

ROOSENDAAL HALDERBERGE
EO



JANUARI 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROOSENDAALBRUIST.NL

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?





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!**

Impressie **Roosendaal**

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Roosendaal Bruist
terug te zien?**

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Roosendaal.



8

COLOFON



10

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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/roosendaalbruist



18

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



28



23

Inhoud



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Bruisende lezer,

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

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 Breda Bruist en Bergen op Zoom Bruist.

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!



Met een werkplek check maak je een bruisende start voor een gezond zittend 2023!

Het nieuwe jaar is begonnen. Aan de slag maar weer!

- Betekent dat voor jou vele uren zittend op een stoel, achter een beeldscherm?
- Werk je thuis, op kantoor of flex?
- Heb je meteen of na een poosje pijn in je rug, nek, schouders en/of polsen?

Negeer fysieke klachten niet!

Beginnende klachten zullen toenemen in de loop der tijd. Dat kan leiden tot verzuim, langere herstelperiode en impact op je sociale leven. Het kost niet alleen meer tijd, maar ook geld dat je kwijt bent aan medische hulp en fysiotherapie. Een werkplek thuis is net zo belangrijk als op kantoor.

Oplossing: een persoonlijke werkplek check en instructie

Dit levert direct inzicht en verbetering op. Dat doe ik op locatie, op kantoor of thuis. Het zijn soms maar kleine aanpassingen die het verschil



maken. Ons lichaam reageert snel op verandering, zowel positief als negatief.

Investeren in een goede werkplek verdient zichzelf terug

Investeren hoeft niet kostbaar te zijn. Welke stoel en bureau het beste bij je passen is voor elk lichaam anders. Daar help ik je bij. Ik ben zelfstandig dealer van diverse fabrikanten en heb daardoor een ruime keuze. Schaf niet ongezien iets aan. Dat is zonde van de uitgave. Ik zet stoelen op proef, omdat je de tijd nodig hebt om te ervaren of je de juiste keuze hebt gemaakt.

Gun jezelf of je medewerkers dagelijks een gezond zittende werkdag!

NIEUWJAARS ACTIE:

Gratis werkplek instructie t.w.v. € 75,- bij aanvraag van een proefplaatsing!

Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom
☎ +31 610202148 | ✉ info@gezondzittendwerken.nl

Flex, thuis en op kantoor



GEEFT DE WINTER JOUW GEZICHT OOK ZO'N DROGE HUID?

Kom dan langs bij EsthetiQ

Je hebt dan waarschijnlijk last van droge huid. We geven daarom graag een aantal verzorgingstips mee om een uitgedroogde huid te verhelpen. Je kan bij ons een gratis huidanalyse boeken om je huid professioneel te laten analyseren. We bepalen jouw huidtype en de producten die je nodig hebt om je huid optimaal te verzorgen.

Wens je meer info over onze behandelingen of wens je er eentje te boeken: bel 0032-36630972 of ga naar de website!



esthetiQ
EXPERT IN SCHOONHEID
VOLG ONS OP @ESTHETIQ.BE



www.esthetiQ.be



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus. BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger. Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past? www.bloompost.nl

BloomPost



UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houdt je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast? www.union.nl



DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig. www.dekleinekeuken.com



SHOPPING/NEWS

Goed, beter, best nieuwjaar!

Scan de QR-code

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.

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.



JPhilipseAdvies

Doe mee en win

HALLMARK VONDELS HANGERS



Fan van handgemaakte, tijdloze VondeLS ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen. www.hallmark.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 perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.orient.ca TAG #BODYWASH



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



NIX10
HET WERKEN-NIET ONVINDEN

De kop is eraf. De eerste bruiloft vol liefde is een feit in Casa Valduggia. Een eer om deze primeur te hebben en nu te delen met jullie. 26, 27 en 28 augustus 2022 stonden in het teken van de bruiloft van Manuela & Pieter. Een relaxed koppel dat al jaren bij elkaar is en deze zomer in Casa Valduggia is getrouwd. In het bijzijn van hun kinderen en een intiem gezelschap van familie en vrienden vierden wij hun liefde. Voor bruiloften werkt de locatie samen met weddingplanner Chantal van Ja wij willen trouwen.

Zijn jullie het volgende koppel dat in de prachtige tuin van deze B&B vol liefde elkaar het jawoord geeft? Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie. Stuur een e-mail naar italie@jawijsillentrouwen.nl of bel 06 331 881 92.

Chantal van Ja wij willen trouwen helpt jullie bij het bedenken en uitvoeren van een huwelijksaanzoek en daarna het plannen en organiseren van de bruiloft. Of jullie het nu groots aan willen pakken of juist klein, of jullie veel te besteden hebben of weinig... Met alles wordt rekening gehouden.



Ja! wij willen trouwen

www.jawijsillentrouwen.nl

06 331 881 92 info@jawijsillentrouwen.nl

Ja wij willen trouwen

[jawijsillentrouwen](https://www.instagram.com/jawijsillentrouwen)



Eerste bruiloft in een B&B vol liefde



Foto credits: Joijne Fotografie

Op zondag 15 januari sta ik op Trouwbeleving XL in de Van Nelle Fabriek Rotterdam. Kom langs om met mij al jouw trouwwensen te bespreken. Toegang is gratis! www.trouwbeleving.nl

Trouwbeleving



Wees uniek en creëer het zelf
op ambachtelijke wijze!



Wil je graag eens zelf met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? **Ben je op zoek naar qualitytime met vriendinnen, zussen of collega's?** Heb je behoefte aan me-time?

NEEM DAN ZEKER EEN KIJKJE:

WWW.ARTISTIKI.BE



Workshops lederbewerking:

- Workshops lederen tas maken
- Korte workshops: kennismaking met lederbewerking
- Workshop sneakers
- Cursus carven en toolen van tuigleer



VOLG ONS OOK OP:  

Noordeneind 2A, 2910 Essen | 0032-4-99124403
info@artistiki.be | www.artistiki.be
BE 0651.552.859

LOOP JE MET EEN VRAAG?

Ik laat je op een kunstzinnige manier nieuwe inzichten ontdekken.



Met wat voor vraag je ook loopt, als je daar eens op een andere manier aan wilt werken, kan ik je helpen.

We gaan op een creatieve manier jouw kracht ontdekken: schilderen, met klei werken, bewegen, lichaamswerk, stemwerk, collages maken en/of muziek, wat je maar wilt. En je hoeft niet kunstzinnig of creatief te zijn.

Er zijn kortere en langere trajecten mogelijk. Individueel of met een groep.



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

DITJES/DATJES

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

Winnie de Poeh-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

Een jeugdige schoonheid op elke leeftijd

Een nieuw beautytijdperk begint: drink jezelf mooi!

De revolutionaire LR LIFETAKT 5in1 Beauty Elixir voldoet aan alle vijf de schoonheidswensen, en dat in één keer. Met slechts één shot per dag activeert een uniek dubbelcomplex diep de schoonheidsprocessen in het lichaam en beschermt preventief tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering. Voor een jeugdige schoonheid van top tot teen op elke leeftijd.



1. JEUGDIGE VERSCHIJNING MET MINDER RIMPELS

Rimpelvermindering door vitamine C1 en diepe, effectieve collageenpeptiden: vijftien procent meer huidelasticiteit door effectieve collageenpeptiden. Aloë vera gel, bloedappel-extract, rozenwortel-extract en groene thee-extract beschermen tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering, zoals uv-straling.

2. EEN ZUIVERE EN GEZONDE HUID ZONDER IRRITATIES

Bescherming tegen externe milieu-invloeden door middel van bosbes-extract en vitamine E5. Verbeterde huidfunctie en pigmentatie met de sterk geconcentreerde vitaminen A, riboflavine, niacine, biotine, C en zink als essentiële sporenelementen.

3. STRAKKER LICHAAM MET MINDER CELLULITIS

Aangetoond is dat collageenpeptiden de huiddichtheid verhogen en cellulitis verminderen. Koper en aloë vera gel versterken het bindweefsel.

4. KRACHTIG, GLANZEND HAAR

Biotine versterkt het haar en bouwt het van binnenuit op. Koper zorgt voor normale haarpigmentatie en geeft een gezonde glans.

5. STERKE, GEZONDE NAGELS

Er is aangetoond dat collageenpeptiden de nagelgroei versnellen. Schade aan de nagels wordt tot 42% gereduceerd. Zink versterkt de nagels. Uniek op de markt: Dubbel Complex, Complex Actief. Het actieve complex activeert de schoonheidsprocessen en bestrijdt tekenen van veroudering. Het combineert de bekendste en belangrijkste schoonheidsingrediënten in de hoogste concentratie.

5IN1 BEAUTY ELIXIR



LR

HEALTH & BEAUTY
by Claudia Matthijssen

Bestel nu deze unieke
schoonheidselixier
via de website of bel
(0031) 06-22831987

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 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!**



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



Zeg nee tegen
JUNK FOOD

BEESTENSHOP ROOSENDAAL
 heeft alles voor je huisdier



President Kennedylaan 92, Roosendaal, NL
 +31 165--562686 | info@debeestenshop.nl www.debeestenshop.nl

Voor elke kat
 en hond een
 traktatie!

DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsesjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsesjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**

Een kleine introductie?

Mijn naam is Helena. Ik woon in Roosendaal met mijn gezin en ben geboren in Angola. Ik heb na mijn kappersopleiding jarenlang in verschillende professionele kapsalons gewerkt, onder anderen in Amsterdam waar ik veel werkervaring heb opgebouwd in het kappersvak.



Ik probeer mij in te leven in de wens van de klant en met mijn visie en ervaring de klant een passend advies te geven. De sfeer op de zaak is altijd gemoedelijk en huiselijk, eventueel met een kopje koffie/thee, dat maakt het compleet.

Waarvoor kunt u bij Helena terecht?

Gespecialiseerd in alle haartypen, van Europees tot Afro, Krullend of Aziatisch haar, geen enkel probleem. Bij ons kunt u terecht voor verven, hair treatments, knippen en andere (beauty) behandelingen. Ook bieden we extra diensten aan zoals permanente make-up en wimper extensions.

Helena

BY HELENA

Hairdoctor
STYLING • COLORING • BEAUTY • REPAIR



DESOTO

ALBERTO

TRESANTI

OLYMP

Denshico
DENIM • SHIRTS • COLBERTS



CLUB of GENTS



FELLOWS UNITED



ROOSEDAAL



MILESTONE

MOS MOSH



SUN68



Herenkleding en maatwerk bij Denshico.

Bij Denshico bieden we niet alleen kledij aan, maar werken we ook samen met plaatselijke ondernemers. We geven lokale talenten de kans om hun product of dienst in de kijker te zetten.

Dankzij die samenwerking kan je bij ons je haar laten knippen of je baard laten trimmen, ambachtelijk snoep kopen en warm houtwerk laten maken. Bel 0165-709078 of kom een keer langs! We zitten in de Passage, net voorbij het Kaashuis.



WWW.DENSHICO.NL
INFO@DENSHICO.NL

0% OFF ON **DENIM**

GOLDGARN
DENIM



H32

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei
in het nieuwe jaar

Scan de QR-code



www.nederlandbruist.nl



Riviera Hairstyles Haarwerkspecialist

Riviera Hairstyles is een erkend haarwerkspecialist en gediplomeerd huidspecialist.

U kunt bij ons terecht voor al uw kappersbehandelingen, van jong tot oud. Onder het genot van een heerlijk kopje koffie of thee besteden wij onze uiterste zorg aan uw haar.

Wij geven, indien gewenst, gratis en vrijblijvend advies over uw hoofdhuid. Mocht u dunner wordend haar krijgen of haarverlies door een medische behandeling of een vorm van alopecia hebben, vraag dan wat we voor u kunnen betekenen.

Wij zijn aangesloten bij zorgverzekeraars en kunnen u informeren over de vergoedingen. Alle inwoners in en rond Roosendaal zijn tevens welkom voor een kappersbehandeling met een persoonlijke touch.



Wij zijn er voor u!

Riviera Hairstyles Haarwerk Specialist | Kalsdonksestraat 89, Roosendaal | 088 - 5573836 of 06-11445200
www.rivierahairstyles.nl | Kijk ook op: [rivierahairstyles](https://www.instagram.com/rivierahairstyles) voor meer informatie



Maak een afspraak in januari
en krijg € 3,50 korting
op vertoon van deze advertentie

Klaar voor verandering?

Voor iedereen die wil investeren in een levenslange gezondheid en welzijn. Verantwoorde training, advies en coaching op het gebied van een gezonde leefstijl met de drie pijlers beweging, voeding en mindset.

Breng je lichaam en geest weer in BALANS.



Manon Stuijvenberg Huijbergen
06 - 414 99 531
www.sportjefitmetmanon.nl

Wil jij
buitengewoon fit
worden? Meld je
dan nu aan!





50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



LYLE & SCOTT
— EST 1874 —

NOW OPEN

**Mc ARTHUR GLEN
DESIGNER OUTLET ROSADA**



Op zoek naar een leuke outfit? Loop dan eens binnen bij Au3fashion aan de Stationsstraat in Essen. Met een zeer uitgebreide collectie met leuke items voor zowel dames als heren ben je er zeker van dat je hier vindt wat je zoekt.

Hét adres voor je nieuwe outfit



au3
Fashion ♀

Van casual tot feestelijk en van hip en trendy tot lekker draagbaar

Stationsstraat 73, Essen | 0032 477510643 | Volg ons op facebook.com/au3fashion | www.au3fashion.be

Met de hulp van paarden

Loop je regelmatig vast? Heb je moeite met het maken van keuzes? Of vind je het bijvoorbeeld lastig om grenzen te stellen? Monique Doggen-Eggermont, eigenaresse van MO.Care, kan je hierbij helpen. "Hoe ik dat doe? Via paardencoaching. Met de hulp van paarden maak ik je bewust van je gedrag en emoties en gaan we samen aan de slag om eventuele belemmerende factoren aan te pakken."

“Gun jezelf dat cadeautje, want het is een **bijzondere** ervaring die je leven kan **veranderen!**”

Monique Doggen-Eggermont

Monique werkt al haar hele leven in het speciaal onderwijs. Ervaring die haar al tien jaar van pas komt in haar eigen onderneming die ze naast haar baan in het voortgezet speciaal onderwijs runt. "Sinds 2012 begeleid ik kinderen en (jong)volwassenen met een beperking of psychische aandoening / stoornis individueel op allerlei gebieden. Sinds vier jaar doe ik dat hoofdzakelijk als gecertificeerd kinder- en paardencoach. De resultaten van paardencoaching zijn vaak zo overweldigend dat ik tegenwoordig in principe altijd de hulp van mijn paard inzet."

Bijzondere ervaring

Mensen zijn erg goed in het onderdrukken van hun gevoel. Maar terwijl je daar in gesprek met iemand vaak luchtig overheen kunt praten, kun je een paard niet voor de gek houden. "Een paard voelt meteen feilloos aan waar het probleem zit, doordat het reageert op (onbewuste) spanning, energie en je uitstraling. Door aanvullend op de reactie van het paard de juiste vragen te stellen, kom je veel sneller tot de kern van een probleem en krijg je inzichten die je helpen om weer helemaal in balans te komen. Zelfs één sessie kan al een groot verschil maken." Monique zou het dan ook het liefst iedereen aanraden om eens zelf het effect van paardencoaching te ervaren. "Gun jezelf dat cadeautje, want het is een bijzondere ervaring die



Wil je meer weten over de mogelijkheden?

Wil je voor jezelf, voor je zoon / dochter of voor je bedrijf een afspraak plannen? Neem dan een kijkje op www.mocarecoaching.com of neem contact op voor meer info.

mo.care
by Monique Doggen

Kom bij ons gezellig genieten

In onze cadeau- en decoratieshop kun je uiteraard leuke en originele cadeautjes vinden voor jong en oud, leuke Disney-artikelen en natuurlijk ook elk seizoen prachtige seizoensdecoratie. Tevens bieden wij een ontbijt- en lunchrestaurant. Ook hier is het elk seizoen gezellig vertoeven en verkopen we veel van onze decoraties.

Step2



De beste
wensen voor
2023



Volg ons op   **step2essen**

Stationsstraat 27 Essen
0032-3-3379988
info@step2essen.be
www.step2essen.be



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Bruist wenst alle lezers een *bruisend* **2023**

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn
GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar
<https://mkbmshop.com/pages/E-book>



Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

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 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschenken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐸s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐮-s+🐼o=l+🏠-ur

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.roosendaalbruist.nl.

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

fles
rosé
zacht
mousse
genieten
wijn
lekker
pizzolato

Streep 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.roosendaalbruist.nl.



RANGER

It gets the job done! Al vanaf € 32.710



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel