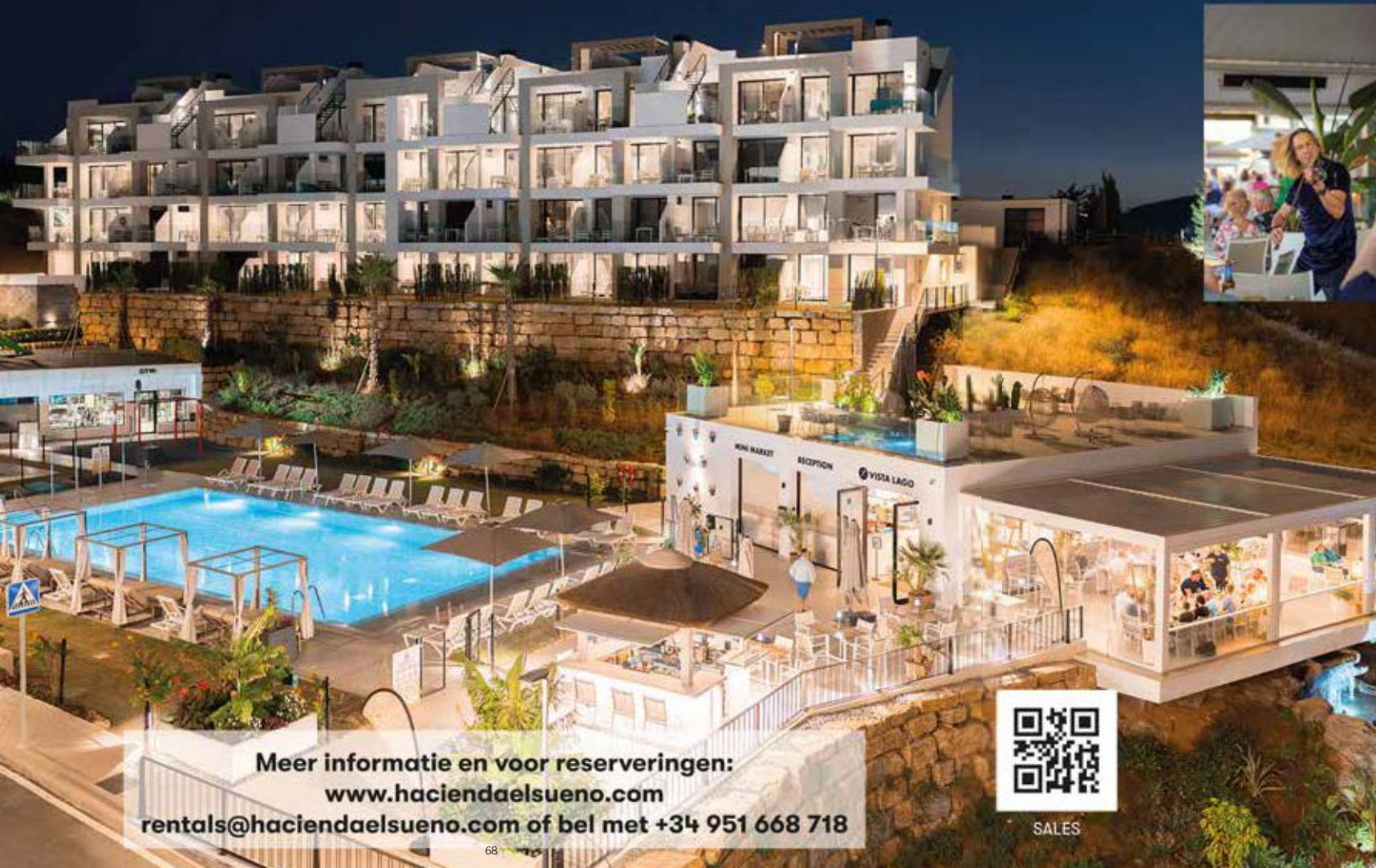
Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!

Meer weten? Ga naar www.houseofcarlos.nl of scan de QR-code voor meer informatie.



Luxe vakantie appartementen te huur

Step into your dreams!



Hacienda el Sueño

la cola de Mijas

Ontsnap aan regenachtig weer en geniet van een heerlijke zomer aan de prachtige Spaanse Costa! Speciaal voor jou hebben we nu een last minute actie met 20% korting op jouw verblijf. Gebruik de code SpanjeBruist2025 en boek direct! Zien we je binnenkort?

Er zijn nog enkele appartementen te koop!

Maak vrijblijvend een afspraak met onze sales.

Sales

+31 621 128 189 • +34 604420449 Diana Mol

+31 263 034 261 Petra De Kleermaeker

www.dreamhomemarbella.com

Meer informatie en voor reserveringen:

www.haciendaelsueno.com

rentals@haciendaelsueno.com of bel met +34 951 668 718



SALES



Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en
2 uur koken

RECEPT VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.

BRUIST



Gezocht BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die **1 week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw, **GEPENSIONEERD**, die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via vacature@nederlandbruist.nl. Of bel 076-7115340 voor meer informatie.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor DE EERSTE volle week in de maand?

Meld je aan word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines!!!

We zoeken bezorgers voor diverse regio's in Brabant

MELD JE AAN!

BOOST JE ENERGIE MET SIMPELE ADEMHALINGSOEFENINGEN

Heb je behoefte aan meer energie tijdens je drukke dag? Met de juiste ademhalingstechnieken kun je je lichaam en geest een krachtige boost geven. Ontdek hoe ademhaling je kan helpen meer uit je dag te halen.

Waarom ademhaling belangrijk is

Ademhaling is essentieel voor ons energieniveau. Zuurstof voedt onze organen en geeft ons lichaam de energie die het nodig heeft. Door bewust adem te halen stimuleer je niet alleen de zuurstoftoevoer, maar ook je parasympathische zenuwstelsel. Dit resulteert in een verbeterde focus, meer vitaliteit en minder stress.

Drie eenvoudige technieken

Met deze technieken kun je direct meer energie ervaren:

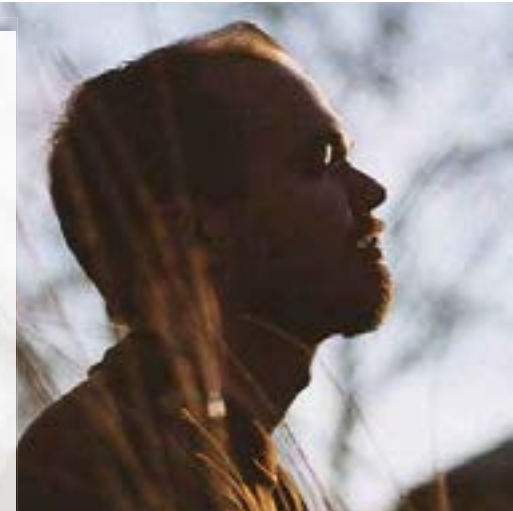
Buikademhaling: Adem diep in door je buik en adem rustig uit. Herhaal dit vijf keer voor een kalmerend en verkwikkend effect.

Dubbele ademhaling: Adem kort en diep in door je neus, gevolgd door een korte en lange uitademing door je mond. Deze techniek helpt je energie snel te verhogen.

Wim Hof Methode: Start je dag met 30 diepe ademhalingen, gevolgd door korte ademhalingen. Dit helpt je energieniveau langdurig te verhogen.

Wil je meer energie, beter slapen en stress verminderen? De Wim Hof Methode combineert ademhaling, koudetherapie en toewijding voor een compleet energiemangement. Ontdek de kracht van bewuste ademhaling en start vandaag!

Meer weten? Bezoek onze website en voel het verschil.



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

PUZZELPAGINA



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

Los de sudoku op
De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

Zoek de zes verborgen letters
Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **vieren**.

Maak kans op een:

ERUTAN gezichts**balsem**
en gezichts**olie**

t.w.v. € 57,⁹⁸



www.erutanbydonk.nl

i y u x l z q y h x v	gezicht
b k b p t k q q c l e	balsem
l h m p a o s q s t r	elastisch
p s u e k g m n i m z	hydrateren
v g r m s f s b t y a	verzachtend
a f e l y l d n s d c	natuurlijk
y e m d x p a x a r h	collageen
t h c i z e g b l p t	verzorging
h y d r a t e r e n e	
k j i l r u u t a n n	
v e r z o r g i n g d	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?
Stuur de oplossing in voor 1 februari 2025 via QR-code of op www.nederlandbruist.nl/breda/puzzelen.



Maak kans op:

2 kaarten
voor de première van het
Wintercircus Tilburg!

Los de puzzel op en win een magische avond vol spektakel en wondering. Op **18 januari om 19.30 uur** beleef je de première van het betoverende Wintercircus in Tilburg. We geven maar liefst 10x 2 kaarten weg!



www.circus-tilburg.nl

s q t m h s s i m l x	applaus
h l m l i u o h s b r	artiest
r k k l a c b w o o a	circus
e e t l r r t i r w x	clowns
d m p i s i n k p a j	orkest
w p e k y c e n i c t	piste
a r t i e s t m a u b	show
h w j q t h s v u s t	tent
z l f a b i i y d y r	
e i f h f s p q f d t	
a j j o f l p x i y c	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?
Stuur de oplossing in voor 13 januari 2025 op www.nederlandbruist.nl/tilburg/puzzelen of via de QR-code.





FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel