

ROOSENDAAL HALDERBERGE
EO



JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROOSENDAALBRUIST.NL

BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*



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

BRUIST
Deal

GEEN € 60,- MAAR:
€ 39,- PER PERSOON

RESERVEER NU VIA
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

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★





8



win

12



18



39



31



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/roosendaalbruist

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, scoonpictures.nl



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.

Bruisende lezer,

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 Breda Bruist en Bergen op Zoom Bruist.

Inhoud

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...

KIES DE
TREND DIE
BIJ JOU
PAST

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 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



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.**



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



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



BRUIST Deals

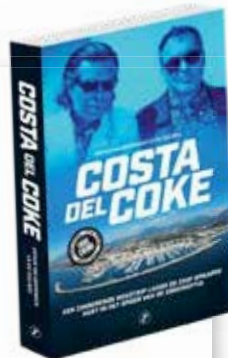
Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

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.**



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

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.**



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. Rob Pessers, 06-54605704.



KWALITEIT EN VAKMANSCHAP

Zitten de treden vol met lijmresten en is glad schuren echt geen optie meer?



Bel 076-5040722
voor een gratis
adviesgesprek
aan huis!



Vrijblijvende offerte

Uw wensen en eisen zijn belangrijk voor ons! Daarom komen wij altijd eerst vrijblijvend bij u langs om alles door te spreken en uit te leggen. Uiteraard wordt er ter plekke een vrijblijvende offerte uitgegeven. Zo komt u niet voor vervelende verrassingen te staan!

Perfectie

Christan staat voor kwaliteit boven kwantiteit. Wij streven naar perfectie en leveren alleen vakmanschap; lange werkdagen nemen we hierdoor voor lief.

Familiebedrijf

Christan is in 1995 opgericht door Christ Schuling. Later kwam dochter Ellie erbij om haar vader te ondersteunen. Inmiddels is Christan Traprenovatie een betrouwbaar, professioneel en kleinschalig familiebedrijf waarbij service, kwaliteit en vakmanschap vooropstaan!



- ✓ Vakmanschap
- ✓ Ruime ervaring
- ✓ Familiebedrijf
- ✓ 15 jaar garantie

- ✓ Gratis adviesgesprek
- ✓ Vele kleuren
- ✓ Topkwaliteit
- ✓ CBW erkend

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

MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen, zoals eikenhout en HPL/CPL, om uw trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken. Naast ledverlichting voor de trap hebben we ook rvs trapleuningen en bijpassend laminaat.



HPL / CPL



Eikenhout



PVC



Accessoires

www.christan-traprenovatie.nl

MEDISCH PEDICURE

SPECIALISATIES

pedicure | medisch pedicure
reumatische voet
spastische voet
oudere/geriatrie voet
oncologische voet
diabetische voet | risico voet
druk vrij technieken
ingroeïende nagels
schimmeldiagnostiek
orthese/prothesetechniek
nagelbeugel | nagelprothese
wratbehandeling | sportpedicure



Heilig Hartplein 28 Roosendaal

0165-328367

info@pedicurepraktijkroosendaal.nl

www.pedicurepraktijkroosendaal.nl

Sinds 2005 ben ik werkzaam als pedicure, inmiddels in het bezit van het rijkserkende MBO 4 diploma Medisch Pedicure, met specialisaties oncologisch en geriatrie voetverzorgverlener en Medisch Sportpedicure.

Medische pedicure betekent dat wij onze studie tot betrekking van ons vak hebben uitgebreid qua kennis en behandelingsmogelijkheden. Als medisch pedicure weet je veel over systeemziekten, pathologische aandoeningen, voetonderzoek, voetstand, schoenadvies, orthoses, nagelcorrectie en nagelregulatie.



Sinds 2010 is onze praktijk gevestigd in gezondheidscentrum Kalsdonk (voormalige Heilig Hartkerk). We hebben in deze periode veel trouwe cliënten mogen ontvangen voor een pedicurebehandeling en een professioneel netwerk van Medisch Pedicures, podologen en podotherapeuten om ons heen verzameld om u nog beter van dienst te zijn in de toekomst. Als Pedicure Praktijk Roosendaal werken we zeer intensief samen met Podotherapiepraktijk. Een stap vooruit.

Voeten verdienen uw aandacht!
Maak nu een afspraak en wij stellen graag samen met u een persoonlijk behandelplan op!

Claudia Matthijssen-Willems



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!

“Ieder mens is uniek”



Heidi de Krom werkte 12 jaar lang met veel plezier als verzorgende IG. Toen zij in aanraking kwam met acupunctuur, was meteen duidelijk dat ze hier meer mee wilde doen. Na het volgen van een driejarige opleiding aan de Total Health Academie in Breda opende ze in juni haar eigen praktijk in Sint Willebrord.

“Ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in alternatieve geneeswijzen”, vertelt Heidi enthousiast. Vanuit het holistische denken is er juist oog voor de mens in zijn totaliteit, de samenhang tussen lichaam en geest. Daardoor wordt de oorzaak van de klacht aangepakt.”

Behandeling op maat

“Mensen komen bij mij met uiteenlopende klachten; vermoeidheid, stress, slaapproblemen en pijnklachten. Ik begin altijd met een uitgebreide intake om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van je situatie. Ieder mens is uniek en heeft zijn of haar eigen verhaal. Samen kijken we wat ik precies voor je kan betekenen. Iedere behandeling wordt daarmee volledig afgestemd op de persoon die ik voor me heb.”

Ook cupping en leefwijze

“Bij acupunctuur zet ik dunne naaldjes op bepaalde punten in het lichaam. Op die manier breng ik verschillende energiestromen van het lichaam in balans. In feite zorg ik dat de zogenaamde Fascia-laag vrij van blokkades blijft. Daardoor stel ik het lichaam in staat zichzelf te herstellen. We kijken samen ook

bewust naar de voeding en soms combineer ik de acupunctuur behandeling met cupping voor een nog beter resultaat. Cupping kun je overigens ook ondergaan ter voorkoming van klachten, het is heerlijk ontspannend.”

Eigen verantwoordelijkheid

“Mensen zijn regelmatig verbaasd over het effect van de behandeling. Ik probeer ze er van bewust te maken dat ze daar ook zelf een rol in hebben. Door kleine aanpassingen in je manier van leven kun je al veel bereiken. Ik vind het geweldig om mensen op deze manier te kunnen helpen!”



Jobster staat voor arbeidsbemiddeling in de breedste zin van het woord. We zijn namelijk niet alleen een uitzendbureau, maar ook dé specialist op het gebied van detacheren en payroll. De doelgroep waarop Jobster zich richt is op zijn minst breed te noemen. Van schoonmakers tot hoger management. Bovendien hebben wij een afdeling ZZZP-administratie. Hierbij ontzorgen we ZZZP'ers en nemen hun de administratieve verplichtingen uit handen. Zo kunnen zij het werk doen waar ze goed in zijn.

Om wat voor functie het ook gaat, in onze visie staat een vruchtbare samenwerking met zowel klant als kandidaat op de langere termijn altijd centraal en wij spreken pas van een succes als alle partijen tevreden zijn.



Wat kan Jobster voor u betekenen?

- Uitzenden
- Payroll
- ZZZP'er
- ZZZP-administratie
- Detacheren
- 55+ groep
- Werving & Selectie

Uw ZZZP-administratie

Is de financiële administratie niet uw ding? Wij bijten ons vast in uw boekhouding en zorgen dat er orde in wordt aangebracht. Tevens geven we richtlijnen mee. Ook benutten we optimaal alle fiscale regels en halen hier zoveel mogelijk financieel voordeel uit. Teveel ondernemers laten geld liggen.

Op een accurate manier verzorgen wij uw administratie van A tot Z. Wij beschikken over een brede financiële kijk, waarmee we het totaal overzien. Wij zien Jobster Administratie als schakel tussen de ondernemer en de grotere accountantskantoren. Deze stap is te groot en te duur voor de kleinere ondernemer. Jobster Administratie biedt u, als zelfstandig ondernemer, een compleet administratief servicepakket aan tegen een zeer aantrekkelijke prijs.

Wilt u meer weten? Neem geheel vrijblijvend contact met ons op.

**BTW-AANGIFTE
INKOMSTEN-
BELASTING**

**BOEKHOUDING
FACTURATIE**

**PERSOONLIJK
ADVIES**

**NIEUWE
OPDRACHT
NODIG?**

We zijn groots in onze diensten en kleinschalig van opzet. Onze werkwijze laat zich omschrijven als betrokken, accuraat en persoonlijk.

Mocht het nodig zijn dan staan we 24/7 voor u klaar.

Tot ziens bij Jobster,

Peter de Deugd en het Jobster-team

Jobster

De Belder 23 G, Roosendaal
Peter de Deugd 06-10697392
José Dockx 06-57444027
info@jobsternederland.nl
www.jobsternederland.nl

UW ALLROUND SCHILDER VOOR BINNEN & BUITEN

BEL VOOR MEER
INFORMATIE OF EEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE
06 20 20 34 09


DE BELL
SCHILDERWERKEN

De Bell schilderwerken is een uitstekende partij voor al uw **schilderwerk en onderhoud** van uw onroerend goed. Goed schilderwerk is van groot belang. Het weer is onder andere van grote invloed op de kwaliteit van het schilderwerk van uw huis. Alleen al daarom verdient uw huis een vakman. Wij werken mee aan het op peil houden van uw onroerend goed op de langere termijn. Met jarenlange ervaring in het schildersvak kunt u ervan op aan dat hoge kwaliteit, vakmanschap en duurzaamheid van De Bell schilderwerken als vanzelfsprekend zijn.

**BEZOEK OP
LOCATIE MET
VRIJBLIJVENDE
ADVIES**

**GEDEGEN
ADVIES
OVER
KLEUREN EN
MATERIALEN**

**UITSLUITEND
GEBRUIK
VAN
PROFESSIONELE
VERFSYSTEMEN**

**OOK BEHANG
SPUITWERK
VLIESWERK
ONDERHOUD
ETC.**

HEUVELSTRAAT 151, BREDA | 06 20 20 34 09 | DEBELLSCHILDERWERKEN@GMAIL.COM
WWW.DEBELLSCHILDERWERKEN.NL

DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhal 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.ijsbeelden.nl**

FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

BINNEN/BUITEN



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 papegaai.

Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.

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.**



RivieraHairstyles
HAARWERKSPECIALIST



KAALHEID BIJ VROUWEN NOG STEEDS GROOT TABOE

Vrouwen (en ook mannen) bij wie het haar gaat uitvallen kunnen te maken krijgen met verminderd zelfvertrouwen en zelfs psychische problemen. Bij Haarwerkspecialist Riviera Hairstyles krijg je persoonlijke aandacht en de beste kwaliteit. En omdat we

erkend zijn door de ANKO heb je ook recht op een vergoeding van je zorgverzekeraar.

Meer weten? Loop eens binnen bij Haarwerkspecialist Riviera Hairstyles in Roosendaal.

Openingstijden: Di, Do en Vr: 9.00 tot 17.00 uur. Wo en Za: 9.00 tot 12.00 uur.

Riviera Hairstyles | Kalsdonksestraat 89, Roosendaal | 088 - 557 38 36 | www.rivierahairstyles.nl |



Ja! wij willen trouwen



Chantal van Ja wij willen trouwen helpt jullie bij het organiseren van jullie mooiste dag. Of jullie het nu groots aan willen pakken of juist klein, of jullie veel te besteden hebben of weinig... Met alles wordt rekening gehouden.

06 331 881 92 | info@jawiwillentrouwen.nl
www.jawiwillentrouwen.nl

Ja wij willen trouwen | [jawiwillentrouwen](https://www.instagram.com/jawiwillentrouwen)

Kapsalon Rian

Bij ons sta jij als klant
altijd op de eerste plaats.



Kerkstraat 30
Wouwse Plantage
0165-379511

kapsalonrian@home.nl

Di, wo, vr
08:30 - 17:30

za
08:00 - 15:00



Een Eerlijk en Heerlijk gezond en gelukkig 2020 toegewenst!



Lieve lezers,

Ik hoop u ook dit jaar te mogen ontvangen in mijn Eerlijk is Heerlijk! Voor een lekkere lunch of een heerlijk bakje koffie of thee met een lekker stukje gebak uit eigen keuken. Ook bent u van harte welkom voor een private dining of vergadering.

Groetjes,
Annemarie Bergmans

Wilt U meer informatie dan kunt U mailen of bellen naar:
0165-329431 | info@eerlijkisheerlijk.net



Eerlijk is heerlijk | Molenstraat 23, Roosendaal.

Meer info: 0165-329431 | www.eerlijkisheerlijk.net | info@eerlijkisheerlijk.net | [loveeerlijkisheerlijk](https://www.facebook.com/loveeerlijkisheerlijk)

Space that works for you!

Op zoek naar een nieuw kantoor op een toplocatie?
Twijfel niet en kies voor **Frame21 Roosendaal!**

Gelegen tussen Antwerpen & Rotterdam en op 20 minuten van de Belgische grens

Full service kantoor al vanaf **€575,00 per maand**

Inclusief: Flexibiliteit in termijn (mogelijk vanaf 1 maand huur) – Design meubilair – Receptiediensten – Gratis internet & parking – Toegang tot alle gemeenschappelijke delen & Club Lounge – Bistro The Belgian





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

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 www.douglas.nl

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 www.lancome.nl

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 www.essence.eu

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- www.debijkorf.nl

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 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

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 www.debijkorf.nl

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 www.essie.nl

Ontklit pijnloos uw haar!

TANGLE TEEZER®



Sinds de lancering in 2007 veranderde de Tangle Teezer de haarborstelmarkt radicaal. Als u deze borstel eenmaal heeft, kunt u niet meer zonder. Met de Tangle Teezer ontklit u op een pijnloze manier uw haar. Deze haarborstel heeft flexibele 'kunststof haren' die meegeven en door hun eigen flexibiliteit langzaam de klitten uit uw haar halen. In plaats van dat u de klitten doortrekt naar onderen, ontklit u het haar juist. Daardoor breekt het niet en voelt het na verloop van tijd voller en gezonder aan.



Interesse?
Contacteer ons dan vandaag nog om uw kappersbezoek in te plannen!

Behoeft u aan een betrouwbare kapper, een nieuwe coupe of speciale haarstyling?

Wij verwelkomen zowel dames en heren als kinderen. U kunt bij ons terecht voor leuke opsteekkapsels met een touch of glitter or color. En wat dacht u van een leuke cadeaubon?

Zoë en Maxime



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
contactwboz@nannyinhuis.nl | 0164 712211



dames, heren en kinderen

Stationsstraat 4, Essen | 03 636 21 29 | www.tkapsalon.optios.net

We zijn doorlopend geopend van maandag tot zaterdag, van 8u30 tot 17u30. Op donderdag kunt u van 8u30 tot 20u bij ons terecht. Bij voorkeur op afspraak voor een vlotte service.

GEZIN & zo

DE winkel voor het hele gezin!



25%

KORTING!
Van ons,
voor jou!

Gebruik code:
FLYER in jouw
winkelmandje!

www.gezinenzo.nl

Ayurveda massage op het volledige lichaam

De leer is gebaseerd op de vijf elementen, ether, lucht, vuur, water en aarde, die zich niet alleen in de natuur om ons heen, maar ook in ons lichaam bevinden.

Ayurveda is een eeuwenoude holistische gezondheidsleer met haar oorsprong in India. Holistisch wil zeggen: de benadering van het lichaam op zowel fysiek, geestelijk als emotioneel vlak.

Ayurveda massage berust op kennis van de marmapunten. Dat zijn knooppunten waar aders, slagaders, pezen, botten en gewrichten bij elkaar komen. In het lichaam bevinden zich duizenden marmapunten waarvan ik er tijdens de Ayurveda massage 43 behandel. De massage werkt op de bloedsomloop, het zenuwstelsel en het lymfestelsel. De warme olie werkt diepgaand, ontspannend en met veel gevoel op ons grootste orgaan, namelijk de huid.

Nieuw
in Essen

Massage op afspraak, bel 0032 494376336



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
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 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



Bruist wenst alle lezers een bruisend *nieuw jaar*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Dé specialist

Als één van de kartrekkers in Nederland op het gebied van de Occiflex (die is ontwikkeld door dr. Yaron River, een vooraanstaand neuroloog uit Israël) durft André zich met recht dé specialist van Nederland te noemen. “Ik werk al 35 jaar als fysiotherapeut en manueel therapeut waarvan de laatste vier jaar met de Occiflex, gekoppeld aan mijn eigen NEKZ-concept. Inmiddels zijn er wel meer mensen in Nederland die met de Occiflex werken, waarvan een deel door mij is opgeleid, maar die zitten voornamelijk nog in de testfase. Wil je dus echt snel een goed resultaat, informeer dan zeker eens naar de mogelijkheden. De kans is groot dat ik ook jou van je nek- en/of hoofdpijnklachten af kan helpen!”

André Wapenaar

06 576 981 74

Vijfhuizenberg 151 Roosendaal
www.nekz.nl



Heb jij net als vele andere mensen ook last van nek- en/of hoofdpijnklachten? Ermeê rond blijven lopen hoeft niet! Bij NEKZ helpen ze je graag van deze klachten af door middel van de Occiflex.

Occiflex

‘De Occiflex slaat een brug tussen de kennis van anatomie en manuele therapie met de state-of-the-art van digitale besturingstechnieken’, valt op de site van NEKZ te lezen. “En dat is ook precies wat het concept doet”, vertelt André Wapenaar. “De manuele bewegingen die ik inbreng worden door de Occiflex in een vertraagd tempo nagebootst. Daarmee is de Occiflex een verlengstuk van mijn handen.”

Effectief

Groot voordeel van deze vertraagde beweging is dat het spieren bindweefsel van de nek zich hierdoor langzaam weer op lengte laat brengen, zonder weerstand en zonder pijn, met vaak een blijvend of op zijn minst langdurig effect. “Uit een pilot-onderzoek is zelfs gebleken dat na de eerste behandeling gemiddeld al een verbetering van dertig procent waarneembaar is van de rotatie bovenin de nek. Een behandeling met de Occiflex kost weliswaar iets meer dan gewone manuele therapie, omdat het niet geheel vergoed wordt, maar resultaat is over het algemeen sneller merkbaar.” Een (vervolg)behandeling door een gecertificeerd manueel therapeut, huiswerkcoëfening en bewegingsadvies kost € 59,80.

(50-70% vergoeding uit aanvullende verzekering mogelijk).

DÉ OPLOSSING BIJ NEK- EN HOOFDPIJNKLACHTEN

IN 2019
KOSTELOOS
EN VRIJBLIJVEND
ONDERZOEK EN
ADVIES



BARBERSHOP -ADRIAANSEN-

SINCE 1973



4 WOMEN
for men
only!



KNIPPEN

Van natuurlijk tot trendy en oldschool voor jong en oud. Met aandacht, zorg en gezelligheid. Het kapsel wat bij jou past!



SCHEREN

Ontdek de totaalbeleving en verwen jezelf met een heerlijke scheerbehandeling. Natuurlijk met warme doeken, scheerolie en heerlijke cooling lotion.



BAARD

Bij ons kun je terecht voor een perfect in model gebrachte baard.

Openingstijden: di t/m vr 8:30 - 18:00 | za 8:00 - 16:00

Boulevard 101, Rosendaal | 0165 - 53 79 35 | www.barbershopadriaansen.nl

MAN/CAVE

FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overvloedige 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.

Vind jij dit jaar de beste versie van jezelf?

Maak 2020 jouw succesvolste jaar ooit

Minder stress. Je minder ziek voelen. Rust in je lijf en hoofd. Het zijn zomaar enkele voorbeelden van de bewezen effecten van celtherapie. Benieuwd hoe dit jou helpt om de beste versie van jezelf te vinden? Lees dan snel verder.

Ben jij ook altijd druk?

Zeg eens eerlijk, ben jij ook altijd aan het rennen om alles maar gedaan te krijgen. Ja? Dan ben je niet de enige. Die takenlijst lijkt tenslotte vaak oneindig, waardoor we onszelf voorbij lopen. Het vervelende van deze constante drukte is dat je lichaam en geest ook altijd aan staan en gaan protesteren. Bijvoorbeeld door extreme vermoeidheid, sluimerende pijnklachten, depressie of een burn out. De oplossing? Je lichaam weer leren dat het zichzelf kan herstellen.

Hoe celtherapie jouw leven meteen een stuk fijner maakt

Celtherapie helpt hierbij op verschillende manieren en 'leert' jouw lichaam om je eigen cellen zelfherstellend te maken. Iets dat ze ooit vanzelf deden, maar blijkbaar vergeten zijn. Tijd dus om een reminder naar je lichaam te sturen en te zorgen dat je cellen weer zelf aan de slag gaan!

Tijdens de sessies achterhalen we snel de oorsprong van het probleem en gaan we gericht aan de slag. En het leuke? Je merkt vaak al direct resultaat. Het fijne van celtherapie is namelijk dat je elke verandering direct merkt én het resultaat meetbaar is. Geen loze beloftes dus, maar gewoon meetbare resultaten.

Een verhaal van een cliënt uit mijn praktijk:

"Ik vond mezelf nooit belangrijk genoeg om voor mezelf te kiezen. Mijn gezin stond altijd op de eerste plaats. Toen ik er toch voor koos merkte ik al na één sessie dat ik veranderde. Ik voelde me opeens blij en vol energie. Hoe ik me eigenlijk altijd al heb willen voelen! En het gekke is dat ik er nu eigenlijk nog meer voor mijn gezin kan zijn omdat ik me zo goed voel."

Laat jij de beste versie van jezelf tot volgend jaar wachten?

Neem toch? Neem daarom vrijblijvend contact op en gun jezelf het beste jaar ooit. Ik denk graag met je mee in een oriënterend gesprek hoe jij snel en duurzaam je beste zelf ooit vindt! Een betere start van 2020 kun je jezelf niet geven.



Natuurgeneeskunde PLUS

Christien van Dijk
De Vuurdoorn 16, Hoogerheide
06-19709225
info@natuurgeneeskundeplus.nl
www.natuurgeneeskundeplus.nl



De Begeleiderscoach

De Begeleiderscoach

Christien van Dijk
De Vuurdoorn 16, Hoogerheide
06-19709225
christienvandijk@hotmail.com
www.debegeleiderscoach.nl



MAATWERK STAALPRODUCTEN

Eriks staal is specialist in maatwerk producten voor particulieren, verenigingen en bedrijven. Wij zijn creatief en oplossingsgericht en met onze ervaring en vakkundigheid bieden we kwaliteit in zowel indoor als outdoor meubilair en verlichting. Al onze producten zijn handgemaakt en uniek. We gebruiken sterke materialen van een hoog niveau.

ERIKS
STAAL



maxaro®

Ruim 5.000 m²
inspiratie & beleving

MAXIMAAL
GESLAAGD
GARANTIE



Vanaf
€ 1.099,-

keukens

Samen ontwerpen
wij uw droomkeuken



Vanaf
€ 7,95 m²

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 óf in onze Experience Showroom
van 5000 m² 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

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



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Wat brengt **januari** jou?

Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière.

Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat.

Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoet zien vol met onverwachte momenten.

Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk.

Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en mogelijkheden die je met beide handen moet aangrijpen.

Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent.

Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als je liefdesleven. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Voorkom op die manier veel genante situaties.

Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar.

Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.

Op zoek naar **professionele, flexibele en betaalbare opvang**? Zoek dan niet verder en kom kijken bij **Kinderopvang De Dwergjes**.

De Dwergjes

Maak
vrijblijvend een
afspraak om te
komen kijken!



Per januari 2020 openen wij ook met een peutergroep!

Kinderopvang De Dwergjes | Bosschendijk 187, Oudenbosch | 06-10649969 | info@dedwergjes.eu | www.dedwergjes.eu

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.



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

Masters of LXRY 2019 bruist!

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 debuteren 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"



Gezondheidscentrum met focus op de sporter

Ons Team



Sport & Slankstudio biedt u nu de meest effectieve methode met de Milon Cirkel! Train 2x per 10 dagen slechts 35 minuten en laat je coachen door onze enthousiaste trainers! Sport & Slankstudio, daar waar onze trainers onderscheidend zijn...

Sport & Slankstudio

Maak kans op:

3x een maand gratis sporten

t.w.v.

€ 74,50



Sport & Slankstudio

Het hof 2b, Oud Gastel

06 82729726 | www.sportenslankstudio.nl

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

sport	fitness
toestellen	fiets
training	loopband
niveau	intake

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.roosendaalbruist.nl

Wonen in warmte



Hoge ISDE subsidie op pelletkachels



KACHELSERVICE

Kalmthoutsesteenweg 290

B-2910 Essen (Wildert) | 0165 788 120

info@kachelservice.nl | www.kachelservice.nl

VERKOOP, INSTALLATIE EN ONDERHOUD VAN

- Pelletkachels
- Combikachels
- Houtkachels
- Inbouwhaarden
- Houtfornuizen