

KEI-FIT Gebiedsmagazine voor Hero van Breda WONEN

**DUUR
ZAAM
GROEN
WONEN**

**Een tipje
van Breda**

Club Hero
Middelpunt van de buurt

**DE BENEFITS
VAN HERO**

Hero
van Breda





**WONEN
IN EEN
SUPER
BUURT**

Hero

van Breda **KEI-FIT WONEN**

INHOUD



8 Club Hero



12 Groen leven



14



16 Sport Hero



19 De beneFITs van Hero



24



30 Een tipje van Breda



36



38 Eet op



42



48



44



52 Zin in zen



WAR MING UP

Welkom bij Hero van Breda,

een gloednieuwe buurt vol leven en energie. Hero is meer dan alleen maar een plek om te wonen, het is een plek waar bewoners elkaar ontmoeten, samen sporten en genieten van al het groen in de buurt.

De buurt is ontworpen om gezond leven te stimuleren, met een autoluw ontwerp, sportplekken, speeltuinen en een overvloed aan groen. In Hero van Breda vind je Club Hero, een unieke ontmoetingsplek waar bewoners samenkomen om te ontspannen, plannen te maken en elkaar te leren kennen. Daarnaast heeft Hero van Breda een sterke focus op duurzaamheid.

Groene daken, waterdoorlatende bestrating en wadi's dragen bij aan een klimaatbestendige buurt. Bewoners kunnen hun groene vingers testen in de buurtmoestuin en genieten van verse zelfgekte groenten en fruit. In Hero van Breda vind je alles wat je nodig hebt voor een comfortabel en gezond leven.

Kom en ontdek de unieke sfeer van deze nieuwe buurt en laat je inspireren door de vele mogelijkheden die Hero te bieden heeft!



club Hero

Middelpunt van de buurt

Met elkaar ben je de buurt, met elkaar vorm je de buurt. Natuurlijk ben je de eerste tijd druk bezig met de afwerking van je woning, de verhuizing en het inrichten van de tuin. Maar daarna begint het leven in Hero van Breda pas écht! En dan is het fijn wanneer niet iedereen de nieuwe gordijnen direct sluit, maar juist de harten opent. Zo bouw je een echte buurt.

Als wijkbewoner word je automatisch lid van de wijkvereniging. En zoals elke club heeft de vereniging een eigen plek: Club Hero. Het is een mooie, flexibel ingerichte ruimte die een centrale plek in de buurt inneemt. Het wordt een huiskamer, clubhuis, ontmoetingsplek en een inspirerende locatie.

Want iedereen in de buurt kan zelf plannen maken om deze ruimte in te zetten. In Club Hero leer je elkaar echt kennen. Je treft hier andere buurtbewoners voor een kopje koffie of thee, terwijl de kinderen zich vermaken in de speeltuin. Of je spreekt af om samen te gaan sporten of tuinieren. Misschien wordt het een verzamelpunt voor de wekelijkse wandeling of fietstocht. Om na afloop te genieten van zelfgebakken koekjes met zwarte bessen uit de buurt. Wellicht leer je hier het verschil tussen toepen en klaverjassen. In Club Hero ontstaan vriendschappen.

Vanuit Club Hero help je elkaar verder op weg in de buurt: zo ontstaat snel een echte buurt waar het fijn wonen is en je veel mensen kent! Het lidmaatschap is voor de komende jaren al vooruitbetaald, hoe goed is dat!



Bij Club Hero
ontmoet je elkaar,
samen vorm je
de club.



*club
Hero*

GROEN HEAVEN

In Hero ontmoet je elkaar buiten

Iedereen in Hero krijgt een prachtige nieuwe woning, van alle gemakken voorzien. Maar je wordt juist ook verleid om erop uit te gaan. Om van het leven buiten te genieten. Met of zonder kinderen: er is voor iedereen een plek om lekker te genieten van het groen en de natuurlijke omgeving. De hele buurt is vol van ontmoetingsplekken, bankjes, sporttoestellen, speelplekken en picknicktafels.

Dus neem je lunch mee naar buiten, schuif aan bij de picknicktafel en neem een break. Of kleed je kinderen aan met hun vrolijke regenjasjes en ga lekker plassen stampen... Leer ze klimmen, vallen en weer opstaan. Want de natuur is elke dag anders. En in Hero is de natuur ook dichtbij!



EEN KEI-FITTE BAM

Met gezamenlijke picknicktafels en al dat lekkers uit een moestuin kan je eindeloos combineren. Wat denk je van deze avocado-hummus sandwich met zelfgekweekte komkommer, sla en alfalfa?

Wat heb je nodig? 3 dikke volkorenboterhammen • 1 avocado (geprakt) • hummus • linten komkommer • ijsbergsla • rode ui • alfalfa of taugé.





SPORT HERO

Iedereen kan bewegen in Hero

In elk mens schuilt een atleet. En Hero brengt het sportiefste in iedereen boven. Deze nieuwe buurt krijgt overal inspannende uitdagingen. Van hardloopprondje tot fittrack. Van buiten-toestellen tot fitness-tegels. Overall kan je aan de slag, je wordt spelenderwijs verleid om mee te doen. En uiteindelijk met elkaar te ontspannen. Met elkaar inspireer je elkaar tot bewegen.

En bewegen zit ook in kleine dingen. Een middagje schoffelen in de tuin, met elkaar de appels plukken. En die yogalessen in Club Hero passen prima...

Natuurlijk pak je samen ook de fiets vaker, en laat je de auto staan. Met elkaar fiets je naar school, de winkel en de stad. En zo beweeg je ongemerkt meer.

KEI-FIT WONEN

ONTWIKKELING GEZONDE WOONGEVIING
1

Breda krijgt een superbuurt!

Er wordt hard gewerkt aan de realisatie van de gezondste woonbuurt van Breda. Een fijne groene buurt waarin gezond leven zo eenvoudig mogelijk wordt gemaakt. Door de buurt bijvoorbeeld autoluw te maken, sportplekken, veel groen en speelplekken te creëren, wordt gezond leven alleen maar leuker. Zie je jezelf wel wonen in de gezondste buurt van Breda? Schrijf je in via de website, dan houden wij je op de hoogte van alle ontwikkelingen.

Hero
van Breda

herovanbreda.nl



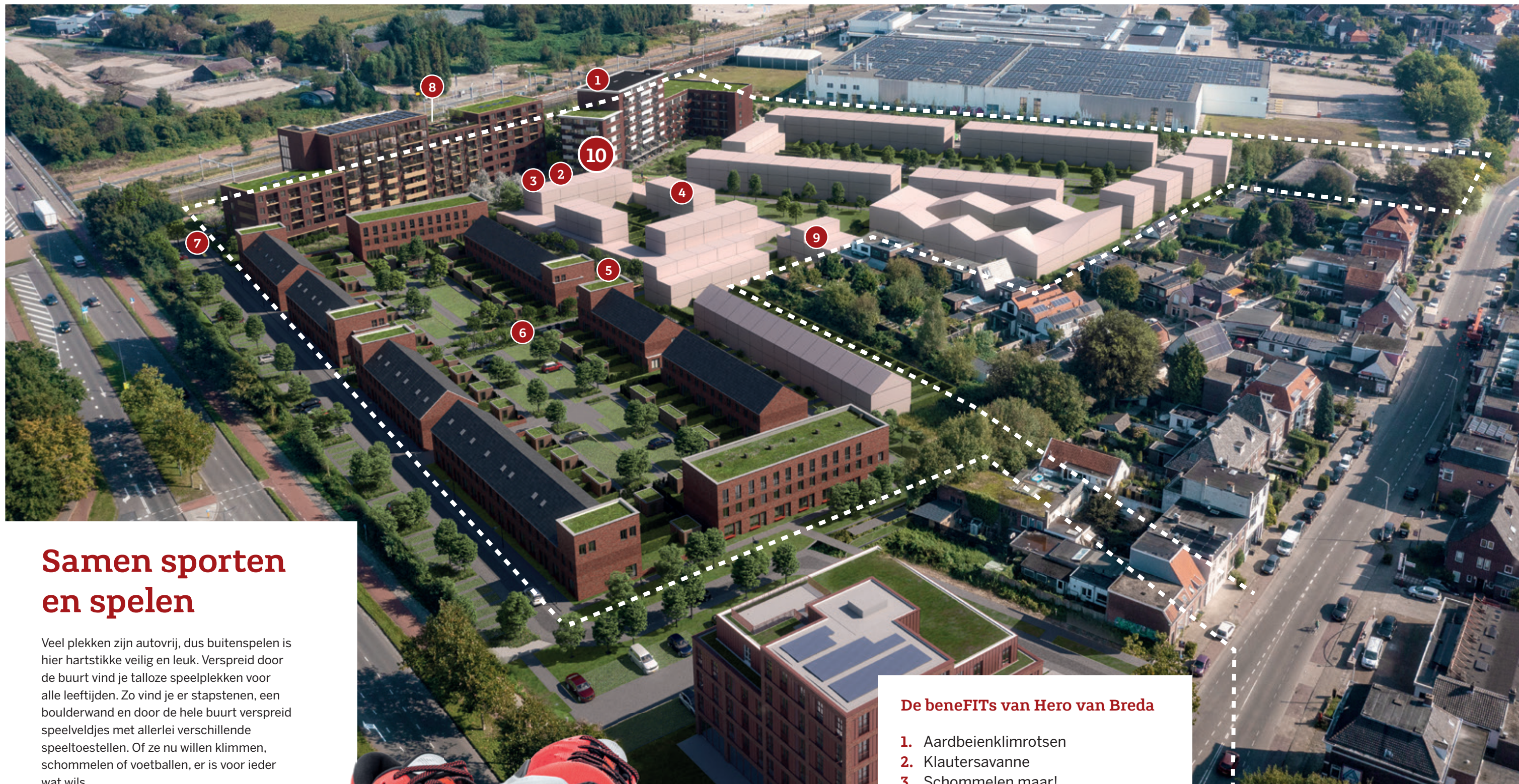
Benne fit of nie dan?

JAZEKER... KEI-FIT!

Wonen in Hero kent ontzettend veel voordelen. Die noemen we onze beneFITs.

Onze beneFITs maken het leven hier geweldig: een groene omgeving voor de fijnste work-outs. Genoeg plekken waar je samen kunt hardlopen, fitnessen, skeeleren, trainen en balanceren.

Ook de kids vermaken zich prima op een van de vele speelplekken. Wie doet er mee met een potje twister?



Samen sporten en spelen

Veel plekken zijn autovrij, dus buitensporten is hier hartstikke veilig en leuk. Verspreid door de buurt vind je talloze speelplekken voor alle leeftijden. Zo vind je er stapstenen, een boulderwand en door de hele buurt verspreid speelveldjes met allerlei verschillende speeltoestellen. Of ze nu willen klimmen, schommelen of voetballen, er is voor ieder wat wils.

Wie weet staan jullie hier straks samen met wat vrienden te jeu-de-boulen of start je de dag lekker fit bij de cross-fit toestellen om vervolgens een hardloopronde door de buurt te maken. Hero van Breda biedt een unieke kans om fit en gezond te leven in een omgeving die je daarbij ondersteunt.

De beneFITs van Hero van Breda

1. Aardbeienklimrotsen
2. Klautersavanne
3. Schommelen maar!
4. Klimmen & glijden
5. Motorical track
6. Spelletjes en evenwichtsbalk
7. Buitenfitness en street work-out
8. Pumptrack
9. Zigzag evenwichtsbalken
10. Club Hero

Programma onder voorbehoud

Hero
van Breda



Voor ieder wat wils!



1 Aardbeien-klimrotsen

De kinderklimboulevard aardbeien zijn natuurlijk een grote knipoog naar het Hero-verleden. Via de klimstenen zijn er verschillende routes naar de top.



2 Klautersavanne

Dit 3 meter hoge toestel heeft verschillende klimopties, inclusief 7 klimpalen, verschillende klimnetten en bewegende traptreden. De netten met asymmetrische gaten, stimuleren de balans, kracht en coördinatie.

3 Schommelen maar!

Neem plaats in de vogelnestschommel of op een van de individuele schommels. Schommelen is niet alleen erg leuk, maar ook goed voor de motorische ontwikkeling.



Avalon

65 eengezinswoningen (koop)



Meeker

Woongebouw Meeker met 102 middeldure en vrije sector huurappartementen

Triomphe

CPO-woningen



Chester

Woongebouw met 78 sociale huurappartementen. Op de begane grond tevens Club Hero



Saturne

Begane grond: medisch centrum
20 sociale zorgappartementen (huur)



Rouaan

48 koopappartementen (middelduur)

Heritage

Eengezinswoningen en
patiowoningen (koop)

Rebel

Eengezinswoningen (koop)

Confrance

Eengezinswoningen en geschakelde villa's (koop)

HOUTBOUW

4 Klimmen en glijden

Speeltoestel voor de jongste Hero-bewoners

5 Motorical track

Motorical track daagt je uit om naar de overkant te balanceren. De slingerliaan zorgt voor extra spanning, inspanning en spierkracht.



6 Twister en andere spelletjes

Spelletjes! Wat dacht je bijvoorbeeld van een potje Twister? Train je balans met de evenwichtsbalk! Deze bijna 2,5 meter lange 'boomstam' helpt bij het ontwikkelen van motorische vaardigheden in een natuurlijke omgeving.



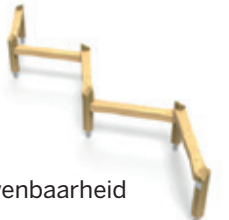
8 Pumptrack

Fietsen, skeeleren of steppen?

9 Zigzagpad

Deze natuurlijke evenwichtsbalk traint je motorische vaardigheden, maar je kunt er ook lekker op zitten (niet doorvertellen).

Het Balansparcours traint evenwicht en wenbaarheid



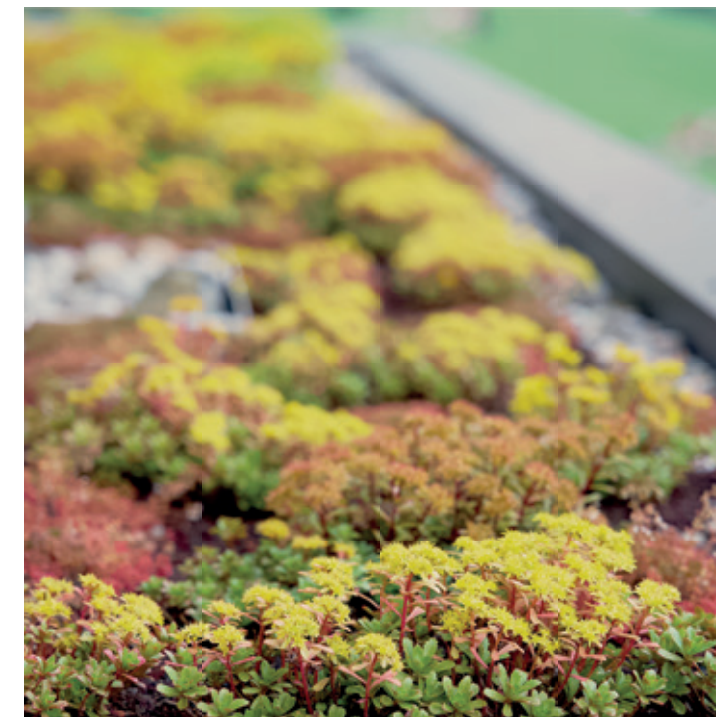
7 Street work-out en buitenfitness

Een veelzijdige work-out die mogelijk is voor alle niveaus, van beginner tot ervaren beoefenaar. Met behulp van verschillende toestellen train je al je spiergroepen



DUUR ZAAM GROEN WONEN

We doen er alles aan om de buurt ook lekker groen te maken. Hoe heerlijk zou het zijn wanneer de bomen al flink gegroeid zijn, struiken in bloei staan en zelfs de fruitbomen hun eerste oogst dragen. Dit is geen toekomstdroom, maar de realiteit die we voor jou aan het creëren zijn. Nog voordat de eerste steen van je nieuwe huis is gelegd, zijn we al druk bezig met het aanplanten van groen in de buurt. We geloven namelijk dat een groene omgeving essentieel is voor een prettige en gezonde leefomgeving. Door nu al te beginnen met het planten van bomen en struiken, geven we de natuur een voorsprong. Tegen de tijd dat je de sleutel van je nieuwe woning krijgt, word je verwelkomd door een buurt die al een flink groene uitstraling heeft. Maar we gaan nog een stapje verder.



Groene daken

Platte daken in de buurt worden voorzien van een groendak. Dat is een duurzame dakbedekking van planten en mossen. Dat oogt niet alleen natuurlijk en mooi groen, maar heeft ook veel voordelen. Vogels en insecten voelen zich er prima thuis en dat draagt bij aan een gezonde biodiversiteit. Verder zorgt het dak voor een prettiger binnenklimaat. 's Zomers blijft het binnen koeler en in de winter zorgt het voor wat extra warmte. Ook dempt zo'n groendak het geluid en zuivert het de lucht. En in nattere periodes zorgt het groendak ervoor dat het water langzaam wordt verspreid en afgegeven aan de omgeving.

Waterdoorlatend, minder hittestress en mooi groen

We denken goed na over de invulling van het openbaar gebied. Door slimme, waterdoorlatende, geopende bestrating op plekken waar het kan, verminderen we de hittestress en staan de straten bij stevige hoosbuien nooit blank. Bovendien oogt de buurt meteen ook een stuk groener!



Wadi's

In het groengebied in de buurt worden wadi's aangelegd. Hier wordt regenwater opgevangen om vervolgens langzaam in de bodem te zakken. Een wadi vermindert de kans op overstromingen, helpt tegen droogte en verbetert de waterkwaliteit. Zo draagt een wadi bij aan een klimaatbestendige buurt. Niet alleen heel nuttig, maar het is meteen ook een mooi stukje natuurlijke omgeving waarin planten en dieren goed kunnen leven. Het maakt de buurt groener en prettiger. In de wadi's worden ook stapstenen gelegd. Dus trek je kinderen kaplaarzen aan en laat ze heerlijk struinen en zoeken naar libelles, vlinders en kleine torretjes!

DUURZAAM



Stimuleren biodiversiteit

In Hero vinden we het belangrijk om biodiversiteit te stimuleren. Naast dat we groen toevoegen maken we een leefgebied voor verschillende dieren. Ook zorgen we voor veilige plekken voor deze dieren, met struiken en nestkasten voor vogels. We kiezen planten en dieren die passen bij het weer en het groen in de buurt. Zo maken we de buurt niet alleen mooier, maar ook gezonder voor de natuur én voor ons!

Stel je voor dat je op een mooie zomerdag even naar buiten loopt om een verse appel te plukken voor je lunch.



Eetbare vruchten

En wat dacht je van fruit plukken in je eigen buurt? We planten fruitbomen die over een tijdje appels, peren en misschien wel kersen zullen dragen. Stel je voor dat je op een mooie zomerdag even naar buiten loopt om een verse appel te plukken voor je lunch.

Duurzame (deel)mobiliteit

Natuurlijk moedigen we duurzame mobiliteit aan. De buurt wordt op veel plekken autoluw, waardoor het ook heel prettig is op pad te gaan met de benen-wagen of de fiets. Uiteraard maken we ook parkeervoorzieningen, maar we zorgen ervoor dat een flink aantal auto's wat beschermt en uit het zicht geparkeerd kunnen worden. Ook zullen er plaatsen gereserveerd worden voor deelmobiliteit. Er komt een aantal laadvoorzieningen in openbaar gebied. In de parkeerhoven wordt dit optueel aangeboden.



KEI DICHTBIJ

**Een groene buurt
in de stad.
Prachtig wonen
met alle
voorzieningen
in beeld.**

Je huis staat in een wijk vol
vitamine en levensplezier. En in
de buurt eromheen vind je een
schat aan voorzieningen.

De kinderen fietsen zo naar
school. En ook de boodschappen
zijn snel gedaan. Lekker uit eten?
Ook dat kan om de hoek! Fijn toch?

-  School
-  Zorg
-  Boodschappen
-  Horeca
-  Openbaar vervoer





De ideale ligging van Breda in het westen van Nederland maakt dat het er prettig wonen is. Met de gezelligheid van de stad én een natuurrijke omgeving op slechts enkele minuten rijden, heb je hier het beste van twee werelden.

Breda bruist van de energie. Het gezellige stadsleven, de inspirerende cultuur of de rust van de natuur? Je vindt het hier allemaal. Er is te veel om op te noemen, dus dat gaan we ook niet proberen. Het leukste is natuurlijk om het allemaal zelf te ontdekken. Maar om je toch een beetje op weg te helpen hebben we op de volgende pagina's wat tips op een rijtje gezet.





Restaurants

- 1. De Botanist** - Wanneer je een fan bent van shared dining en graag geniet van sloepen en de singels.
- 2. Floris Gastrobar** - Een heerlijke lunch, uitgebreid diner of gezellig borrelen op loopafstand van Hero.
- 3. Kahuna Breda** - Gezond eten met invloeden uit Hawaï. Smaakmakers zoals gember, mango en kokos brengen de tropen naar jouw pokébow!



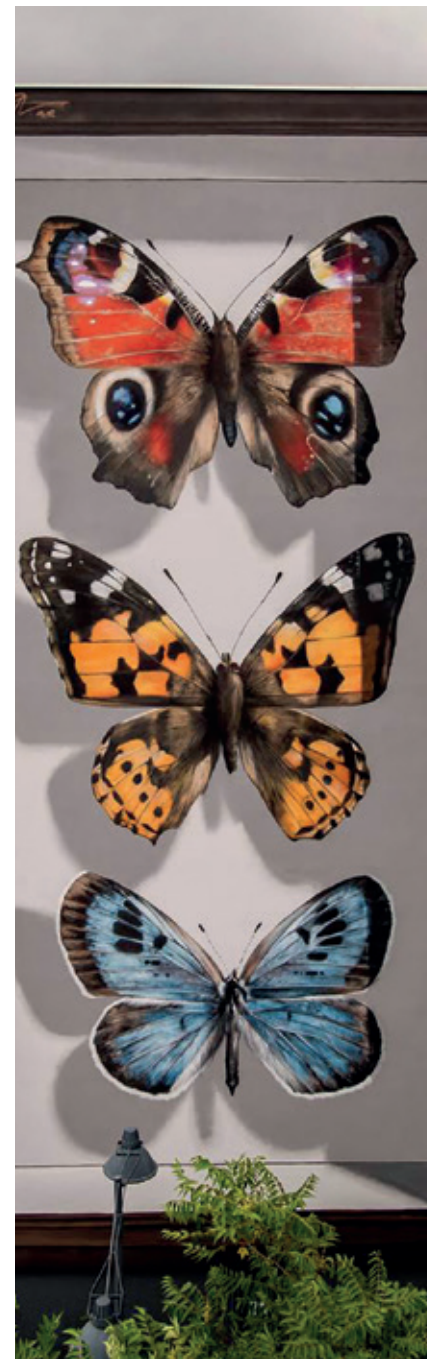
Leuke winkels

- 1. Winkelcentrum Hoge Vucht** - Een kleinschalig winkelcentrum met grote namen vlak bij Hero.
- 2. Juffertje in 't Groen** - Deze bloemenwinkel in Prinsenbeek heeft kwaliteit en vakkundigheid hoog in het vaandel staan.
- 3. De Barones** - Een stijlvol en overdekt ingericht winkelcentrum in de binnenstad van Breda.



Musea

- 1. Stedelijk Museum Breda** - Dit museum biedt een interessante collectie moderne en hedendaagse kunst, evenals exposities over de geschiedenis van de stad.
- 2. Kasteel van Breda** - Bezoek dit historische kasteel en ontdek de fascinerende geschiedenis van de stad.
- 3. Breda's Museum** - Een leuk museum dat zich richt op de cultuur en geschiedenis van Breda.



Activiteiten

- 1. De Haven** - Geniet van een wandeling langs de haven met gezellige terrassen en uitzicht op de boten.
- 2. Park Valkenberg** - Een prachtig stadspark ideaal voor een picknick of een ontspannen wandeling.
- 3. Blind wall tour** - Wandel met een gids door de binnenstad van Breda en ontdek de verhalen achter de muurschilderingen.



Natuur

- 1. Landschap de Baronie** - Een uitgestrekt gebied met variatie in landschappen.
- 2. Bovenmark** - Dit recreatiegebied langs de rivier de Mark biedt mogelijkheden om te wandelen en fietsen.
- 3. Mastbos** - Dit historische bosgebied ligt net buiten Breda en heeft een rijke flora en fauna.



Evenementen

Breda organiseert regelmatig festivals, zoals het Breda Barst en het Breda Jazz Festival, die de levendige cultuur van de stad vieren. Of je nu wilt winkelen, lekker wilt eten of meer wilt leren over de geschiedenis, Breda heeft voor ieder wat wils!



Naast de enerverende stad die Breda is, heeft het ook ontzettend mooie natuur. Ten zuiden van Breda ligt het prachtige Mastbos, een groene oase vol historie. Geniet alleen of met het gezin van de wandel- en fietspaden. En als je geluk hebt spot je misschien nog wel een ree, haas of eekhoorn.



ZINNENPRIKKELEND GROEN

Hoe zou het klinken als je met je buurtje je eigen groente kan verbouwen? Samen met je buren een plannetje maken, een indeling en vooral: wat doe je met de oogst? Al fantaseren over eigen bietjes, alle soorten kolen en tomaten: in Hero is dit wat je gewoon kan doen.

Naast alle fruitbomen is er ook een buurtmoestuin voorzien. Daar kan je met elkaar zaaien, poten en oogsten. En natuurlijk af en toe wat onkruid schoffelen. Zo leer je spelenderwijs hoe je de lekkerste wortel, ui, prei of kool kweekt. En je leert dat elk jaar daarbij anders is. Soms gaan de spruiten hard en soms de boerenkool!

Wat het leuke is van moestuinieren? Het is eigenlijk een beetje zoals koken. Je begint met een idee, voegt hier en daar wat ingrediënten toe, en voor je het weet heb je iets heerlijk gecreëerd. En net als bij koken, wordt het met de tijd alleen maar leuker en makkelijker.

Misschien denk je nu: "Maar we hebben allemaal geen groene vingers!" Geen zorgen, zo moeilijk is het niet. Met elkaar kom je er zeker uit. Het is echt een kwestie van doen, leren en vooral genieten. En weet je wat zo fijn is? Er zijn talloze mede-moestuiniers die maar al te graag hun kennis delen.

En het mooiste van alles? Er gaat niets boven de smaak van zelfgekweekte groenten. Geloof ons, als je eenmaal je eigen sla hebt geproefd, wil je nooit meer terug naar de supermarkt. Dus, geen moment te verliezen...? Pak pen en papier (en begin met plannen). Voor je het weet, pluk je de vruchten uit je eigen buurt-moestuin. En dat inspireert buren om hetzelfde te doen. Stel je voor: de hele buurt in de Hero-moestuin. Dat is toch geweldig?



EET OP



Ben je klaar voor een smakelijk avontuur in je eigen tuin? Zelf pompoenen kweken is niet alleen leuk, maar levert ook een heerlijke oogst op voor je favoriete recepten. Deze vrolijke oranje reuzen hebben wat tijd en ruimte nodig, maar met een beetje geduld en zorg kun je al snel je eigen pompoenen oogsten.



Gebakken pompoen met rode ui en linzen

Boodschappenlijstje

Vit eigen tuin:

- ☐ 1 kleine pompoen
- ☐ 1 rode ui
- ☐ peterselie

Nog toevoegen:

- ☐ 1 liter groentebouillon
- ☐ 200 gram linzen
- ☐ 6 el olijfolie extra virgin
- ☐ 3 el Italiaanse kruiden (gedroogd)
- ☐ 150 gram Griekse yoghurt
- ☐ peper en zout

Vorbereidingstijd	15 min.
Bereidingstijd	40 min.
Type	Bijgerecht
Keuken	Wereldkeuken
Porties	4 personen

Instructies

Was de pompoen goed, maar schil deze niet. Snijd de pompoen vervolgens in halve maantjes of in schijven van maximaal 2 cm dik en verwijder de zaden. Snijd de rode ui in vieren.

Meng in een grote kom 3 eetlepels olie met 2 eetlepels Italiaanse kruiden, peper en zout. Voeg de pompoenschijven en de ui toe en meng alles goed, zodat de kruidenolie zich gelijkmatig verspreidt.

Leg de pompoen en ui in een ovenschaal of op een bakplaat bekleed met bakpapier. Zet ze 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.

Kook intussen de linzen gaar in groentebouillon. Volg hiervoor de instructies op de verpakking.

Verwarm in een klein pannetje de resterende 3 eetlepels olie samen met 1 eetlepel Italiaanse kruiden, peper en zout. Verwarm de olie op een laag vuur, zorg ervoor dat deze niet te heet wordt.

Als de linzen gaar zijn, giet ze af in een vergiet. Verdeel de linzen over de borden. Haal de pompoen en ui uit de oven en leg ze boven op de linzen. Lepel de Griekse yoghurt erover en besprenkel met de kruidenolie uit het pannetje. Garneer met versgehakte peterselie en breng op smaak met peper en zout.

eet smakelijk



WONEN IN EEN SUPERBUURT

Kei-fit wonen in Breda



KEI-GEZOND

WONEN IN EEN DUURZAAM HUIS

Een gezond binnenklimaat is essentieel voor duurzaam en comfortabel wonen. Het is verrassend om te horen dat de lucht in je huis soms twee keer zo ongezond kan zijn als de buitenlucht. En omdat we tegenwoordig meer dan 90% van onze tijd binnen doorbrengen wil je daar iets aan doen.

Als je gaat wonen in Hero van Breda, dan maak je goede stappen. Een gezond binnenklimaat omvat meer dan alleen frisse lucht. Het draait om een perfecte balans van temperatuur, licht en luchtkwaliteit. De ideale temperatuur ligt tussen de 19 en 21 graden, wat comfortabel aanvoelt. Voldoende daglicht is ook belangrijk, evenals goede ventilatie zonder luchtvervuilende bronnen.

In Hero van Breda word je geholpen door optimale ventilatiesystemen. Natuurlijk mag je ook regelmatig luchten, maar in de basis krijg je al meer dan voldoende frisse lucht binnen.

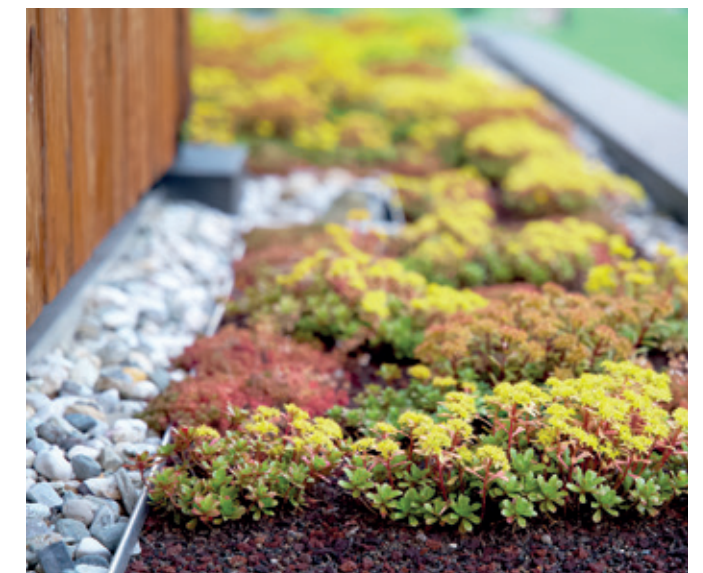
Zelf kan je ook wat doen om de luchtkwaliteit in huis te verbeteren. Kies voor duurzame, natuurlijke producten in huis en gebruik milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen. Kook slim door met deksel op de pan te koken. En als je kan, ventileer je dagelijks alle ruimtes minstens 15 minuten. Voorkom onnodig vocht in huis door goed te drogen na douchen en schoonmaken.

Door deze stappen te volgen, creëer je niet alleen een gezonder huis, maar draag je ook bij aan de duurzamere leefomgeving die Hero van Breda is!

Gezonde woningen

De Hero-huizen bieden een optimaal leefklimaat met goede ventilatie, een bodemwarmtepomp met de optie tot koelen en toepassing van een groendak op de platte daken. Grote raampartijen laten volop daglicht binnen, wat bijdraagt aan een beter humeur en een fijne energie. PV-panelen dragen bij aan een energiezuinig wonen. Geluiddempende materialen creëren een rustige omgeving, perfect om tot rust te komen na een drukke dag.

Hier woon je niet alleen, hier laad je op. Kom thuis in een woning die ademt, die licht geeft, en die je elke dag weer laat genieten. Dat is pas echt thuiskomen!





WAAROM JE EEN PLANT IN DE KAMER PLANT

Kamerplanten zijn onmisbaar in Nederlandse huizen. Uit onderzoek van Tuinen.nl vorig jaar bleek dat met name vetplanten populair zijn, deze vind je in wel 53 procent van de Nederlandse woningen. Vooral jongeren zijn er dol op. Ook de geranium is nog niet uit de vensterbank verdwenen. 8 procent van de 60-plussers heeft deze plant in huis! We investeren steeds meer in onze groene huisgenoten, jaarlijks stijgt de omzet uit kamerplanten met 1,5 procent. Ook snijbloemen zijn geliefd, 60-plussers zetten graag een bos rozen op tafel, jongere generaties kiezen vaker voor tulpen.

Groen in huis is gezond

Wanneer je woont in een supergezonde woonwijk dan wil je natuurlijk ook je huis zo gezond mogelijk inrichten. Beweerd wordt dat kamerplanten zorgen voor een goede luchtkwaliteit. Ze houden de lucht zuiver, zorgen voor meer zuurstof en nemen fijnstof op. Deze eigenschappen worden vooral toegekend aan planten zoals arecapalm, hедера, geldplant, rubberplant, Aloë Vera.

Planten in de slaapkamer?

Je hoort weleens dat je dat beter niet kunt doen, omdat planten 's nachts onze zuurstof afnemen. Dat is waar, maar het gaat om zo'n kleine hoeveelheid dat het er helemaal niet toe doet. Planten houden zelfs de vochtigheidsgraad van je slaapkamer op peil. Zo verminder je ook de kans op luchtweginfecties en -irritaties.

Overigens is wetenschappelijk bewezen dat we ons prettiger voelen in een ruimte met kamerplanten. Daarnaast werken ze geluiddempend en creëren ze een rustgevende sfeer in huis. Heerlijk toch?





EEN PLEK VOL VAN GESCHIEDENIS

De Hero-fabriek in Breda was een belangrijke speler in de voedingsmiddelen-industrie, vooral bekend om zijn fruitconserven en jam. De geschiedenis van deze plek is nauw verbonden met de industriële ontwikkeling van Breda.

Oprichting en ontwikkeling

Hero werd in 1886 opgericht in het Nederlandse dorpje Loosdrecht, maar de fabriek in Breda opende haar deuren in de jaren 30. De keuze voor Breda was strategisch, gezien de goede transportverbindingen en de nabijheid van landbouwgebieden, wat de aanvoer van grondstoffen vergemakkelijkte.

Groei en innovatie

In de jaren 50 en 60 kende de fabriek een periode van aanzienlijke groei. Hero introduceerde verschillende innovatieve producten en breidde haar productlijn uit, wat bijdroeg aan de populariteit van het merk. De fabriek speelde een cruciale rol in het economische leven van Breda en bood veel banen in de regio.

Sluiting en herbestemming

In de jaren 90 kreeg de fabriek echter te kampen met concurrentie en veranderende marktomstandigheden. In 1996 werd de productie in Breda stopgezet, wat een grote impact had op de lokale gemeenschap. Het gebouw bleef echter staan en heeft sindsdien verschillende herbestemmingen gekend, waarbij er bijvoorbeeld appartementen en commerciële ruimtes zijn gerealiseerd.

Culturele impact

De Hero-fabriek heeft niet alleen bijgedragen aan de economische groei van Breda, maar heeft ook een belangrijke plaats ingenomen in de herinneringen van veel bewoners. Het merk Hero is voor velen een symbool van de regio en zijn geschiedenis. De plek waar de fabriek stond, is dus niet alleen een stukje industriële geschiedenis, maar ook een deel van het culturele erfgoed van Breda.



Bol op bol
op bol op bol

Bijna zwart,
handen vol

Een in de mand,
twee in de mond.

Smaak ontsproten
Uit de volle
grond.

Hero
van Breda



ZIJN IN ZIJN

Wanneer je begint met yoga en op zoek bent naar yoga-oefeningen voor beginners, dan kan dit best overweldigend zijn. Gelukkig zijn er genoeg houdingen die je als beginner thuis op je mat kunt doen, zonder dat je naar een yoga-studio hoeft te gaan. Rol je mat maar uit en start met deze 6 yoga-oefeningen die perfect zijn voor beginners om thuis te doen.



6 yoga-oefeningen voor fitte burens



Urdhva Mukha Svanasana (Opwaartse Hond) is een yoga-houding die vaak voorkomt in zonnegroeten. Het is een achteroverbuiging die de borst opent en de voorkant van het lichaam stretcht, vooral de schouders, borst en buik.

Begin: Lig op je buik met je benen gestrekt en de bovenkant van je voeten op de mat.
Plaats je handen onder je schouders.
Til je bovenlichaam op: Duw met je handen en strek je armen. Open je borst en trek je schouders naar achteren.
Lift je benen: Houd je dijen en knieën van de grond en druk de bovenkant van je voeten stevig in de mat.
Adem: Blijf rustig ademen terwijl je borst verder opent.

Voordelen:

- Versterkt armen, schouders en polsen.
- Opent de borst en verbetert je houding.
- Stretcht de buikspieren.



Setu Bandha Sarvangasana (Brughouding) is een basis-houding in yoga die helpt bij het versterken en stretchen van het lichaam, vooral de rug, heupen en borst. Het is een zachte achteroverbuiging die ook kalmerend werkt op de geest.

Begin: Lig op je rug met je knieën gebogen en voeten op heupbreedte.
Heupen optillen: Duw je voeten in de grond en til je heupen omhoog.
Handen onder je rug: Vlecht je handen onder je rug voor meer steun (optioneel).
Adem en houd vast: Blijf rustig ademen en houd de houding enkele ademhalingen vast.
Laat zakken: Laat je rug langzaam zakken naar de mat.

Voordelen:

- Versterkt rug, heupen en dijen.
- Opent de borst en schouders.
- Kalmeert de geest en vermindert stress.



Ardha Matsyendrasana (Halve Heerlijke Draaier) is een zittende yoga-houding die de ruggengraat draait en de rug, schouders en nek strekt. Het is een uitstekende houding voor het bevorderen van flexibiliteit en het stimuleren van de interne organen.

Beginpositie: Ga zitten met je benen gestrekt voor je. Buig je rechterknie en plaats je rechtervoet buiten je linkerknie.
Draai je lichaam: Breng je linkerarm naar de buitenkant van je rechterknie en draai je romp naar rechts.
Plaats je rechterhand achter je op de grond voor steun.
Adem en verleng: Maak je ruggengraat lang en draai met elke uitademing iets dieper.
Wissel van kant: Keer terug naar het midden en herhaal de twist aan de andere kant.

Voordelen:

- Stretcht de rug, schouders en nek.
- Verbeterd de flexibiliteit van de ruggengraat.
- Stimuleert de spijsvertering.



Vrksasana (Boomhouding) is een staande yoga-houding die helpt bij het verbeteren van balans en focus, terwijl het de benen, enkels en heupen versterkt. Het is een eenvoudige maar krachtige houding die de concentratie verbetert en kalmte bevordert.

Sta rechtop: Begin in een rechte staande houding.
Plaats je voet: Zet je rechtervoet tegen de binnenkant van je linkerbeen (bij de enkel, kuit, of het bovenbeen, niet op de knie).
Handen samen: Breng je handen samen voor je borst of strek ze boven je hoofd.
Focus en adem: Kijk naar één punt en adem rustig. Houd de houding enkele ademhalingen vast.
Wissel: Herhaal met de andere voet.

Voordelen:

- Verbeterd balans en concentratie.
- Versterkt de benen en opent de heupen.



Adho Mukha Svanasana (Neerwaartse Hond) is een veelvoorkomende yoga-houding die zowel kracht als flexibiliteit opbouwt. Het is een omgekeerde houding die het hele lichaam stretcht, vooral de rug, schouders, hamstrings en kuit.

Begin op handen en knieën: Plaats je handen onder je schouders en knieën onder je heupen.
Til je heupen op: Duw je heupen omhoog om een omgekeerde V-vorm te maken.
Strek je rug en benen: Houd je rug recht en hielen richting de grond.
Adem rustig: Houd je hoofd tussen je armen en blijf diep ademen.

Voordelen:

- Versterkt armen, schouders en benen.
- Stretcht hamstrings en rug.
- Verbeterd de houding.



Trikonasana (Driehoekshouding) is een staande yoga-houding die helpt bij het verbeteren van de flexibiliteit, balans en kracht. Het is ook geweldig voor het openen van de heupen en het stretchen van de zijden van het lichaam.

Beginpositie: Sta rechtop en zet een grote stap naar achteren met je rechtervoet.
Plaats je voeten: Draai je rechtervoet naar buiten en je linkervoet iets naar binnen.
Til je armen op: Strek je armen zijwaarts op schouderhoogte, met je handpalmen naar beneden.
Buig naar de zijkant: Leun naar rechts en laat je rechterhand naar je rechterenkel of de grond zakken, terwijl je linkerarm omhoog blijft.
Kijk omhoog: Kijk naar je linkerhand en adem diep.
Wissel van kant: Kom terug naar het midden en herhaal aan de andere kant.

Voordelen:

- Versterkt benen en rug.
- Stretcht heupen en hamstrings.
- Verbeterd balans.



ONTWIKKELAARS VAN IMPACT

Wij geloven dat gebiedsontwikkeling draait om mensen. De wereld verandert snel. Maatschappelijke vraagstukken zijn geen abstracte opgaven, maar concrete vragen van mensen. Het is belangrijker dan ooit dat gebiedsontwikkelaars verantwoordelijkheid nemen, lef tonen en kwetsbaar durven zijn. Alleen zo komen we tot effectieve, duurzame en eerlijke oplossingen.

AM wil dé toonaangevende en maatschappelijk gedreven gebiedsontwikkelaar van Nederland zijn. We zetten de toon met eigenzinnige, innovatieve concepten en onconventionele samenwerkingen die het leven van mensen mooier en beter maken. Wij richten ons daarbij op de impactthema's 'Move to climate positivity', 'Design for wellbeing' en 'Create social impact'. Die thema's herken je goed terug in Hero van Breda: dit wordt op alle fronten de gezondste woonwijk van Breda.

Meer weten?



Van der Sande Nieuwbouwmakelaars
076 52 32 555
nieuwbouw@vandersande.nl



Schonck, Schul & Compagnie Nieuwbouw Makelaardij
076 56 56 056
nieuwbouw@schonckschul.com

www.herovanbreda.nl

Colofon



Dit magazine wordt uitgegeven door AM,
Ptolemaeuslaan 80, Postbus 4052
3502 HB Utrecht

Concept, tekst, vormgeving en redactie:
Buro voor de Boeg, Rotterdam

Disclaimer

Alle in dit magazine opgenomen impressies (zoals vogelvluchten, exterieur- en interieurimpressies) geven een indruk hoe mooi Hero van Breda wordt. Het zijn met recht impressies waarin de illustrator zich soms artistieke vrijheden gunt. De maatvoering en de (gevel) indelingen kunnen per bouwnummer verschillen. Hieraan alsook aan de project- en woningomschrijvingen kunnen geen rechten worden ontleend. Voor de terreininrichting, woningindeling en -afwerking verwijzen wij naar de verkoopstukken onderdeel uitmakend van de contractstukken en benoemd in de koop- en aannemingsovereenkomsten. De indeling van de openbare ruimte (waaronder parkeervoorzieningen, groenvoorzieningen, sport- en speelvoorzieningen, straatverlichting, vuilopstelplaatsen, etc.) is onder voorbehoud en kan in werkelijkheid afwijken van de situatietekening.

Dit magazine maakt geen onderdeel uit van de contractstukken en aan de complete inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. Februari 2025



herovanbreda.nl