

GINNEKEN BAVEL
ULVENHOUT



JANUARI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.GINNEKENBRUIST.NL

BRUIST

Een
Gelukkig
2019

**Bruisende
stad** Rotterdam





Albert Heijn Bavel doet ook wat voor de maatschappij.

Wij hebben bijvoorbeeld twee fulltime medewerkers met een wajong-uitkering in dienst. Het is goed om hun inzet en bijdrage ook eens in de schijnwerper te zetten.

Zij zorgen er dagelijks voor dat de schappen goed, overzichtelijk en op een nette wijze zijn gevuld. Daarnaast nemen zij het schoonhouden van de winkel voor hun rekening.

Gerwin Gerritsma

werkt al meer dan 12,5 jaar bij ons (de jongen links op de foto).

Oskar Baijens

behoort alweer 2 jaar tot het team.

Ze zijn dan ook allebei, door hun dagelijkse inzet, een bekend en vertrouwd gezicht voor onze klanten.

Ons team doet er alles aan om iedere klant servicegericht te helpen.



Albert Heijn Bavel Pastoor Doensstraat 4, Bavel
0161-432526 | www.ahbavel.nl

6



win

10

8



Inhoud

18



34



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaike van Helmond

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Margret Tielemans

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

ACQUISITIE Marcel Bossers, 06-34590975

CONTACT GINNEKEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/ginnekenbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Ginneken Bruist is een merksnaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

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



Gelukkig nieuwjaar! Met twee andere woorden kunnen we dit voorwoord eigenlijk niet beginnen. Want dat is toch wat we iedereen wensen? Geluk, voorspoed, gezondheid en dat het maar een bruisend 2019 mag worden!

Bruisende lezer,

Hier op de redactie van Bruist zijn we allemaal volledig klaar voor een mooi nieuw jaar. Een jaar dat we traditiegetrouw starten met tal van goede voornemens. De een wil wat kilo's kwijt, de ander wil vaker op bezoek bij zijn oma, stoppen met roken of nu echt zijn dromen waar gaan maken... Elk jaar is het weer de vraag hoeveel van deze goede voornemens standhouden. Maar alleen de poging verdient wat ons betreft al een complimentje!

Een goed voornemen dat zeker stand gaat houden, is ons voornemen om je ook in 2019 weer te blijven inspireren en verrassen met ons bruisende magazine. Een nieuw thema dit jaar is de Bruisende Stad. Deze eerste editie nemen we hiervoor een kijkje in Rotterdam. En ook in 2019 hebben we uiteraard weer ondernemers die staan te trappelen om zichzelf aan jou te presenteren. Met deze maand in dit magazine GlowMotion en QNP.

Succes met jouw eigen goede voornemens en maak er een ontzettend mooi jaar van!

Lea en Marcel Bossers

Jonge, dynamische wereldstad

Rotterdam is hip en happening. De Maasstad werd al door reisgids Lonely Planet bekroond met een vijfde plek in de top tien van 'topsteden' ter wereld. En terecht: in Rotterdam vind je fonkelende wolkenkrabbers, gerenommeerde musea, hippe restaurants en bars, een indrukwekkende haven en bruisende festivals.

Rotter

SHOPPEN

MAHO-KWARTIER

Aan de rand van het Rotterdamse winkelhart vind je het gezellige MaHo-kwartier: een knus gebied vol inspirerende boetieks en talloze nieuwe horecaconcepten. Het 'Soho van Rotterdam' is dé plek voor liefhebbers van lekker eten, unieke vintage, bijzondere labels en inspirerend design. Fan van vintage? Dan kun je terecht bij Very Cherry voor draagbare klassiekers of bij Vintage & Labels by Hendrikus voor hand picked vintage kleding.

Helemaal verknocht aan Rotterdam?

Galerie urban photos verkoopt de mooiste Rotterdamfoto's van 1849 tot nu, op elk formaat en afgedrukt op fotopapier van museale kwaliteit. *Nieuwemarkt, Botersloot en Pannekoekstraat*



NOW THE MOODSTORE Gaay van der Linde realiseerde haar droom door de grote, houten deuren te openen van NOW The Moodstore in Hillegersberg Rotterdam. Hier vind je bijzondere producten op het gebied van Fashion, Living en Giving. Laat je verrassen door een wereld van emoties, geuren, weldaad en oogstrelende creaties.

EEN RELAXED DAGJE ROTTERDAM DOEN?

INTERCITY'S UIT
HET HELE LAND STOPPEN
OP **ROTTERDAM**
CENTRAAL STATION

CULTUUR

Rotterdam heeft een **RIJK CULTUREEL LEVEN** met musea, kunstinstellingen en galleries. Maar op straat loop je ook zo tegen de mooiste kunstwerken en graffiti aan. Wanneer je meer van theater, dans en muziek houdt, zijn er genoeg Rotterdamse theaters en concertzalen.

dam



SLAPEN

BILDERBERG PARKHOTEL is klassieke grandeur én hedendaagse hotspot middenin bruisend Rotterdam. Een rustig hotel met comfortabele kamers om helemaal op te laden.

SPARKS HOSTEL In een statig, vooroorlogs pand vind je op steenworp afstand van het centraal station de ideale verblijfplek voor de budgetreiziger die een persoonlijke thuishaven zoekt. Het gloednieuwe hostel Sparks heeft een luxueuze, maar vooral warme uitstraling.



NATUUR

WIL JE DE DRUKTE VAN

DE STAD EVEN ONTVLUCHTEN?

Daar hoef je in Rotterdam de stad niet voor uit. Ga bijvoorbeeld naar de Kralingse Plas of het naastgelegen Kralingse Bos waar je goed kunt fietsen, hardlopen of skaten. Ook in het Vroesepark heb je alle ruimte op de grote grasvelden.

AAN TAFEL

STADSBRASSERIE

DUDOK is een begrip in de Maasstad en ver daarbuiten. Men komt hier voor ontbijt, lunch, borrel of diner. Of natuurlijk voor de beroemde appeltaart.

Gevestigd in een voormalig bankgebouw ontworpen door architect Willem Marinus Dudok is het een ontmoetingsplek voor de hele wereld.



PIET LAP HERENMODE is een winkelketen met vijf winkels in en om Rotterdam. Meer dan honderd jaar modetraditie en nog steeds actueel. Piet Lap richt zich vooral op de man die graag kleding draagt van een goede kwaliteit tegen een acceptabele prijs.

Get in

Omvangvermindering
Cellulite vermindering
Huidverstevinging

**INDIVIDUELE
BEGELEIDING EN
PERSOONLIJKE
AANDACHT**

GlowMotion

Wil jij een healthy lifestyle en graag wat kilo's en/ of centimeters verliezen, maar heb je daarvoor net dat zetje nodig? Dan ben je bij GlowMotion Slimmingstudio aan het juiste adres.

shape!

Warmtecabines

“Bij ons sta je er niet alleen voor”, vertelt eigenaresse Meitie van Gool enthousiast. “Onze klanten sporten onder professionele en individuele begeleiding in



speciale warmtecabines om zo hun doelen te bereiken. De één komt om af te vallen, de ander om haar figuur te onderhouden en samen zorgen we dat dit ook daadwerkelijk lukt. Infrarood warmte zorgt er namelijk voor dat spieren sneller warm worden en de vetmassa eerder wordt aangesproken. Ook zeer geschikt voor mensen met rugproblemen, reuma, fibromyalgie en artrose.”



Leefstijl

De juiste voeding is hierbij van zeer groot belang.

“Als het gewicht hetzelfde blijft, val je bij ons nog steeds in centimeters af, maar wij geven daarnaast

ook voedingsadvies om het proces van afvallen te optimaliseren en een gezonde leefstijl te hanteren.”

Straight away

“Mocht het je niet altijd lukken om de juiste keuzes te maken qua voeding, dan bieden wij speciale Straight away maaltijdvervangers die net dat extra steuntje in de rug kunnen bieden om je levensstijl te veranderen. Wij begeleiden je hier zorgvuldig bij en bekijken samen met jou welk programma het beste bij jou past. Er is veel variatie en de producten bevatten alle vitamines, mineralen en vezels die je per dag nodig hebt.”

En meer

Hiernaast biedt GlowMotion Slimmingstudio nog diverse andere methodes om je doelen te bereiken. “Als enige in Breda bieden wij de Ultra Body Shape, een zeer effectieve en unieke behandelmethode om plaatselijk vetweefsel en cellulite aan te pakken, en met de DL1200 Compressietherapie wordt de natuurlijke bloedcirculatie en lymfestroom gestimuleerd. Daarnaast kun je bij ons terecht voor Ozon zuurstoftherapie die zorgt voor een mooie, gladde en strakkere huid en voor de Infrarooddeken; de directe warmte van deze deken heeft een positieve werking op lichaam en geest. Al deze methodes zetten wij in om onze klanten te helpen weer heerlijk in hun vel te zitten, zowel letterlijk als figuurlijk.”



DOOR WEER EN WIND

Speciaal voor deze winter heeft het oer-Hollandse fietsmerk Union (sinds 1904) een aantal van haar modellen een nieuw kleurtje gegeven. Union biedt comfortabele fietsen die elk stadsmens op het lijf zijn geschreven.

Met prachtig design en hoogwaardige kwaliteit.

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en natuurlijk kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een lange, zachte en zoete afdrank.

Te koop via verschillende slijters
€ 26,99 www.krakenrum.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een fles Amarula, een zachte, frisse cream likeur uit Zuid-Afrika.

Amarula is een veelzijdige drank die puur of in winterse koffierecepten kan worden gedronken.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie!

Of stuur je gegevens

o.v.v. 'Lezersactie#1 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Winte must

LIMITED SAMENWERKING

Secrid en FREITAG slaan de handen ineen voor een bijzondere limited edition wallet, geheel gemaakt van hergebruikte materialen: de geupcyclede, afgekeurde Cardprotectors van Secrid, gecombineerd met flink bereide truckzeilen van FREITAG. Perfect voor in iedere broekzak. Te koop via verschillende verkooppunten zoals de FREITAG store in Rotterdam € 85,-



**WINTERGLAM**

Fashionable het nieuwe jaar in? De tutu's van The Tutu Shop zorgen voor de glamoureuze twist aan je winterse outfit. De rokken bestaan uit twee of drie laagjes zijdezachte tule, waardoor ze flatteus rondom het lichaam vallen. www.tutu-shop.com vanaf € 39,99 (kids) en € 55,99 (volwassenen)

rise
haves

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2**

Maak kans op
1 doos/6 zakjes
**ALOE DRINK
ENERGY BOOST**



VOEDINGSSUPPLEMENT

Aangeboden door www.foxlifestyle.nl

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! Of stuur je gegevens o.v.v. 'Lezersactie#2 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

**WINTERSE WANDELING**

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie damesschoenen die bestaat uit sneakers, veterschoenen en booties, in stoere winterkleuren, zachte materialen en dierenprints. Daarnaast zorgen de schoenen voor een goede ondersteuning en natuurlijk lichaamshouding. Te koop via verschillende verkooppunten vanaf € 179,- www.xsensible.com

Buen



ECHT SPAANS
GENIETEN

Pieter-Jaap & Pascal

Al twaalf jaar runt hij met veel succes een tapasbar in Zwijndrecht. Hoog tijd voor een tweede vestiging, vond eigenaar Pieter-Jaap van Sijp. Sinds afgelopen april is Tapasbar Hacienda Breda een feit, gevestigd op een unieke locatie in het Ginneken, aan de rand van het Mastbos.

apetito

Zwijndrecht

“In Zwijndrecht doen we het al twaalf jaar ontzettend goed met onze eerste vestiging, dus waar gaan we naartoe voor onze tweede, was de vraag.” Breda bleek het antwoord. “Een ontzettend leuke stad waar ik zeker nog kansen zag voor een tapasbar. En dat blijkt te kloppen, want iedereen die bij ons heeft gegeten, is ook in Breda razend enthousiast.”

Echt Spaans

Als één van de onderscheidende elementen van zijn tapasbar noemt Pieter-Jaap het feit dat alles écht Spaans is. “De gerechtjes zijn Spaans, net als de bieren en de wijnen en zelfs de inrichting is Spaans met echte Spaanse tegeltjes. Niet zozeer omdat ik zo'n grote voorliefde heb voor Spanje, maar vooral omdat ik tapas eten de gezelligste vorm van eten vind en dat is nu eenmaal iets typisch Spaans. Ontspannen zitten, samen borrelen, lekkere tapas erbij als je dat wilt. Gewoon een heerlijk avondje uit in een ontspannen setting,

of het nu gaat om een gezellig entetje of wellicht een verjaardag of bedrijfsborrel.” En dat kan bij Tapasbar Hacienda van woensdag tot en met zondag, vanaf 16.00 uur.

Echt vers

Bij Tapasbar Hacienda zijn de gerechtjes niet alleen écht Spaans, maar ook écht vers. “We bereiden alles zelf met dagverse ingrediënten. Op onze uitgebreide menukaart vindt iedereen wel wat naar wens; vis, vlees of vegetarisch, we serveren het allemaal en uiteraard kunnen we ook rekening houden met allergiën, mocht dat nodig zijn. Dat is aan onze twee koks wel toevertrouwd. Die wisselen elkaar trouwens regelmatig af in Breda en Zwijndrecht, net als mijn bedrijfsleider en ik doen. Zo verdelen we onze passie en aandacht zo goed mogelijk over beide zaken en dat doen we allemaal met ontzettend veel plezier.”



Niels & Mark

HACIENDA
TAPASBAR

Optometrisch onderzoek

BIELARS
Optiek & Optometrie



Optometrisch onderzoek

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



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



Ben je van mening dat er wel wat kilo'tjes af mogen? Heb je het idee dat je conditie afneemt? Heb je last van je rug als je lang moet staan? Gaan de dingen niet meer zo gemakkelijk als vroeger? Dan is het dus de hoogste tijd om actief aan je gezondheid te werken!

Het team van Move35 coacht jou professioneel en intensief in een kleine omgeving in het hart van wijk IJpelaar!

Bij Move35 werken geen trainers maar coaches. Wij zijn graag met mensen en dus met jou bezig! Naast samen resultaat halen zorgen we dat je elke keer weer met een goed gevoel naar huis gaat. Die belofte maken we waar!



Ter Merwestraat 1 Breda
076 50 10 700
info@move35.nl
www.move35.nl

Aan het woord: Antonio Verschuren

Waarom is spiertraining belangrijk voor iedereen?

Spieren zijn onmisbaar voor een fit, slank en gezond leven!

- Spieren zijn de grootste energieverslinders van ons lichaam. Meer spieren betekent een grotere verbranding van vetten en dus een slanke lijn.
- Spieren nemen minder plaats in dan vet. Als je dus niet alleen gewicht wilt verliezen, maar ook omvang, zal je moeten zorgen voor een strak en gespierd lichaam.
- Spieren houden ons ook op hoge leeftijd vitaal. Weg met de rollator, weg met de sta-op-stoel. Zorg dat je ook op hoge leeftijd zelfstandig en vrij kunt bewegen door je spieren goed te onderhouden.
- Spieren zorgen ervoor dat we pijnloos kunnen bewegen. Sterke buik- en rugspieren kunnen er voor zorgen dat rugklachten sterk verminderen.

Daarnaast is het belangrijk om cardiotraining te doen. Dit is een bewegingsvorm, welke ons hart, bloedvaten en ademhalingssysteem zo prikkelt dat deze systemen door aanpassingen ervoor zorgen dat gelijkaardige inspanningen de volgende keer makkelijker en efficiënter verlopen. Dit trainingseffect maakt ons cardiovasculair- en ademhalingssysteem sterker en ons lichaam gezonder.

In de unieke O-line Milon cirkel bij Move35 worden conditie- en spiertraining steeds afgewisseld. Op deze manier wordt het lichaam optimaal geprikkeld om zowel de conditie als de spierkracht te verbeteren met alle positieve gevolgen van dien! Benieuwd wat dit voor jou kan doen? Maak een afspraak voor een vrijblijvende kennismaking via 076 50 10 700 of info@move35.nl



Antonio Verschuren
Coach



Dr. Roeland Ceulen, dermatoloog

Ceulen Klinieken zijn ontstaan vanuit de overtuiging dat sommige routinematige behandelingen efficiënter kunnen worden gedaan in een gespecialiseerd zelfstandig behandelcentrum dan in een ziekenhuis.

Korte communicatielijnen en efficiënte behandeltrajecten

Hierdoor hebben we geen wachtlijsten en houden we de kosten laag. Dit ziet u terug in onze tarieven.

Wij werken met een vast team van betrouwbare, gekwalificeerde dermatologen en huidtherapeuten die zich inzetten voor elke individuele patiënt. Persoonlijk contact vinden wij belangrijk, bij ons bent u geen nummer.

ceulen | klinieken
polikliniek huidziekten en spataderen

Zomergemstraat 2A, Breda

076 - 578 00 50

Een last in het dagelijks leven

Overmatig zweten

Overmatig zweten of transpireren wordt ook wel hyperhidrose genoemd. De productie van zweet is dan dermate hoog, dat u er in uw dagelijks leven last van ondervindt. Zweetplekken onder de oksels of onaangename geurtjes kunnen zorgen voor veel ongemak. Daarnaast kan overmatig zweten bepaalde activiteiten bemoeilijken, zoals autorijden (door een glippend autostoer) of handen schudden.

Bij Ceulen Huidklinieken kunt u zich eenvoudig laten behandelen met behulp van Botox of de nieuwe miraDry methode. Botox blokkeert (tijdelijk) de weg tussen de zenuwen en de zweetklieren en stopt zo het zweten en de vervelende geur. Een Botoxbehandeling duurt ongeveer twintig minuten en is vrijwel pijnloos. Een verdoving is dan ook niet nodig. Na zes tot negen maanden is de Botox uitgewerkt en uit uw lichaam verdwenen. U kunt dan kiezen voor een herhalingsbehandeling. MiraDry is een blijvende behandeling tegen okselzweet.

Hoe werkt de miraDry?

MiraDry is een unieke methode voor de behandeling van okselzweet en voorziet in een blijvende oplossing voor overmatig zweten. Ceulen Huidklinieken zijn specialisten in de unieke behandeling met miraDry. De miraDry behandeling is snel en effectief. Er worden geen agressieve chemicaliën of gifstoffen gebruikt. Ook hoeft er niet gesneden te worden. Hierdoor is er nauwelijks hersteltijd. Het resultaat is snel merkbaar, u kunt binnen enkele weken na de behandeling zweetvermindering verwachten. Het uitschakelen van de zweetklieren in de oksel heeft geen invloed op het koelvermogen van het lichaam. MiraDry heeft alleen effect op de zweetklieren die zich in de oksel bevinden. Compensatiezweten treedt daarom niet op.

Maak nú telefonisch een afspraak voor een gratis advies intakeconsult ter beoordeling of miraDry ook voor u de perfecte en definitieve oplossing is tegen okselzweet.



**SNEL, GOED
EN BETAALBAAR.**
-
**Bel nu voor een
afspraak!**

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, dé dag van het jaar waarop we ons het ellendigst voelen.

4 januari klinkt in het Chinees als:

‘Ik zal heel mijn leven van je houden’.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

Ga in het nieuwe jaar wat vaker de **natuur** in! Een korte wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten.

Op 24 januari 1972 werd **Loeki de Leeuw** geboren.

Wie zijn **goede voornemen** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Tot 6 januari (Driekoningen) mag je iedereen een **gelukkig nieuwjaar** wensen.

Januari is vernoemd naar Janus, de Romeinse god van het begin en het einde.

De **100 rijkste miljardairs** op aarde hebben maar één gemeenschappelijke deler: ze zijn eigen baas.

Verstand van

Hoe het begon “In 5VVO liep ik een dagje mee met een advocaat en tijdens de zitting die ik toen bijwoonde, dacht ik: dit vind ik leuk! Dit wil ik ook doen.” Zo gezegd, zo gedaan. Désirée rondde de studie rechten af en werkt inmiddels alweer ruim twintig jaar als advocaat. Het enthousiasme voor het procederen is nooit verdwenen. Maar ook advieswerkzaamheden (inclusief het opstellen van contracten) doet Désirée met veel enthousiasme.

Persoonlijk en eerlijk “Binnen mijn praktijk richt ik mij met name op de zakelijke markt, waarbij huurrecht, ondernemings- en handelsrecht mijn specialismen zijn. Ik vind het geweldig om mij voor een cliënt in te zetten; alles eraan doen om de belangen van de cliënt te behartigen en samen te werken aan een zo positief mogelijke uitkomst van de zaak. Hierbij vind ik het belangrijk om een vertrouwensband op te bouwen. Persoonlijk contact staat daarom altijd voorop. Cliëntcontact

hoeft immers niet stijf te zijn om het zakelijk te houden. Daardoor ontstaat een wisselwerking, hetgeen resulteert in een groter inzicht in (de organisatie van) de cliënt, het product en in de relevante feiten. Het geven van een eerlijk advies is wat ik daarbij altijd nastreef. Ik maak duidelijk wat mij als advocaat de juiste keuze voor een cliënt lijkt. Cliënten waarderen over het algemeen dat beetje sturing.”

Gunstig tarief

“Doordat ik een kantoor aan huis heb (met overigens een stijlvolle besprekings- en presentatieruimte), kan ik een gunstig tarief hanteren, zonder de gebruikelijke procentuele opslag aan kantoorkosten. Bovendien breng ik de eerste honderd kilometer bij cliëntbezoeken niet aan de cliënt in rekening. Informeer gerust eens naar de mogelijkheden.”

WOLFHAGEN
ADVOCATUUR

Wacht niet
langer en neem
contact op
076-5227798

juridische zaken

Op zoek naar een advocaat die gespecialiseerd is in huurrecht, ondernemingsrecht of handelsrecht?

Maak dan een afspraak bij Wolfhagen Advocatuur.

Désirée Wolfhagen staat voor persoonlijk contact, eerlijk advies en natuurlijk verstand van zaken.

OOK OP HET **GEBIED VAN HIPPISCH RECHT**
BEN JE BIJ MIJ AAN HET JUISTE ADRES

Maandag
geopend



Dames en heren kapsalon

Coiffure de Milano

Maandag & dinsdag korting op knippen voor studenten en 65+

<i>Kinderen knippen vanaf</i>	€	9,00
<i>Heren knippen</i>	€	13,00
<i>Dames knippen</i>	€	17,50
<i>Dames kleuren vanaf</i>	€	25,00
<i>Permanenten incl. knippen vanaf</i>	€	42,50
<i>Epileren met touw vanaf</i>	€	8,00

Afspraak? Bel!
076-5144407

Maandag t/m woensdag:
09.00 - 18.00 uur
Donderdag en vrijdag:
09.00 - 20.00 uur
Zaterdag:
08.00 - 16.00 uur

Wij werken met produkten van :

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

Mgr. Nolensplein 26

coiffuredemilano@gmail.com
www.coiffuredemilano.nl

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Kom gezellig langs voor
een vers kopje koffie van huisgebrande
koffiebonen, gebak, lunch, high tea,
cadeau-artikelen en koffie / thee voor thuis.



Coffee TIME



Coffee Time Dorpstraat 97, Ulvenhout | 076-8862598 | info@coffeetime.nu | www.coffeetime.nu

Endermologie voor het lichaam

Uw huid weer jong, soepel en stralend!

Op een natuurlijke en pijnloze manier worden door middel van deze technologie 'slappende' huidcel-activiteiten 'wakker gemaakt' en wordt de huid van binnenuit gestimuleerd en getransformeerd met afslanking en veroudering trotserende effecten als gevolg.

Deze unieke techniek helpt bij het elimineren van hardnekkige vetten op specifieke plaatsen die niet direct verdwijnen door lichamelijke beweging en diëten; waarbij je over het gehele lichaam afvalt en vaak juist niet op de plekken waar je dit nou juist zo graag zou zien. We werken hiervoor met de LPG Cellu M-6 Alliance (Professional Beauty Product of the year 2017), de allermodernste apparatuur op dit gebied.

De oplossing voor:

- Vetvrijgave
- Versoepelen van de huid
- Het lichaam opnieuw vormgeven
- Huidverstevinging
- Cellulitis en sinaasappelhuid
- Huidplooiën
- Verslakte huid bij de armen

- Het krijgen van een slanke taille
- Striae, zwangerschapsstriemen
- Dikke armen
- Buikvet
- Lovehandles
- Platte billen
- Dikke dijen
- Benen verlichten

Wacht niet
langer
en maak een
afspraak!
076-5620552


Oyu Pretty Beauty
HEALTH & WELLNESS

Ontdek de nieuwe generatie Cellu M6® Alliance bij:

Boschstraat 40a, Breda | 076-5620552

www.oyuprettybeauty.nl | info@oyuprettybeauty.nl

De Kogelvanger
eten & drinken



-Actiefmenu-

€22,50

Gerookte zalmbonbon gevuld met roomkaas, appel en
bieslook op een spiegeltje van gezoete remouladesaus
of
Soepje naar keuze (keuze uit drie wisselende dagsorten)

&

Krokant gebakken schnitzel met jager saus van champignons, sjalotjes
en bacon in kalfsjus afgemonteerd in kruidenboter
of

Visspies van zalm, zwaardvis, botervis en scampi's
met een kerrie/ginger mayonaise
of

Ierse biefstuk met een rode wijn-sjalottensaus (meerprijs € 2,50)

&

Espuma van panna cotta gen licor 43 geserveerd
met een bolletje cappucino roomijs
of

Chocolat heaven van chocolade mousse, chocolade roomijs,
chocolade brownie, witte chocoladesaus en chocolade garnituur

-Vriendinnenlunch 8,75 euro p.p-

Deze speciale prijs is voor de eerste drie maanden van 2019

Klein soepje, vers afgebakken meergranenbroodje
en een kleine salade naar keuze

Dagelijks vanaf 9.00 uur geopend!

GALDERSEWEG 55 BREDA | 076-5653338 | WWW.DEKOGELVANGER.NL



DAGJE UIT

NATIONALE TULPENDAG



Kom op de Nationale Tulpendag ook naar de opening van het tulpenseizoen. Op de Dam in Amsterdam vindt de officiële aftrap van het tulpenseizoen plaats, georganiseerd door Nederlandse tulpenkwekers. In een speciaal aangelegde pluktuin op de Dam kan iedereen gratis tulpen plukken. Met deze feestelijke actie barst het tulpenseizoen los. Naast de pluktuin zijn er talloze verrassingen en acties. Er zijn meer dan duizend tulpen in alle kleuren van de regenboog die vanuit Nederlandse veilingen wereldwijd de weg naar de vaas vinden. De tulp is daarom een echt visitekaartje van Holland.

19 januari 2019
www.tulpentijd.nl

FILMPJE KIJKEN SECOND ACT

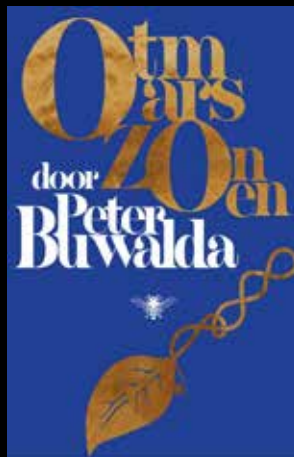
Maya (Jennifer Lopez) is zeer succesvol als assistent-manager bij een lokale supermarkt. Wanneer haar een positie als filiaalmanager wordt geweigerd omdat zij geen diploma heeft, zakt de moed haar in haar schoenen. Als ze door een vergissing mag solliciteren voor een topfunctie bij een multinational van verzorgingsproducten, weet zij de CEO te overtuigen dat zij de geschikte kandidaat is. Met torenhoge verwachtingen en een levensstijl waar ze altijd al van droomde, moet Maya bewijzen dat ervaring evenveel waard kan zijn als een diploma in de zakenwereld.

SECOND ACT draait nu in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PETER BUWALDA



OTMARS ZONEN VAN PETER BUWALDA. De jonge Shell-employé Ludwig Smit kruipt steeds dichter op de huid van zijn vader, Johan Tromp, die tweeëndertig jaar lang de grote onbekende in zijn leven is geweest. Meester en knecht raken tot elkaar veroordeeld op Sakhalin Island, waar Johan Tromps daverende carrière in de oliebusiness wankelt als journaliste Isabelle Orthel zich aandient. Ludwig en zij delen een kortstondig maar pijnlijk verleden in Twente. En ook Tromp is op zijn hoede voor deze vrouw die hij onder beroerd gesternte leerde kennen in de Nigerdelta.

OTMARS ZONEN van PETER BUWALDA
is nu te koop voor € 25,-



BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL

Het Open Huis Designcenter

Newtonweg 18 | Gorinchem | T: 0183 218 008 | info@next-outdoor.nl



NEXT
OUTDOOR

next-outdoor.nl

RUGKLACHTEN

Nieuw jaar
Nieuwe aanpak
Kies voor
Cox[®] Techniek



Chiropractor Cambie is specialist op het gebied van rugklachten en heeft een praktijk in Breda en Nijmegen. In de praktijk ziet hij dagelijks patiënten met de meest uiteenlopende klachten. In veel gevallen is dit nergens voor nodig en kan de chiropractor u voor een groot deel of zelfs geheel van uw klachten af helpen.

Heeft u lage rugpijn, hernia, stenose, artrose of neklachten?

Dan is de unieke Cox®Techniek de oplossing! De Cox®Techniek is bijzonder geschikt voor rug- en neklachten met mogelijk uitstraling naar arm of been. Ook patiënten met lage rugpijn, stenose, ischias of herniaklachten ondervinden door de Cox®Techniek verlichting van hun pijn en andere klachten.

Chiropractor Cambie Breda en Chiropractie Fysiotherapie Nijmegen zijn momenteel de enige praktijken in Nederland die **gecertificeerd** zijn om met deze techniek te werken.



Begin het nieuwe jaar goed! Plan nu een afspraak en ontdek wat de Cox® Therapie voor u kan betekenen. Bel ons op 076-3032816 of kijk voor meer informatie op www.chiropractorcambie.nl

*Maakt uw meubels
weer als nieuw!*

Floresstraat 1, Tilburg
013-5132345
info@smits-vanree.nl

www.smits-vanree.nl



CULINAIR NIEUW JAAR!

en natuurlijk
ook een héél
gezond, gezellig
& gelukkig 2019
toegewenst!

Dat we je in het nieuwe jaar
weer vaak in onze winkel mogen begroeten!

ONZE OPENINGSTIJDEN.

MA	11.00-18.00
DI T/M VR	09.00-18.00
ZA	08.00-17.00

ONS ADRES.

De Burcht 8
076 521 0569
SLAGERIJPIETERKLING.NL



SLAGERIJ
PIETER KLING
anno 1984



MOOIE MEIJSJES (M/V)

Je huis is geen steriele etalage en richt je niet in om te imponeren. Het moet je passen als een jas: comfortabel, eigen en altijd klaar om je met warmte te omringen. Onze exclusieve accessoires worden door Bart Meijs persoonlijk geselecteerd, daarom noemen we ze Mooie Meijsjes. Trendy, klassiek, robuust, verfijnd, stoer, etnisch of Hollands - maar in alle gevallen bijzonder. Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.

MEIJSWONEN

RINGBAAN ZUID 251 | 5021 LR TILBURG
+ 31(0)13-5359464 | **MEIJSWONEN.COM**



M/D Vazen & potten

Afgelopen december was de grootste en de meest prestigieuze premium lifestyle beurs van Europa in de RAI Amsterdam. Tijdens deze Genius Edition kon je je verbazen over alle noviteiten en primeurs die de deelnemers toonden aan het publiek.

Masters of LXR**Y** breekt alle records

Je kon genieten van het beste uit de wereld van kunst, interieur, fotografie, fashion, gadgets, gastronomie, juwelen, horloges, boten, auto's en travel. Met een beursoppervlakte van maar liefst 42.500 m² en 450 deelnemende exposanten was het de grootste editie ooit. "Meer dan duizend mensen zijn een week lang bezig geweest met het opbouwen van het geheel", vertelt **Yves Gijrath, oprichter van LXR**Y** Media Group** die onder andere Masters of LXR**Y** organiseert. In de loop der tijd is Masters of LXR**Y** uitgegroeid tot een indrukwekkend event. Dit jaar kwamen er maar liefst 57.850 bezoekers.

Internationaal publiek

De aantrekkingskracht van Masters of LXR**Y** is ongekend. Mensen van over de hele wereld komen er speciaal voor naar Amsterdam. "Mede vanwege de unieke ambiance en het overweldigende aanbod."

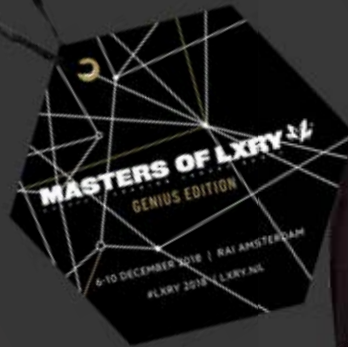
Highlights

"Bijna alle grote premium automerken zijn vertegenwoordigd. Verder liet GASSAN de allergrootste horlogecollectie van Europa zien, met bijzondere stukken van wereldmerken als Rolex, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Tudor en OMEGA. Voor de culinaire beleving was er het pop-uprestaurant M34. Onder deze noemer kookten negentien topkoks - met samen maar liefst 34 Michelin-sterren - gedurende vier avonden voor het publiek."



2018

“De sfeer was
on-Nederlands
leuk”



QNP ICT & TELECOM PROFESSIONALS

U wilt overal
en altijd kunnen
werken? Zorgen
wij voor!

De historie van QNP begint in 1990 in Zundert. Ruim twee decennia lang staat het leveren van topkwaliteit op ICT-gebied centraal. Door de groei is QNP in december 2017 verhuisd naar het Rithmeesterpark in Breda.

GESCHIEDENIS

QNP wordt geleid door Theo van Rijen en Henry de Bruijn. Twee ondernemers pur sang die hun passie voor kwaliteit hebben verankerd in de DNA van QNP.

Ze worden gedreven door technologie die klanten in staat stelt beter, fijner en sneller te werken. QNP is een organisatie met een platte structuur. De lijnen zijn kort en iedereen is bereikbaar en benaderbaar. Dat geldt voor onze klanten én medewerkers. QNP heeft een team met een missie.

Die missie spreekt voor zich;
KLANTEN TEVREDEN STELLEN.

Door uitdagingen aan te pakken, problemen op te lossen of liever te voorkomen met innovatieve ICT-oplossingen. Daar staan wij voor en daar gaan wij voor!

WAT KUNNEN WE VOOR U BETEKENEN?

Bij QNP vindt u echt alles, het complete alfabet op ICT- en telecomgebied voor MKB bedrijven en zorginstellingen. Bellen, mailen, faxen, scannen, verzenden, infra, Cloud, internet, opslag, beheer, security; alles wat u kunt bedenken en meer, leveren we. Producten en diensten die we leveren met een afgewogen advies. Een advies en een oplossing waarmee u vooruit kunt. Liefst jaren en jaren.



Direct meer weten?
Neem contact
op met ons team.

info@qnp.nl
QNP +31 (0)76 - 597 50 00



Hoofdpijn, oorsuizen of aanhoudende pijn in nek of kaak?

Daan Bredewout, gespecialiseerd manueel therapeut



Loop hier niet onnodig mee door!
Ik help u graag.

Bel nu voor
een afspraak:
06 30705262



Bij Praktijk Bredewout kunt u terecht voor:

- Kaakpijn
- Hoofdpijn
- Nekpijn
- Gezichtspijn
- Tinnitus
- Zenuwpijn
- Slikklachten
- Stemklachten
- Duizeligheid
- Echografie



Dierenuitvaartcentrum Majesta Breda



076 – 700 23 42



Verzorgt met liefde de crematie van uw overleden huisdier

Uw huisdier maakt deel uit van uw leven en uw gezin. Maar u weet dat het moment zal komen dat u afscheid moet nemen van uw kameraadje. Steeds vaker kiezen mensen ervoor hun geliefde huisdier na overlijden te laten cremeren. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.

Meer weten?

Op onze website kunt u alles lezen over de mogelijkheden die Dierenuitvaartcentrum Majesta Breda u kan bieden. Ook vindt u er veel nuttige informatie die voor u, als eigenaar van een huisdier, van belang kan zijn. Want als het moment daar is, dat u afscheid moet nemen, dan is het prettig dat u een weloverwogen besluit kunt nemen. Zo krijgt u achteraf geen spijt. Uiteraard zijn onze medewerkers altijd bereid om, geheel vrijblijvend, uw vragen te beantwoorden.

Oude Baan 60, 4825 BL Breda

076 – 700 23 42

info@dierenuitvaart-breda.nl

www.dierenuitvaart-breda.nl



Onderdeel van  Majesta Uitvaartzorg voor dieren



LEGAL SHINE
DETAILING

WASSEN | POLIJSTEN | COATEN

Glanzend het nieuwe jaar in!

High end wassen, polijsten en lakbescherming

De Slof 10E, Dongen | 06- 29496609 | www.legalshine.nl



**DUS WACHT
NIET LANGER**

Bekijk al onze
houtproducten!



**HOUT
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN**

JAAK VAN WIJCK

Ginnekenweg 146

BREDA

www.jaakvanwijck.nl

Van Wijck voor als u van hout houdt!

Waar de gemiddelde bouwmarkt ophoudt, gaan
wij nog net even een paar stappen verder.

Inge van der Gaag zorgt voor de klik

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

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

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



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



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

Mensen kunnen bij mij ook terecht voor controles en reparaties.

Wij zijn dagelijks telefonisch bereikbaar.

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

Een eerste consult is bij ons altijd gratis!

Alard Duhamelstraat 78, Breda
(076) 587 70 20

www.tppvdgaag.nl



Relatietherapie

blijkt uitkomst voor acht van de tien stellen!

Stellen die onze praktijk bezoeken, ervaren langdurige problemen op het gebied van communicatie en intimiteit. Door **Emotionally Focused Therapy (EFT)** wordt betrokkenheid en verbinding tussen partners weer teruggehaald. Jullie krijgen hulp om weer samen te gaan praten, een uitgedoofde relatie nieuw leven in te blazen of een relatie die verkeerd dreigt te gaan te redden. Doel is een diepere en meer bevredigende relatie.

Bel voor informatie of afspraak: 030-2729401



RelatiePsychologen.net | TalentMove
PSYCHOLOGENPRAKTIJK
Psychologische Zorg | Relatietherapie | Assessments | Loopbaancoaching



drs. Gerard Dikschei, Registerpsycholoog NIP

PRAKTIJKADRES: GRAAF HENDRIK III PLEIN 29, BREDA | 030-2729401 | WWW.RELATIEPSYCHOLOGEN.NET | INFO@RELATIEPSYCHOLOGEN.NET

Blind leren typen?

Typen, vrijwel iedereen doet het regelmatig, of je nu nog op school zit of al aan het werk bent. Om te zorgen dat er ook daadwerkelijk 'goed' wordt getypt, biedt Clasin Dehing met Typecursus Breda diverse cursussen voor jong en oud.

Bespaar
jezelf een hoop
tijd en meld je
aan!



Typecursus Breda

Typecursussen Anno Nu

Eigenaar: Clasin Dehing | 06 - 430 808 32 | www.typecursusbreda.nl

Weer even *lief* voor je lijf

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



EEN DETOXKUUR is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

DRINK DE HELE DAG door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.



AANHANGWAGENRIJBEWIJS 1-DAAGSE RIJOPLEIDING

- 6 rijlessen
- Inclusief lunch
- Inclusief praktijkexamen

Inschrijven kan via onze website.

€ 525,-

The logo consists of the letters 'H' and 'K' in a bold, sans-serif font. The 'H' is white and the 'K' is yellow, both set against a red rectangular background.

VAN KEMENADE
BESTRATINGEN



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



Ekkersrijt 1509
5692 AN Son
0499 - 37 15 45

**Maximaal tuinplezier
met de juiste bestrating**



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



Gilzeweg 36
4859 AB Bavel
0161 - 43 39 59

www.vankemenadebest.nl



Move your body, relax your mind

- Geen pasjes
- Geen apparaten
- Geen stampmuziek
- Mooie popmuziek
- Anti-stress



Peter en Annette
van Broekhuizen

CONDITIE EN ONTSPANNING

- Tacoyo is een body & mind conditietraining op muziek.
- Tacoyo verbetert je houding, figuur en souplesse.
- Tacoyo ontspant en werkt stressreducerend.
- Tacoyo stimuleert de vetverbranding en het uithoudingsvermogen.

HOE ZIET EEN TACOYOLES ERUIT?

- De les duurt vijf kwartier.
- Je traint in een ontspannen, niet-prestatiegerichte sfeer.
- Tacoyo gebruikt inspirerende muziek, maar een gevoel voor ritme is geen vereiste.
- Je volgt de les in een groep, maar altijd op je eigen niveau.
- Tacoyo is een no-nonsense training, zonder apparaten.
- Je verlaat de les weer fit, helder en ontspannen.

TACOYO - BIJDRAGE AAN EEN GEZONDE LEVENSTIJL

- Is er voor iedereen, jong en oud, man en vrouw.
- Wordt door een professionele instructeur begeleid.
- Wordt ook aanbevolen door fysiotherapeuten.
- Is niet zweverig en is een beproefde Nederlandse methode.



Meld je nu
aan voor een
gratis proefles



VV BREDA TIPS

JAN
2019

WHATSAPPEND BREDA ONTDEKKEN

De hele dag vliegen de WhatsApp-berichtjes rond je oren. Daarom nu... de WhatsApp Experience, een groepsspel in Breda, dat je speelt met je eigen telefoon, via WhatsApp!



Je speelt het spel in groepjes van vier tot zes personen. Van tevoren krijg je per mail een kaart van de stad en speluitleg. Van ieder groepje is er één contactpersoon. Die krijgt alle opdrachten op zijn/haar smartphone. De bedoeling is dat je tijdens het spel een bepaalde locatie in de stad opzoekt. Als bewijs maak je een foto van die plek waarna je de volgende opdracht ontvangt. Zo kom je op de meest verrassende plekjes van Breda. Je kunt het spel gemakkelijk onderbreken voor een lunch of koffiestop. Dan duurt de WhatsApp Experience gemiddeld drie uur.



BREDA
BRENGT HET SAMEN




TIP: De Grote Kerk is de trots van iedere Bredanaar. Door het kopen van deze kaars draag je bij aan het onderhoud. Maar liefst 90 branduren! Prijs: € 12,50.

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

 www.welkominbreda.nl

 Welkom in Breda

 Welkom in Breda
Gek op Breda

 0900-522444
(€ 0,25 per minuut)

 info@vvbreda.nl

Vitamine D

Allereerst willen wij, het team van Brocks Homeopathie, u het allerbeste wensen voor het nieuwe jaar in goede gezondheid.

Januari is de tijd dat er weer meer mensen gaan 'kwakkelen' met hun gezondheid. Een reden hiervoor kan zijn dat het vitamine D-gehalte in het lichaam weer op een laag peil is gekomen (voor de mensen die geen extra vitamine D slikken).

Een optimale vitamine D-status is goed voor de weerstand. Onze huid kan onder invloed van zonlicht vitamine D aanmaken.

Echter op onze breedtegraad en met de huidige luchtverontreiniging is aanmaak van vitamine D, zeker in de winter, zeer beperkt!

De maximale veilige dagdosering is vastgesteld op 25 microgram voor baby's tot 1 jaar, 50 microgram voor kinderen t/m 10 jaar en 100 microgram voor volwassenen, ook bij borstvoeding en zwangerschap.

Vitamine D is verkrijgbaar in verschillende sterktes en vormen, sinds kort is er ook een Vegan vitamine D.



BROCKS
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28 Breda
076-5219313
www.brockshomeopathie.nl

BRUIST

Bruist wenst
alle lezers een
succesvol
nieuw jaarr



Volg ons op social media @NederlandBruist

**Laat zieke en gehandicapte
kinderen lachen,
ontspannen & genieten.**



**Doneer en steun!
Elke euro maakt verschil.**



www.cliniclowns.nl

Een nieuwe look van **YORIMAGE**



Iedere dag happy de deur uit met een coupe die bij je past?

De ervaren kappers en stylisten van Yorimage weten als geen ander het mooiste in je naar voren te halen. Door onze trainingen blijft het hele team up to date met de nieuwste technieken en trends. Doe hier inspiratie op in verschillende stijlen. **We nodigen je van harte uit in de salon voor een vrijblijvend persoonlijk advies.**



Baronielaan 286, Breda | **076 - 522 46 88** | info@yorimage.nl
Wilhelminastraat 27, Breda | **076 - 521 32 63** | www.yorimage.nl

JEEP COMPASS NIGHT EAGLE

RIJKLAAR: € 34.950



O.A.: • 140 PK (103KW) TURBOMOTOR
• FORWARD COLLISION WARNING SYSTEM

• LANE ASSIST
• 18" LICHTMETALEN VELGEN

Jeep

Van Mossel Breda | Beverweg 4 | T: 076 522 25 33 | www.vanmossel.nl/jeep