

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN
HOOGHEIDE



JUNI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST



*Deze maand
lekker veel
puzzels*

*Welke vloer
past bij jou?*

maxaro®

5.000 m² inspiratie

Badkamers

Alle stijlen badkamers voor ieder budget

Vanaf

€ 1.799,-

Vloeren

Stijlvolle vloeren voor elke kamer in huis

Vanaf

€ 7,95 m²

Keukens

Kwaliteitskeukens voor ieders persoonlijke smaak

Vanaf

€ 1.099,-

Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in één van onze megastores aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.

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

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



10



24



23

COLOFON

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

Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
 of bel Catharina Coenrades, 06-46863834 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Bergen op Zoom 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.**



ADVERTEREN?

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



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Langzaamaan begint het leven weer zijn normale vormen aan te nemen. Of, nou ja, normaal... Het voorlopig 'nieuwe normaal', laten we het daar maar even op houden. We bevinden ons momenteel in een zogenaamde 'anderhalvemeter-samenleving' waarin iedereen zijn of haar eigen draai moet zien te vinden.

Bruisende lezer,

Zo ook alle ondernemers met wie wij samenwerken. Elke beroepsgroep heeft met andere aspecten rekening te houden. Voor de een zijn deze wat ingrijpender dan voor de ander. Maar voor ieder van hen geldt dat ze er ook in deze vreemde tijden alles aan doen om er het beste van te maken. Respect! Dat mag ook weleens gezegd worden.

Bij Bruist doen we dit trouwens eveneens. We blijven naar de toekomst kijken en blijven onverminderd positief. Hoe kan het ook anders? De bruisende verhalen van alle ondernemers werken namelijk ontzettend inspirerend en motiverend om vol enthousiasme door te gaan en elke maand weer een mooi magazine voor jullie samen te stellen. Blader dus lekker verder en lees hoe jouw regio ook in deze tijd nog steeds bruiist.

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.



12



18

Inhoud

Welke vloer past bij jou?

Wie op zoek is naar een nieuwe vloer, zal het waarschijnlijk al hebben gemerkt: er is ontzettend veel keuze. Niet alleen qua kleur en uitstraling, maar zeker ook qua materiaal. Maar welke vloer past nu bij jou?

Dat hangt af van een aantal factoren. Om te beginnen natuurlijk van wat je mooi vindt, maar ook van wat voor eisen je aan een vloer stelt. Makkelijk schoon te maken, onderhoudsvrij, geschikt voor kids, et cetera.

Laminaat

De meest gekozen vloer is waarschijnlijk toch wel de laminaatvloer. Onderhoudsvriendelijk, relatief goedkoop en in vele uitvoeringen verkrijgbaar. Daarnaast is laminaat ook vrij eenvoudig (zelf) te leggen. Laminaat heeft als nadeel dat het gevoelig is voor krassen. En doordat het geluid niet wordt gedempt, kan een laminaatvloer zorgen voor geluidsoverlast.

Pvc

De pvc-vloer is tegenwoordig ook een steeds vaker gekozen optie. Groot voordeel van dit type vloer is dat deze vrijwel niet slijt, zeer gemakkelijk te onderhouden is en geluid dempt. De goede prijs-kwaliteitverhouding is ook niet onbelangrijk. Kies je voor de 'klikvariant', dan is deze net als laminaat makkelijk te leggen. Bij pvc-vloeren die gelijmd moeten worden komt echter wat meer werk kijken. Een van de weinige nadelen van een pvc-vloer is dat ook deze krasgevoelig is.

En meer

En zo zijn er nog veel meer opties in vloerenland: tapijt of tapijttegels, gietvloeren, vinyl, linoleum, plavuizen, natuursteen, parket, kurk, steentapijt en waarschijnlijk vergeten we er dan nog een paar. Ga niet over één nacht ijs bij de aanschaf, maar bedenk goed aan wat voor eisen een vloer voor jou moet voldoen. Laat je eventueel adviseren door een expert, dan heb je het langste plezier van de vloer die jij kiest.

Houten vloer

Al jaren onverminderd populair is de houten vloer. Door de natuurlijke en karakteristieke uitstraling past deze in de meeste interieurs en beschadigingen zijn eenvoudig te herstellen. Nadelen van een houten vloer zijn echter dat het onderhoud zorgvuldig moet gebeuren en dat de vloer niet watervast is. Daardoor is hij niet geschikt voor elke ruimte.



ELK TYPE VLOER
HEEFT ZIJN
EIGEN VOOR-
EN NADELEN



Op zoek naar een nieuwe vloer? Op www.nederlandbruijst.nl vind je tal van vloerspecialisten. Ook bij jou in de regio!

Diepe ontspanning en een goede gezondheid

In haar praktijk LunaNova combineert Joyce Puts massages met kruidengeneeskunde. Je kunt er terecht voor een heerlijk ontspannende massage, maar ook voor hulp bij diverse klachten. Met kruidengeneeskunde kunnen immers talloze verschillende klachten worden verholpen of verzacht. Elke eerste sessie begint met een goed gesprek onder het genot van een kop kruidenthee. Vervolgens wordt de massage precies op jouw wensen afgestemd.

Verschillende massages

Je kunt bij LunaNova terecht voor diverse massages. Bijvoorbeeld een klassieke ontspanningsmassage, een heerlijke hotstonemassage of een wellness freestyle massage. Hierbij wordt er gekeken naar jouw wensen en eventuele klachten op dat moment. De massage en technieken worden hierop aangepast.

Lomi Lomi massage

Uniek bij LunaNova zijn de Lomi Lomi massages. Dit is een authentieke Hawaïaanse massage waarbij voornamelijk de onderarmen worden gebruikt om het hele lichaam te masseren. Tijdens deze massage wordt de kracht van de Hawaïaanse traditie doorgegeven. Blokkades worden opgeheven waardoor de energiestroom zich herstelt. Ook kun je bij LunaNova terecht voor helende massages waarbij emotionele blokkades worden opgeheven en je zowel fysiek als mentaal helemaal tot rust komt.

Zelfgemaakte oliën

Joyce maakt de oliën die ze gebruikt tijdens de massage zelf. De geuren en ingrediënten worden gebaseerd op jouw voorkeuren. Deze aromatherapie zorgt ervoor dat je nóg beter kunt genieten en ontspannen tijdens de massage. Naast deze oliën, maakt Joyce ook zelf thee en wierook. Deze zijn te koop bij KWEEK concept store.

Heb jij een druk leven en wil je graag volledig ontspannen? Even een momentje voor jezelf beleven en helemaal tot rust komen? Maak dan eens een afspraak bij LunaNova!



LunaNova

Eigenaresse: Joyce Puts
Kastanjelaan 87, Bergen op Zoom
06 22940604
info@lunanovamassage.nl
www.lunanovamassage.nl



**“NA EEN MASSAGE
VERLATEN MENSEN
ALS HERBOREN
WEER DE PRAKTIJK”**



WIND IN JE HAREN

Fietsen door drukke steden doe je moeiteloos met de Shimano 7-versnellingsnaaf en krachtige Bosch-middenmotor. Maar ook tijdens dagtochten kan er volop worden genoten. De Union E-Fast strijkt elke hobbel glad dankzij de soepele voorvorkvering. www.union.nl

ZONDER ALCOHOL

Dat gin ook heerlijk kan smaken zonder alcohol, bewijst NONA June. NONA June is een heerlijke, Belgische, non-alcoholische spirit als alternatief voor de klassieke gin.

NONA - negen in het Latijn - verwijst naar de negen botanicals waaruit de spirit is gemaakt. Natuurlijk ontbreekt de hoofdcomponent van gin, de jeneverbes, niet. Vandaar de naam 'June'.

www.nonadrinks.com



PUUR GENIETEN

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love

Geniet in eigen omgeving

win

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan je dag met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



TROPIC IN DE TUIN

De Protective Zonneolie SPF 20 van Hawaiian Tropic is een gel-achtige olie verrijkt met kokosolie en guave.

De luxe formule beschermt de huid, verwent deze met vocht en geeft een natuurlijke glans zonder te plakken. De zonneolie is licht en verfrist je zintuigen dankzij een delicate tropische geur.

www.hawaiiantropic.com

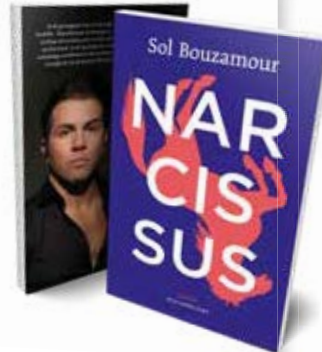


LEZERSACTIE

Maak kans op de roman van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

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. #NARCISSUS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off-tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Tickets blijven geldig!

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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



NATUURLIJK LEKKER

De natuurlijke Boerderij Chips wordt elke dag vers gebakken in 100% zonnebloemolie. Hiervoor gebruiken de makers geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Verkrijgbaar in verschillende smaken zoals paprika, zeezout en puur.

Zo is er voor ieder wat wils! www.boerderijchips.nl



SKINSENSE
passion for precision



PREVENTIE VAN HANDECZEEM TIJDENS DE CORONACRISIS

Tijdens de coronacrisis treffen we extra hygiënemaatregelen om de verspreiding van het virus tegen te gaan. We wassen en desinfecteren onze handen veel vaker dan we gewend zijn. Hierdoor worden onze handen extra belast. De huid droogt uit en er kan handeczeem ontstaan.

Tips om handeczeem te vermijden:

- Gebruik lauwwarm water
- Gebruik een hypoallergene zeepoplossing
- Gebruik milde desinfecterende handgel
- Droog de handen goed af
- Smeer je handen na het wassen steeds in met een hydraterende, niet geparfumeerde handcreme of zalf



Vloeren van nu met de service van vroeger

Sinds 1 november 2018 zijn Mano Demmers samen met zijn vrouw Cindy de trotse eigenaren van een schitterende showroom in 't Vierkantje te Bergen op Zoom. In een schitterend, ruim 700 jaar oud pand worden fantastisch mooie vloeren getoond.

Mooie Vloeren Van Mano is voor Bergen op Zoom en omgeving onder andere exclusief dealer van de schitterende houten vloeren van Origineel Chapel Parket. Daarnaast staan er sterke merken als het Amerikaanse COREtec met zijn zwevend te leggen pvc-vloeren. Deze zijn overigens ook in een visgraatpatroon leverbaar en geschikt voor plaatsing in appartementen. Dure egalisatiekosten hoeven bij de verwerking van dit product in 90% van de gevallen niet meer gemaakt te worden. Ook het topmerk laminaat Quick Step met zijn twee collecties – 100% watervast laminaatvloeren – alsook de Majesticcollectie met ruim 2 meter lange delen zijn te bewonderen in de showroom.

Ook voor schaderapportage bent u bij Mooie Vloeren van Mano aan het juiste adres.



Kom gerust eens langs in de showroom om onder het genot van een kopje koffie of thee de diverse mogelijkheden te bespreken.



Mooie Vloeren Van Mano

Kortemeestraat 19, Bergen op Zoom | 0164 785 440

mano@mvm.nu | www.mooievloerenvanmano.nl

Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

Laminaat is nog altijd de **populairste vloersoort**.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. 

Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee.

Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 21 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

Juni-kinderen zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 21 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

Een moment voor jezelf met de Puurr Hydra Treatment

Haar klanten laten genieten, dat is wat schoonheidsspecialiste Sandra Schillemans ontzettend belangrijk vindt. Vandaar dat zij in haar eigen schoonheidssalon, Sensa Bella, uitgebreid de tijd neemt voor iedereen die in haar behandelstoel plaatsneemt.

“Bij mij ben je zowel voor ontspannende als voor huidverbeterende behandelingen aan het juiste adres”, begint Sandra te vertellen. “Een combinatie van beide behoort uiteraard ook tot de mogelijkheden, maar net wat de klant wil. Hiervoor werk ik met de producten van Puurr en Decléor. Beide kwaliteitsmerken die echt mooie resultaten opleveren.”

Op afspraak

Sandra opende de deuren van haar salon in 2009; een keuze waar ze nog geen moment spijt van heeft gehad. “Ik vind het heerlijk om voor mensen te zorgen en ze even optimaal te laten genieten. Ik werk ook altijd alleen op afspraak zodat ik iedereen mijn volledige aandacht kan geven en uitgebreid de tijd kan nemen voor al mijn klanten.”

Behandelingen

Bij Sensa Bella Schoonheidssalon ben je niet alleen aan het juiste adres voor ontspannende en/of huidverbeterende gezichtsbehandelingen, je kunt hier ook terecht voor bindweefselmassage, minerale make-up, micro needling, peelings, kruidenstempelmassage en (bijna) mama-arrangementen. Ook duobehandelingen behoren tot de mogelijkheden en zowel mannen als vrouwen zijn meer dan welkom. “Als schoonheidsspecialiste blijf ik mij altijd ontwikkelen om mijn klanten die behandelingen te kunnen bieden waar behoefte aan is. Maar wat ik ook doe, rust, aandacht en kwaliteit staan bij mij altijd voorop.”

Wellness staat bovenaan in een Puurr-behandeling. Uniek aan een Puurr-gezichtsbehandeling is dat elke behandeling begint met ontspanning. Elk Puurr Zen Ritueel begint met een warme kruidenstempel schouder/nekmassage. Laat de spanning maar los en zennnn...

Hydra Treatment

Met warme kruidenstempels, gevuld met lijnzaad en lavendel, wordt het gezicht ontspannen gemasseerd. De kruidenstempels geven een sterk hydraterend masker af. Een unieke beleving... voor een zachte, frisse en gehydrateerde huid!

**BEL
VOOR EEN
AFSPRAAK**
en ervaar het
zelf!



“Met veel plezier ontvang ik u, in alle rust en met persoonlijke aandacht, in mijn schoonheidssalon. In mijn salon werk ik met de huidverbeterende producten van Puurr en Decléor. Naast heerlijk ontspannende gezichtsbehandelingen voor hem en haar kunt u bij Sensa Bella ook terecht voor bindweefselmassage, minerale make-up en (bijna) mama-arrangementen. Ook duobehandelingen zijn mogelijk.

Voel de ontspanning en ervaar de rust en aandacht, ruik de aroma's van de etherische oliën en zie het resultaat van de huidverzorging afgestemd op uw wensen. Gun uzelf dat moment!”

Sandra Schillemans

Sensa Bella
SCHOONHEIDSSALON

Albert Cuijpsstraat 46, Bergen op Zoom
06-57322272
www.sensabella.nl

“Ervaar de rust en aandacht”

Behandelruimte te huur voor (para)medische bedrijven



Wat is all-inclusive huren?

U huurt bij Easyspaces niet alleen de behandelruimte, u kunt daarnaast gratis gebruik maken van de WiFi, de vergaderruimtes, koffie en thee. Alle servicekosten en overige huisvestingskosten zijn verrekend bij de huur. Er worden dus GEEN extra kosten in rekening gebracht.



De Melkfabriek
Bruinevisstraat 32
4611 HJ Bergen op Zoom (NL)

+31 164 213 805
info@easyspaces.nl
www.easyspaces.nl

easyspaces.nl



Oog voor de **sociale kant** van revalideren

Bij multidisciplinair gezondheidscentrum Inspirante vind je **diverse disciplines** onder één dak: fysiotherapie, psychologie en een diëtiste. En dat is nog niet het enige, want in de ruime oefenzaal is het bovendien mogelijk om te werken aan herstel na een operatie en het opbouwen van conditie bijvoorbeeld bij hartproblemen, COPD of andere longaandoeningen.

Aan de hand van een trainingsschema op maat wordt gewerkt aan kracht, conditie en stabiliteit en is er meteen aandacht voor persoonlijke doelen. Deze kunnen per persoon erg verschillen. Afhankelijk van het persoonlijke verhaal en de behoeftes worden doelen opgesteld om samen aan te werken.

Behalve voor de fysieke doelen, hebben wij ook aandacht voor andere factoren. Vaak hebben

mensen al sporttrajecten doorlopen. Maar doordat ze in veel gevallen het sporten opbouwen met pijnklachten, geeft dit tevens emotionele problemen in de vorm van teleurstelling als iets niet lukt of als ze op sociaal niveau af moeten haken doordat ze door hun klachten bijvoorbeeld niet naar een feest kunnen. Bij Inspirante gaat revalideren dan ook verder dan alleen fysiek revalideren. Wij hebben oog voor de sociale kant van revalideren en kunnen je tools aanleren om beter om te gaan met stress en pijn.



**Voor meer informatie
bezoek je de website:
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

Iedereen kan powerwalken!

Geef je op voor een proefles!

IN SEPTEMBER BEGINT DE STARTERSCURSUS

Powerwalken is een wandelsport waarbij je in een stevig tempo wandelt. Het is dus niet zomaar wandelen, maar ook zeker geen hardlopen: het zit ertussenin. Waar je bij hardlopen een zogenaamd zweefmoment hebt (je bent dan met beide voeten van de grond), is dat bij powerwalken niet zo. We houden altijd één voet aan de grond waardoor het minder belastend is voor je gewrichten en er veel minder kans is op blessures.

Iedereen kan powerwalken! Het is een heerlijke vorm van lichaamsbeweging voor iedereen; je leeftijd, conditie of gewicht maken niet uit. Je leert verschillende looptechnieken, verbetert je uithoudingsvermogen, conditie, spierkracht en snelheid. Kortom powerwalken is een totale work-out waarbij je ook nog geniet van de natuur om je heen en van de gezelligheid in de groep.



POWERWALK
Bergen op Zoom

www.powerwalkbergenopzoom.nl
info@powerwalkbergenopzoom.nl
[f/powerwalkbergenopzoom](https://www.facebook.com/powerwalkbergenopzoom)
06-28067649

EROPUIT FIETSEN IN DE NATUUR



Houd je van fietsen in de natuur? Niets is lekkerder dan even buiten uit te waaien en de gedachten te verzetten in één van de vele natuurgebieden die ons land rijk is. Natuurmonumenten heeft meer dan zeventig fietsroutes uitgezet. Talloze kilometers fietspad laten je genieten van het landschap en de natuur. De routes voeren door duinen, bossen, heiden, weilanden, nationale parken en nog veel meer mooie plekken. Stap op de fiets en voel de wind in je haren!

Bekijk de fietsroutes op
www.natuurmonumenten.nl/fietsen

BOEKJE LEZEN HET VEILIGE HUIS

Het leven van Emily is op een dieptepunt beland, maar dan krijgt zij de kans van haar leven. Haar baas Scott vraagt haar als nanny aan de slag te gaan op het Franse landgoed waar zijn vrouw en dochtertje wonen. Emily wordt erheen gevlogen in een privéjet en is gecharmeerd van Scotts vrouw en hun dochtertje. Ze leiden een luxelevens, maar al snel krijgt Emily twijfels. Waarom wonen ze zo geïsoleerd? Waarom spreekt het dochtertje geen woord tegen haar? Emily beseft dat het paradijselijke leventje weleens een gevangenis zou kunnen worden, waaruit ontsnappen onmogelijk is... **HET VEILIGE HUIS** van Anna Downes is vanaf 23 juni verkrijgbaar.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE STORM



Wanneer Hurricane Leo plotseling koers zet richting Camino Island, vluchten de meeste mensen naar het vasteland. Bruce Cable, eigenaar van een boekenwinkel, besluit echter te blijven. Er valt een tiental dodelijke slachtoffers te betreuren. Een van hen is Nelson Kerr, een met Bruce bevriende thrillerschrijver. Nelson blijkt echter verscheidene klappen tegen zijn hoofd te hebben gekregen, wat suggereert dat hij niet in de storm is omgekomen. Wie zou Nelson willen doden? Wanneer Bruce op onderzoek gaat, ontdekt hij een geheim dat veel schokkender is dan welke verzonnen plottwist ook... **DE STORM** van John Grisham is vanaf 23 juni verkrijgbaar.

Op een juiste wijze (blijven) thuiswerken? Hier zijn de juiste meubelen te verkrijgen



Thuiswerken blijkt aan de eetkamertafel of met de laptop op schoot toch een grotere uitdaging dan verwacht. Allemaal overkomelijk, maar hoe fijn is het om nu en straks na de coronaperiode een goede thuiswerkplek te hebben...

Daarom kunt u naast bureaustoelen, bureaus en accessoires nu ook gebruikmaken van de speciale #ThuisAanHetWerkplek ACTIE. Huren in verschillende termijnen is ook mogelijk. Los van deze actie heb ik nog meer interessante producten.

Kijk op: thuisaantwerk.com/gezondzittendwerken
Inlogcode: gzw-corona

Gratis online werkplekcheck

Als werkplekspecialist ondersteunt Gezondzittendwerken.nl – gevestigd in Bergen op Zoom – u op weg naar een gezonde en vitale werkomgeving. Heeft u (beginnende) fysieke klachten? Of bent u gewoon benieuwd of uw thuiswerkplek Arbo-proof is? Ik kijk graag met u mee!

Middels een videobel-afspraak (via Zoom, Skype of Facetime) bekijken we uw werkplek en bied ik mogelijke oplossingen zodat u gezond zittend kunt blijven werken.

#thuis aan het werk

Gezondzittend
WERKEN.NL

24

Westerland 13 Bergen op Zoom
06-10202148 | info@gezondzittendwerken.nl
gezondzittendwerken.nl

Fotografie met een verhaal



Workshops macrofotografie

Want mooie foto's maken kun je leren. Het macroseizoen begint. Vind jij dat ook zo leuk en wil je leren hoe je sfeervolle macrofoto's maakt in de praktijk? Anita geeft macrofotografie-lessen en workshops in kleine groepen van vier personen. De workshops zijn zowel voor de beginner en meer gevorderden en vinden plaats in de natuur.

“Ik gebruik mijn talent en creativiteit om jou meer te leren over de cameratechniek en het oplossen van praktijkproblemen. Ik daag je uit om mee te doen en creatiever te leren denken om zo andere foto te maken dan je nu mogelijk al doet.”

Zie ik je in een van mijn workshops?



Wat wil jij uitstralen als ondernemer?

Je klant wil jou leren kennen, weten wie je bent en wat je doet. Professionele foto's die bij jouw brand passen kunnen veel opleveren. Deze foto's zijn een punt van herkenning dat je niet alleen op je website, maar ook op social media kunt inzetten. Zo creëer je overal dezelfde look and feel. Mijn idee is dat professionele foto's jou als ondernemer helpen om verder te groeien. Het zullen je helpen de klanten aan te trekken die echt bij jouw bedrijf passen. Als je website, blog, sociale media en andere communicatiekanalen de sfeer en beleving uitstralen die jij aan je klanten wilt bieden, dan zullen mensen die dit zien en erdoor aangesproken worden. Unieke foto's zorgen voor een sterk merk.

Jezelf onderscheiden doe je met professionele foto's.

25

Lees meer over de
workshops, cursussen
en shoots op
www.anitabosker.nl

Opperstraat 23,
Oud Gastel
06-46236855

Een frisse start in het nieuwe normaal

Inmiddels ben ik alweer een paar weken aan het werk in de salon, natuurlijk volgens de richtlijnen van het RIVM en het ANBOS protocol, best wel serieuze aanpassingen, maar alles om ervoor te zorgen dat mijn klanten en ikzelf een veilige behandeling kunnen ondergaan.

In de periode dat de salon gesloten was is er dus hard gewerkt om alles in orde te maken om weer fris van start te kunnen. Niet alleen door mij, maar ook door Marloes Meerman. Zij heeft gewerkt aan de nieuwe website voor de salon en vanaf half juni kunt u op www.schoonheidssalondamibelle.nl een kijkje nemen.

Gun uzelf een lekkere behandeling. Zeker nu! Uw huid heeft het nodig, denk bijvoorbeeld aan een Hyaluronic treatment, voor dat belangrijke vocht, of een Power C treatment, met antioxidanten die de huid laten stralen. Voor meer informatie kunt u een kijkje nemen op de website of met mij bellen.

In deze onwerkelijke anderhalvemetermaatschappij zal het voor velen erg prettig zijn om, ondanks de aanpassingen, toch weer even dat stukje persoonlijke aandacht te ervaren.

Heel erg graag tot ziens in de salon,

Lieve groetjes *Anna-Marie*



Damibelle
schoonheidssalon & nagelstyliste

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

Bewegen op een leuke manier?

BOOTDANCE!



Vind jij het belangrijk om in beweging te zijn, calorieën te verbranden en in shape te komen, **maar** geen zin om in een 'saai' sportschool te belanden?

GEEN PROBLEEM! GET FIT THE FUN WAY.

Bootdance is een combinatie van het trainen en versterken van spieren en Zumba. De Bootdance is altijd op woensdag van 19:30 tot 20:30 uur.

Dus vind je het leuk om in een ontspannen en gezellige sfeer fit te worden, meld je dan aan bij Elma van Hoof, tel. 06-10325019, email: elma@activelifestyleclub.nl. De kosten bedragen € 20,- voor 8 weken en de locatie is Boerenverdriet 10 in Bergen op Zoom.

Boerenverdriet 10, Bergen op Zoom | 06-10325019 | elma.van.hoof@elisc.nl | www.elisc.nl





Terras *proof!*

Yes, de terrassen gaan weer open! Dat wordt weer zien en gezien worden. Shinen op gepaste afstand, met de mooiste producten.

1. Shoes van Unisa, € 119,95 www.debijenkorf.nl
 2. Shiny Nailpolish Rosy Wind van UNG, € 12,- www.ungcosmetics.com
 3. Tas van Banana Moon, € 79,- www.bananamoon.com 4. DermaSpa Tanning Mousse van Dove, € 8,99 www.dove.nl
 5. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,75 www.debijenkorf.nl
 6. Summer Escape Marbled Bronzer van Pupa, € 21,95 www.pupa.nl
 7. UV Bronze Mist SPF 50 van Filorga, € 29,90 www.iciparisxl.nl

8. Moisture Surge™ Pop Triple Lip Balm van Clinique, € 24,50 www.clinique.nl
 9. Eco Labelled Nordic Swan Waterlover Sunmilk SPF 50 van Biotherm, € 39,50 www.biotherm.nl
 10. L'Homme Idéal Extrême van Guerlain, vanaf € 82,- www.guerlain.nl
 11. La Nuit Tresor Nude van Lancôme, € 88,- www.lancome.nl
 12. See My Roar'some Eyes eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
 13. Bambi Eye False Lash Mascara Waterproof van L'Oréal Paris, € 17,99 www.loreal-paris.nl

Pvc van uitstekende kwaliteit

Pvc vloeren zijn sterk, slijtvast en duurzaam. Wilt u een pvc-vloer laten leggen in uw woning of bedrijfspand? Dan bent u aan het juiste adres bij de **Parket en Laminaatwinkel**. Wij verkopen verschillende soorten hoogwaardige pvc. Schaft u een pvc-vloer aan bij de Parket en Laminaatwinkel, dan weet u zeker dat u een goede investering doet waar u nog vele jaren plezier van heeft. Al onze pvc-vloeren zijn namelijk van uitstekende kwaliteit.

Verschillende soorten PVC-vloeren

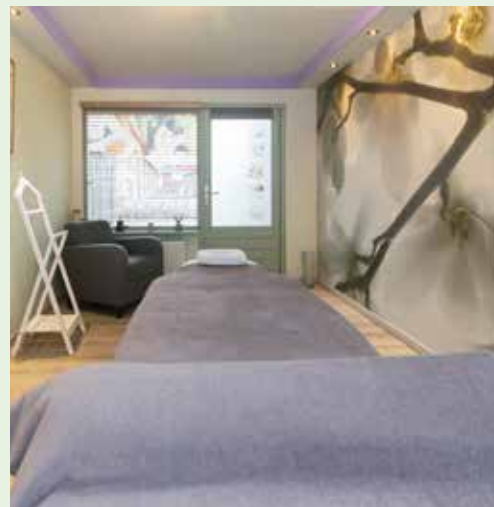
In onze showroom in Bergen op Zoom kunt u verschillende soorten pvc-vloeren bewonderen. Ten eerste kunt u bij ons de Isocore pvc vloer aanschaffen. Deze pvc-vloer met kliksysteem is 6,5 millimeter dik en bestaat uit een pvc-toplaag en een Isocore onderlaag. Deze vloer is geluidsarm. Ten tweede verkopen wij de pvc-combiplank. Deze pvc-vloer met kliksysteem is 10 millimeter dik en bestaat uit een pvc-toplaag, een HDF tussenlaag en een onderlaag in kurk.



**pvc-
vloeren**

laminaat

**houten
vloeren**



Zorg goed voor jezelf

En hoe kun je dat nu beter doen dan door af en toe een heerlijk momentje van rust voor jezelf te pakken en je te laten masseren?

“In mijn massagesalon bied ik zowel ontspannende massages als massages om klachten te bestrijden. Altijd met de traditionele Indonesische massagetechnieken als uitgangspunt.”

“Klanten kunnen bij mij niet alleen terecht voor een traditionele Indonesische massage, maar ook voor scrubben, cupping, aromatherapie, reflectie en gezichtsmassages. Groot voordeel hiervan is dat ik bij de meest uiteenlopende klachten hulp kan bieden.”

“Stress, reuma, zenuwknopen, artrose of andere klachten? Loop er dan zeker niet te lang mee rond, maar maak gewoon eens een afspraak!”

Mila Tolenaars-Gabe

Ibiza terug naar de stilte

Acht weken stilte. Geen stemmen, geen voetstappen, geen vliegtuigen, geen boten, geen auto's, geen muziek, alleen maar stilte.

Laatst vroeg ik me af hoe Ibiza ooit moet zijn geweest, toen er nog stilte was. Het antwoord werd gegeven. In het begin wennen, daarna ook wel lekker, die heerlijke rust. Het zeewater werd met de dag helderder. Het eiland glimlachte. Een mooi moment voor overdenking.

Hoe lekker zou het zijn als we grotendeels groente en fruit van het eiland zouden kunnen eten? Als we het eiland niet overladen met te veel mensen, te veel auto's? Als we de stranden en de natuur schoonhouden? Als we respectvol omgaan met dit mooie eiland in de zee, met af en toe muziek en feest, waar we dansen en drinken. Maar dan vanuit een liefdevol bewustzijn.

Op 'ons eigen' Neverland, waar niemand ooit écht opgroeit en waar iedereen zijn eigen droom mag leven. Viva la vida!

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

@MichaelsMeditations

Foto Youri Claessens



Bij Paul & Martijn

Lievrouwstraat 56
4611 JL Bergen op Zoom

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag
van 9:00 tot 15:00 uur



De leukste cadeaus onder de € 15,-!

Originele items
gemaakt door de
medewerkers

Bent u op zoek naar een leuk en origineel cadeau dat met zorg voor u gemaakt is? Kom dan eens langs bij ons in de winkel. Het adres is Lievrouwstraat 56 in Bergen op Zoom.

Vrijwel alle cadeaus zijn onder de € 15,00. Buiten hetgeen op de foto's worden er in de winkel nog meer leuke en originele items gemaakt.



Zakje complimenten

€ 3,50



Kleispot

€ 10,00



Eiland

€ 15,00

HEB JIJ JE
KEUZE AL
GEMAAKT?



Donor... of toch liever niet?

1 juli is het zover, dan gaat de nieuwe Donorwet van start. Je zult er het afgelopen jaar ongetwijfeld het een en ander over hebben gehoord. Maar... heb jij je keuze eigenlijk al doorgegeven?

Is het antwoord op die vraag nee, dan zal er na 1 juli in het donorregister bij jouw naam komen te staan: geen bezwaar tegen orgaandonatie. Oftewel, bij overlijden kunnen jouw organen en weefsels naar een andere patiënt gaan. Je bent voortaan dus automatisch donor, tenzij je anders aangeeft.

Makkelijker

Dit maakt het voor de artsen in het ziekenhuis een stuk makkelijker om vast te stellen of iemand wel of geen donor is (dat ligt vanaf 1 juli immers voor iedereen vast) en het bespaart de nabestaanden een moeilijke keuze. Tenzij je in het register kiest voor de optie dat bij overlijden je familie of partner de keuze mag maken.

Vier opties

In het donorregister heb je voortaan namelijk vier opties. Keuze een is: ja, ik geef toestemming. Keuze twee: nee, ik geef geen toestemming. Keuze drie: mijn partner of familie beslist. En keuze vier: een

door mij gekozen persoon beslist. Welke van deze vier opties jij kiest, is geheel aan jou en je kunt op een later moment je keuze altijd nog aanpassen. Mocht je besluiten om inderdaad je organen en weefsels te willen doneren na je overlijden, maar wil je niet alles doneren, dan kun je in het register ook exact aangeven welke organen en weefsels wel en welke niet. Orgaandonatie is overigens alleen mogelijk als iemand in het ziekenhuis overlijdt. Mensen die thuis overlijden kunnen alleen weefsels doneren.

Wie mag kiezen?

Ben jij twaalf jaar of ouder en gaat je voorkeur uit naar een andere keuze dan keuze een, dan is het dus zaak om dat vast te laten leggen in het donorregister. Kinderen van twaalf tot zestien jaar mogen zelf hun keuze invullen, maar als deze keuze ja is, dan kunnen ouders na het overlijden alsnog besluiten om de donatie niet door te laten gaan. Vanaf zestien jaar ligt de keuze geheel bij jou zelf (tenzij je wilsonbekwaam bent).

Kijk voor meer informatie op www.donorregister.nl en leg jouw keuze vast.

de Herstelknoop

voor het repareren en vermaken
van uw kleding

Ook voor

bruidsmode

herenkostuums

wiegjes aankleden

Met unieke
haal- en
brengservice

Mary Willigers
06-34339984

deherstelknoop@kpnmail.nl



**Uw vertrouwde adres op
een nieuwe locatie!**

Wij zijn u graag van dienst in onze webwinkel
of bij ons afhaalpunt in Ossendrecht

Verf en verfproducten

Woondecoratie

Restylen van meubelen

Workshops

Uitsluitend op donderdagen van 9.00 - 11.00 uur
en op afspraak. S.v.p. parkeren op eigen terrein.



o.l.v. Ter Duinenlaan 118A, Ossendrecht
Tel. 06-12229569
detijdvantoen.info@gmail.com
www.detijdvantoen.net

**Van harte
welkom!**

Haarwerken Capelli

Vragen over **uw
haarproblemen?**

Kom langs zodat we samen
voor u naar een oplossing op maat
kunnen zoeken.



Haarwerken Capelli Hoogerheide

Antwerpsestraatweg 9, Hoogerheide

0164 614941 of 06 27540677

kapsaloncapelli@ziggo.nl

BRINCARE
VAN BRIESEN NAAR BRUISEN



Van achterstand naar voorsprong!

**GAAT JOUW KIND NA DE ZOMERVAKANTIE NAAR DE BRUGKLAS?
DAT VINDEN JULLIE SAMEN VAST HEEL SPANNEND.**

PAST JE KIND WEL IN DE GROEP? KAN HET AL DAT HUISWERK AAN?

**SPECIAAL VOOR NIEUWE BRUGKLASSERS ORGANISEREN WIJ EEN
5-DAAGSE TRANSFORMATIEWEEK (MA-VRIJ VAN 9 TOT 17 U).**

**IN EEN VEILIGE OMGEVING. OM JE TE LATEN ZIJN WIE JE BENT, TERWIJL JE
VAN BINNEN STERKER WORDT GEMAAKT!**

SCAN VOOR MEER INFO DE QR CODE OF KIJK OP ONZE WEBSITE.



www.brain-care.nl



beschermingvooriedereen.nl

bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd

Een borreltje, lekkere lunch, diner of feestje; bij **Stadsbrasserie Thalia** kan het allemaal!



Koevoetstraat 31, Bergen op Zoom | www.stadsbrasserieithalia.nl | 0164 23 96 79



OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

**JUIST
NU!**

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

MAN/CAVE

De klussende man

Hoe hard er tegenwoordig ook wordt geroepen dat mannen en vrouwen gelijk zijn, in de meeste huishoudens is het nog steeds de man die het klussen op zich neemt. Uit onderzoek blijkt zelfs dat een derde van de ondervraagden vindt dat 'een echte man' kan klussen.



Datzelfde onderzoek kent nog meer opvallende resultaten. Maar liefst vijftig procent van de vrouwen heeft liever dat haar man goed kan klussen dan dat hij lekker kan koken en een derde vindt het kunnen klussen zelfs belangrijker dan een goed salaris. Bovendien noemt bijna negentig procent van de vrouwen het aantrekkelijk als een man kan klussen.

'Geen tijd'

Hoge verwachtingen dus. Maar wat nou als je niet kunt klussen of er simpelweg geen zin in hebt? Veel huishoudens hebben momenteel een klus die al langer dan een jaar is blijven liggen. Reden hiervoor is volgens vrouwen vaak dat mannen zichzelf overschatten als ze aan een klus beginnen, waardoor de motivatie steeds minder wordt en het werk blijft liggen. Het merendeel van de mannen geeft echter aan dat zo'n klus blijft liggen omdat ze er 'even' geen tijd voor hebben. Zo'n klus kun je maar beter uit handen geven, tenzij je het risico wilt lopen dat op een dag het team van 'Help, mijn man is klusser' bij je voor de deur staat...



Coach.

— Anrieta Luijks —

Kies jij voor jezelf?

Bel nu voor een GRATIS intakegesprek!

06-24718103



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

Een inspirerende en **feervolle boutique met vriendelijk geprijsde damesfashion** voor een hele grote doelgroep.



LEUKE COMBINATIES. PROBEER HET ZELF EENS EN KOM LANGS!



Zuivelstraat 1, Bergen op Zoom | 0164-315066
www.facebook.com/Ellys.Boutique.online
www.instagram.com/ellystougie

ONTSPANNING door massage



GENTLEMAN MASSAGED

Sasdijk 8 Dinteloord | 06-53422042
ed@gentleman-massaged.nl | www.gentleman-massaged.nl



Nieuw in de regio!

Nanny in Huis is een jonge, energieke, innovatieve en professionele bemiddelaar voor 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. Aangezien 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

MODE *met Style*

Tebbens modehuis

heeft een collectie die bestaat uit jonge sportieve mode, naast stijlvol klassiek. Of het nu gaat om een mooie outfit voor een etentje, een dagje uit met vriendinnen of kleding die past bij elk moment van de dag. Wij gaan aan de ene kant met de trends mee, die dit voorjaar mooie tinten laten zien, maar anderzijds zorgen we voor een mooie basiscollectie. Iedere klant vindt daardoor bij ons iets wat bij haar past en dat maakt onze mode uw mode.



Om het winkelen bij Tebbens modehuis nog leuker te maken, is er altijd een mooi aanbod in tassen, sjaals, sieraden en cadeauartikelen. Nu ook een mooie sieradenlijn van Dansk Copenhagen, zeer uitgebreid assortiment. U vindt er verder een geurige keuze in kaarsjes, leuk als presentje of voor uzelf.



Tebbens modehuis

Steenbergsestraat 30, Bergen op Zoom • Tel. 0164-234480
Kijk voor actuele info, acties ook eens op:
www.tebbensmodehuis.nl
www.facebook.com/tebbensmodehuis

Sterker en weerbaarder dan voorheen

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen je leven een verrassende wending geven. De huidige coronacrisis is zo'n gebeurtenis, die ons allen min of meer raakt en onze verdere levensloop gaat beïnvloeden.

Of het nu het krijgen van het covid-19 virus is, de zorg voor zieken, het verliezen van dierbaren, je inkomsten, een baan of andere zaken. Het is veelal heftig en ingrijpend.

“Sterker en weerbaarder dan voorheen”. Kan dat?

Jazeker, velen van ons zullen na deze crisis met hernieuwde kracht de toekomst weer positief tegemoetzien.

Maar dit is niet voor iedereen even vanzelfsprekend. Blijven gevoelens van angst, verdriet, boosheid, onmacht, eenzaamheid en kwetsbaarheid aanwezig en blijf je hangen in vervelende ervaringen, dan kan dit onder andere veelvuldig piekeren, slecht slapen, lichamelijke klachten en overbelasting tot gevolg hebben.

Is dit herkenbaar en kun je zelf niet meer je koers bepalen, dan kan het raadzaam zijn met iemand te praten en samen op zoek te gaan naar jouw manier om met de situatie om te gaan.

Addy Verhagen van praktijk AdAnte4U biedt psychosociale hulp en begeleidt je naar het vinden van een nieuw evenwicht.

“Niet alleen gerelateerd aan de coronacrisis kun je een beroep doen op mij als counselor”, vertelt Addy. In haar praktijk helpt zij tevens mensen die belast zijn met mantelzorg en/of geraakt door kanker, een chronische ziekte hebben of te dealen hebben met rouw en verlies.



De persoon achter AdAnte4U, Counseling en Coaching ben ik, **Addy Verhagen Antens**. Als registertherapeut bied ik professionele, laagdrempelige zorg. Verwijzing is niet nodig, start behandeling kan veelal binnen een week, vergoeding vanuit de aanvullende zorg is mogelijk en geen aanspraak op het jaarlijkse eigen risico.

AdAnte4U

Counseling en Coaching

Tuindersdreef 4,
Bergen op Zoom
Tel. 06-44898144
www.adante4u.nl



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

Massage als moment van ontspanning

Graag heet ik u van harte welkom in **Massagepraktijk ShuYang**, zodat ook u een **moment van ontspanning** kunt ervaren.



Melanendreef 48A, Bergen op Zoom | **0641060741**
www.massagepraktijkshuyang.nl

Stoere en industriële woonaccessoires



Kijk op www.watch-yourstyle.nl en volg ons op Instagram en Facebook voor informatie over waar we staan met de Swanmarkten.



06-14362031 | info@watch-yourstyle.nl | www.watch-yourstyle.nl

Osteopathie bij kinderen

Kinderen maken in korte tijd een grote ontwikkeling door, in de meeste gevallen levert dat geen problemen op, maar soms gaat er iets niet goed. De osteopaat zoekt naar de oorzaak van de klacht via het losmaken of versoepelen van gespannen structuren in het lichaam waardoor het kind zich weer vrij kan ontwikkelen.

Klachten kunnen veroorzaakt worden door een geboortetrauma, maar ook een val, ziekte of operatie kan de oorzaak zijn van het ontstaan van een klacht.

Met welke klachten kun je met je kind bij een osteopaat terecht?

- Hoofdpijn
- Spijsverteringsklachten, obstipatie, diarree, darmproblemen
- Chronische buikpijn
- Scoliose, houdingsproblemen, rugklachten
- Keel-, neus- en oorproblemen
- Eczeem, allergieën, astma
- Motorische ontwikkelingsproblemen
- ADHD, ADD en PDD-NOS (gedragsproblemen)
- Bedplassen en zindelijkheid
- Concentratieproblemen
- Driftbuien
- Dyslexie, dyscalculie en leerproblemen
- Evenwichtsproblemen
- Groei pijn
- Lichamelijke beperking
- Longklachten
- Slaapproblemen
- Verstandelijke beperking
- Voedingsproblemen
- Hyperactiviteit



Osteopathie is een veilige behandelmethode voor kinderen.

De osteopaat is dankzij haar opleiding in staat klachten die nader onderzoek vereisen te herkennen en door te verwijzen naar uw huisarts of specialist.

Praktijk voor Osteopathie
Amy Friedlander

Maandag t/m donderdag
Praktijk voor Osteopathie
Maaipad 4 Halsteren



Vrijdag
Centrum Ont-Moet
Buitenvest 94 Bergen op Zoom

Maaipad 4 ■ Halsteren | Buitenvest 94 ■ Bergen op Zoom
06-29592096 | [W. www.osteopathiefriedlander.nl](http://www.osteopathiefriedlander.nl) | [M. amy@osteopathiefriedlander.nl](mailto:amy@osteopathiefriedlander.nl) | [F. OsteopathieFriedlander](https://www.facebook.com/OsteopathieFriedlander)



Kipfilet

in marsalawijn

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 kleine kipfilets
- zout en peper
- 4 dunne plakken rauwe ham
- houten prikkertjes
- 2 eetlepels boterolie
- 1/2 rode en 1/2 groene paprika
- bakje champignons
- 3-4 eetlepels marsalawijn
- 150 gram crème fraîche

Spoel de kipfilets onder stromend koud water af. Dep ze droog en wrijf ze in met zout en peper. Wikkel om elke filet een plak rauwe ham en prik deze met een houten prikkertje vast.

Verhit de boterolie en braad hierin langzaam de kipfilets aan beide kanten gedurende ongeveer 15 minuten. Voeg dan de gesneden paprika's en champignons toe.

Haal de kipfilets uit de pan en houd ze warm. Kook de braadjus los met de marsala. Meng het geheel met de crème fraîche en breng dit kort aan de kook. Ontdoe de kipfilets van de houten stokjes en leg ze in de marsalasaus. Verwarm nog circa 2 minuten.

Heerlijk bij risotto, met veldsla of gekruide, gebakken aardappeltjes. Ook stokbrood of groene sla passen prima bij dit heerlijke gerecht.



Frans, manager dtp en verspreiding bij Bruist

Als je van Italiaans eten houdt, zoals ik, dan is koken met marsalawijn een aanrader. Het is niet ingewikkeld, maar het geeft net een beetje een andere smaak aan het vlees. Pollo al Marsala is heerlijk, zeker als je het combineert met pasta of geroosterde broccoli. Het is maar net waar je van houdt. En vergeet dan niet om er een glas van jouw favoriete rode wijn bij te drinken.

En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit? Smakelijk eten.





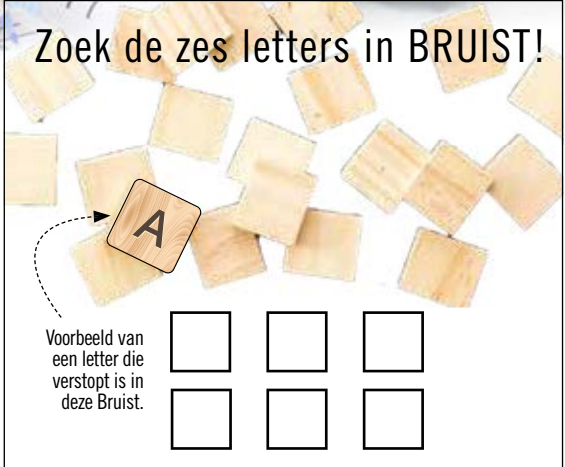
Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wonen. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze stoere

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Van soepel canvas, stijlvol met subtiële details.

a+🐏=l j+🍷=i deur-ur

😊=a=+🐏=r=s 🍷-z ,

m+🐒=p=k 🍷=e=j+j 🐏=d=k

😊-a deur-ur+z+🍷-i

l+🏠-ro+🏠-rk p+🍷-t

Wil jij kans maken op deze leuke rugzak?

Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.bergenopzoombruist.nl

Maak kans op:

1 van de 5 streamingcodes

voor de serie **Between Us**, een pakkend Noors-Deens relatiedrama.



Aangeboden door lumièreseries.com

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

serie ontspan
 drama deens
 lumiere noors
 relatie gezin

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.bergenopzoombruist.nl



Nieuw bij Sven & Sophie

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.

OOK
KLEURRIJK
VOOR DE DAG
KOMEN?

Dat kan nu bij:

sven &
sophie

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom
0164 - 21 06 15

www.svensophie.com