

ROOSENDAAL HALDERBERGE
EO



MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROOSENDAALBRUIST.NL

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgegaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!





Kasten exact op uw maat!

Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap
en kwaliteit niet!

www.degraafbv.nl

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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

Comfortabel thuiswerken, het moet en het kan!

Inmiddels is thuiswerken structureel geworden. Op kantoor is de werkgever verplicht om een arboproof werkplek te verzorgen. Thuis ook, maar ik zie dat dit vaak nog niet het geval is waardoor er fysieke klachten ontstaan. Je blijft langer zittend werken, in een verkeerde houding op een stoel die niet lang lekker zit, waardoor klachten op de loer liggen. Al snel zijn de klachten zo pijnlijk dat je naar de fysiotherapeut moet. Dat kost geld en tijd die je beter kunt besteden aan een geschikte bureaustoel met persoonlijk advies!

BRENG JOUW
WERKPLEK NAAR
EEN HOOG VITAAL
NIVEAU!

Gezondzittend
WERKEN.NL

Welke stoel het beste bij je past is voor iedereen anders. Een goede bureaustoel zorgt ervoor dat je lichaam en vooral je ruggenwervels ondersteund in beweging blijven, doorbloed worden en van zuurstof worden voorzien.

Daarnaast kunnen er stemklachten ontstaan na lang praten. Als stemtherapeut behandel ik stemproblemen. Een verkeerde houding en droge lucht zorgen voor uitdroging en verhoogde spanning in de spieren rondom de nek, het strottenhoofd en de stembanden en geven klachten als schrapen, heesheid en stemmoeheid.

Ik behandel dit in mijn logopediepraktijk middels gerichte stembehandeling in combinatie met werkplekadvies. De combinatie van beide specialismen is uniek en doeltreffend, blijkt uit mijn ervaring.

Kijk op www.logopediebruning.nl voor vragen over stemproblemen.

Ondernemer: Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom NL | 06-10202148
info@gezondzittendwerken.nl | www.gezondzittendwerken.nl

Kan ik wat voor je betekenen?

Ik ben zelfstandig dealer van diverse fabrikanten en garandeer een goede prijs-kwaliteit met persoonlijk advies. Kom langs in mijn home showroom om diverse stoelen te ervaren.

Zorg goed voor jezelf en maak er een gezond zittend jaar van!

‘EEN KLACHT BEGINT ALS
GFLUISTER, MAAR EINDIGT
ALS GESCHREEUW’

**GRATIS ONLINE
WERKPLEKCHECK
VOOR THUISWERKERS**





8



10



26



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/roosendaalbruist

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. 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

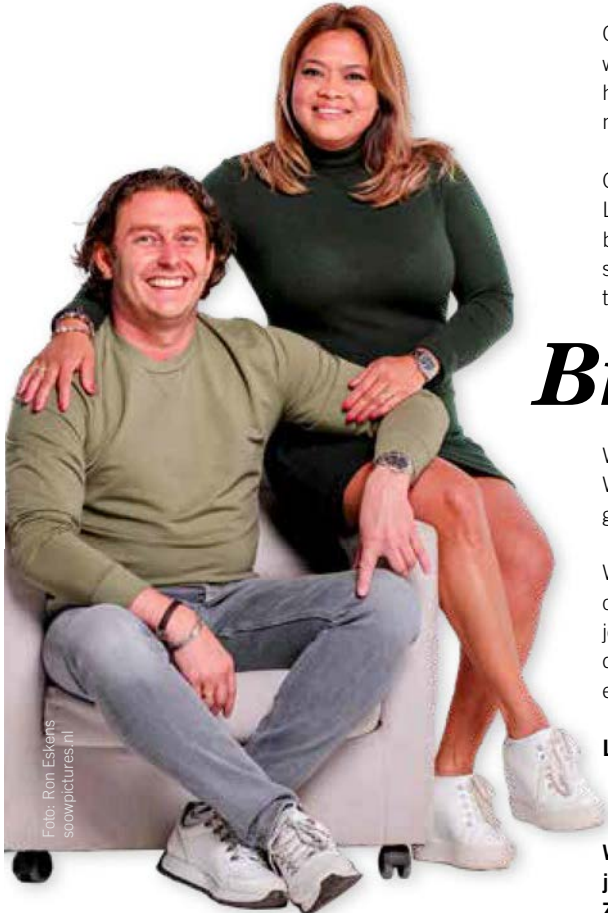


Foto: Ron Eskens
soovpictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

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.

win



12



28

Inhoud

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN



Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



Steeds meer mensen maken gebruik van Zoomgesprekken. Zorg ervoor dat je er op je best uitziet.

KIJK OOK EENS OP ONZE WEBSHOP

5% KORTING
als je je nu
inschrijft voor onze
nieuwsbrief

Kwaliteit, persoonlijke aandacht en vakkundige behandeling

Ons team is in de tijd toen we gesloten waren gegroeid. Wij - Annie, Chiara en Jenthe - verwelkomen onze klanten graag op een veilige manier. We werken nu ENKEL op afspraak, die u tevens online kunt maken.

In de tijd dat we gesloten waren, zijn we een webshop gestart om onze klanten nog beter te kunnen helpen. Heeft u geen tijd om naar de winkel te komen? Dan kunt u ook een adviserende videocall boeken. Die werkt op afspraak en kunt u ook online boeken.

Wat doen wij zoal bij EsthetiQ:

- Huidadvies
- Gelaatsbehandelingen
- Wenkbrauwen
- Pedicures
- Manicures inclusief gelnagels en gellak
- Ontharingen
- Make-up

esthetiQ
EXPERT IN SCHOONHEID

Kerkeneind 3, Essen | 0032 (0)3 296 82 60 | www.esthetiQ.be

**EXTRA LIEFDE**

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.
www.plantje.nl

**OPPEPPER VOOR JE HUID**

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.
www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE
Maak kans op een sun care pakket van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

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

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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.**

win

We gaan weer naar **buiten!**

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.
www.hawaiiantropic.com

**BRUIST Deals**

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

**NATUURLIJK LEKKER**

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.
www.drinkstork.com



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Beauty angel

LET YOUR LIGHT SHINE



Maak nu een afspraak en zie er weer zichtbaar stralend uit!

Neem plaats, sluit uw ogen, geniet van het licht en zie er daardoor jonger uit. Wat klinkt als een droom, wordt met Beauty Angel werkelijkheid.

Dankzij de innovatieve lichttechnologie van Beauty Angel wordt uw huid nieuw leven in geblazen. Rimpeltjes worden gereduceerd, de huid wordt zichtbaar strakker en het totale huidbeeld wordt verbeterd. **Reeds te boeken vanaf € 45,-.** Het enige wat u hoeft te doen? **Enjoy the light and relax!**

esthetiQ
EXPERT IN SCHOONHEID

Kerkeneind 3, Essen | 0032 (0)3 296 82 60 | www.esthetiQ.be

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

maxaro®

badkamers en tegels

Ruim **5.000 m²**
keuze, beleving
en aandacht



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



Plan nu uw showroombezoek
in Roosendaal op maxaro.nl

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze website.

Dé specialist in gebruikt witgoed



Op zoek naar gebruikt witgoed? Bij Witgoed Rucphen moet je zijn! “Alles wat wij verkopen is uitgebreid gecontroleerd, gereinigd en – indien nodig – gerepareerd”, aldus eigenaar Pieter-Jan Aarssen. “Wij laten het witgoed er weer als nieuw uitzien.”

Pieter-Jan is met recht trots op wat zij in de afgelopen zes jaar hebben neergezet. “We zijn ooit begonnen als reparatiebedrijf bij particulieren aan huis, tot we dit ‘gat in de markt’ ontdekten. Er bestaan weliswaar talloze partijen die gebruikt witgoed verkopen, maar kwaliteit is daarbij vaak ver te zoeken. Wij staan juist voor kwaliteit en repareren al het witgoed dat wij via winkels uit de omgeving ontvangen precies zoals het hoort. Want wat wij verkopen moet gewoon goed zijn. Bovendien beschikken wij over een eigen reinigingsafdeling waar alles uitgebreid wordt gereinigd voor de verkoop. We krijgen dan ook vaak de reactie van onze klanten dat ons witgoed er als nieuw uitziet.”

Onderdelen

Bij Witgoed Rucphen ben je overigens niet alleen aan het juiste adres voor gebruikt witgoed. “Wij demonteren ook apparaten die wij binnenkrijgen en

die niet meer te repareren zijn. De onderdelen die nog goed zijn, verkopen wij vervolgens in onze winkel. Dus ook voor onderdelen kun je bij ons terecht.”

Voor elke portemonnee

Kopen bij Witgoed Rucphen heeft een aantal voordelen. “Los van dat je er bij ons van uit kunt gaan dat we kwaliteit leveren, ben je milieubewust bezig door witgoed een tweede leven te geven. Dat je daarmee dan ook nog eens geld bespaart, is natuurlijk helemaal mooi meegenomen.” Pieter-Jan vindt het overigens belangrijk dat iedereen iets naar wens vindt in zijn winkel. “Daarom proberen we het aanbod ook zo breed mogelijk te houden met gebruikt witgoed voor elke portemonnee. Op zoek naar witgoed, kom dan zeker eens langs om te zien wat wij je allemaal kunnen bieden.”

**WITGOED
RUCPHEN**
DE GOEDKOOPSTE IN GEBRUIKT WITGOED!

Sprundelseweg 35E, Rucphen
0165-370252
Eigenaar: Pieter-Jan Aarssen
www.electroshoprucphen.nl



Timmers
MediCare

SLAAPT U NOG LEKKER?

Een goede nachtrust is essentieel voor uw gezondheid. Kom proefliggen op onze gezondheidsmatrassen en probeer de verschillende hoofdkussens.

HOOFDKUSSEN
T.W.V. € 128,-
GRATIS
BIJ AANKOOP
GEZONDHEIDS-
MATRAS*

*geldig t/m 31 mei 2021

Kade 51 | Roosendaal | 0165-560609 | info@timmersmedicare.nl
www.timmersmedicare.nl

DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

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

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

DE BBQ-SPECIALIST VAN WEST-BRABANT



Voor feestjes en partijen een geheel verzorgde barbecue, inclusief een barbecuespecialist die voor u komt bakken op een meegebrachte OFYR

Sinds ze in augustus 2018 Slagerij Traiteur van der Wegen hebben overgenomen, hebben slager Erik Nuijten en zijn vrouw samen met hun team zichzelf geprofileerd tot barbecuespecialist van West-Brabant. Van diverse spiesen tot grote stukken pulled pork en picanha tot dry aged vlees dat zes weken gerijpt is uit zes verschillende landen. Met hun ruime en bijzondere assortiment barbecuevlees worden ze graag bezocht door vele barbecuefans.

Op de website www.bijzondervers.nl vind je de speciale barbecue-vleespakketten *Populair* en *Superieur* die zowel uitsluitend als een vleespakket, maar ook geheel verzorgd kunnen worden besteld. Elke dag staat de keukenbrigade klaar om klanten naast heerlijk barbecuevlees te voorzien van onder andere verschillende verse salades, sausjes, vers stokbrood en zachte kruidenboter. Alles dagvers en huisgemaakt.

Voor feestjes en partijen biedt Bijzonder Vers de mogelijkheid tot een geheel verzorgde barbecue, inclusief een barbecuespecialist die voor u komt bakken op een meegebrachte OFYR. Dit is een ronde barbecue van ruw staal met een robuuste uitstraling die buiten koken tot een waar

avontuur maakt. De barbecuespecialist laat u en uw gezelschap graag nieuwe smaken proeven. Heeft u zelf al een OFYR en wilt u graag zelf voor uw vrienden en familie uw kook- en bakkunsten tonen, dan kunt u bij Bijzonder Vers ook een workshop volgen. Tijdens deze workshop leert u allerlei barbecuetechnieken en handigheidjes om een heerlijk menu te maken. Uiteraard is deze workshop ook geschikt voor mensen die een andere barbecue in hun bezit hebben. Tijdens de workshop worden er gezamenlijk allerlei gerechten voor en op de barbecue gemaakt die de cursisten onder het genot van een drankje lekker zelf mogen opeten.

Meer informatie en beschikbare workshopdata zijn te vinden op www.bijzondervers.nl.



André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”



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 founituren, 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

Je nieuwe zomeroutfit

met één van onze prachtige, exclusieve en DUURZAME stoffen.

BITTOUN TEXTIEL

hilco

MILK

Gemaakt met oog voor mens, dier en milieu. Van trendy (botanische!) prints tot stoere jeans en mooie voeringstof.



Alles om ZELF kwaliteitskleding te MAKEN.



Van Vliet heeft het!



frame
21

Space that works for you!

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

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

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

Inclusief: 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

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Als we ons allemaal
nou eens niet meer zo
schuldig zouden voelen
over wat we eten.



Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke **KILLERBODY**
chocoladerepen met proteïne, want snacken
zonder schuldgevoel... dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM



Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 www.nivea.nl
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- www.skins.nl
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- www.iciparisxl.nl
5. Sakura Havaianas, € 24,- www.havaianas-store.com/en
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 www.happyearthcare.com

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- www.africaorganics.nl
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 www.drhauschka.nl
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 www.or-tea.com
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 www.4711.com
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- www.babassu.nl
12. Nail laquer van essie, € 9,99 www.essie.nl
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.nl

Binnenkort een feestje/borrel of een andere gelegenheid?

Maak het af met een superleuke popcorn- of suikerspinmachine. Lekker voor jong en oud.

Huur hem al vanaf € 35,- per dag.



**Popcorn & Suikerspin
Ballondecoraties**

Facebook Sweet Queen
Instagram bySweetQueen
0636278103
sweetqueensweet@outlook.com



Mei geeft weer volop energie

Ram 21-03/20-04

Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

Stier 21-04/20-05

Als je ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen.

Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken.

Leeuw 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

Maagd 23-08/22-09

Maagd zal zich realiseren hoeveel effect voedsel heeft op je welzijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je hebt al een tijdje nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Doen!

Schorpioen 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk.

Boogschutter 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult vasthoudend zijn.

Steenbok 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien.

Waterman 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in bodylotions en vitamines.

Vissen 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, kijk vooruit.

RUST & ontspanning

Klachten zoals *spanningen, moeheid, hoofdpijn en spierpijn* zijn allemaal signalen dat je behoefte hebt aan ontspanning. Je lichaam laten masseren kan een weldaad zijn voor lichaam & geest: pure luxe of noodzakelijk voor het functioneren van het lichaam. *Maak een afspraak met Frida voor een ontspanningsmassage!*

Frida's Massage & Healing praktijk
06 2707 5534 | Cinnaberdijk 88, Roosendaal
Facebook Frida's healing/massage praktijk

& Bewonder

love your curves



Voor alle
stoere
vrouwen

Maat
42 t/m 54



@bewonderjcurves

Passage 2 (hoek Raadhuisstraat), Roosendaal | info@bydebster.nl | www.bewonderjcurves.nl

38

Elke dag is een ware beleving!



Op 1 september 2017 ben ik, Annemarie Bergmans, mijn lunchroom Eerlijk is Heerlijk begonnen in het gezellige Roosendaal. De droom om mijn passie voor eten te kunnen delen met mijn gasten is werkelijkheid geworden!

De passie voor eten, welke door mijn partner is aangewakkerd, begon met experimenteren met eten en het koken voor mijn gezin en onze familie. Niet alleen het lekkere eten is voor mij belangrijk, maar ook waar het vandaan komt en het nuttigen van deze producten in de juiste sfeer.

Met mijn lunchroom wil ik mijn gasten laten genieten van heerlijk en eerlijk eten in een comfortabele, huiselijke en sfeervolle setting, en dat voor een eerlijke prijs. Ik hoop u dan ook snel te mogen ontvangen!

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



EERLIJK IS HEERLIJK
More than lunch

Eerlijk is heerlijk | Molenstraat 23, Roosendaal.

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

39

Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

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 viersterrenhotel 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!*





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

BEST BARBER IN TOWN

Alle klanten gaan perfect geknipt en geschoren én tevreden weer naar huis.

Probeer ook eens onze eigen productenlijn: Johnny Be Good Shine Wax, Butter Clay en Pomade op waterbasis.

TIP

John's Barbershop - 06 15149589

Korona 11, Sint Willebrord - www.johnsbarbershop.nl

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUIST NU!



www.nederlandbruist.nl

“Leven is bewegen”, vertelt Marcel Duijvesteijn enthousiast. “Zonder beweging gebeurt er niets. Mijn kracht is dat ik mensen weer in beweging kan brengen, letterlijk en figuurlijk.”



Zoek en vind je eigen balans

‘Neem weer de regie over je eigen gezondheid’

Dit doet Marcel in zijn eigen praktijk via (sport)massage, reiki en cranio-sacraaltherapie. “Om mijn eigen lichaam lenig en sterk te houden ben ik op zoek gegaan naar een trainingmethode die als basis gebruikt kan worden. Nu én in de toekomst. We willen immers lang gezond én mobiel blijven. Dus moet je goed investeren in jezelf! Pilates bleek het antwoord. Zeer enthousiast daarover geef ik nu zelf al tien jaar pilateslessen.”

Bewuste keuze voor gezond

Zowel jong als oud, man en vrouw klopt bij Marcel aan voor hulp. “Vaak zijn dit mensen die wel willen bewegen, maar die een beetje zijn uitgekeken op het reguliere sporten in sportscholen en dergelijke. Bij mij voelen zij zich meestal snel op hun gemak waardoor ze de draad van het bewegen weer oppakken en zo werken aan hun gezondheid; voor nu én voor de toekomst. Gemene deler is dat het eigenlijk altijd wel mensen zijn die bewust kiezen om gezond met hun lichaam om te gaan en die daar ook echt wat voor willen doen.” Om welke reden je ook bij Marcel komt, hij levert voor elke klant maatwerk. “Dankzij mijn kennis en jarenlange ervaring kan ik precies zien wat bij iemand wel of niet werkt.”



Simply Balance | Eigenaar: Marcel Duijvesteijn

Gertrudisstraat 16, Sint Willebrord | 0165-317067 | www.simply-balance.nl

Ayurveda massage op het volledige lichaam

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

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

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

Massage op afspraak, bel 0032 494376336

Nieuw
in Essen

WIL JE JE PERSOONLIJK ONTWIKKELEN?

Ik laat je op een kunstzinnige manier nieuwe inzichten ontdekken.



Er zijn kortere en langere trajecten mogelijk. Individueel of met een groep (momenteel met kleine groepjes op anderhalf meter afstand). Ik kijk vanaf de zijlijn mee.

De workshops hebben bijvoorbeeld het onderwerp:

- De bloem
- Je krachtdier
- Veerkracht
- Energie
- Leiderschap



Het is geheel aan jou hoever je hiermee wilt gaan. Jij vertelt wat je kwijt wilt en jij bepaalt je doel.

HEB JE INTERESSE OF WIL JE ER MEER OVER WETEN?

Bel of mail me voor een afspraak of kijk even op de website: www.diannesmits.nl.



Van Gilselaan 29, Roosendaal
06-17312025
kdc.diannesmits@gmail.com

ALLES VOOR JE HUISDIER

Bij aankoop van 3 kg Eukanuba small of medium kip

15% korting
en een gratis
voerton



OP = OP

Bij aankoop van 3 kg lams kattenvoeding

15% korting
en een gratis voerbak



OP = OP

Nu verkrijgbaar

Edgar&Cooper hondenvoer

Spaar voor een gratis zak
van 7 of 12 kg

Verrijgbaar in alle smaken



Bij aankoop in de
maand mei
€ 5,- KORTING!



Eigenaresse Nikkie van der Kaaden
President Kennedylaan 92, Roosendaal
0165-562686 | info@debeestenshop.nl
www.debeestenshop.nl



Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

INGREDIËNTEN

400 g witte asperges
10 g bieslook
200 g tagliatelle
2 el boter
2 el bloem
30 g parmezaan
150 g hamblokjes
peper en zout

BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

PUZZELPAGINA



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

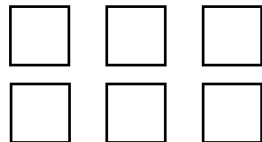
4		2					7
				8	4	2	
	5		3	2			6
	9			3		5	
5	3		6		7		8
	7		1			6	
9			4		6		3
	1	5		7			
2						8	9

Los de sudoku 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.



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

Gezondheidscentrum met focus op de sporter



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



Maak kans op:

3x een maand gratis sporten

t.w.v.
€ 74,50



Het hof 2b, Oud Gastel
06 82729726 | www.sportenslinkstudio.nl

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

loopband	niveau
sport	fiets
toestellen	training
fitness	intake

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

'Een schone omgeving is uw profijt
en onze specialiteit!'



GLASBEWASSING & SCHOONMAAK

GLASBEWASSING

Uw ramen op alle hoogtes, binnen en buiten schoongemaakt.

REINIGEN

Trespa, kunststof, houtwerk, zonnepanelen & meer.

**BOUWSCHOON
OPLEVEREN**

Een schoon kantoor en een schone woning zijn
van cruciaal belang voor een goede gezondheid.

**SCHOONMAAKSERVICE &
VLOERENONDERHOUD**

Grondig reinigen is wat we doen,
want schoonhouden is onze passie.

HGS Dienstverlening | Eigenaar: **Nico de Hoog**

Nassastraat 21 Rijsbergen | 06-83341897 | www.hgsdienstverlening.nl