

**BERGEN OP ZOOM** HALSTEREN  
HOOGHEIDE



**JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!**  
[WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL](http://WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL)

# BRUIST

*Uitgerust het  
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van  
de drukke feestmaand

*Nieuwste  
woontrends  
voor 2020*



# Een vitale start van 2020 op de werkplek



**Dat wens ik iedereen met een zittend beroep toe. 'Stilzitten is het nieuwe roken' is een veel gehoorde slogan. Dat komt doordat na twintig minuten stilzitten de bloedsomloop stagneert en de afvalstoffen niet meer worden afgevoerd.**

De oplossing is eenvoudig: blijf in beweging! Het ideale werkrecept per half uur is: twintig minuten zitten, acht minuten staan en twee minuten bewegen. Hiervoor heb je nodig: een bureaustoel die je in beweging houdt, een in hoogte verstelbaar bureau en bewegen naar keuze. En geloof me, dat voelt heerlijk! Toch ervaar ik dat voor veel mensen bewegend zitten en/of staand werken in het begin onwennig aanvoelt.

Om de vitale start een duwtje in de rug te geven geef ik bij aanschaf van een bureaustoel of zit/sta bureau de Garmin sensor ter waarde van € 99,- cadeau. En als service kom ik de werkplek persoonlijk op maat instellen.

**Analyse van zitgedrag**

**Feedback op individuele zitgewoontes**

**Signaal om houding regelmatig aan te passen**

**Dagelijkse suggestie voor een makkelijke office workout**

**Hulp bij het ergonomisch correct instellen van de bureaudoeraaistoel**

**Persoonlijke ontwikkeling door dagelijkse vergelijking en beoordeling historie van zitgedrag**

**Motivatie om continu de zitgewoontes te verbeteren**

**Gezondzittend**  
WERKEN.NL

Ondernemer: Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13 Bergen op Zoom  
**06-10202148** | info@gezondzittendwerken.nl | [gezondzittendwerken.nl](http://gezondzittendwerken.nl)

Niet iedereen is zichzelf ervan bewust dat zittend werk klachten met zich mee kan brengen. Daarom is het verstandig om eens goed naar je werkomgeving te kijken. Bij voorkeur door een werkplek specialist die weet wat de gezondheidsrisico's zijn en een onderbouwde oplossing heeft. Helmy van Gezondzittendwerken.nl is zo'n specialist. Met haar expertise als logopedist/stemtherapeut, jarenlange ervaring in de kantoorinrichtingsbranche en opleiding tot werkplekadviseur helpt ze elke werkplek ARBO proof te maken én in te richten.

Welkom bij Skinne Klinik. Met Skinne – Deens voor 'schitteren' – willen we jou helpen de beste versie van jezelf te zijn. Stralend, natuurlijk én zelfverzekerd. Want je goed voelen is de ultieme basis voor een stralende huid.

## Facelift zonder snijden?

DAT KAN BIJ SKINNE KLINIK

### SKINNE ULTRALYD

Ultherapy® werkt in op die laag van je huid die ook onder handen wordt genomen bij een chirurgische facelift. Het grote verschil? Er komt geen scalpel of naald aan te pas.

Ultherapy® werkt op basis van ultrasoundenergie. Deze werkt in op de diepste huidlagen en verhit het weefsel van de lagen zonder het huidoppervlak aan te raken. Je huid reageert op de hitte zoals op een wondje en zet het natuurlijk genezingsproces in gang. Je lichaam maakt nieuw collageen en elastine aan. Hierdoor wordt je huid geleidelijk en op een natuurlijke manier gelift en verstrakt.

#### Mogelijke behandelzones:

- Wenkbrauwlift € 220,-
- Kraaienvoetjes € 140,-
- Onder de oogleden € 160,-
- Wangen € 1.150,-
- Mond ('rokerslijntjes') € 265,-
- Onderkin € 615,-
- Hals € 725,-
- Decolleté € 750,-



Op basis van een intakegesprek bepalen we samen welke behandeling voor jou het beste is en stellen we je behandelplan op. We behandelen nooit zonder dit voorafgaand gesprek.

**Het intakegesprek is gratis als een aansluitende behandeling plaatsvindt.**

*dr. Duyck Bart*  
Cosmetisch arts



**Kijk uit.** Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken. Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.

SUMMER HAS ENDED.  
Boost and repair your skin with your own platelet growth factors:

#### ACTIE

- PRP € 170
- Filler € 210
- Traangootfiller € 240

Een enkele behandeling geeft tot 1,5 jaar resultaat, zonder hersteltijd.

**Benieuwd wat wij voor jou kunnen betekenen?**

Bel dan voor het plannen van een intakegesprek.

Hardenvoort 3 bus 101, 2060 Antwerpen | 0032 3 501 92 60  
0032 468 46 10 97 | info@skinne.be | [www.skinneclinic.be](http://www.skinneclinic.be)

**OOK OPEN IN  
HET WEEKEND**



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





8



18



33



win

12



26



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Catharina Coenrades, 06-46863834

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens, scooppictures.nl



## Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoetzien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!  
**Lea en Marcel Bossers**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Roosendaal Bruist en Etten-Leur Bruist.**

# Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

## Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

## Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

## Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

## Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

## Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

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



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 40%  
korting

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

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**40% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

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

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

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE

## SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

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



## LEZERSACTIE

**Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?**

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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



win

## BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. [www.rigonidiasiago.nl/nocciolata](http://www.rigonidiasiago.nl/nocciolata)



# Bruisend het nieuwe jaar in!

## BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). [www.jura.com/nl](http://www.jura.com/nl)



# BRUIST Deals

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

## LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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



## SHOPPING/NEWS

## LEZERSACTIE

**Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.**

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door [JouwTransformatie.nl](http://JouwTransformatie.nl)

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



## GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

**Ga voor meer informatie naar [www.waterdetox.nl](http://www.waterdetox.nl). Rob Pessers, 06-54605704.**



Kom genieten in het historische en gezellige pand van Holland Casino Breda, een van de mooiste casino's in Europa.

Wij heten u van harte welkom en verrassen u graag met het beste uit ons casino aanbod!

Wij kijken uit naar uw komst!

# LEEF SPANNEND



Speel bewust 18+  
[Hollandcasino.nl](http://Hollandcasino.nl)

**BRUIST**  
*Deal*

**GEEN € 60,- MAAR:**  
**€ 39,-** PER PERSOON

RESERVEER NU VIA  
[ARRANGEMENTENBREDA@HOLLANDCASINO.NL](mailto:ARRANGEMENTENBREDA@HOLLANDCASINO.NL)

HET AANBOD IS ALLEEN GELDIG OP  
MAANDAG T/M DONDERDAG EN ZONDAG.

#### BRUIST ARRANGEMENT

- Entree
- Welkomst drankje
- Actiechip voor de Roulette met kans op € 100,-
- 3-gangen diner Chefs Special
- € 5,- speelgeld
- Cadeautje van Holland Casino Breda

**HOLLAND**  
**CASINO**

Holland Casino Breda  
Kloosterplein 20, Breda  
076 - 525 11 00  
[www.hollandcasino.nl](http://www.hollandcasino.nl)



*Resultaat door  
eigen kracht*



**Problemen  
op je werk?**

Laten we  
het samen  
oplossen.



**Isabelle Hulsman** | Mediation, Coaching en Advies  
Westerland 30, Bergen op Zoom  
**06-29077511** | [info@hulsmanmediation.nl](mailto:info@hulsmanmediation.nl)  
[www.hulsmanmediation.nl](http://www.hulsmanmediation.nl)



Kies **jij** voor  
**jezelf?**



Bel nu voor een  
**GRATIS**  
intakegesprek!  
**06-24718103**

Coach.  
SLIM

— Anrieta Luijks —



Om op een betaalbare, gezonde en effectieve manier én met begeleiding gewicht te verliezen is er de Slimdiet assortiment box, met hierin 36 maaltijden. Genoeg om het programma zes dagen vrijblijvend uit te proberen, de smaken te proeven én af te vallen. **Want na een week merk je echt het verschil.**

**PerfectPower** | Bruinevisstraat 32, Bergen op Zoom | **06-24718103** | [www.perfectpower.nl](http://www.perfectpower.nl)

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

# Jouw reis naar een nieuwe look

BRUISENDE/ZAKEN

Ja, je kan je dromen waarmaken. Esthetic Airlines adviseert je bij het kiezen van de perfecte behandeling voor:

**HAARTRANSPLANTATIES, TANDHEELKUNDE & PLASTISCHE INGREPEN.**

Met Esthetic Airlines willen we het taboe doorbreken door 100% open en transparant te communiceren over alle aspecten van cosmetische ingrepen. Ondertussen reisden al meer dan 1800 Belgen en Nederlanders met Esthetic Airlines naar Istanbul om hun nieuwe verhaal te starten.

Wij van Esthetic Airlines willen graag hét verschil maken voor u. We onderscheiden ons van andere medische adviesbureaus door samen met u alles aan te pakken.

Hoe doen we dat?

- We luisteren naar uw wensen en geven u advies en antwoord op al uw vragen
- We zorgen ervoor dat u begeleid wordt vanaf het eerste tot het laatste moment
- We zorgen ervoor dat u behandeld wordt door gespecialiseerde en ervaren chirurgen
- Wij zullen er voor u zijn wanneer u ons nodig heeft, zodat u zorgeloos op reis kunt gaan naar uw nieuwe verhaal.

Tijdens uw verblijf in Istanbul zal alles voor u verzorgd worden; Het enige dat u moet doen is een vlucht boeken, en zelfs dat kunnen we van u overnemen.

**28-29 FEBRUARI  
& 1 MAART 2020  
ONMOET ONZE ARTSEN  
IN BERGEN OP ZOOM**

Of maak een vrijblijvende afspraak op ons kantoor te Bergen op Zoom of Maastricht. [www.esthetic-airlines.nl](http://www.esthetic-airlines.nl) Tot snel!

**Maak nu een afspraak  
op ons kantoor te Bergen op Zoom  
of Maastricht.  
06 - 482 418 97**

Bruinevisstraat 32, 4611 HJ Bergen op Zoom

  
**Esthetic Airlines**  
Uw reis naar een nieuw verhaal

Adviesbureau haartransplantatie, tandheelkunde & plastische chirurgie



**Kijk uit.** Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.



**Dr. Er Ergin** · Plastisch chirurg

## Plastische chirurgie

- Facelifts
  - Neuscorrecties
  - Borstvergroting
  - Borstlift- en borstverkleining
  - Liposuctie & Vaser liposuctie
  - Brazilian butt lift
- En alle andere plastische ingrepen



**Oya Sisman** · Haarspecialiste

## Haartransplantatie

- FUE
- DHI
- Saphire
- Stamceltransplantatie



**Dr. Özgür Balaban** · Tandarts

## Tandheelkunde

- Alle kroon- en brugwerk
- Tandimplantaten
- Porseleinen facings en veneers
- Klikprotese

Inschrijven of informatie? | [info@esthetic-airlines.nl](mailto:info@esthetic-airlines.nl) | 06 - 482 418 97 | [www.esthetic-airlines.nl](http://www.esthetic-airlines.nl)



maxaro®

Ruim 5.000 m<sup>2</sup>  
inspiratie & beleving

MAXIMAAL  
GESLAAGD  
GARANTIE



Vanaf  
€ 1.099,-

## keukens

Samen ontwerpen  
wij uw droomkeuken



Vanaf  
€ 7,95 m<sup>2</sup>

## vloeren

Ervaar de perfecte vloer  
voor iedere kamer in huis



Vanaf  
€ 2.400,-

## badkamers

Alle stijlen badkamers  
voor ieder budget

Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in onze Experience Showroom  
van 5000 m<sup>2</sup> aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal.**

Ma, Di, Do 09.00 - 17.30 uur | Wo 09.00 - 21.00 uur | Vr 09.00 - 20.00 uur  
Za 09.00 - 16.00 uur | Zo. 11.00 - 17.00 uur

# Bruist wenst alle lezers een bruisend *nieuw jaar*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## DAGJE UIT IJSBEEDEN FESTIVAL



Het Nederlands IJBeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhalen in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog.

Om lange wachtrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld.

**Kijk voor meer informatie op [www.ijbeelden.nl](http://www.ijbeelden.nl)**

## FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaaï.

**Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf?

**Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**

# Welkom bij René en Diana Rens

Wij staan voor u klaar voor al uw feesten en BBQ's.  
Ook voor de koffietafels en spelletjesmiddagen/avonden.  
U kunt de zaal ook apart gebruiken voor vergaderingen  
en demonstraties.

NIEUW is ons hapjesbuffet. Kijk voor meer informatie  
op [www.cafezaaltivoli.nl](http://www.cafezaaltivoli.nl)



*Tivoli* CAFE  
ZAAL

Dorpsstraat 84, Halsteren  
0164-683913  
[www.cafezaaltivoli.nl](http://www.cafezaaltivoli.nl)



Iedere maand een  
muziekavond met  
verschillende  
artiesten.

## Open buffet



Maak kennis met de rijke smaken van de Syrische keuken.  
Laat ons open buffet u betoveren door de heerlijke oosterse smaken.

**Elke vrijdag, zaterdag en zondag**  
**Onbeperkt eten en drinken voor € 14,95 p.p.**  
**Kinderen t/m 12 jaar € 9,95**

1000 en 1 Nacht | Kremerstraat 30 Bergen op Zoom  
0164-314576 | [bozduizendeneennacht@gmail.com](mailto:bozduizendeneennacht@gmail.com)  
[www.facebook.com/duizendeneennachtboz](https://www.facebook.com/duizendeneennachtboz)

## DE BLOEMENSTAL

Het exclusieve in ons werk is niet alleen te  
vinden in de sfeer van onze winkel, maar vooral  
in de keuze van onze bloemen en planten.



WIJ LEVEREN AL UW  
BLOEMABONNEMENTEN  
OP MAAT!

Dorpsstraat 73-K Halsteren | 0164 684 404  
[info@debloemenstal.nl](mailto:info@debloemenstal.nl) | [www.debloemenstal.nl](http://www.debloemenstal.nl)



Nieuw  
in de  
regio!

Nanny in Huis is een jonge, energieke, innovatieve en professionele bemiddelaar van hoogwaardige kinderopvang aan huis in de regio West-Brabant en Oost-Zeeland. Nanny in huis selecteert voor u een gekwalificeerde, zorgzame, flexibele en professionele Nanny die voldoet aan uw specifieke wensen en perfect past binnen uw gezin. Gezien wij voldoen aan alle gestelde eisen heeft u recht op kinderopvangtoeslag. Hierdoor is het vaak voordeliger dan u denkt.

### Voordelen van Nanny in Huis:

- Alleen opgeleide en gekwalificeerde Nanny's
- Rust binnen het gezin
- Geen administratieve rompslomp
- Goed begeleidingstraject
- Recht op kinderopvangtoeslag
- Flexibele opvangtijden
- Licht huishoudelijk werk wordt gedaan
- Uw kind blijft in zijn vertrouwde omgeving
- Persoonlijke aandacht voor u en uw kind(eren)



Vraag vrijblijvend en kosteloos een afspraak  
aan en ontdek de mogelijkheden.

Nanny in Huis | West Brabant & Oost Zeeland | Wilgenlaan 5, Ossendrecht | [www.nannyinhuis.nl](http://www.nannyinhuis.nl)  
[contactwboz@nannyinhuis.nl](mailto:contactwboz@nannyinhuis.nl) | 0164 712211

# Tijd nemen voor klanten is heel belangrijk

Mijn naam is Nancy Adamo en ik ben sinds mijn vijftiende werkzaam in het kappersvak. Ik kom oorspronkelijk uit Steenbergen en ben daar ook in een kapsalon begonnen. Na vijftien jaar hier te hebben gewerkt, overigens met veel plezier, werd het tijd voor wat anders. Ik heb dan ook even een zijsprong gemaakt naar andere branches, maar de liefde voor het vak was toch te groot.

Het idee van het hebben van een eigen salon heb ik altijd wel gehad, maar het kwam er eigenlijk nooit van. Tot we twee jaar geleden zijn verhuisd naar Lepelstraat. Ik had ineens heel veel ruimte om een pand te bouwen en daar een gezellige kapsalon van te maken.

En zo is sinds 27 augustus 2019 mijn eigen kapsalon Knitique47 aan de Kladseweg 47 in Lepelstraat open. Gezelligheid, klantvriendelijk en tijd nemen voor klanten zijn dingen die ik heel belangrijk vind. Ook zijn mijn prijzen scherp. Ook dit vind ik heel belangrijk.

Ook aan de kindjes is gedacht. Als ze geknipt zijn mogen ze grabbelen en een klein cadeautje mee naar huis nemen.

Het allerleukste onderdeel van mijn vak is voor mij toch wel kleuringen. De metamorfoses die daardoor ontstaan zijn zo leuk om te doen.

De voordelen van een eigen salon zijn vooral de vrijheden die je hebt om het op jouw manier te kunnen doen. Dat is voor mij een heel groot pluspunt.

**Kp**  
47N

**Knitique47**

Kladseweg 47, Lepelstraat

**0621344261**



**De kapsalon is geopend op**  
**dinsdag** van 10.00 tot 20.00 uur  
**woensdag** van 10.00 tot 17.30 uur  
**zaterdag** van 9.00 tot 15.00 uur



**‘Het allerleukste  
onderdeel van mijn  
vak is voor mij toch  
wel kleuringen’**



# En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 [www.bourjois.com/be-nl](http://www.bourjois.com/be-nl)

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# BRUIST

**Bergen op Zoom Bruist** ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op [www.bergenopzoombruist.nl](http://www.bergenopzoombruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## BERGEN OP ZOOM

1001 en 1 nacht Bergen op Zoom  
Brasserie de Berk  
Braincare/Mindhulp  
Cine-Service Bioscoop  
Elle's Elegant Earrings  
Gezond op Maat  
Het Visgilde Oosterschelde  
Tebbens Modehuis  
Melanie Hairstylist on Wheels  
Sonja's Feet & Bodycare  
Elly's Boutique  
Cormat Finance BV  
De Kristalloods  
AdAnte4U  
Inspirante  
Make It Easy Praktijk  
Grand café Hotel de Bourgondiër  
LunaNova

## HALSTEREN

Damibelle  
Hotel café De Ram  
Cafe zaal Tivoli  
Salon De Engel  
1633 Eten & Drinken  
Elma Lifestyle Coaching

## HOogerHEIDE

Restaurant Het Portret  
De Herstelknoop  
Natuurgeneeskunde Plus  
De Tijd van Toen  
Vissers Petfood  
Watch Your Style

## HUIJBERGEN

Kado- en Borduurshop Bodusha

## LEPELSTRAAT

Beauty by Ivanka  
Knipstique47  
[Gezondzittendwerken.nl](http://Gezondzittendwerken.nl)



## OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine Bergen op Zoom Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

## Wonen in warmte



Hoge ISDE subsidie op pelletkachels



### KACHELSERVICE

Kalmthoutsesteenweg 290  
B-2910 Essen (Wildert) | 0165 788 120  
[info@kachelservice.nl](mailto:info@kachelservice.nl) | [www.kachelservice.nl](http://www.kachelservice.nl)

### VERKOOP, INSTALLATIE EN ONDERHOUD VAN

- Pelletkachels
- Combikachels
- Houtfornuizen
- Houtkachels
- Inbouwhaarden

Ga naar [www.bergenopzoombruist.nl](http://www.bergenopzoombruist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.



# WHERE BEAUTY BEGINS...

Maak geheel vrijblijvend een afspraak voor een **GRATIS** intakegesprek

Dé plek in Hoogerheide waar huidverbetering en wellness samenkomen. "Alles om je weer jÓuw mooiste ik te laten zien!"

- Ontspannende gezichtsbehandelingen
- Therapeutische (kuur)behandelingen
- Harsen van het gelaat en lichaam
- Lash Volume Lift



Wouwbaan 102 Hoogerheide | 06-34044750 | info@salonvronie.nl | www.schoonheidssalonvronie.nl



ADVERTEER OOK IN BRUIST!

# OPVALLEN

IN JOUW REGIO?

Bel **076-7115340**  
of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

Lig je te piekeren?  
Ik luister...



Irene  
één van onze 1.500 vrijwilligers

Bel **0900-0767**  
of chat via [deluisterlijn.nl](https://deluisterlijn.nl)

Praten lucht op!  
anoniem - dag en nacht



**de luisterlijn**  
wij geven gehoor



## 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 Dierencrematorium Majesta Schagerbrug 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.

## Dierencrematorium Majesta Jori Roosendaal

Belder 26, Roosendaal | 0165 - 567 168  
[info@dierencrematorium-roosendaal.nl](mailto:info@dierencrematorium-roosendaal.nl)  
[www.dierencrematorium-roosendaal.nl](http://www.dierencrematorium-roosendaal.nl)



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren

# *Drijf* de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

## **Alleen met het water**

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

## **Nog meer voordelen**

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR  
FLOATEN STAAT  
GELIJK AAN  
DRIE TOT VIJF  
UUR SLAPEN

UW BETROUWBARE  
EN KUNDIGE  
PARTNER VOOR  
**HYPOTHEKEN EN  
VERZEKERINGEN**



Eigenaren: *Matty Duijvelaar en Jack Groffen*



DUIDELIJK VERHAAL

**Duijvelaar & Groffen Verzekeringen / De Hypotheekshop**

Rijkebuurtstraat 5, Bergen op Zoom | 0164-258058

[www.duijvelaar-groffen.nl](http://www.duijvelaar-groffen.nl) | [www.hypotheekshop.nl/bergenopzoom](http://www.hypotheekshop.nl/bergenopzoom)

*Op de oude leest geschœid, maar dan met een hedendaags randje*

Iedereen is welkom. Jong en oud, elke gast wordt door ons persoonlijk ontvangen en krijgt gegarandeerd waar voor zijn geld. Of je nu komt overnachten, lunchen of dineren, komt borrelen in het café of gewoon even gezellig een kopje koffie komt drinken met daarbij een heerlijk stukje gebak.



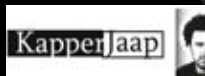
**Hotel Café Restaurant De Ram**

Steenbergseweg 1, Halsteren  
0164-682350 [www.hotelderam.nl](http://www.hotelderam.nl)



**Als je haar maar goed zit...**

Knippen zonder poespas, dat is waar kapper Jaap van den Akker voor staat. "Bij mij krijgen heren precies waarvoor ze naar de kapper gaan: een knipbeurt met een mooie coupe als resultaat."



**Kapper Jaap**

Bosstraat 8, Bergen op Zoom

0164-246917 / 06-53162714



# Optimale huidverzorging

COLUMN/DAMIBELLE

Schoonheidssalon  
Damibelle:  
ooit klein begonnen in  
een garage, inmiddels  
uitgegroeid tot een  
prachtige salon  
gevestigd aan de  
Eenlandsweg 17 in  
Halsteren.

Anna-Marie van Elteren is de eigenaresse en al reeds 12,5 jaar staat zij klaar om haar cliënten te ontvangen en ervoor te zorgen dat iedereen met een goed gevoel de salon verlaat. Bij schoonheidssalon Damibelle staat de klant voorop en natuurlijk is het streven van elke behandeling de verbetering van de huid. Maar er is zeker ook tijd voor persoonlijke aandacht. De salon is drie jaar geleden volledig verbouwd en heeft een trendy metamorfose ondergaan.



Acht jaar geleden heeft Anna-Marie ervoor gekozen om te gaan werken met het merk **Skeyndor** waar ze tot op de dag van vandaag geen spijt van heeft. Op het gebied van de behandelingen heeft Skeyndor veel te bieden. U kunt terecht voor een basisbehandeling, maar ook voor een luxe wellness treatment.



Behalve voor schoonheidsbehandelingen kunt u ook terecht voor gelnagels, colourgel, hand- en nagelverzorging en cosmetische voetbehandelingen. Hiervoor is gekozen voor het luxe merk **Alessandro**.



De salon is overdag én op maandag- en donderdagavond geopend. Behandelingen gaan altijd volgens afspraak. U mag altijd bellen voor vrijblijvende informatie.

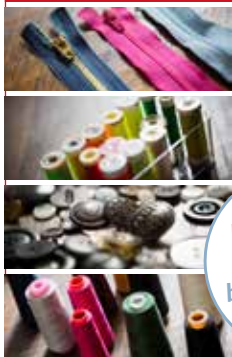
Groetjes *Anna-Marie*

**Damibelle**  
schoonheidssalon & nagelstyliste



Eigenaar: Anna-Marie van Elteren | Eenlandsweg 17, Halsteren | 06-53593380

Herstelwerk op maat.



Met unieke  
haal- en  
brengservice



Leuk handgemaakte  
tasje voor je make-up  
of je zonnebril



Ook voor handgemaakte kleding op maat  
met een uniek ontwerp ga je naar



Mary Willigers  
06-34339984  
deherstelknoop@kpnmail.nl



Elle's Elegant Earrings

Apart Fris Bijzonder

Voor handgemaakte,  
unieke, *echt aparte*  
oorbellen.



Neem een kijkje in mijn webshop:

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

Tot februari 2020 in expositie  
bij Kaders & Kunst te Bergen op Zoom!

Ellemiek de Haas 06-28083214  
ellemiekdehaas@hetnet.nl

Actuele info

[www.facebook.com/elleselegantearrings.nl](https://www.facebook.com/elleselegantearrings.nl)  
[www.instagram.com/ellemiek\\_de\\_haas](https://www.instagram.com/ellemiek_de_haas)



World of Phones

EVERYTHING FOR YOUR SMART PHONE

Mobiel stuk?  
Wij repareren bij u  
op locatie!



Zuivelstraat 29, Bergen op Zoom | 06 44431332  
info@worldofphones.nl | [www.worldofphones.nl](http://www.worldofphones.nl)

# Hoge kwaliteit laminaatvloeren

De laminaatvloeren van de Parket en Laminaatwinkel zijn van uitstekende kwaliteit. De vloeren zijn niet alleen stevig en sterk, maar bovendien slijtvast. Zelfs met minimaal onderhoud gaat uw laminaatvloer van de Parket en Laminaatwinkel vele jaren mee. En omdat wij een grote collectie laminaatvloeren hebben, vindt u altijd wel een hoogwaardige vloer die aan uw eisen, wensen en verwachtingen voldoet.

De Parket en Laminaatwinkel is officiële kerndealer van Quick-Step. Dit betekent dat wij de volledige collectie laminaatvloeren, plinten en ondervloeren van dit gerenommeerde merk voeren. Wilt u een Quick-Step laminaatvloer aanschaffen voor uw woning of bedrijfspand? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Wij helpen u graag de perfecte laminaatvloer te vinden en kunnen deze vloer bovendien vakkundig, nauwkeurig en snel voor u leggen.



pvc  
vloeren

laminaat

houten  
vloeren



Van Konijnenburgweg 55, Bergen op Zoom | 0164-728291 | [www.laminaatwinkel.com](http://www.laminaatwinkel.com)



## hotstone massage

Hotstone kruidenstempel  
voetreflex hoofdmassage

Maak tijd voor ontspanning en boek een heerlijke massage met etherische oliën



**S** SONJA'S  
FEET &  
BODY CARE

Paulusberg 24  
Bergen op Zoom  
06-10483620



Marius Terol & Suleika Terol - Schoumacher

*Uw uitvaart; een weerspiegeling van uw leven.*

**marius terol**  
UITVAARTVERZORGING

Wassenaarstraat 25, Bergen op Zoom  
0164 652 852  
info@mariusterol.nl

*Ongeacht of en waar u verzekerd bent.*

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

# FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

### Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

### Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.



**HEERLIJK  
ONTSPANNEN HET  
NIEUWE JAAR IN!**



Leuk om te krijgen  
Leuk om te geven  
**Cadeaubon!**  
1/2 uur €20,-  
1 uur €35,-



**Christel Heeren**  
Steenovenweg 6  
Bergen op Zoom  
06-18170020  
[www.vitalwaves.nl](http://www.vitalwaves.nl)



**BRUIST**

Als het leven  
je laat struikelen,  
maak er dan  
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

***Feit of Fabel?***

**Voedselbanken geld nodig?  
Die krijgen toch alles gratis?**

**Feit!** Wij krijgen voedsel inderdaad gratis. Maar we hebben wel degelijk kosten; benzine, verzekeringen, koelwagens, kratjes etc. Uw steun is zeer welkom. Voor € 3,50 helpt u een gezin aan een voedselpakket.



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



Happy Socks  
—x—  
Rolling Stones

*New in stores*

**OOK  
KLEURRIJK  
VOOR DE DAG  
KOMEN?  
Dat kan nu bij:**

Aandacht voor been- en ondermode is aandacht voor jezelf. Bij Sven&Sophie beseffen wij dat als geen ander. Daarom biedt onze winkel meer dan alleen een ruim assortiment eerste klas producten van toonaangevende merken.

**sven &  
sophie**

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom  
0164 - 21 06 15  
[www.svensophie.com](http://www.svensophie.com)

Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE  
edition

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

## Masters of LXRY 2019 bruijt!

### Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

### Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

### Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen zoeken naar verbinding"



## Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

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

## im-POSSIBLE Coaching Jolanda

Ik ben Jolanda Neefs.  
Ik wil dat ook jij je mooiste leven leeft! Wie ben je, wie wil je zijn? Mag ik je helpen, begeleiden en coachen?



## De allerbeste wensen lieve mensen!

366 nieuwe dagen om het beste uit jezelf te halen. Ik hoop dat je het oude jaar ook zo hebt afgesloten, gelukkig en zonder stress.

Of leken voor jou de kerst- en nieuwjaarswensen op kerstbomen, gewoon afgezaagd? Trek dan je handen uit je haar en vergeet dat oude jaar.

Zie jij alleen maar bergen?  
Je hoeft ze niet te verzetten,  
we kunnen ze samen beklimmen.

*Mag ik je helpen?*

Coaching, Counseling & Care  
0031 - (0)648267375  
www.im-POSSIBLE.be



Ma, Di, Wo,  
Vr en Za OPEN  
van 09.00 tot  
18.00 uur  
(do. en zo.  
gesloten)

Voor de allermooiste  
bruidskapsels én make-up



Kapsalon Chawisa

Make-up & de beste kapsels voor dames en heren

De Wilg 48, Hoogerheide | 06 31566798  
chawisa.k48@live.nl

# Rugklachten? Probeer het David Spine Concept

Ongeveer twee miljoen mensen in Nederland hebben weleens last van rugklachten. Een groot deel van deze groep zelfs met herhaling.

In een aantal gevallen gaat een periode van lage rugklachten binnen een periode van zes weken vanzelf over, maar soms worden klachten langdurig. Je merkt hierbij beperkingen in het dagelijks functioneren of het niet of maar gedeeltelijk kunnen werken. Heb je al langer dan zes weken rugklachten of recidiverende rugklachten, dan bieden wij je een evidenced based rugrevalidatie programma met het **DAVID SPINE CONCEPT** (DSC).

Het DSC biedt een zeer moderne en effectieve aanpak voor de behandeling van rugklachten.



Het DSC bestaat uit meet- en trainingsapparatuur waarbij op een wetenschappelijk bewezen manier de rugkracht en -mobiliteit in kaart kan worden gebracht en vervolgens de rug getraind kan worden. De apparaten zijn zo ontworpen dat je uitsluitend traint wat je moet trainen, doelgericht en op de juiste spieren/lichaamsdelen gericht.

Het DSC is geschikt voor rug- en nekpatiënten die lijden aan langdurige (subacute of chronische), terugkerende, postoperatieve of posttraumatische problemen.

Voor meer informatie  
bezoek je de website:  
[www.inspirante.nl](http://www.inspirante.nl)



**Inspirante is een multi-disciplinaire praktijk, bestaande uit fysiotherapie, psychotherapie, psychosomatische fysiotherapie, diëtiëk en medische fitness.**

Inspirante werkt als enige in de Zuid-westhoek met het David Spine Rug concept (DSC) en ook met het speciale David Cervicaal-trainingsapparaat (interessant bij nekklachten, whiplash e.d.).

*Inspirante*  
het gezonde alternatief!

Louis Porquinlaan 1  
Bergen op Zoom - 0164-620838  
info@inspirante.nl  
[www.inspirante.nl](http://www.inspirante.nl)



# Viskoekjes

## met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

2 blikjes roze zalm of tonijn  
3 bosuitjes  
4 sneetjes witbrood  
1 ei  
zout en peper

800 gr. aardappelpartjes  
6 eetl. olijfolie  
sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



### **Annemiek**, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

# Italiaanse

## kipschotel

### met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

350 g kipfilet  
125 g mozzarella  
2 eetl. olijfolie  
2 tenen knoflook  
peper  
600 g pastasaus of een  
blik tomatenblokjes  
1 theel. Italiaanse kruiden  
1 theel. gedroogde oregano  
300 g spaghetti  
800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. **In vier uur vlieg je al naar deze ideale vakantiebestemming.**

De familie Van Lanen kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een geweldig uitzicht. Zie voor meer info [www.vistabellabungalows.eu](http://www.vistabellabungalows.eu)

# VOEL JE THUIS!

RUST, LUXE  
EN EEN ADEM-  
BENEMEND  
UITZICHT

BRUIST  
*Deal*

1-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

**€ 85,-**  
per nacht\*

2-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

**€ 105,-**  
per nacht\*

**PROMOCODE: BRUIST**  
**RESERVEER NU VIA**  
**WWW.VISTABELLA-**  
**BUNGALOWS.EU**

\* Boek voor minimaal 3 dagen.  
Check de site voor meer informatie  
over onze bungalows.

Calle Nestor de la Torre 4,  
Maspalomas Gran Canaria  
+31 (0)6 34 74 74 18  
[www.vistabellabungalows.eu](http://www.vistabellabungalows.eu)



1op1dieet.nl

# Afvallen, dat doen we samen!



Met The 1:1 Diet heb je je eigen consultant.  
Persoonlijke 1 op 1 begeleiding voor extra  
support, motivatie en tips. Je staat er bij ons  
nooit alleen voor. **This is the one!**

Ook weer lekker in je vel?

## The 1:1 Diet met Marcia van den Brand

Halsterseweg 129  
4613 AL Bergen op Zoom  
+31(0)6 280 676 49  
[info@1op1dieetbergenopzoom.nl](mailto:info@1op1dieetbergenopzoom.nl)

## The 1:1 Diet met Saskia van Koeveringe

Antwerpsestraatweg 562  
4625 AC Bergen op Zoom  
+31(0)6 482 119 30  
[samengerichtopgewicht@gmail.com](mailto:samengerichtopgewicht@gmail.com)

# THE 1:1 DIET

by **Cambridge**Weight Plan™