

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN  
HOOGHEIDE



JUNI 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

# BRUIST

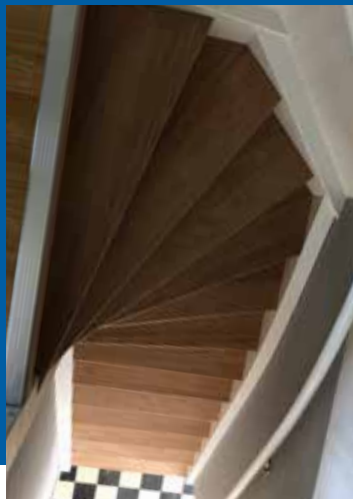


Kunnen we nog  
wel *luieren*?

***Wibi Soerjadi:***

'Je moet een bepaalde  
intimiteit voelen'

# Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!



Kan jouw trap wel een opknopbeurt gebruiken? Kies voor kwaliteit, jarenlange ervaring en een perfecte afwerking met Christan Traprenovatie! Het familiebedrijf levert al zeven jaar vakwerk als het om traprenovaties gaat.

Het bedrijf werd zesentwintig jaar geleden opgezet door Ellies vader Christ die eerst werkte als onderaannemer en allround timmerman. Zeven jaar geleden specialiseerde het toenmalige timmerbedrijf zich in traprenovaties en zes jaar geleden werd het een VOF. Ellie neemt de inkoop en verkoop voor haar rekening en Christ verzorgt de uitvoering van de traprenovatie tot in de puntjes. Deze samenwerking tussen vader en dochter is de sleutel tot het succes van het bedrijf; de positieve reviews van de renovaties liegen er niet om. Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!

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



**CHRISTAN**  
TRAPRENOVATIE



Bel 076-5040722  
voor een gratis  
adviesgesprek  
aan huis!

## MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen, zoals eikenhout, pvc en HPL/CPL, om je trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken. Naast ledverlichting voor de trap hebben we ook bijpassend laminaat en trapleuningen in rvs of (blauw)staal.



HPL / CPL



EIKENHOUT



PVC



ACCESSOIRES

*Impressie*  
**Bergen op Zoom**

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Bergen op Zoom  
Bruist terug te zien?**  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Bergen  
op Zoom



8



12



28

# Inhoud



10



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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Nesia Mamengko  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Vanessa Stoltenhoff  
**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. ©2022. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | sooypictures.nl

## Bruisende lezer,

De zomer staat voor de deur en daarmee voor veel mensen ook een welverdiende zomervakantie. Dé tijd om even een stapje terug te doen en heerlijk te luieren. Maar... kunnen we dat nog wel, luieren, of zijn we dat dankzij ons drukke bestaan verleerd? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist, die je nu in je handen hebt.

Luieren zullen we het zeker niet noemen wat hij doet, maar pianist Wibi Soerjadi geniet in zekere zin de laatste jaren wel wat meer van rust. Hoe? Ook dat lees je als je verder bladert. Net als de inspirerende verhalen van al onze bruisende ondernemers. Van luieren is ook bij hen geen sprake. Integendeel zelfs, zij zijn juist ontzettend gemotiveerd om voor jou hun handen uit de mouwen te steken, zowel letterlijk als figuurlijk.

Hoe goed ben jij in luieren? Niet zo goed? Dan hebben we nu alvast één belangrijke tip voor je: nestel je ergens in het zonnetje met deze nieuwste editie van Bruist en ontspan... Dat is toch ook een vorm van luieren?!

Geniet van de zon en van Bruist!  
**Lea en Marcel Bossers**

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

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Roosendaal Bruist en Etten-Leur Bruist.**

NAAST JE DRUKKE  
LEVEN TOCH  
ONTSPANNEN

# *Luieren...* kunnen we dat nog wel?

Even snel douchen, aankleden en weg. Die boterham eet ik onderweg wel. Op het werk vlieg ik van hot naar her en als ik klaar ben, moet ik meteen door om de kinderen op te halen. Herkenbaar? Weten wij eigenlijk nog wel wat luieren is? We kunnen een voorbeeld nemen aan yogabeoefenaars of aan een goede luiwammes.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat proppen we onze dag vol, zodat we aan het eind van de dag totaal uitgeblust op de bank ploffen. In vergelijking met vijftig jaar geleden hebben we het nu een stuk drukker. Beide partners werken, terwijl vroeger de vrouw thuisbleef. De kinderen hoefden niet opgehaald te worden, want die waren toch al thuis en het huishouden hoefden we ook al niet in de avonduren te doen. Daarbij nemen we nu geen genoegen meer met morgen. Het werk moet vandaag af.

**EEN MOMENTJE VOOR JEZELF** Maar hoe zorgen we er nu voor dat we naast dit drukke leven toch kunnen ontspannen? Misschien moeten we ons aansluiten bij de yogabeoefenaars. Steeds meer mensen beseffen dat yoga geen zweverige meditatie is, maar

een rustgevende activiteit waarbij je je goed kunt ontspannen. De Chinese Yin en Yang sluiten daar perfect op aan. Yin staat voor rust, lichaam en vrouw en Yang voor activiteit, geest en man. Als deze twee in balans zijn, kun je de drukte van de dag beter aan terwijl je je daarnaast prima kunt ontspannen.

**EEN GOEDE LUIWAMMES** Is Yoga toch iets te 'zweverig' voor je? Probeer dan eens een dag als een luiwammes te leven. Dat hoeft per definitie niet meteen iemand te zijn die de hele dag niks doet. Een luiwammes kan bijvoorbeeld in zijn luie stoel een informatief boek lezen of een goed telefoongesprek voeren. Je hersenen nemen in deze rustpositie vaak meer informatie op dan wanneer je gehaast van de ene naar de andere activiteit scheurt. Daarbij is het goed voor je humeur en neemt je creativiteit toe.

**Ook op zoek naar luierideeën?** Op [www.nederlandbrui.nl](http://www.nederlandbrui.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Kom genieten bij **Bistro Bar DOK**

Uniek in Steenbergen: Bistro Bar DOK. Gelegen op een prachtige locatie naast de jachthaven is dit dé perfecte plek om te genieten van de heerlijkste cocktails, meer dan zestig verschillende soorten speciaalbier, verrassend fingerfood en nog veel meer lekkers. Laat je culinair in de watten leggen bij DOK en maak er een ervaring van om nooit meer te vergeten!

“Binnen Steenbergen is DOK echt een vernieuwend concept”, vertelt medewerker Jesse Brouwers. “Bij ons kom je om heerlijk te loungen, in een relaxte setting een borrel of een cocktail te drinken en eventueel wat te eten, met op de achtergrond een hip muziekje.” “Wat dat betreft zijn we echt anders dan de rest hier in deze stad”, voegt zijn collega Boaz Gabriels toe. “Ook doordat we beschikken over een grote feestzaal met bar. Hier wordt ieder feestje een groot succes.”

## **Bijzondere buitenbar**

De vibe bij DOK is volgens de twee heren enigszins vergelijkbaar met die van een strandtent, maar dan zonder strand. Boaz: “Gelukkig compenseert ons grote, sfeervolle terras dat gebrek aan strand volledig. We hebben hier maar liefst plek voor zo’n 170 gasten, óók in de winter omdat we die maanden het terras volledig overkappen en verwarmen.” Het terras op zich is al een enorme publiekstrekker en de bijzondere buitenbar is volgens Jesse de kers op de taart. “Die is gemaakt van een omgebouwde zeecontainer, echt een eyecatcher op het terras waar de cocktails live voor je worden geshakert en waar ook af en toe een dj staat te draaien.”

Wie nu denkt dat Bistro Bar DOK alleen in de avonduren geopend is, heeft het mis. “Van woensdag tot en met zondag zijn wij vanaf 12.00 uur geopend, dus ook voor de lunch en het diner. Onze keuken is gespecialiseerd in steakhouse food en fingerfood, maar in principe is er voor iedereen wel wat lekkers op de kaart te vinden.” En heb je na al dat lekkers geen zin meer om nog naar huis te gaan, dan hebben ze daarvoor bij DOK ook een oplossing: “DOK beschikt over zes hotelkamers waar je heerlijk kunt overnachten.”



## **Bistro Bar DOK**

Kade 2, Steenbergen

0167-563072

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



## LEZERSACTIE \*

### Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Sol neemt je mee in een eigentijds realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks.

[www.solbouzamour.nl](http://www.solbouzamour.nl) TAG #BOEK



## PRINGLES FLAME

Pringles heeft twee nieuwe smaken toegevoegd aan haar pittige Flame assortiment. De vlammeende Spicy Chorizo heeft smokey BBQ tonen van gerookte chorizo, licht gerookte paprika en een vleugje kruiden. De iets mildere Sweet Chili heeft een pittige en aromatische smaak, gemaakt van een mix van kruiden, chili en zoete tonen. Beide perfect voor bij een verfrissend drankje in de zon.

[www.pringles.com](http://www.pringles.com)



G

## WILKINSON MANNEN BESTAAT 250 JAAR

Al 250 jaar scherpen mannen hun stijl aan met Wilkinson Sword. De afgelopen decennia is Wilkinson nooit opgehouden met innoveren, wat zorgt voor heerlijk scheergemak. Een goed voorbeeld van Wilkinsons basiswaarden en hoge kwaliteit is de Wilkinson Hydro 5. Deze tool heeft 5 mesjes, een innovatief gel-reservoir en een Flip Trimmer, waardoor je gemakkelijk en nauwkeurig scheert. De combinatie van de 5 Ultraglide mesjes met Skin Guards en het gel-reservoir zorgen voor een goede huidverzorging tijdens het scheren.

[wilkinsonworld.nl](http://wilkinsonworld.nl)



Doe mee en win

## LEZERSACTIE \*

### Maak kans op een ticket voor Lansingerland Live

Op vrijdag 10 juni komen Mental Theo, de Diva's of Dance (Nance, Anita Doth & Linda Estelle), DJ Paul Elstak, Toy-Box en Klubbheads & DJ BoozWooy naar Lansingerland om jou voor een avond mee terug te nemen naar de mooiste jaren ever: de 90's! **Lansingerland Live 90's**  
10 juni 17:00 - 00:00 uur Locatie: Annie MG Schmidtpark, Bergschenhoek  
Leeftijd: 18+ [www.lansingerlandlive.nl](http://www.lansingerlandlive.nl)



# Geniet van de zon!



## BRUIST Deals

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



## XERGONOMIC® STA BUREAU

Kies voor een ergonomische manier van werken en kies milieubewust met dit sta bureau van Xergonomic®.

Je plaatst deze standaard eenvoudig bovenop elke tafel of bureau, zodat je er staand aan kunt werken. Staand werken is vele malen gezonder voor je lijf en zorgt voor een hogere productiviteit. Dit product is gemaakt van FSC® gekwalificeerd bamboe dat op een duurzame manier is gewonnen, bijdraagt aan het milieu en is verpakt in biologisch afbreekbaar materiaal.

VAN  
€ 119,00  
VOOR  
€ 98,00

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

## HAWAIIAN TROPIC - SILK HYDRATION PROTECTIVE WEIGHTLESS OIL

Deze zomer hoef je je geen zorgen te maken over zonbescherming dankzij de Hawaiian Tropic Silk Hydration Protective Weightless Oil met factor 30. De formule is licht, plakt niet, hydrateert wel 12 uur lang en is bovendien waterresistent voor 80 minuten. Daar komt nog bij dat de olie heerlijk ruikt! [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



## 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.

[www.ouright.ca](http://www.ouright.ca) TAG #BODYWASH



T



## LEZERSACTIES\*

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# Sport je fit met Manon Stuivenberg!

Manon Stuivenberg groeide vooral buiten op, op de camping van haar ouders. Hier werd het zaadje geplant voor haar passie voor buitensporten. In haar tienerjaren basketbalde ze op hoog niveau. Ze volgde haar hart en na het afronden van de CIOS opleiding ging ze aan de slag in het zwemonderwijs. In 2014 legde ze met haar eigen personal training praktijk alsnog de link met het buiten sporten. “Ik wil andere mensen laten ervaren hoe fijn het is om buiten te bewegen”, vertelt Manon gedreven.

## Een persoonlijk programma op maat

Als met Manon in zee gaat, bepaal je in het eerste gesprek wat het doel is dat je voor ogen hebt, bijvoorbeeld je leefstijl veranderen, een betere conditie krijgen of afvallen. “Vervolgens stel ik een persoonlijk fitprogramma voor je op. Waar traditionele personal trainers focussen op fitness en krachttraining, ga ik juist voor het buiten bewegen. Daarbij kun je denken aan wandelen, fietsen en Nordic Walking. Maar ook heb ik een privé-zwembad van 25 graden tot mijn beschikking. In de natuur vind je veel makkelijker de innerlijke rust waar je zo'n behoefte aan hebt.”



Manon Stuivenberg Huijbergen  
06 - 414 99 531 | [www.sportjefitmetmanon.nl](http://www.sportjefitmetmanon.nl)

## Bewegen, voeding én mindset

Het programma duurt in principe drie maanden. “Door er een tijdsperiode aan te verbinden, wordt het minder vrijblijvend. Het geeft je ook de tijd om een vertrouwensband op te bouwen. We gaan deze uitdaging immers samen aan.” Naast de twaalf 1-op-1 trainingen met Manon kun je gebruik maken van een app, waarin alle oefeningen staan. “Er is ook een app waarin je bij kunt houden wat je dagelijks eet, zodat je je bewust wordt van wat je binnenkrijgt. Iedere week weeg ik je en meet ik de centimeters op. Het motiveert als je ziet dat je resultaten boekt. Je lichaamsbouw en je vetpercentage zijn overigens belangrijker dan je absolute gewicht.”



VOOR WIE  
BUITENGEWOON  
FIT WIL ZIJN

## Ook groepstrainingen

Manon organiseert ook groepstrainingen. Op woensdagochtend en donderdagavond kun je deelnemen aan bootcamplessen. “Gezelligheid staat daarbij voorop. Ook hier gaat het erom dat je voelt hoe lekker het is om in de buitenlucht bezig te zijn!”

**Tip:**  
De 1-op-1  
trainingen kunnen ook  
plaatsvinden in jouw  
eigen vertrouwde  
omgeving.



# Ibiza

## terug naar de stilte

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

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

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

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

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

Foto Youri Claessens

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

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

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

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

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

Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 19 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

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

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

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

In Scandinavische landen wordt op 25 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

Nederlanders beschouwen **23°C** als de meest ideale temperatuur om te barbecueën.

# Dé oplossing voor *dun haar & kale plekken*

Een dunne haarbos waar je doorheen kunt kijken, Yvonne Koning uit Oosterhout weet uit eigen ervaring hoe onzeker je daar als vrouw van kunt worden. Vandaar dat zij een jaar geleden is gestart met Hair Tattoo By Yvonne. “Daardoor kan ik nu andere vrouwen én mannen blij maken met een voller en natuurlijk ogende bos haar.”

Hoewel Micro Hair Pigmentation (MHP), ook wel bekend als Haar Tatoeage, al enige tijd bestaat, is het nog niet bij heel veel mensen bekend. Iets wat Yvonne ontzettend jammer vindt. “Vooral omdat ik dus uit eigen ervaring weet hoe goed het werkt. Zelf heb ik ook mijn eigen hoofd laten tatoeëren met de volume behandeling en sindsdien oogt het alsof ik een volle bos haar heb en hoef ik niet meer in de weer met kleurfibers.”

## Mooi en natuurlijk

Al meteen de eerste keer dat Yvonne iets las over deze techniek, was ze enthousiast en besloot ze zich er verder in te verdiepen. En nu ze ook daadwerkelijk zelf de behandeling heeft ondergaan, is ze alleen nog maar enthousiaster geworden. “Het is zo’n geweldige oplossing. Vooral

onder vrouwen is het nog steeds een soort taboe als je last hebt van een dunnere haarbos of kale plekken, bijvoorbeeld door alopecia. Ik wil dat taboe doorbreken en mensen duidelijk maken dat je er niet mee rond hoeft blijft te lopen als je je daar zelf niet goed bij voelt. MHP kan echt helpen! Door met natuurlijke pigmenten minuscule puntjes op het hoofd aan te brengen, vlak onder de hoofdhuid, lijkt het net of er stoppels groeien waardoor er een vollere haardichtheid wordt gesuggereerd dan er in werkelijkheid is. De kleur wordt daarbij zorgvuldig afgestemd op je natuurlijke haarkleur, waardoor het verschil met je eigen haar niet te zien is. Na gemiddeld zo’n vier behandelingen levert dit echt een supermooi en natuurlijk resultaat op.”

Wil je graag meer weten over MHP? Neem dan een kijkje op [www.hairtattoobyvonne.nl](http://www.hairtattoobyvonne.nl) of maak meteen een afspraak.

Bedrijf: Hair Tattoo By Yvonne | Wiekslag 70, Oosterhout  
**06-47804112** | Eigenaar: Yvonne Koning | [www.hairtattoobyvonne.nl](http://www.hairtattoobyvonne.nl)



‘UIT EIGEN  
 ERVARING  
 WEET IK HOE  
 GOED HET  
 WERKT’





**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

# HOU VAN JE BIKINI BODY

De zomer staat alweer voor de deur. Zodra het zonnetje schijnt willen we er beter uitzien. We voelen ons verplicht om dagelijks te trainen en geen suiker of brood te eten. De focus ligt dan vaak op wat we niet mooi vinden, in plaats van wat er wel mooi is. De ander ziet bijvoorbeeld jouw prachtige platte buik, terwijl jij alleen de cellulitis op je billen ziet. Ik heb wat tips voor je om vanuit een goed gevoel over jezelf, er beter uit te gaan zien.

Start met het benoemen van drie dingen die je prachtig vindt aan jezelf. Kom daarna in beweging maar doe dit zonder oordeel. Het feit dat je begint is al goed genoeg. Je kunt starten met 15 minuten wandelen om je hoofd leeg te maken en de aanmaak van gelukshormonen te stimuleren.

Ook is gezond eten belangrijk. Mijn advies: eet je basismaaltijden gezond en kies voor fruit of een gekookt ei als tussendoortje. Eet je wel iets ongezoonds? Wees lief en vergeef jezelf. Elke dag is weer een nieuwe dag.

Liefs, Fajah

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# DAGJE UIT OEROL



Oerol Festival 2022 gaat door. Van 10 tot en met 19 juni 2022 verandert Terschelling weer in één groot podium voor theater, dans, pop-up performances, talks, beeldende kunst, wetenschap, onderzoek en (live)muziek. Naast premières, experimentele performances en aanstormend talent biedt Oerol ook ruimte voor reflectie. De natuurlijke omgeving met brede stranden, het duinlandschap en heel veel bos helpt daarbij. Veel voorstellingen worden ter plekke voor de locaties gemaakt of daarop aangepast. Maar inspiratie komt ook spontaan in de schuur, op de dijk, in een tentje op de festivalterreinen of gewoon op straat. Kortom, waar je ook kijkt, overal gebeuren mooie, rare of verbazingwekkende dingen. **Kijk voor meer info op [www.oerol.nl](http://www.oerol.nl).**

# FILMPJE KIJKEN FALLING FOR FIGARO

De succesvolle Millie (Danielle Macdonald) geeft haar goedbetaalde baan en haar luxe appartement in Londen op om haar grote droom om operazangeres te worden na te jagen. Ze laat zelfs haar vriend achter en vertrekt naar de Schotse Hooglanden, waar ze les krijgt van de beruchte operadiva Meghan (Joanna Lumley). In de pub waar ze verblijft, ontmoet ze de nukkige Max die ook zanglessen blijkt te volgen bij Meghan. Beiden repeteren ze voor de competitie, maar wat begint als rivaliteit tussen de twee, verandert in iets moois.

**FALLING FOR FIGARO is vanaf 2 juni te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN HET VERKEERDE MEISJE



De juiste tijd en de juiste plaats. Maar toch ging het ineens gruwelijk verkeerd... Op een ochtend wordt Amelie vanuit het niets van haar fiets getrokken door een man met een angstaanjagend masker voor zijn gezicht. Hij sluit haar vervolgens op in een donkere ruimte. Amelie snapt totaal niet waarom de ontvoerder juist háár moest hebben. Is het hem te doen om losgeld te krijgen van haar rijke vader? Speelt haar dubieuze bijna ex-echtgenoot Vince misschien een rol in het geheel? Of heeft haar ontvoerder zich gewoon vergist en is zij simpelweg het verkeerde meisje? **HET VERKEERDE MEISJE van Angelique Haak is vanaf 20 juni verkrijgbaar.**

# 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!*





# Zorg goed voor jezelf

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

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

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

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

**Mila Tolenaars-Gabe**

## Juni zal je warm laten voelen

**Ram** 21-03/20-04

Je zal lichte vermoeidheid voelen. Dit zal een sterk verlangen brengen om te reizen en nieuwe mensen te ontmoeten.

**Stier** 21-04/20-05

Dit is voor jou de beste tijd om het verleden los te laten met een schone lei te beginnen.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Juni zal het vermogen en verlangen brengen om nieuwe dingen te leren die u veel succes op zullen brengen.

**Kreeft** 21-06/22-07

Je zult je zeer zelfverzekerd en aantrekkelijk voelen, wat voor anderen als een lust zal werken.

**Leeuw** 23-07/22-08

Je zult in situaties terecht komen die je woedend maken, dit zal zeer sterke emoties opwekken.

**Maagd** 23-08/22-09

Je hebt wat last van depressieve gevoelens, omdat je op sommige punten vastloopt. Probeer dit van je af te zetten.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Je zult je onzeker voelen deze maand, wees niet bang om een liefdevolle knuffel te vragen.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Alle emotionele ervaringen zullen verdubbelen in kracht, concentreer je op dingen die je vreugde brengen.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Deze maand zal je je verleden loslaten en aan een nieuwe levensfase beginnen.

**Steenbok** 22-12/20-01

Je zult geluk hebben deze maand, en je zult veel mogelijkheden hebben om jouw zielsverwant te ontmoeten.

**Waterman** 21-01/19-02

Eindelijk zal je je kunnen ontdoen van jouw verleden en gewoon kunnen stromen in het huidige moment.

**Vissen** 20-02/20-03

Deze maand zal veel veranderingen brengen. Deze veranderingen kunnen zowel ten goede als ten kwade zijn.



COACHING

TEAMBUILDING

OPLEIDING

### Lezersvraag juni: Ik maak niets af, wat kan ik hier aan doen?

- Onderzoek voor jezelf eerst waarom je iets niet afmaakt, heb je faalangst?
- Moet het perfect zijn?
- Of ben je bezig met zaken die je onvoldoende motiveren?
- Ben je snel afgeleid en mis je focus?

**Tips:** stel doelen die SMART zijn. Hak je planning in kleine stapjes; welke eerste kleine stap kun je morgen al nemen? Vraag iemand in je omgeving om jouw 'stok achter de deur' te zijn. Diegene mag jou bijvoorbeeld over een maand bellen en dan moet je ... af hebben. Beloon jezelf ook als je een klein succesje hebt gehaald! Heb jij een vraag op het vlak van je leven of loopbaan? Mail hem dan naar coach Tirza via onderstaand mailadres:



*Tirza Brouwer*



*Wibi Soerjadi over succes tuinconcerten:*

## 'Je moet een bepaalde intimiteit voelen'

Wibi Soerjadi (52) is een van Nederlands meest succesvolle pianisten en reist voor zijn optredens al veertig jaar de wereld over. Maar sinds hij in 2017 is neergestreken in Villa Peckedam in het Twentse Diepenheim, geniet hij van de rust en zijn tuinconcerten. “Ik vergelijk een tuinconcert met eten in de openlucht: het is net wat anders dan binnen, gewoon spannender en wat lekkerder.”

Een tuinconcert bij een villa laat menigeen al fantaseren over de omvang van een uitverkocht Koninklijk Theater Carré, maar Wibi houdt zijn optredens liever wat kleinschaliger. “Ik heb weleens voor duizenden bezoekers opgetreden, maar dan mis ik de sfeer. Je moet een bepaalde intimiteit voelen. Daarom treed ik maar voor een paar honderd bezoekers tegelijk op”, legt de pianist uit.

Tijdens de tuinconcerten staat Wibi er overigens niet alleen voor. “Voorafgaand aan de concerten exposeert een kunstenaar uit de buurt met mooie beelden. Dit geeft de bezoeker wat afwisseling en het tuinconcert een extra dimensie. Daarnaast heb ik ook personeel in dienst dat de gasten welkom heet en voorziet van een hapje en een

drankje. Als ik dat ook nog voor mijn rekening moet nemen, wordt het wel erg veel”, lacht hij.

**VLEUGEL** Wibi heeft mooie herinneringen aan zijn akoestische vleugel en de twee zijn dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. “De vleugel staat in de villa altijd op de kamer waar ik studeer, maar voor ieder optreden zet ik hem buiten. Dat maakt een optreden nog wat specialer, wat closer.”

**JUBILEUM** Tot slot is de pianist blij dat hij zijn veertigjarig jubileum eindelijk groots kan vieren. “Vanwege de coronapandemie is het twee keer uitgesteld. Dat was flink slikken. Maar ik ben blij dat het nu weer kan en ik ga er extra van genieten”, besluit Wibi.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# maxaro<sup>®</sup>

# badkamers en tegels

Ruim **5.000 m<sup>2</sup>**  
keuze, beleving  
en aandacht



Bezoek één van onze megashowrooms in  
Roosendaal, Rotterdam, Utrecht of Hoofddorp!

Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in onze  
megashowroom aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal.**

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.





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!**

# GEZOND ZITTEND WERKEN GEWOON DOEN!



Gezondzittendwerken.nl is dé specialist voor professioneel en persoonlijk werkplekonderzoek, -advies en -inrichting. Elke ruimte zijn eigen plek om te ontmoeten, vergaderen, werken of relaxen.

Ervaar de gezondheidsvoordelen van optimale steun in de rug met een goede lendensteun, bewegend zitten op een ergonomische balanskruk, de rustgevendende werking van een akoestisch scherm of de aangename afwisseling tussen zitten en staan.

Ontdek dat fysieke klachten verdwijnen en je focus en energie behouden blijven.

**Wel zo fijn, toch!?**

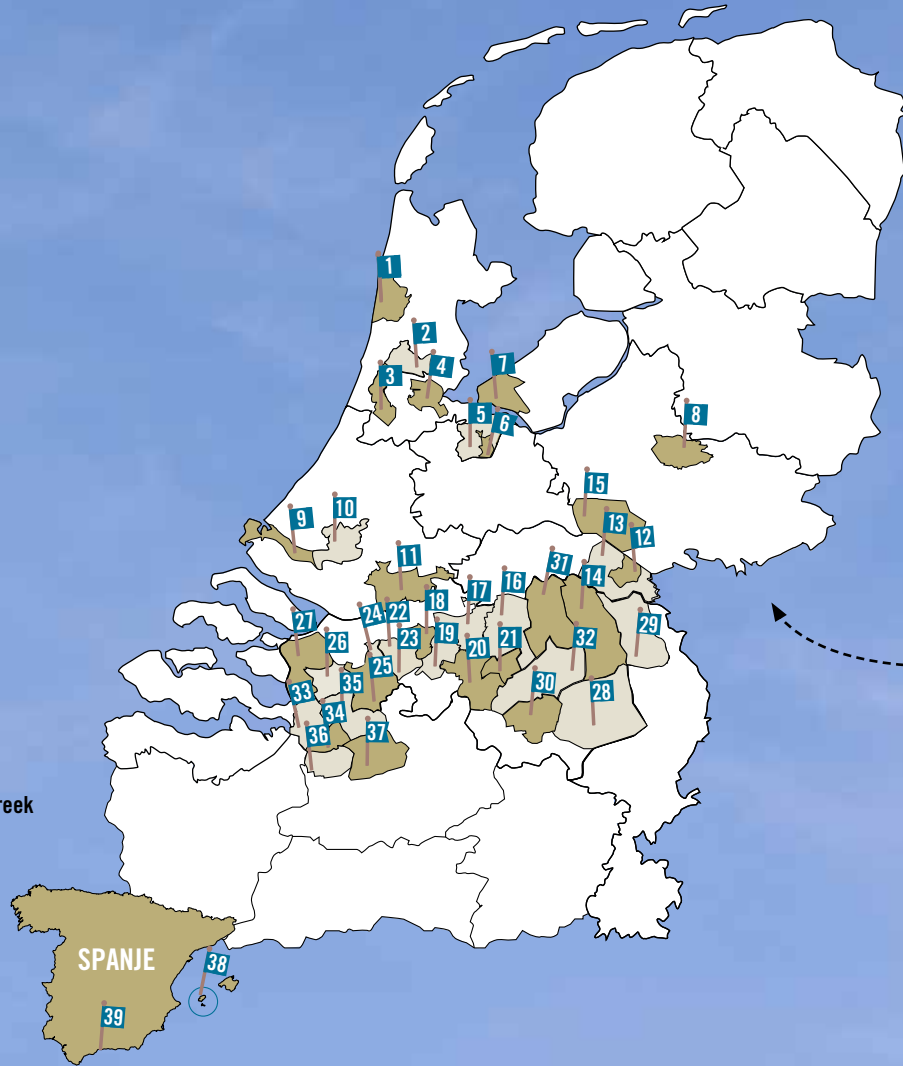
[www.gezondzittendwerken.nl](http://www.gezondzittendwerken.nl)

Flex, thuis en op kantoor

Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom  
☎ +31 610202148 | ✉ [info@gezondzittendwerken.nl](mailto:info@gezondzittendwerken.nl)



1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten  
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



# BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL  
39 *Bruisende* regio's



# Weg met de stress, *relaxmodus aan!*

Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend en kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Eens even helemaal niets doen en moeten.

Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken: stress. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot disfunctioneren, uitslag of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.

**KWAALTJES** Heb je vaak last van hoofdpijn, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost.

**RELAX** Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat.

**ONTSTRESS** Hoe doe je dat nu eigenlijk, ontstressen? Iedereen doet dit op haar manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellness-centrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet.

**Hulp nodig om je relaxmodus aan te zetten?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

GA ER MINIMAAL  
TWEWEEKEN  
TUSSENUIT!

## Een ongeval heeft al genoeg impact op uw leven



U moet er toch niet aan denken dat u naast de impact van uw letsel ook nog een juridische en medische discussie aan moet gaan met de verzekeringsmaatschappij van de tegenpartij? Wij nemen dat graag voor u uit handen, zodat u zich volledig kunt richten op uw herstel.

### Kosten belangenbehartiger

De kosten van de belangenbehartiging noemen we buitengerechtelijke kosten. Deze kosten zijn een onderdeel van uw schade. Dat is wettelijk zo geregeld. De kosten van onze werkzaamheden worden daarom betaald door de verzekeringsmaatschappij van de aansprakelijke partij. **Het kost u dus niets!**

**BEL VANDAAG  
0164 26 06 19  
EN WE HELPEN  
U VERDER**

### Letsel Impact samengevat

- Doeltreffend
- Persoonlijke benadering
- Zeer ervaren en deskundig



Letsel Impact, opgericht door mr. Franck de Graaf, staat voor een persoonlijke en betrokken benadering. Wij zijn laagdrempelig en houden de schaderegeling zo simpel en doeltreffend mogelijk.

Zoekt u een letselschade expert in de regio Bergen op Zoom, Zeeland, Noord Brabant of Zuid Holland? Neem dan vandaag nog contact met ons op. Dat kan per mail, telefonisch of via ons contactformulier.



Grondmolen 7, Halsteren  
info@letselimpact.nl  
0164 26 06 19  
06 53 90 56 56  
[www.letselimpact.nl](http://www.letselimpact.nl)

## Tips tegen zonverbranding

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen, dus is het verstandig om je altijd goed in te smeren voordat je de zon in gaat. Maar wat doe je als je toch te veel zon op je huid hebt gehad?



**NEEM EEN LAUWARME DOUCHE** Hierdoor gaan de poriën van je huid openstaan en kan de warmte eruit. Gebruik vooral geen zeep, want dan droogt je huid nog meer uit.

**ALOË VERA** Smeer je verbrande huid in met een verkoelende aftersun of bodylotion, het liefst met aloë vera erin. Dit plantenextract heeft een kalmerende en herstellende werking op de huid.

**KAMILLE** Maak een pot kamillethee. Laat de thee afkoelen en zet deze in de koelkast. Drink een paar watjes in de koude kamillethee en leg die op je verbrande huid.

**YOGHURT, KARNEMELK, KOMKOMMER OF RAUWE AARDAPPEL** kunnen ook helpen om je huid tijdelijk af te koelen.

**BLIJF UIT DE ZON** Als je de volgende dag toch weer in de zon gaat, bedek je beschadigde huid dan goed. Draag een grote hoed of een T-shirt en smeer je heel goed in, bij voorkeur minimaal met factor 30 of 50.



*Wilt u graag vaker post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000  
ouderenfonds.nl/  
schrijfmaatje



mo.care

Een bijzondere vorm van coaching door de hulp van het paard.

Monique Doggen

www.mocarecoaching.com | 06-31764712

## Massage als moment van ontspanning

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



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

Mensen een moment van ontspanning bieden en ze laten genieten van een behandeling, dat is telkens weer het streven van schoonheidsspecialiste Jamie-Lee Verweij.

## Microneedling - BB Glow

# Voor een stralende huid



Voor



Na

Een verjongende gezichtsbehandeling die een direct verhelderend en porseleinen effect heeft op de huid dankzij de krachtige, 100% veilige en natuurlijke ingrediënten die in de huid gesluisd worden met **de microneedling dermapen**.

Deze behandeling bedekt en verbergt vlekken en oneffenheden niet, maar vervaagt en verwijdert ze geleidelijk. Verheldert vlekken en oneffenheden vanaf de eerste sessie, vermindert rimpels, behandelt verwijde poriën, verwijdert roodheid, zorgt voor helderheid en hydratatie ter verbetering van een dofte, vermoeide en uitgedroogde huid.

Deze behandeling bestaat uit: Dieptereiniging, Peeling, Verwijderen onzuiverheden, Naar wens worden de wenkbrauwen geëpileerd, dermapen, masker, nek-, schouder- en decolleté-massage en dagverzorging.

Heb je interesse  
Maak een afspraak!

Met Microneedling - BB Glow ga je voor een langdurig effect bij Schoonheidssalon Jamie-Lee!



Schoonheidssalon Jamie-Lee



Ik ben **Jamie-Lee Verweij**, afgestudeerd Schoonheidsspecialiste Allround met als specialisaties: Wimper lifting, Henna Brows, Microneedling en BB Glow.

Kom bij mij langs, ontspan en geniet niet alleen van een moment voor uzelf maar ook van de huidverbeterende behandelingen die ervoor zorgen dat uw huid weer straalt en zijdezacht aanvoelt.

Wassenaarstraat 25  
Bergen op Zoom  
06-50734073  
www.schoonheidssalon-jamie-lee.nl



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleef jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaar Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## ZANSE SCHANS

### MAAK JE BEZOEK AAN DE ZANSE SCHANS LEUKER

Op de Zaanse Schans demonstreert het Zaan Museum Oud Hollandse ambachten. Ga je mee naar een beroemd stukje Nederland? Het Nederland van de molens, groene houten huizen, industrieën en eindeloze vergezichten. Stap terug in de tijd op de Zaanse Schans. Dé plek waar de 18e en 19e eeuw kleurrijk tot leven komen. Hoewel de Zaanse Schans gratis toegankelijk is, maakt de Zaanse Schans Card je bezoek veel leuker. Zo krijg je gratis toegang tot alle zeven musea, waaronder ambachtshuisjes, het Zaan Museum en de koekjes- en chocoladefabriek de Verkade Experience – en waan je je Willy Wonka. Kom meer te weten over de Wereld van Windmolens en bezoek verfmolen De Kat en houtzaagmolen 't Jonge Schaaap.



# Spicy sticky *spareribs*

Dit is een recept waar je de hele zomer van kunt genieten. Deze spicy sticky spareribs van de barbecue zijn namelijk megalekker! Dat niet alleen, ze zijn namelijk ook, met enige voorbereiding, makkelijk te bereiden. Geniet van een heerlijke zomeravond!

2 STUKKEN - 165 MIN

## INGREDIËNTEN

- 1 kg spareribs
- 4 stelen bleekselderij
- 2 wortels
- 10 kruidnagels
- 1 stokje kaneel
- 2 sinaasappels, gehalveerd
- 1 citroen, gehalveerd
- 2 laurierbladen
- 2 verse stukken gember
- zwarte peperkorrels

## MARINADE

- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 8 eetlepels honing
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels peper
- 2 eetlepels citroensap
- 8 eetlepels abrikozenjam
- 4 eetlepels tomatenpuree

## BEREIDING

Vul een pan met koud water en voeg alle ingrediënten (behalve de ingrediënten voor de marinade) toe inclusief de spareribs. Zorg ervoor dat het water ze net bedekt. Breng alles zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het begint te koken (ongeveer 10-15 minuten). Houd de deksel erop en laat alles afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een hersluitbare zak die groot genoeg is om ook de spareribs toe te voegen. Meng alles goed en doe vervolgens ook de spareribs in de zak. Sluit de zak en druk deze een beetje plat zodat alle marinade met de ribben is vermengd. Zet dit minimaal 2 uur in de koelkast, een hele nacht zal een nog sterkere smaak geven.

Als de ribben klaar zijn om te koken leg ze op de barbecue, ongeveer 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de spareribs. Pak wat servetten en smullen maar!





# PUZZELPAGINA



Puzzelen helpt niet alleen om je beter te voelen, maar ook om te ontspannen. Je stressniveau wordt stukken lager, omdat je hersenen in de alfa-staat gaan. Dus neem eens rustig de tijd en vul de oplossing van de twee mooie prijspuzzels in om kans te maken op geweldige prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-5-2**.

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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand luieren. De oplossing van vorige maand was **verwen**.

Maak kans op deze bruisende

**vaas in koraal**  
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

s+⌚d=l j+🐄s=u+w

i+★s=n+📖d=i

🔪s=t 📖-ur+z+🔍-i

🐄e=🐒op=l v+🐒p=s

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

Maak kans op

**Musk Extreme**  
parfum



Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.  
[www.perrismontecarlo.com](http://www.perrismontecarlo.com)

100 ml  
t.w.v.  
**€145,-**

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

parfum            geur  
zalig                blij  
zomer                musk  
heerlijk             aroma

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

MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

# BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

YOI-FURNITURE.COM

# PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt  
jouw advertentie  
***tot bloei***



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