

ROOSENDAAL HALDERBERGE  
EO



AUGUSTUS 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ROOSENDAALBRUIST.NL

# BRUIST

**Veilig zonnen**  
Bescherm  
je haar

***Vakantie?***  
Puzzelen  
maar!



# UW ALLROUND SCHILDER VOOR BINNEN & BUITEN

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

De Bell schilderwerken is een uitstekende partij voor al het **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 voor De Bell schilderwerken als vanzelfsprekend zijn.

BEZOEK OP  
LOCATIE MET  
VRIJBLIJVEND  
ADVIES

GEDEGEN  
ADVIES  
OVER  
KLEUREN EN  
MATERIALEN

UITSLUITEND  
GEBRUIK  
VAN  
PROFESSIONELE  
VERFSYSTEMEN

OOK BEHANG,  
SPUITWERK,  
VLIESWERK,  
ONDERHOUD  
ETC.



DE BELL

SCHILDERWERKEN

# 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 voorop staan!



- ✓ 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](http://www.christan-traprenovatie.nl)



8



20



24



12

win



26



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** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/roosendaalbruist

**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. Roosendaal 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

Wat vliegt de tijd. Inmiddels is het augustus en hebben we alweer maanden te dealen met alle corona-perikelen. We leren met z'n allen steeds beter omgaan met deze situatie. Zie je een vakantie in het buitenland bijvoorbeeld momenteel niet zitten? Dan blijf je toch gewoon lekker in Nederland.

## Bruisende lezer,

Datzelfde geldt voor alle ondernemers met wie wij samenwerken. Kan iets momenteel even niet gaan zoals normaal, dan zoeken ze stuk voor stuk naar een passende oplossing om hun klanten toch zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe vervelend de situatie ook is, het blijft mooi om te zien hoe iedereen er de schouders onder zet.

Gelukkig is er meer in het leven dan corona en zijn er leukere onderwerpen om over te schrijven. In deze nieuwste editie van Bruist vind je dan ook weer heel wat inspirerende verhalen van de bruisende ondernemers uit jouw regio. En ook de nodige tips natuurlijk. Zo vertellen we je meer over hoe je het beste je haar kunt beschermen tegen de zon. Ook nuttig voor een vakantie in eigen land!

Geniet van de zomer!

**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

# Bescherm *je haar* tegen de zon!

VERGEET JE SCHEIDING NIET!

Dat we onze huid moeten beschermen tegen de zon, is bekend. Maar wist je dat uv-stralen ook schadelijk kunnen zijn voor je haren? Om nog maar te zwijgen over het chloor- en zeewater waar je je haar in de zomermaanden aan blootstelt...

De boodschap mag duidelijk zijn: bescherm ook je haar goed tegen deze invloeden van buitenaf. Doe je dat niet, dan loop je het risico op droge lokken, gespleten haarpunten, een dofte kleur en pluizig haar. Maar hoe doe je dat dan, je haar beschermen?

**Gebruik stylingproducten** met een SPF-factor (Sun Protection Factor, zoals bij zonnebrandcrème). Deze beschermen je haar tegen de zon.

**Draag je haar vast** als je de zon ingaat. Hierdoor wordt minder haar blootgesteld aan de zon. Is je haar te kort om het vast te doen? Of houd je daar gewoon niet van? Draag dan een hoed of knoop bijvoorbeeld een shawl om je haar.

**Vermijd in de zomer** chemische behandelingen in je haar. Je haar kan daardoor namelijk licht beschadigen en droog worden. En droog haar is niet echt bestand tegen zon, zout en chloor... Wil je toch per se je haar verven of bijvoorbeeld permanenten

of juist straighten? Laat dit dan door een professional doen. Die kan je het juiste advies meegeven over de verzorging om (nog meer) beschadiging te voorkomen.

**Ga je lekker zwemmen**, probeer je haar dan zo min mogelijk aan het chloor- of zeewater bloot te stellen. Je loopt dan het risico op droog haar. Geblondeerd haar kan door het water zelfs groen worden. Spoel je haar sowieso vóór en ná het zwemmen met kraanwater, dat beperkt het risico op beschadiging.

**Verzorg je haar regelmatig** met een voedende conditioner en een lekker haarmasker die het haar intensief voeden en het zo weer een boost geven voor de volgende zomerse dag.

**Last but zeker not least:** vergeet je scheiding niet in te smeren. Als je die ooit een keer hebt verbrand, weet je namelijk hoe pijnlijk dat kan zijn...

Wil jij weten hoe je jouw haar het beste kunt beschermen tegen zon, zee en chloor? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat haarspecialisten die jou hierover kunnen adviseren.

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





### DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familiecept.

Pallini Limoncello heeft de perfecte balans gevonden en een unieke frisse smaak gecreëerd die niet te zoet of te zuur is. Dat komt door het gebruik van citroenen die speciaal worden gekweekt aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, als aperitief of als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft.

**Pallini limoncello**



### KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekjes. Het mooie design en roze kleurtje maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht.

**www.wilkinsonsword.nl**



### BEWUST GENIETEN

De chocolade van Little Love is meer dan een traktatie. Hier ontmoet de kracht van rauwe chocolade superfoods zoals lucuma, bosbessen, hennepzaad, baobab en goji. De bars zijn als een kleine beloning voor wie bewust wil genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 **www.little.love**

# Vier de *vakantie!*

win

## LEZERSACTIE

Maak kans op deze trendy sneakers Nora II van Woden.



Trendy sneakers, vervaardigd uit luchtdoorlatende materialen zoals kalfsleider en textiel. Geen vermoeide voeten meer voor jou!

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 mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

### BEKROOND MET GOUD

Born Rosé is een bijzondere rosé, geboren in Barcelona. Die stad, met haar licht en open karakter, dient als inspiratie voor een bepaalde levensstijl. Born Rosé is heerlijk fris, met een geweldige zalmroze kleur. Drink de rosé koud op speciale momenten met vrienden en geniet!

**www.bornrose.com**

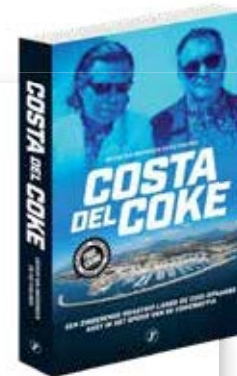


## LEZERSACTIE

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.

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.**



## 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:



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.**



### PROEF JOUW FAVORIETE FESTIVAL

Dankzij ingrediënten van de beste kwaliteit, zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen, maakt Pinkyroze het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyroze Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. **www.pinkyroze.nl**



maxaro®



Megastore in  
Roosendaal

5.000 m<sup>2</sup> inspiratie



## Badkamers

Alle stijlen badkamers  
voor ieder budget

Vanaf

€ 1.799,-



## Tegels

Complete collectie tegels  
van de hoogste kwaliteit

Vanaf

€ 9,95 m<sup>2</sup>

Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://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



BBQ PAKKETTEN, VERHUUR  
EN CATERING OP LOCATIE

UW BBQ MOET EEN FEEST ZIJN EN GEEN ZORG!  
WIJ REGELEN ALLES VOOR U!



# DE BBQ MANNEN

Vraag naar  
onze uitgebreide  
barbecuefolder  
en kijk op  
onze website!

De BBQ Mannen  
Moerstraatseweg 92, Moerstraten | 06 525 484 01  
info@bbqmannen.nl | [www.bbqmannen.nl](http://www.bbqmannen.nl)

**Vakantie in eigen land** is beter voor ons geluksgevoel.  
Reistijd en tijdsverschil zorgen ervoor dat het langer duurt  
voordat we echt profijt hebben van onze vakantie.

Eén zonnepaneel levert per jaar genoeg energie voor  
2.276 liter thee, oftewel **30 kopjes** per dag.

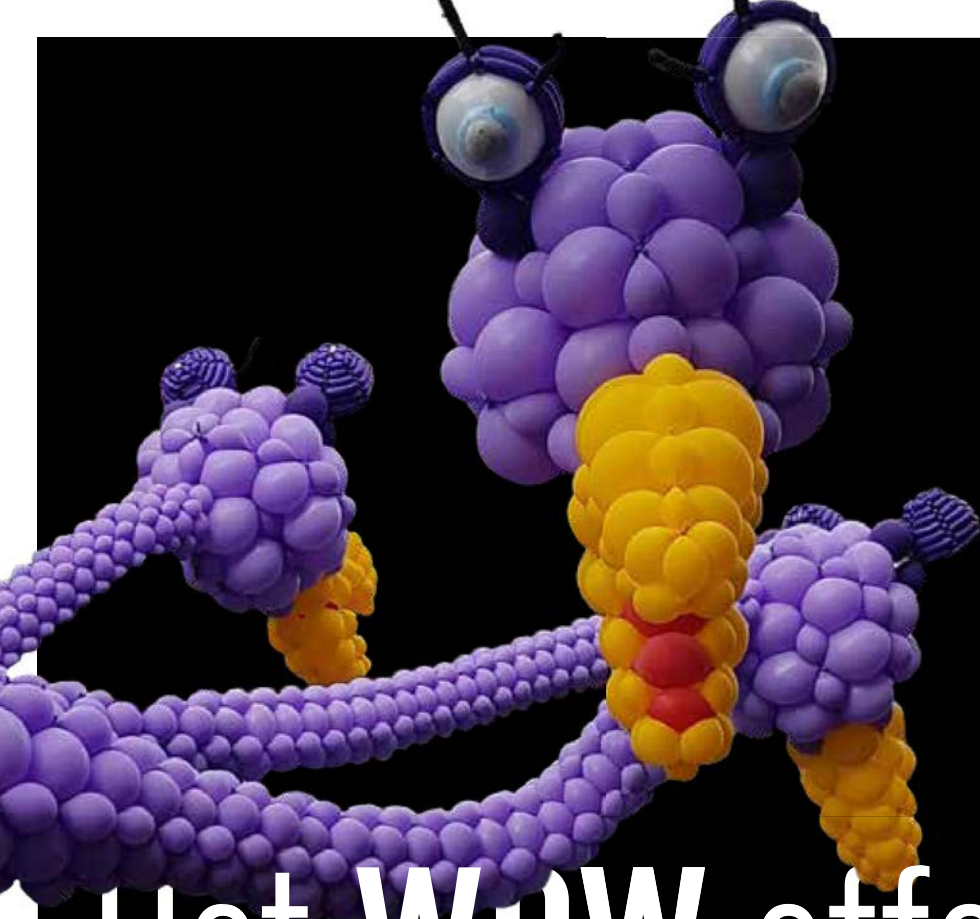
In een **schrikkeljaar** begint augustus op dezelfde dag  
van de week als februari.

Leonardo da Vinci voorspelde al in 1447 dat er in  de toekomst **zonne-energie** gebruikt zou worden.

De allereerste **Koninginnedag** van Nederland werd  
gevierd in augustus, en wel op 31 augustus 1890.

Wanneer jouw zonnepanelen meer energie produceren dan je  
zelf nodig hebt, zie je letterlijk je **energiemeter** teruglopen.

13 augustus is het internationale **linkshandigendag**.  
Deze dag is ontstaan om aandacht te vragen voor de ongemakken  
waar linkshandigen tegenaan lopen in onze rechtshandige wereld.



KIJK OP DE WEBSITE VOOR DE MOGELIJKHEDEN EN BEL 06-10737941

# Het WOW effect

Dat is wat wij creëren met onze balloninstallaties. Of het nu gaat om een totaaldecoratie, een eyecatcher of een interactieve beleving. Wij zorgen ervoor dat jouw verhaal op de juiste manier verteld wordt en dat jouw doelen behaald worden.

De ballon is namelijk veel meer dan alleen een decoratiemiddel, het is een communicatiemiddel.

Artiventz is opgericht in mei 2013. Begonnen als klein ballondecoratiebedrijf en ballonvouwer, maar al snel steeg het niveau en vond Artiventz zijn weg binnen grotere projecten als designer en ondersteunende partner.

Inmiddels is Artiventz welbekend en werken we hard aan onze reputatie binnen de evenementenbranche. Met onze kennis en ervaring kunnen we bedrijven en organisaties helpen met het vinden van de perfecte installatie.

### Event Styling

Breng jouw speciale gelegenheid naar het volgende niveau met verwondering, kleur en een onverslaanbare esthetiek, die alleen ballonnen kunnen brengen. Wij brengen jou en je gasten in de stemming met levendige arrangementen die volledig naar jouw smaak en budget kunnen worden aangepast. Voor ieder thema en iedere sfeer is er een passende

ballondecoratie. Wij denken met je mee en gebruiken onze kennis om de ballon zo goed mogelijk in te zetten voor jouw evenement en de gewenste look te bereiken.

### Bijzonder ballonentertainment

Artiventz verzorgt entertainment dat je bijblijft. Een bijzondere ontmoeting en een belevenis om nooit te vergeten. Wij brengen ballonnen tot leven!



De hype van dit moment: ballonnenkostuums. Echte Party Animals zijn het! Ballonnen zijn het ultieme symbool voor feest. Als er ballonnen zijn, dan weet je dat er iets te vieren valt. Wat is er leuker dan een drie meter hoge ballonnensculptuur die tot leven komt? Onze ballonnenkostuums zorgen gegarandeerd voor veel plezier, geweldige foto's/video's en een onvergetelijke ontmoeting voor je gasten.



*Denise van Dooren*  
Founder & Creative Director

Het creatieve brein achter Artiventz. In 2012 kwam ze voor het eerst in contact met de ballonindustrie. Ze werkte mee aan een groot project in Barcelona. Direct was ze verkocht door de impact die ballonnen hebben op mensen. De vrolijkheid en instant happiness, iedereen had een glimlach op zijn gezicht. Met deze inspiratie is ze op 19-jarige leeftijd aan de slag gegaan met het ontwikkelen van Artiventz.

Nu is Denise een bekend gezicht binnen haar branche en wereldwijd actief als ballonartiest en -designer. Ze werkt mee aan grootschalige kunstprojecten en geeft les aan mede-ballonprofessionals.

Haar missie: mensen verwonderen met haar ballonnenkunst, creatieve concepten ontwikkelen om evenementen en feesten memorabel te maken en geïnspireerd worden.



# TREASURETOYS

## HET EERSTE SPEELGOED ABONNEMENT VAN NEDERLAND



SCAN ME

Hoi! Wij zijn Petra en Ivo van TreasureToys en wij vinden het belangrijk dat ieder kind de kans krijgt om allerlei soorten speelgoed te ontdekken. Helaas is speelgoed duur en weet u, als ouder van een jong kind, dat uw zoon of dochter al snel weer is uitgekeken op zijn of haar speelgoed waardoor het vaak op zolder of marktplaats belandt.

TreasureToys lost dit probleem op! Wij leveren elke drie maanden een schatkist vol met speelgoed van de beste merken, afgestemd op de leeftijd van uw kind. Aan het einde van de drie maanden ruilen wij de schatkist om voor een nieuwe kist, zodat uw kind nooit meer verveeld raakt door zijn of haar speelgoed.

**Interesse?** Scan de QR-code en neem een kijkje op onze website of surf zelf naar [www.treasuretoys.nl](http://www.treasuretoys.nl). Hopelijk tot snel!



0 tot 6 maanden



6 tot 12 maanden



1 tot 3 jaar



3 tot 5 jaar

[WWW.TREASURETOYS.NL](http://WWW.TREASURETOYS.NL) | [INFO@TREASURETOYS.NL](mailto:INFO@TREASURETOYS.NL)



# MAATWERK STAALPRODUCTEN

Eriks Staal is specialist in maatwerkproducten 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

ERIKS STAAL | Pagnevaartweg 32, Oudenbosch | info@eriksstaal.nl | www.eriksstaal.nl

## DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Deze zomervakantie is de grootste Dino Expo van Europa weer in Utrecht te bewonderen. Kom oog in oog te staan met meer dan tachtig levensgrote, bewegende dinosaurussen, zoals de brullende T-Rex en de razendsnelle Velociraptor. De attractie is compleet vernieuwd en geschikt voor de hele familie. Interactieve elementen worden gecombineerd met realistische dino-modellen en een grote 'kidszone'. Naast de dino-modellen zijn er speurtochten, een bioscoop waar doorlopend documentaires getoond worden en je kunt een ritje maken op een dino. Ook kunnen kinderen zelf op zoek gaan naar fossielen in opgravingen met zand.

Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).

## FILMPJE KIJKEN TE VER WEG

Omdat zijn geboortedorp plaats moet maken voor een kolenmijn, verhuizen de twaalfjarige Ben en zijn familie naar de stad. Op zijn nieuwe school is hij aanvankelijk een buitenstaander. Ook bij zijn nieuwe voetbalclub loopt het niet zoals gehoopt voor de talentvolle aanvaller. Bovendien is er nog een nieuwe scholier in de klas, de elfjarige Syrische vluchteling Tariq die niet alleen op school, maar ook op het voetbalveld de show steelt. Blijft Ben buitenspel staan of hebben de twee jongens meer met elkaar gemeen dan ze eerst dachten?

**TE VER WEG is een zomers avontuur voor de hele familie. Vanaf 6 augustus in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN CHRISTIAN WHITE



Het is winter en griezelig stil op vakantie-eiland Belport. Slecht nieuws brengt Kate naar dit uitgestorven oord en haar verdriet wordt met de dag groter als ze meer te weten komt over het geheime leven van haar man. Eilandbewoner Abby is gewend aan de stille winters, maar dit jaar wordt haar wereld op zijn kop gezet, wanneer ze bewijzen vindt die haar man in een wel heel kwaad daglicht stellen. Niets op dit eiland is wat het lijkt en pas als de twee vrouwen samenkomen, kunnen ze de waarheid ontdekken over de mannen in hun levens...

**DE VROUW EN DE WEDUWE van Christian White verschijnt 18 augustus.**

# Last van haaruitval, kale plekjes of volledig haarverlies?

## PMU Bergitha laat jou weer stralen

PMU Bergitha is een samenwerking aangegaan met Hairbyrootz. Anke en Sten van Hairbyrootz krijgen in hun salon steeds meer vraag naar oplossingen voor cliënten met haarproblemen. Zij weten als geen ander hoe groot de impact van haarproblemen op je leven kan zijn.



24

Last van haaruitval, kale plekjes of volledig haarverlies? Dat is alopecia, een veelvoorkomende haaraandoening waarvan verschillende vormen bestaan. Alopecia kan voorkomen bij mannen, vrouwen en kinderen. Het heeft geen invloed op je gezondheid, maar vanwege de gevolgen voor je uiterlijk kan het een flinke psychische belasting zijn.

### Vormen alopecia

- Alopecia androgenetica is zoals bij mannen: vooral bovenop het hoofd, dit is een erfelijke vorm;
- Alopecia areata zijn ronde kale plekjes;
- Alopecia totalis is al het hoofdhaar;
- Alopecia universalis is al het haar.

### Andere veelvoorkomende vormen van haarverlies en alopecia

Haarverlies kan zich op veel manieren voordoen. Denk aan een medische behandeling bij kanker (chemo of radiotherapie) of brandwonden. Ook van alopecia worden in de medische wereld talloze vormen onderscheiden. Frontal fibrosing alopecia komt het meeste voor bij vrouwen in de menopauze. Met name haarwortels op het voorhoofd en in de wenkbrauwen worden daarbij onherstelbaar aangetast.

Wenkbrauwen en wimpers verliezen is een veelvoorkomend probleem. Het kan allerlei oorzaken hebben; vaak hangt het samen met haarverlies. Permanente make-up kan een mooie oplossing zijn.

Tijdens onze gratis intake laten we zien wat Pmu Bergitha voor jou kan betekenen. Wij kijken samen wat goed bij jouw gezicht past. Op jouw aanwijzingen passen wij de vorm aan, net zolang totdat jij ziet: dit ben ik, zo ben ik het mooiste mijzelf.

Permanente make-up is geen tatoeage, het pigment wordt aangebracht in de bovenste huidlagen. Het pigment zal langzaam vervagen. Je moet het ongeveer om de twee jaar laten oprispen.

Medische Pmu toepassen tegen littekens, areola, vitiligo en camouflage van automutilatie? Ook dat kan bij Pmu Bergitha.

**Maak gerust een afspraak voor een vrijblijvende intake. We helpen je graag met een passende oplossing. Je hebt recht op een eerlijk en goed advies.**



25

PMU Bergitha | 06 10781735  
Van Gilselaan 49, Roosendaal  
[www.permanentemakeupbergitha.nl](http://www.permanentemakeupbergitha.nl)

Volg ons op Facebook en Instagram:  
f PMUBergitha  
@ permanentemakeupbergitha



“IK MASSEER MET  
VEEL GEDULD  
& WARMTE”



# Zorg goed voor jezelf

Zelf goed voor je lichaam zorgen is het belangrijkste wat er is. Daar is Mila Tolenaars-Gabe, eigenaresse van Bali Massage Fijnaart, van overtuigd. “Iemand anders doet dat immers niet voor je.” 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”, vertelt Mila enthousiast. “Altijd met de traditionele Indonesische massagetechnieken als uitgangspunt, maar per persoon kijk ik elke keer weer welke vorm van behandelen op dat moment het meest geschikt is voor de specifieke klachten.”

## Lach als beloning

Mila heeft zich in haar geboorteland Indonesië gespecialiseerd in meerdere massagetechnieken door lessen te volgen bij diverse leraren. “Daardoor kunnen klanten 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; van stress tot reuma en

van zenuwknopen tot bijvoorbeeld artrose. Als mensen vervolgens met een lach op hun gezicht en op z'n minst een vermindering van de pijnklachten weer de deur uitlopen, is dat voor mij de mooiste beloning die er is.”

## Pijn voelen

Die lach op haar gezicht heeft Mila zelf trouwens ook altijd. “Ik ontvang iedereen met een glimlach en masseer met veel geduld en warmte. Mensen moeten zich in mijn salon op hun gemak voelen en heerlijk kunnen ontspannen tijdens de behandeling.” Mila's gave om pijn aan te voelen en die 'over te nemen' van haar klanten draagt daar ook aan bij. “Ik kan mensen écht helpen. Dat is ook wat ik elke keer weer terughoor van mijn klanten en waarom mensen vanuit het hele land telkens weer terug blijven keren naar mijn salon. Heb jij ook klachten? Loop er dan zeker niet te lang mee rond, maar maak gewoon eens een afspraak.”



# Thuis *shinen!*

Of je nu wel of niet op vakantie gaat, in de zomer willen we allemaal shinen, dus ook als je gewoon lekker thuisblijft. Zo val jij op in de augustusmaand!

1. Anti-Aging Sun Cream SPF 50 van Annemarie Börlind, € 25,50 [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)
2. Spicebomb Night Vision Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 68,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Bathingsuit van Banana Moon, € 87,- [www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com)
4. Good Girl Eau de Parfum Légère van Carolina Herrera, vanaf € 63,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Moisture surge 72 hour auto-replenishing hydrator van Clinique, vanaf € 54,50 [www.clinique.nl](http://www.clinique.nl)
6. Two-Phase After Sun Spray with aloe van Collistar, € 27,- [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

7. FIX+ Setting Spray Compassion van Mac Cosmetics, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
8. Angel Nova Eau de Parfum van Mugler, vanaf € 66,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Naked Ultraviolet Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Twist to Glow van Clarins, € 32,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
11. Terracotta Pacific Avenue van Guerlain, € 68,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
12. Rouge Velvet Ink 07 van Bourjois, € 16,99 [www.bourjois.com](http://www.bourjois.com)



Jolien en Kees van Vliet

## De beste plek voor al je creatieve uitpattingen!

We hebben een uitgebreid assortiment naaimachines, lockmachines, borduurmachines en coverstitch machines.

Heb je al een goede machine? Vergeet dan niet dat onderhoud belangrijk is! Of heeft je machine kuren? Wij hebben een eigen technische dienst.

Daarnaast hebben we natuurlijk veel fournituren, verschillende soorten naai- en lockgaren en een goede collectie naaipatronen (Burda, Simplicity en La Maison Victor).

Ook voor breien en haken ben je bij ons aan het juiste adres. Er is een prachtige collectie wol van o.a. LangYarns, Phildar, Borgo de Pazzi en Scheepjes, brei- en haaknaalden en mooie patroonboeken.

**vanvliet**  
naaimachines

Spinveld 13a-2, Breda  
076-5216827  
[www.vanvlietnaaimachines.nl](http://www.vanvlietnaaimachines.nl)

# Niet op vakantie?

Ga dan lekker thuis creatief aan de slag!



Alles om te breien, haken, naaien, borduren en meer vind je bij ons in de winkel.

**Het kan bij Van Vliet!**

 Voets Assurantiën



ONZE NIEUWE LOCATIE

VOOR UW VERZEKERINGEN,  
HYPOTHEEK EN BANKZAKEN

 Molenstraat 8 | Roosendaal  
 [voets-roosendaal.nl](http://voets-roosendaal.nl)  
 0165 - 521 770

  
Zelfstandig Adviseur  
 Voets Hypotheken



# Timmers MediCare Betrokken en dichtbij!

Heeft u al langere tijd problemen met uw evenwicht? Zijn korte stukjes lopen moeilijk geworden? Durft u eigenlijk niet meer alleen naar buiten? Bent u bang om te vallen? Een loophulpmiddel geeft steun op ongelijke wegen en in onzekere situaties. Zo kunt u weer zonder problemen de deur uit of in huis rondlopen.

Met een hulpmiddel kunt u gemakkelijker lopen. Langere stukken lopen, zware boodschappen tillen vanaf de winkel of met nattigheid of sneeuw naar buiten gaat u een stuk beter af met een extra steuntje. Zodra u merkt dat u kleinere pasjes gaat maken, sneller uit balans bent of u zich onzeker voelt tijdens het lopen is, dit een prettig hulpmiddel. U kunt daarmee weer langere stukken buiten wandelen in de zon. Ook in huis is het een handig hulpje. Bijvoorbeeld als u 's nachts naar het toilet moet, of wanneer u een kopje mee wilt nemen vanuit de keuken. Dat kunt u dan simpelweg op het rechte vlak neerzetten.

## Wanneer is een rollator verstandig:

- Lopen gaat niet meer zo goed
- U voelt zich onzeker tijdens het lopen
- U kunt niet meer goed staan
- U komt minder buiten
- U bent minder mobiel en daardoor beperkt in uw bewegingsvrijheid
- U wilt graag even zitten tijdens het wandelen of winkelen



Timmers  
MediCare

Timmers Medicare BV | Kade 51, Roosendaal | **0165-560609**  
info@timmersmedicare.nl | **www.timmersmedicare.nl**

# Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app-stores.

Op naar jouw mooiste leven!  
Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl) ~

# De zon als *duurzame* energiebron

Goed voor het milieu én voor je portemonnee. Een combinatie die haast te mooi klinkt om waar te zijn. Toch zijn dit echt de twee belangrijkste redenen waarom steeds meer mensen voor zonnepanelen kiezen.

De zon is als energiebron altijd voorradig, dus waarom zouden we daar geen gebruik van maken? Met deze groene energiebron produceer je je eigen energie en draag je bij aan een duurzame wereld.

## Investing

Oké, de investering is behoorlijk, maar houd bij deze overweging wel in je achterhoofd dat je al meteen vanaf het moment van installeren begint met besparen op je energiekosten en dat je de investering er al binnen zes à tien jaar uit kunt hebben. Daarna heb je dus in feite gratis stroom van je eigen dak. Heel veel panelen heb je daar niet eens voor nodig, want slechts één paneel levert je per jaar bijvoorbeeld al genoeg energie om 2.276 liter thee te zetten, oftewel dertig kopjes per dag...

## Salderen

Maar hoe werkt dat dan precies, zo'n zonnepaneel? We zullen je het hele technische verhaal besparen,

maar het komt erop neer dat zonnepanelen de energie uit zonlicht omzetten in elektrische energie. Deze energie wordt vervolgens meteen gebruikt door alle apparaten die op dat moment aanstaan. Wek je meer energie op dan je zelf nodig hebt, dan lever je die terug aan je energieleverancier. Die verrekent het met je jaarlijkse verbruik. Dit noemen ze ook wel salderen.

## Genoeg zon

Denk je nu: allemaal leuk en aardig, maar hebben we hier wel genoeg zon om echt profijt van zonnepanelen te hebben? Het antwoord op die vraag is ja! We hebben weliswaar wat minder zonuren dan sommige andere landen, maar ook op bewolkte dagen blijven ze gewoon energie opwekken. Het gaat misschien wat minder hard, maar alle kleine beetjes helpen. Voor je portemonnee én voor het milieu. Want hoe meer we gebruikmaken van groene energie, hoe beter.

Ben jij ook geïnteresseerd in zonnepanelen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer die jou hierover kan adviseren.

ÉÉN PANEEL  
IS GOED  
VOOR DERTIG  
KOPJES THEE  
PER DAG



# Space that works for you!

frame  
21

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

Rietschotten 1/Bus 400 — 4751 XN Oud Gastel (Roosendaal) | balie@frame21.nl  
+31 (0) 165 763 000 | www.frame21.eu

# Verse kwaliteit

Bij alles wat Danielle in haar delicatessenwinkel verkoopt, staat kwaliteit voorop. “De kwaliteit moet gewoon super zijn.”



IEDERE DINSDAG:  
**KAASDAG BIJ KAATJE**  
Jong, jong belegen,  
belegen en extra belegen  
500 GRAM AAN 'T STUK  
**€ 5,50**



“Daarnaast is het grootste deel van het assortiment écht vers. Zo worden de salades vers bereid – dus geen fabrieksproducten – en grillen we zelf onze grillworsten; echt ambachtelijk dus. En dat alles in een sfeervolle, rustige setting zodat klanten goed kunnen zien wat we allemaal te bieden hebben. Ik zou zeggen, kom het gewoon eens zelf ervaren, iedereen is welkom!”

## Assortiment

- Binnen- en buitenlandse vleeswaren
- Binnen- en buitenlandse kazen
- Salades en patés
- Vers gebrande noten en zuidvruchten
- Boulanger bonbons
- Wijn en speciaalbier
- Cadeaupakketten

BY **Kaatje Jans**  
*Danielle*

## Openingstijden

Maandag gesloten | Dinsdag 9.00 - 17.30 | Woensdag 9.00 - 17.30  
Donderdag 9.00 - 17.30 | Vrijdag 9.00 - 17.30 | Zaterdag 8.30 - 17.00

**Kaatje Jans Roosendaal** | Dijkcentrum 177, Roosendaal | **0165-325222** | **www.kaatjens.nl**



We Boost Brands is jouw (online) Partner!

## WE BOOST BRANDS

### ONZE DIENSTEN:

- \* Online leadgeneratie
- \* Online strategie
- \* Bovenaan Google komen
- \* Social media
- \* Website design en beheer
- \* Mailcampagnes

www.weboostbrands.nl | info@weboostbrands.nl  
+31 6 2170 1971



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

## In *je eigen kracht* komen!

- Voor kind en ouder: het leren omgaan met paranormale gaven.
- Spirituele en geestelijke ondersteuning.



Zicht-in-Zicht | Brugstraat 13-A, Roosendaal  
0165-544690 / 06-13421590  
www.roosvanhetwater.nl

# RESTAURANT COENRAADS voelt als thuishkomen!



Lekker gewoon, gewoon lekker.  
Een echte aanrader!



Tijdelijk ook open op donderdagavond.  
Reserveren verplicht!

Kom heerlijk genieten van de ontspannen sfeer en het lekkere eten!  
Want wat wil je nog meer?

Goede kwaliteit en ruime porties  
Zeer uitgebreide menukaart, dus keuze te over!  
En voldoende gratis parkeerruimte.

Van verschillende soorten visgerechten tot diverse vleesgerechten. Naast onze menukaart hebben wij altijd vier à vijf suggesties voor u en de producten waar wij mee werken zijn altijd vers.



Kom jij gezellig shoppen?



Betaalbare  
woonaccessoires  
uit voorraad  
geleverd

*Joba Interiors*

U kunt ook een afspraak maken  
zoals het bij u het beste uitkomt.

Openingstijden: Dinsdagmiddag 13.00 tot 17.00 uur.  
Veldstraat 11, Zundert | 06-16775556 | [www.jobainteriors.nl](http://www.jobainteriors.nl)

WAAR EEN MENS IN ALLE KLEUREN KAN GROEIEN



ZORG- EN LOGEERHUIS  
**REGENBOOG**

JEUGD, VOLWASSENEN EN OUDERENZORG

Florisdonk 4, Roosendaal - 06 502 688 29  
[abella29@hotmail.com](mailto:abella29@hotmail.com) - [www.logeerhuis-de-regenboog.nl](http://www.logeerhuis-de-regenboog.nl)



**JUIST  
NU!**

# OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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



# Nieuwe installatie?

Het is zover. Je mag van jezelf eindelijk een nieuwe hifi-set aanschaffen. Die oude heeft zijn tijd wel gehad en mag linea recta naar de kringloop. Maar waar moet je nu precies op letten tijdens je zoektocht naar een nieuwe installatie?



Je budget is uiteraard het eerste waar je rekening mee moet houden. Ga niet naar het duurste van het duurste kijken als je weet dat je je dat helemaal niet kunt veroorloven. Toch zonde als je 'verliefd' wordt op een dure installatie en vervolgens voor je gevoel een stap terug moet doen naar een lager segment.

## CHECKLIST

Dat lagere prijskaartje hoeft namelijk helemaal niet van invloed te zijn op de kwaliteit. Het gaat erom dat de installatie voldoet aan jouw wensen. Wat voor muziek wil je ermee luisteren? Wat voor aansluitingen heb je allemaal nodig? Wil je bijvoorbeeld alles streamen of moet ook je oude platenspeler op het systeem aangesloten kunnen worden? En dan nog de vraag in welke ruimte het systeem komt te staan en hoeveel van die ruimte je op wil offeren aan luidsprekers en dergelijken. Gaat je voorkeur uit naar kleine speakers of heb je toch liever grote boxen? Allemaal vragen waar je van tevoren over na moet denken. Dan heb je tenminste je antwoord paraat als je in de hifi-store de vraag krijgt: Waarmee kunnen wij u helpen?

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!



Sinds januari 2020 zijn wij ook geopend met een peutergroep!

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

## Zoek je een stem?

John Kerstens Media zorgt ervoor!

**Je wilt natuurlijk opvallen bij het grote publiek.**  
Met mijn stem geef ik jouw commercial, bedrijfsfilm en zakelijke voicemail een unieke sound.

Adelaarstraat 11, Nispen | +31 (0)6 28 80 67 60  
info@johnkerstensmedia.nl | www.johnkerstensmedia.nl



*Een heerlijke Indian headmassage bij Sam's wellness massage*



Sam's wellness massage

Dit is een hoofdmassage waarbij naast de hoofdhuid ook de nek en gedeeltelijk de rug gemasseerd worden.



"Mijn persoonlijke aanpak is mijn grote kracht"

Feithlaan 19 Roosendaal | 06-22033705  
www.facebook.com/samswellnessmassage1 | samswellnessmassage@gmail.com

# Mooie vitrage voor de ramen? Zoek niet langer!

Wij hebben kijk op gordijnen, raamdecoratie en vloeren. Om een goed advies te geven kan dat het beste bij u thuis, zo kunnen we uw stijl en smaak beter ervaren.

De inrichting en het kleurgebruik in uw woning zijn ook van belang om een goed advies te kunnen geven. U hoeft niets zelf in te meten, dit doen wij.

**Ontzorgen van A tot Z is één van onze krachten.**

**Kwaliteit tegen een scherpe prijs!**

**20% KORTING**  
ROLGORDIJNEN  
EN JALOEZIEËN



## Dina Raamdecoratie

Oude Bredasweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | dinaaamdecoratie@planet.nl | www.dina-raamdecoratie.nl  
Open: dinsdag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00, zaterdag van 9.30 - 15.00 uur en zondag en maandag gesloten

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

Word vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## Lichtpuntje in coronacrisis

# Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

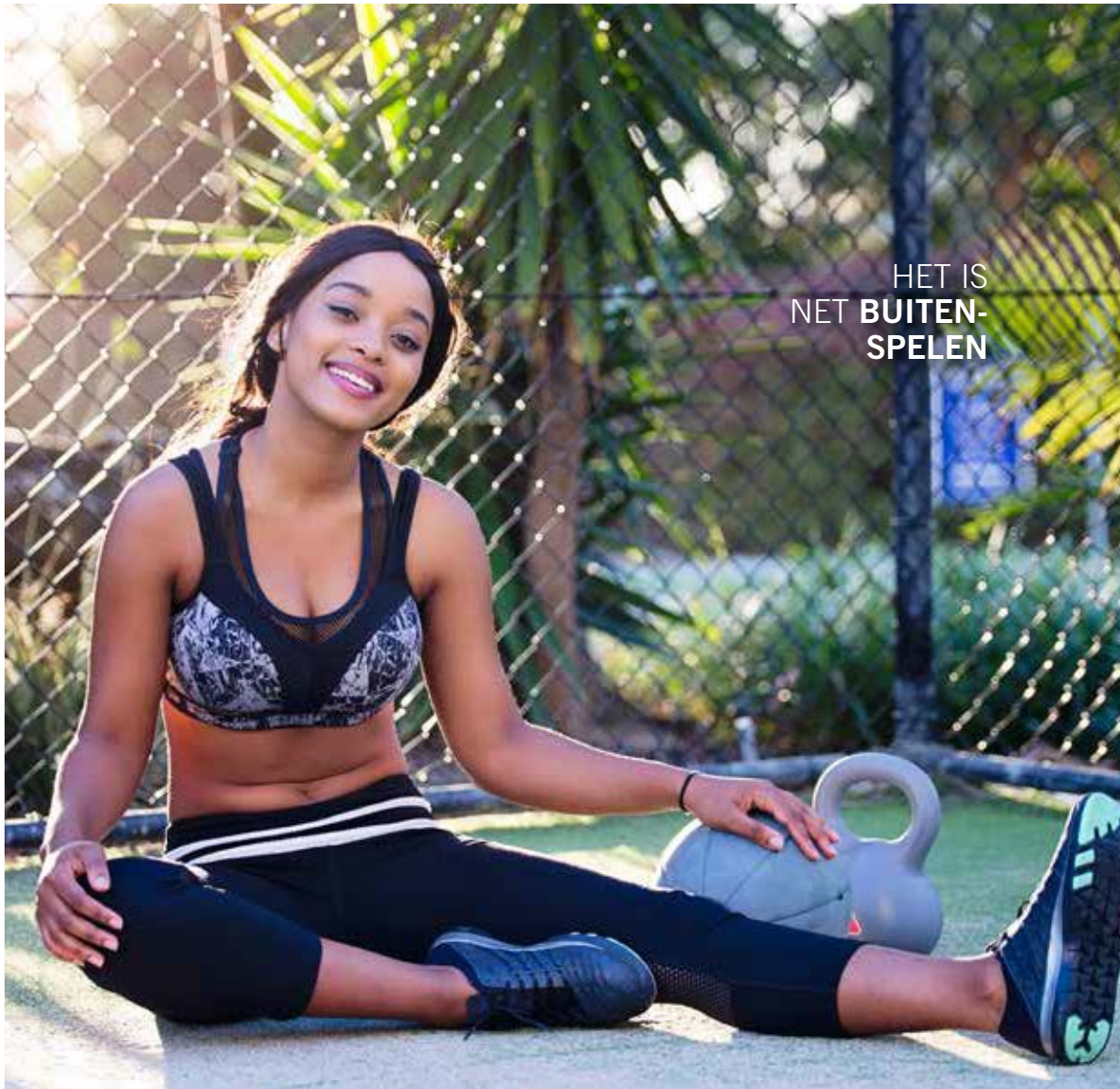
### Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

### Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform, waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

**De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via [www.deluisterlijn.nl](https://www.deluisterlijn.nl).**



HET IS  
NET **BUITEN-  
SPELEN**

# Fit worden én blijven is *kinderspel*

Ook al mag het nu weer... met dit mooie weer kunnen we ons voorstellen dat je geen zin hebt om naar een warme, benauwde sportschool te gaan. Maar ja, je wilt wel in shape blijven natuurlijk. De oplossing? Blijf buiten sporten!

Bij buiten sporten zul je misschien al snel denken aan hardlopen, wandelen en fietsen. Of je krijgt het beeld voor je van al die mensen die zich in het zweet werken tijdens een bootcampessie in het park. Allemaal helemaal prima (en zeer effectief), maar er is nog zoveel meer. Zelfs sporten waarbij het eerder lijkt of je lekker buiten aan het spelen bent in plaats van aan het sporten.

## Lekker springen

Wat dacht je bijvoorbild van trampolinespringen? Is dat een sport? Jazeker! En nog een intensieve ook. Met een uurtje springen kun je zomaar vijfhonderd calorieën verbranden, zonder dat je het zelf doorhebt. Hetzelfde geldt voor touwtjespringen. Dat houdt je minder lang vol dan trampolinespringen, maar je verbrandt er dan ook sneller calorieën mee.

## Suppen & zwemmen

Ook leuk om te doen: suppen! Heerlijk peddelen over

het water. Het ziet er relaxed uit, maar vergis je niet, het is een heel uitdagende balansoefening, waarbij je je hele lichaam intensief gebruikt. De kans op in het water vallen is aanwezig, maar met warm weer is dat misschien alleen maar een extra pluspunt. En als je dan toch in het water ligt, kun je net zo goed even een stukje zwemmen. Weer een sportieve activiteit die je af kunt vinken.

## Terug naar je kindertijd

Nog een optie: ga lekker skeeleren of rolschaatsen. Alleen of samen met anderen. Superleuk om te doen en ondertussen train je niet alleen je conditie, maar ook je been- en bilspijeren. En ook longboarden is een aanrader. Net als hoepelen trouwens. Voor je gevoel ga je weer even helemaal terug naar je kindertijd, maar het is meteen een zeer effectieve work-out. Ontzettend goed voor je taille en je traint er ook nog eens je buik-, rug-, been- en bilspijeren mee. Zo zie je maar weer: fit worden is net kinderspel!

Wil jij ook heerlijk buiten sporten?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat (personal)trainers die je daarbij kunnen helpen.



# Spinazietaart

## met feta

4 PERSONEN - 80 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

2 uien  
 2 teentjes knoflook  
 600 g jonge spinazie  
 boter  
 bloem  
 2 vellen bladerdeeg  
 peper  
 zout  
 nootmuskaat  
 5 eieren  
 350 g fetakaas  
 100 g babyspinazie  
 1 tros tomaten  
 olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Pel en snipper de uien en de knoflook. Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet. Smelt een flinke klont boter in een pan. Stoof hierin de uien en doe er de knoflook bij. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en goed afkoelen. Beboter een ronde taartvorm en bestuif met wat bloem. Vul de taartvorm met het bladerdeeg en prik er met een vork gaatjes in. Dat zorgt ervoor dat het bladerdeeg goed omhoog komt. Bewaar wat bladerdeeg om later bovenop de taart te leggen.

Doe de afgekoelde spinazie in een kom. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer er vier eieren en de verbrokkelde fetakaas doorheen. Stort het spinaziemengsel in de taartvorm. Leg het achtergehouden bladerdeeg als een dakje over de spinazie.

Splits een ei en klop de eierdooier los met een scheutje water. Bestrijk de bovenkant van de taart met de eierdooier. Rol een schoorsteentje van aluminiumfolie en zet het rechtop in het midden van de taart. Zo kan het vocht ontsnappen en blijft het deeg krokant. Bak 50 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak de babyspinazie schoon. Halveer de tomaatjes. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, peper en zout. Haal het schoorsteentje uit de taart. Serveer een punt van de spinazietaart met de salade.



### **Ron**, creative manager bij Bruist

Er zijn van die gerechten waar je me 's nachts voor wakker kunt maken en dit is er een van. De combinatie van gehakt, feta en spinazie is een heerlijke smaakbeleving in je mond. Het krokante bladerdeegdakje is mijn favoriete stukje van deze taart.

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

Tip: zorg dat de spinazie goed afgekoeld is, anders bakt het deeg onder de spinazie niet mooi krokant.



# PUZZELPAGINA

Het is vakantie! Zeeën van tijd om lekker te puzzelen. Deze maand geven we een uniek Bruist Zomerpakket weg. Puzzel jij weer mee?

BRUIST  
wenst iedereen  
een heerlijke  
en zonnige  
zomer!

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

Los de sukodu op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand vakantie. De oplossing van de vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer- pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️s=n 🗡️s=t

👩d=s+t 🧠m=v

🚪-ur ☀️-n+ 🗡️s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?  
Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.roosendaalbruist.nl](http://www.roosendaalbruist.nl)

Maak kans op **1 van de 5**  
**streamingcodes**

voor één van deze twee series,  
aangeboden door [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com).



Sanctuary is een Scandinavische, psychologische thriller en Pros and Cons is een Deense misdaadkomedie.

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

thriller	genieten
familie	relaxen
film	popcorn
bioscoop	misdad

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.  
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.roosendaalbruist.nl](http://www.roosendaalbruist.nl)

Onze deur staat weer open. We mogen weer onze klanten verwelkomen en daar zijn we heel blij om! We hebben uiteraard de gepaste maatregelen genomen die ons medegedeeld zijn door de overheid en deze worden door iedereen met de nodige zorg toegepast. Op deze manier zijn we weer een stapje dichterbij het normale leven!

# Step2

Lekker ontbijten op zondag



Genieten in onze lunchroom



Voor bestellen ga naar de site:  
[www.step2essen.be/corona-crisis](http://www.step2essen.be/corona-crisis)



lets te vieren?

Volg ons ook op   [step2essen](https://www.step2essen.be)

Stationsstraat 27 Essen | **0032-3-3379988**  
[info@step2essen.be](mailto:info@step2essen.be) | [www.step2essen.be](http://www.step2essen.be)