

**BERGEN OP ZOOM** HALSTEREN  
HOOGHEIDE



JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL](http://WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL)

# BRUIST

Met nieuwe  
lezersacties

In 2021 wordt  
alles anders!



Kasten exact op uw maat!

# Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap  
en kwaliteit niet!

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

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

*De Graaf*  
Haalt alles uit de kast... **sinds 1975!**



# Van uw rug- of nekpijn afkomen?

Ongeveer twee miljoen mensen in Nederland hebben last van rug- en/of nekklachten. Een groot deel van deze groep zelfs met herhaling. Soms gaan de klachten vanzelf over en soms worden de klachten langdurig met de nodige beperkingen in het dagelijks functioneren of het niet meer kunnen werken.

## Wat is Inspirante

Wij zijn Inspirante, het gezonde alternatief en sinds kort gevestigd aan de Louis Porquinlaan te Bergen op Zoom, met een spreekuurlocatie in Hoogerheide. Een multidisciplinaire praktijk, bestaande uit fysiotherapie, psychosomatische fysiotherapie, diëtiëk, psychotherapie en medische fitness. **Met een zekere trots kunnen wij u melden dat Inspirante als enige in de Zuidwesthoek met het David Spine Rug concept (DSC) werkt.**

## Wat biedt Inspirante ten aanzien van rug- en nekklachten

Een unieke en wetenschappelijk verantwoorde aanpak van een groot deel van de rug- en nekklachten. Het DSC en Cervicaal trainingsapparaat werken op basis van Klinimetrie. Onze aanpak bestaat uit een uitvoerige nulmeting waarbij de inhoud afhankelijk is van de door de cliënt en de verwijzer geschetste problematiek. Deze is al of niet multidisciplinair en wordt naast de therapie en training altijd opgevolgd met uitvoerige tussentijdse metingen en aan het eind van de therapie een 1 meting om zo evidenced based

mogelijk te werken. De cliënt en de verwijzer worden uitvoerig geïnformeerd over de resultaten van deze metingen. In de metingen binnen het David Concept worden de resultaten van de training digitaal geregistreerd. Meetresultaten bestaan onder andere uit spierkracht, mobiliteit, pijnbeleving en dergelijke. Het trainingsprogramma wordt aan de hand hiervan telkens bijgesteld. Uitgangspunt van het David Concept is: creëer eerst een goed fundament, onder andere qua

spieren en spierkracht, en ga vervolgens gecombineerd aan de slag met functionele training, bestaande uit coördinatie, stabiliteit en de ervaring/beleving van pijn en prikkels in de rug/nek/spieren en dergelijke. Daarnaast kunnen vanuit de multidisciplinaire aanpak ook nog andere metingen worden aangeboden, zoals copingstijlen, stresshantering, aanleren van gedrag- en belevingsvarianten en cognitieve capaciteiten.

## Geen wachlijsten

Bovendien hebben wij geen wachlijsten, vandaag gebeld is direct geholpen. De kosten worden veelal vergoed (geheel of gedeeltelijk) door de ziektekostenverzekeraar. En mocht u zelf moeten betalen, dan zijn de kosten bijzonder schappelijk. Vraag vrijblijvend een offerte aan.

“WIJ BIEDEN EEN TOTAAL-AANPAK”



Inspirante  
het gezonde alternatief!

Louis Porquinlaan 1, Bergen op Zoom  
0164-620838 | info@inspirante.nl | www.inspirante.nl

8



24



27



10



12

win



# Inhoud



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of  
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. 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.**



VOORWOORD/JANUARI

**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**076-7115340**

Om te beginnen: de beste wensen voor 2021! We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

## Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

**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.**



# *Dit jaar* wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

## **Wat wordt jouw thema voor dit jaar?**

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

## **Haalbaar en concreet**

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

## **Focus op het proces**

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN  
RODE DRAAD IN  
JE LEVEN



BRENG JOUW  
WERKPLEK NAAR  
EEN HOOG VITAAL  
NIVEAU!

Inmiddels zijn steeds meer mensen zich ervan bewust dat lang zittend beeldschermwerk - eventueel met veel praten - vervelende klachten met zich mee kan brengen. Daarom is het verstandig om eens goed naar je werkomgeving te kijken. Bij voorkeur door een werkplekadviseur die weet wat de gezondheidsrisico's zijn en een onderbouwde oplossing heeft. Helmy van Gezondzittendwerken.nl is zo'n specialist. Ze helpt je graag verder.

**Gezondzittend**  
WERKEN.NL

**GRATIS ONLINE  
WERKPLEKCHECK  
VOOR THUISWERKERS**

“EEN KLACHT BEGINT ALS  
GEFLUISTER, MAAR EINDIGT  
ALS GESCHREEUW”

# Elke werkplek verdient gezonde aandacht

Met een medisch therapeutische achtergrond als logopedist/stemtherapeut heeft Helmy veel interesse in en ervaring met het ontstaan en behandelen van fysieke klachten. Geregeld ontstaan er naast klachten in nek, rug en schouders ook stemproblemen op een werkplek als gevolg van een verkeerde werkhouding en/of verkeerde inrichting van de werkplek. Voor Helmy was dit reden genoeg om hier eens dieper in te duiken. Door haar ervaring in de kantoorinrichtingsbranche, kennis en expertise als werkplekadviseur én de nog actieve werkzaamheden als stemtherapeut heeft ze onderscheidend brede kennis en mogelijkheden in huis om jou van a tot z te helpen bij de realisatie van een gezondere werkplek.

## Gezond en veilig aan het werk, ook thuis

Helmy kijkt naar alle aspecten die van invloed zijn op een gezonde en veilige werkplek conform de Arboret. Denk bijvoorbeeld aan een werkplekscan, werkplek-optimalisatie of stemtraining, in combinatie met de juiste inrichting en het gebruik van meubilair en accessoires. Hierbij is het altijd haar doel om elke werknemer en zzp'er vitaal te houden en met plezier te laten werken.

## Prettig en deskundig advies

De klachten die kunnen ontstaan wegen niet op tegen de kosten bij Gezondzittendwerken.nl. Laat je daarom eens adviseren door Helmy! Ze komt graag langs bij jouw werkplek - maar online kan ook - om vervolgens eerlijk en positief feedback te geven. Ze neemt de tijd om jou goed en deskundig te helpen. De aanschaf van de juiste bureau-stoel is maatwerk. Bij Helmy is een proefplaatsing van bureaustoelen en zit/stabureaus mogelijk om te voorkomen dat je geld uitgeeft aan een product dat niet bij je past. Helmy is dealer van meerdere hoogwaardige fabrikanten met voor elk budget een ruime keuze. In een veranderende wereld, waarin men nu ook steeds meer thuis zal blijven werken, is gezond zittend werken nog nooit zo belangrijk geweest als nu!

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







### INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. [www.icon010.nl](http://www.icon010.nl)



### NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). [www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



## LEZERSACTIE

**Maak kans op deze warme plaid.**

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #PLAID naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

*win*

# Geselecteerd voor jou!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.**

Begin fris aan het nieuwe jaar 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 het magazine 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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. [www.lovechock.nl](http://www.lovechock.nl)

## LEZERSACTIE

**Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-**

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #GAASTRA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher! **€ 59,- [www.kookpunt.nl](http://www.kookpunt.nl)**



**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 eersteklas  
producten van toonaangevende  
merken.

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom  
0164 - 21 06 15

Ginnekenstraat 19, Breda  
076 - 521 44 27  
(Schuin tegenover HEMA)

Winkelcentrum 21, Etten-Leur  
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout  
0162 455 666

Nieuwsgierig?  
bekijk meer op  
[www.svensophie.com](http://www.svensophie.com)



*Ze maken je  
oufit compleet*

**OROBLU**

Panty's van Oroblu in 20, 40 en 60 denier en Falke  
in 30, 50 en 100 denier, dus in vele diktes. Van  
chique tot lekker warm, voor elke gelegenheid en  
passend bij alle outfits. We adviseren je graag.



**marcmars®**

YOUR CHOICE OF LUXURY

Marcmarcs leuke  
damessokken, gezellig  
voor in de winter.

*Gewoon  
lekker  
eigenwijs!*

## ZIT JIJ ER WEER WARMPIJES BIJ?

Bij Sven & Sophie hebben we de meest bijzondere sokken en boxershorts voor de koude winterdagen.

*Draag jij  
ook wat bij?*

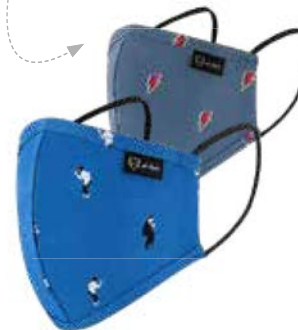
**SOKKEN DIE  
OCEANEN  
OPSCHONEN**



A'dam boxers, sokken en nu ook mondkapjes.  
Van organische katoen, dus ze zitten niet alleen  
lekker, maar zijn ook nog eens milieuvriendelijk.



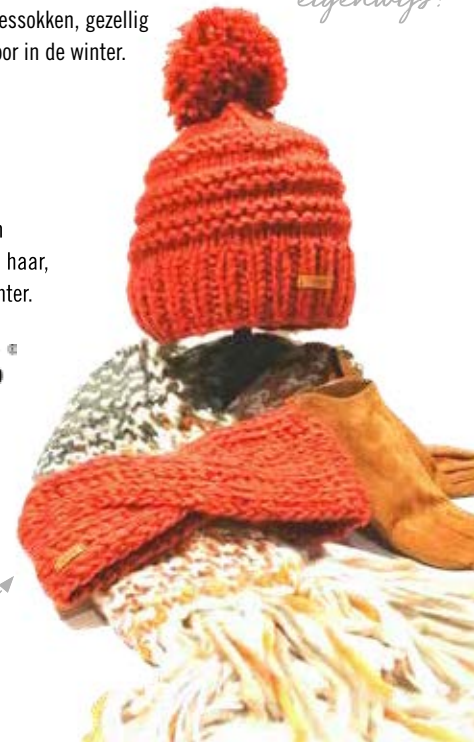
*Ze hoeven niet zo  
saaie te zijn!*



Bart sjaals, mutsen en  
handschoenen, voor hem en haar,  
lekker warm voor in de winter.

**BARTS®**  
AMSTERDAM

*Speciaal voor  
koukleumen*





### Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

### Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

### Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.



### Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

### Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.



Wat **mijzo**  
bijzonder maakt

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

**Gelukkig** zijn is een kwestie van geluk.  
Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals  
dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden,  
slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling**  
helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**,  
de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief  
bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag  
weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen  
is door iets voor een ander te doen. 

Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes**  
en ga er gewoon voor. Want **SUCCEs** is wél een keuze.

# BLIND WALLS GALLERY



HET MUSEUM  
OP STRAAT



Ga op street art tour  
en ontdek de  
verhalen van Breda.



Meer informatie op:  
[www.blindwalls.gallery](http://www.blindwalls.gallery)

Advertentie mede mogelijk gemaakt  
door Holland Casino Breda



# 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!*



WHERE BEAUTY BEGINS...



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

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

CENZAA  
LYCON PRECISION  
WAXING  
PERFECT EYELASH VRONIE

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

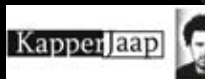
## 1 op de 3 vrouwen krijgt dementie

Geef nu voor meer onderzoek, zodat dementie niet jouw toekomst wordt.  
[stopdementie.nu](http://stopdementie.nu)



## Als je haar maar goed zit...

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



**Kapper Jaap**

Bosstraat 8, Bergen op Zoom  
0164-246917 / 06-53162714



## DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulp kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op [www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl).**

## FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

**DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.**



# Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,  
MAAR VERLIES NOOIT HET  
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert  
toch ook?*

LENGTE  
183 CM

OGEN  
BRUIN

LEEFTIJD  
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die spontaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

## Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

**Egon zoekt**

*de liefde van  
zijn leven!*

*Kortom: van plaatjes draaien  
tot sateetjes draaien.*



Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [egonbrakke@live.com](mailto:egonbrakke@live.com)  
www.facebook.com/egon.brakke

de **Herstel**knoop

*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





**Blijf thuis.**  
**#HOUDVOL**

alleen samen krijgen we corona onder controle



Bruist wenst alle lezers een  
 bruisend  
*nieuw jaar*

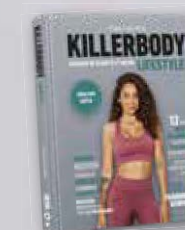
Gelukkig zijn is een keuze.  
 Met de kracht van je  
 gedachten creëer je jouw  
 eigen realiteit.

# MINDSET



Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgefallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken.



**Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!**

**MKBM**  
 MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBM.SHOP.COM](http://WWW.MKBM.SHOP.COM)





# Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 [www.elevenaustralia.nl](http://www.elevenaustralia.nl)

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 [www.alpha-h.nl](http://www.alpha-h.nl)

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- [www.laboratory-K.com](http://www.laboratory-K.com) 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- [www.lamysorecosmetics.com](http://www.lamysorecosmetics.com)

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- [www.qcosmetics.nl](http://www.qcosmetics.nl)

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- [www.carecosmetics.nl](http://www.carecosmetics.nl)

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

# BRUIST

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

## BERGEN OP ZOOM

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

## HALSTEREN

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

## HOogerHEIDE

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

## HUIJBERGEN

Kado- en Borduurshop Bodusha

## LEPELSTRAAT

Beauty by Ivanka  
Kniptique47  
[Gezondzittendwerken.nl](http://Gezondzittendwerken.nl)



## OOK OP JOUW LOCATIE?

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

# Iets te vieren?

Ingrid Kieft maakt handgemaakte en gepersonaliseerde taarten en gebak. Zo kan iedereen de taart vinden die het beste bij hem of haar past. Alle wensen kunnen besproken worden en indien mogelijk passend worden gemaakt in het ontwerp. Ook kan men zelf voorbeelden meenemen om duidelijk te maken welke taart men graag zou willen hebben.

Neem contact op met Ingrid, bespreek jouw wensen met haar en zij gaat aan de slag om speciaal voor jou de mooiste taart te maken.



Unieke taarten geheel naar jouw wens



**De Zoete Lach**  
taarten met een glimlach!

Cipresberg 116, Roosendaal | 0165-538069 | 06-17320636  
[www.dezoetelach.nl](http://www.dezoetelach.nl) | [www.facebook.com/dezoetelach](http://www.facebook.com/dezoetelach)



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



# Welkom bij René en Diana Rens

Voor bestellingen kunt u ons ook bereiken via ons e-mailadres [tivolikadoshop@hotmail.com](mailto:tivolikadoshop@hotmail.com) en uiteraard via ons welbekende telefoonnummer 06 41792048. Uw bestellingen worden dan coronaproof bezorgd!  
Bestellingen afhalen is ook mogelijk op afspraak.  
Blijf gezond a.u.b. Groetjes Diana en Rene Rens.



Tivoli CAFE ZAAL

Dorpsstraat 84, Halsteren  
06 41792048  
CaféZaal Tivoli



Ook de Tivoli's Kadoshop staat in deze periode voor u klaar.

## Resultaat door eigen kracht



Arbeidsmediation  
Conflictbemiddeling  
Gespreksbegeleiding

Coaching  
Stress, burn-out en re-integratie



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

# Een nieuw positief jaar!

Jeetje, het was me het jaartje wel. Ik heb mijn salon nu ruim 13 jaar aan de Eenlandsweg 17 in Halsteren en ik durf te zeggen dat het afgelopen jaar het meest rare en onzekere is geweest van allemaal.

Ik weet niet hoe het met u is, maar ik ben blij dat we in 2021 zijn aangekomen. Dit jaar zal niet zo van start gaan zoals we waarschijnlijk allemaal zouden willen, maar ik denk, dat als we er op een positieve manier tegenaan kijken het alleen maar beter kan worden.

**Dat wens ik u dan ook, een heel mooi positief jaar, met veel gezondheid en geluk.**

Zorg goed voor uzelf, gun uzelf tijd en ruimte om te genieten. Wat de salon betreft, hier kunt u met een gerust gevoel naar toe komen. Ik werk op een veilige manier, volgens de richtlijnen, maar zonder dat we allebei het gevoel hebben dat het totaal anders is dan anders.

U kunt bij mij terecht voor een heerlijk ontspannende behandeling, maar ook voor een behandeling die de tijd terugdraait wat huidveroudering betreft.

U kunt u handen laten stralen door mooie gelnagels of een gellack. En ook op gebied van make up geef ik u graag advies. In dit nieuwe jaar sta ik graag voor u klaar.

Lieve groetjes *Anna-Marie*



Damibelle  
schoonheidssalon & nagelstyliste



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



## GELEVERD TOT IN UW HOUT OPSLAG!

DIVERSEN SOORTEN  
GEDROOGD HAARDHOUT  
EIKEN- ESSEN-  
BERKEN-BEUKEN



**BESTEL UW  
HAARDHOUT  
HIER!**

- STRAK GESTAPELD
- LAGE VOCHTIGHEID
- DIRECT STOOKBAAR
- LENGTE BLOKKEN: 25 CM

**HAARDHOUT-  
WOENS DRECHT.NL**

## Bestel op de site

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

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

1000 en 1 Nacht | Kremerstraat 30 Bergen op Zoom  
0164-314576 | bozduizendeneennacht@gmail.com  
www.1000en1nacht-boz.nl

## DE BLOEMENSTAL

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



**WIJ LEVEREN AL UW  
BLOEMABONNEMENTEN  
OP MAAT!**

Dorpsstraat 73-K Halsteren | 0164 684 404  
info@debloemenstal.nl | www.debloemenstal.nl

# Nieuw jaar nieuw haar!



Wij hebben er zin in om er weer een mooi en creatief jaar van te maken. Wij staan klaar om u van de mooiste kapsels en kleuringen te voorzien. Wij werken met de kleuringen van Matrix. Dit merk stelt ons in staat om de mooiste kleurcreaties te maken. Als verzorging werken we met Screen. Dit is een superfijn verzorgend merk op basis van natuurlijke grondstoffen.

### *Nieuwsgierig?*

Kom een kijkje nemen in onze salon. Wilt u informatie over de prijzen van onze behandelingen, dan kunt u contact opnemen met 0621344261.



**Knip47**  
Kladseweg 47, Lepelstraat  
0621344261



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



# Griekse *aardappelstoof* met sperziebonen

Na de waarschijnlijk overvloedige decembermaand wil je deze maand graag iets makkelijkis eten. Probeer dan dit heerlijke eenpansgerecht van aardappels en sperziebonen in tomatensaus met een snuf kaneel en oregano. Snel op tafel, vegetarisch, glutenvrij en heel gezond.

3 à 4 PERSONEN - 40 MIN

## INGREDIËNTEN

500 gr sperziebonen  
600 tot 700 gr aardappel of grote krieltjes (vastkokend)  
1 rode ui  
2 tenen knoflook  
olie om in te bakken  
1/2 theelepel kaneel  
1 theelepel paprikapoeder  
snuf oregano  
500 ml tomatensaus (gezeefde tomaten)  
1/2 theelepel suiker  
snuf peper en zout  
handje walnoten  
100 gr feta  
peterselie

## BEREIDING

Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en kook ze circa twaalf minuten in een pan met water. Snijd de aardappels in gelijke, grote stukken of gebruik grote krieltjes en kook deze ook ongeveer twaalf minuten. Laat de sperziebonen en aardappels uitlekken.

Snipper de ui en knoflook en fruit ze in een grote (wok)pan in een beetje olie. Voeg de aardappels, kaneel, paprikapoeder en oregano toe. Bak dit een paar minuutjes en voeg dan de sperziebonen en tomatensaus toe. Voeg de suiker toe en breng op smaak met peper en zout.

Laat de Griekse aardappelschotel nog circa 15 minuten zachtjes stoven. Verdeel de walnoten, feta en peterselie erover voor het serveren. Lekker met wat pitabrood.

**TIP:** dit recept is vegetarisch, maar je kunt er ook stukjes (vega)kip aan toevoegen na het bakken van de ui en knoflook. Je kunt ook de aardappels en sperziebonen niet voorkoken, maar laten garen in de saus. Houd dan een stooftijd van circa 45 minuten aan.



# PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op dit

## boek van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!



d+🐶-ge 📦  
 l+🔪 m=e j+🔍-i  
 🍺-er+n+📺 y=n  
 📺 y=e 🧑 s=g  
 u+🐶-ge

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

bubbels koolzuur  
 bruist smaakje  
 water gemak  
 duurzaam gas

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



# Dé gietvloeren specialist

van Noord-Brabant en omgeving

Zeg ja  
tegen een  
gietvloer  
van Céjess  
Flooring!



“Waarom voor ons kiezen?  
Natuurlijk vanwege ons vakmanschap  
en jarenlange ervaring”

Voor elk type vloer bieden wij de perfecte oplossing. Gietvloeren zijn overigens niet het enige wat Céjess Flooring te bieden heeft. Daarnaast verkopen we namelijk ook coatingvloeren en mortelvloeren. **Bel dus gewoon eens voor een afspraak om de mogelijkheden bij u thuis of binnen uw bedrijf te bespreken.**

