

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN
HOOGHEIDE



MEI 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST

Klaar voor het
voorjaar!

Gaia Aikman

‘Een hele eer om
de hoofdrol in
AIDA te spelen’



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS
Distributed by Matrabike

Nuevo

- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1999,-



Supreme Disc

- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



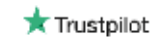
Livorno RB

- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1599,-



TrustScore 4.6
4,045 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl



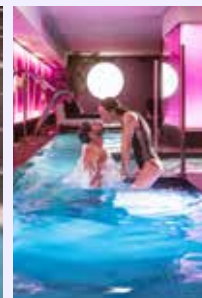
HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

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!



8

COLOFON



24

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 – Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist



30

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. 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.**



12



28



23



Foto: Ron Eskens
scowpictures.nl

Bruisende lezer,

Maar mei is óók de tijd om weer lekker de tuin in te duiken, te zaaien en te oogsten en te zorgen dat jouw tuin helemaal klaar is voor de zomerse maanden die voor ons liggen. Ben jij benieuwd wat je deze maand zoal in je tuin kunt doen? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Natuurlijk hebben we daarnaast nog veel meer leuke en interessante verhalen voor je op papier gezet. Zo doen we onder andere verslag van het interview dat we hadden met actrice Gaia Aikman, die de hoofdrol speelt in de musical AIDA. En uiteraard delen we ook weer heel wat inspirerende verhalen van onze bruisende ondernemers met je.

Dus... veel leesplezier!

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.

Inhoud

Klaar voor het *voorjaar*

Lekker fröbelen in je eigen tuin. Het zonnetje op je bol, handen in het zand, gezellig in de weer met plantjes en bloemen. Zaaïen en oogsten, jouw moestuin volgt de seizoenen. Enkele tuinertips van Bruist.

Nu is het de tijd om onder meer andijvie, boerenkool, bonen, bloemkool, broccoli, bieten, sla, radijs, wortels en zomerspinazie te zaaïen. Dan kun je straks genieten van de oogst.

KLUSSENLIJSTJE Er is deze maand genoeg te doen in de tuin. Kijk tuingereedschap na: is het tijd voor een nieuwe snoeischaar? Knip dode bloemen en takken weg en begin met onkruid wieden. Heeft het een paar dagen niet geregend, begin dan nu met het bewateren van planten die in potten of bakken staan. Schenk aandacht aan het gazon, zorg voor bemesting en verwijder mos. Geef tuinmeubelen een sopje of een verfje en zet de hogedrukspuit op de bestrating. Duurt het nog even voor de planten in je tuin in bloei staan? Zet dan bakken neer met voorjaarsbloemen voor instant kleur en lentefeel.

REGENTON Een regenton in je tuin is een goed idee. Regen is helemaal gratis en op jaarbasis kun je in Nederland flink wat regenwater opvangen. Daarmee bespaar je aanzienlijk op je drinkwaterkosten. Gebruik het regenwater om je planten en gazon te bewateren, geef het je huisdier te drinken en was er streeploos (!) je ramen mee. Regentonnen heb je ook in slanke designmodellen die een ware eyecatcher vormen in je achtertuin.

LEKKER VOLKS Heb je geen eigen tuin maar wél groene vingers, wat dacht je dan van een volkstuintje waar je tips, zaden en oogst kunt uitwisselen met andere tuinierliefhebbers? Kijk eens op internet en ontdek waar moestuintjes te huur zijn. Houd rekening met een wachtlijst, want tuinieren is mateloos populair.

**VANG FLINK WAT
REGENWATER OP
EN BESPAAR OP
JE KOSTEN!**

Wil jij meer tuinertips? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Soepel en vrij bewegen...



Fysiotherapie

Psychosomatiek

Manuele therapie

David Spine Rug concept

(Medische) fitness

Personal Training

Personal training wordt steeds populairder. Ook in onze praktijk in Bergen op Zoom weten we dat goede persoonlijke begeleiding bij (medische) fitness essentieel is voor herstel én fysieke voortgang. Daarom stellen wij je graag voor aan **Rosa Martina**, onze eigen personal trainer die altijd een stapje extra zet en daarom precies binnen de filosofie van Inspirante past.

Inmiddels werkt Rosa al ruim een jaar bij Inspirante in Bergen op Zoom. Ze is een expert als het gaat om bewegen en revalideren: "Mijn taak is om ervoor te zorgen dat mensen beter en vrijer kunnen bewegen. Het voornaamste onderdeel is om mensen te leren dat ze de volledige controle hebben over hun lichaam. Ook wanneer bewegen minder soepel gaat."

Behandelplan op maat

De begeleiding van Rosa omvat dus niet alleen fysieke training. Zoals je bij Inspirante gewend bent, werken we altijd met een behandelplan op

maat. Daarom kan iedereen terecht bij Rosa voor echte persoonlijke begeleiding. Of je nu simpelweg fitter wilt leven, moet revalideren na een ongeval of een operatie of misschien zelfs een prothese hebt. We kijken altijd samen welke aanpak bij jouw situatie past om ervoor te zorgen dat je vrij(er) kunt bewegen en blijft bewegen.

Problemen voorkomen

Rosa zorgt er voor met persoonlijke programma's voor dat ernstige problemen kunt voorkomen. Ook met allerlei soorten rug- en nekklachten,



klachten aan andere gewrichten, stress of herstel tijdens of na zwangerschap ben je bij Rosa aan het juiste adres!

"Ik beloof geen gouden pil, maar een eerlijk advies en persoonlijke begeleiding. Zo streven we samen naar gezond, soepel en sterk lichaam, om de kwaliteit van leven, zowel fysiek als mentaal, te verbeteren."



Marco Smeekes



Joep van Kalmthout



Rosa Martina

Scan de QR code en ga naar de website!



PROFESSIONEEL, PERSOONLIJK EN EFFICIËNT

Inspirante
het gezonde alternatief!

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



HAWAIIAN TROPIC SUN MILK LOTION

De nieuwe Mineral Sunmilk SPF 30 van Hawaiian Tropic is dé nieuwe beschermende lotion. Dit product is volledig vegan en bevat geen chemische filters, zodat mensen met een gevoelige huid dit ook gewoon kunnen gebruiken. Ook een groot voordeel: de lotion plakt niet, waardoor je na een dagje strand gewoon weer lekker je kleding aan kunt trekken.

www.hawaiiantropic.com



HALLMARK CHOCSTAR HART

Dit handgemaakte, eetbare kunstwerkje bevat biologische, gedroogde bosvruchten, knapperige butterscotch en suikerhartjes. Mocht je beslissen iemand deze eyecatcher cadeau te doen, dan stuurt Hallmark er een persoonlijke kaart bij. En dat is fijn, ze passen namelijk door de brievenbus!

www.hallmark.nl



PERFECT FINISH EYEBROW SHAPER

De Perfect Finish Eyebrow Shaper is speciaal gemaakt om de wenkbrauw te stylen en te shapen om de vorm aan te nemen die jij wil. Krijg controle over de kleine, teruggroeiende haartjes met de scherpe mesjes en shape jouw wenkbrauwen tot een vorm die jouw gezicht laat spreken. De scherpe mesjes werken snel en effectief. Terugkomende haartjes zijn binnen no-time verleden tijd. Nog nooit was het zo makkelijk om je wenkbrauwen te stylen.

www.wilkinsonsword.com



BEN JIJ OP ZOEK NAAR UNIEKE LEDEREN FLIPLIPS VOOR TEGEN DE ZOMER?

Kom ze dan zelf op maat maken. De 2-daagse workshop wordt gegeven door twee Nederlandse gastdocentes met allebei jarenlange ervaring in het lederbewerken. **Wees uniek en creëer het zelf, op ambachtelijke wijze!**

ARTISTIKI



Schrijf je in via de QR-code.

zoekiz.be/evenementen



Scan
de
QR-code

Verras met Moederdag!

Doe
mee en
win

BRUIST Deals

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



Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de self tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je 1 keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer, dan met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, €26,-

www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Self Tan 125 ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur, die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera.

www.thatso.nl TAG #SELFTAN



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@nederlandbrui.nl

NOVI

DE NIEUWE MANIER VAN VERWARMEN



Onze Samojeed hond NOVI heeft een betrouwbaar en zacht karakter. Van oudsher leefde dit ras dichtbij hun eigenaren en woonden in hun onderkomens. In koude periodes werden ze ook wel gebruikt als 'verwarmers'. Heel toepasselijk. Vandaar dat NOVI onze mascotte is.

- Houd voeten en lichaam warm
- Aanbrengen onder bestaand tapijt
- 200cm aansluitsnoer met stekker
- Verminderd gasverbruik
- Toepassen in droge ruimtes
- Max. 30 graden Celsius
- Geschikt voor tapijt met geweven (open) structuur
- CE keurmerk
- Voldoet aan RoHS richtlijn
- Wattage 160W pm2

FOLIE VERKRIJGBAAR IN 3 FORMATEN
KIES HET FORMAAT FOLIE WAT IETS KLEINER IS DAN UW TAPIJFORMAAT

150 X 220 CM 230 VOLT • 525 WATT

150 X 280 CM 230 VOLT • 670 WATT

150 X 330 CM 230 VOLT • 790 WATT

NOVI IS EEN MERK VAN  **Zonder Gas.nu**

FOLIE KARPET VERWARMER



LEKKER COMFORTABEL RELAXEN • MINDER GASVERBRUIK

Dé gietvloeren specialist

van Noord-Brabant en omgeving

Zeg ja
tegen een
gietvloer
van Céjess
Flooring!

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

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

Céjess Flooring | Eigenaar: Frederick Mann | Roosendaal | 06-20955772 | www.cejess.nl

In mei wordt het weer **eindelijk warmer.**

Meimaand, Mariamaand.

Zondag 14 mei is het weer **Moederdag.**

Omdat de maand mei de **Mariamaand** is,

worden in deze maand dan ook

alle mama's gevierd en in het
zonnetje gezet.

Bomen zijn de **langstlevende**
organismen op aarde.

Op 18 mei is het **Wereldplantendag.**

De meeste mensen leefden tot
halverwege de vorige eeuw veel **dichter bij**
de natuur dan nu. Om te weten

wat voor weer eraan kwam, letten ze op

veranderingen buiten. Ze keken

naar de wolken, het gedrag van dieren en

veranderingen bij planten.



COSTA SPRINTER

Het transport van en naar de Costa del Sol

Wij rijden naar alle Costa's! Ook levering van en naar geheel Spanje, België, Nederland, Frankrijk en Duitsland.



Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven Telefoon / Whatsapp (+31) 6 27 27 27 72

Wilt u een huis kopen op Ibiza?

Do you want to buy a property? • Deseas comprar una propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

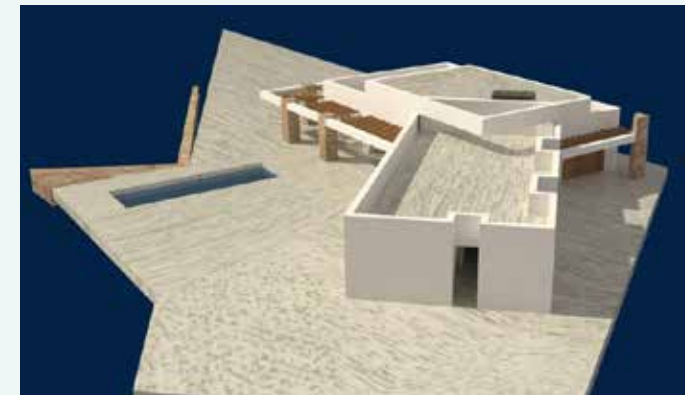
Santa Gertrudis • grondstuk

Deze fantastische villa kan gebouwd worden op een prachtig stuk grond, gelegen bij het charmante dorp van Santa Gertrudis en dichtbij het Morna International College.

Midden in de natuur en omringd door karakteristieke olijfbomen en stenen muren kunt u hier nog genieten van het authentieke Ibiza. Op het perceel staat de ruïne van een traditionele finca. Dankzij de reeds bestaande bouwvergunning heeft u de unieke kans om direct te beginnen met bouwen en deze in al zijn glorie te laten herleven. Op 250 m² kunt u hier uw Ibiza-huis creëren. De bouwplannen voorzien in een prachtig project dat modern design combineert met traditionele finca-elementen.

In totaal zijn er 4 ruime tweepersoons slaapkamers, allemaal met directe toegang tot een terras en 3 badkamers, evenals een gezellige woonkamer en een ruime eetkamer met open keuken. Het huis ligt op het zuiden, zodat u de hele dag van de zon kunt genieten. Het zwembad van 32 m² biedt de perfecte verkoeling op warme zomerdagen.

Gelegen in het centrum van het eiland, bereikt u het authentieke dorp Santa Gertrudis in slechts 5 minuten en ook Ibiza-stad met al zijn restaurants, winkels en bars ligt op slechts 10 minuten rijden. Voor meer informatie of een bezichtiging kunt u rechtstreeks contact met ons opnemen.



REFERENTIE	KPI870
TYPE OBJECT	Grondstuk/Wonen
WOONOPPERVLAKTE	-
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	16.300 m ²
SLAAPKAMERS	4
BADKAMERS	3
ZWEMBAD	1

PRIJS
€ 1.500.000,-

Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en de Costa del Sol.

Nederland Bruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van **dromen om een eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal bestaande regio's, maar ook voor nieuwe regio's, zoeken wij franchisenemers die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar franchise@nederlandbruist.nl.

Met bruisende groet,
Marcel en Lea Bossers



DAGJE UIT

FAIRYTALE FESTIVAL



Sinds 2015 is dit dé cross-over festivalopener van Brabant: het Fairytale Festival. Op 12 en 13 mei openen ze op het festivalterrein in Kaatsheuvel de 'deuren' voor iedereen die van meerdere muziekstijlen houdt of de hele dag bij een van de stages wil blijven genieten. Met La Fuente, Benny Rodrigues, D-sturb, E-force vs Killshot, Sickmode, Buren van de Brandweer, Wesly Bronkhorst en nog veel meer is er voor ieder wat wils! Met meer dan vijftig van de beste artiesten, vier stages en meerdere foodtrucks op een prachtig foodcourt beloven dit weer twee fantastische dagen te worden. **Kijk voor meer info op www.fairytale-festival.nl.**

FILMPJE KIJKEN BLUE JEAN

BINNEN/BUITEN

Blue Jean laat zien dat er voor iedereen plaats is in de wereld. Ook als de samenleving obstakels opwerpt, kun je leren om jezelf te zijn. Jean (Rosy McEwen) is gymdocent op een middelbare school. Het is 1988 en de regering van Thatcher neemt een wet aan die de promotie van homoseksualiteit verbiedt (Clause 28). Op school is Jean niet open over haar seksualiteit. Zo ver is ze zelf nog niet, maar deze nieuwe wet maakt het nu ook onmogelijk. Door de komst van een nieuwe leerlinge wordt Jean uiteindelijk toch gedwongen keuzes te maken. **BLUE JEAN is vanaf 25 mei te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN DE DUIKER N



Als een Nederlandse berger op zoek naar een container in de Duitse Bocht tot zijn verrassing het wrak ontdekt van de Hanne, een kleine vrachtaarder die in 1950 verging, slaat zijn enthousiasme al gauw om in sombere gelatenheid. Want de Hanne blijkt niet alleen voor een miljoen euro aan koper te herbergen, maar ook het stoffelijk overschot van een duiker: zijn handen gevouwen en de polsen met handboeien vastgemaakt. Het onderzoek van onderzoeker Liewe Cupido leidt naar een duikclub op Terschelling. Hoe dichtert Cupido de dader op het spoor komt, hoe meer hij verstrikt raakt in een confronterende zaak... **DE DUIKER van Mathijs Deen is vanaf 9 mei verkrijgbaar.**

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Boutique Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand



*Gewoon er even
helemaal uit!*

Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



*Scan de QR-code en ga
naar de website voor
meer info of om meteen
te reserveren*



LE POIRIER



Een vitale werkplek, ontspannen ademhaling en goede stem: Problemen op deze gebieden zijn met elkaar verbonden. Hoe zit dat?

Spanning, stress en emoties zijn externe factoren die invloed hebben op een klacht. Daaronder vallen ook een **verkeerd ingerichte werkplek of werkhouding**. Een verkeerde houding leidt tot een oppervlakkige ademhaling en pijnlijke spieren in rug, nek, armen en schouders. Dat zorgt voor verhoogde spierspanning rondom het middenrif, de hals en de stembanden.

Het ontstaan van klachten:

Het gaat om de balans tussen fysieke en mentale belasting versus overbelasting. Dat is voor iedereen anders en is afhankelijk van de persoonlijke en werksituatie. Long COVID, griep en verkoudheid kunnen hardnekkige hoest-, adem- en stemklachten geven.

De succesvolle aanpak is een combinatie van twee werkvelden: adem-stemtherapeut en werkplekadviseur.

De fysieke en psychosomatische klachten behandel ik in mijn logopediepraktijk in Medisch Centrum De Grebbe in Bergen op Zoom. Ik heb dertig jaar ervaring als gespecialiseerd adem-stemtherapeut en zet succesvol manuele larynx facilitatie, kinesio taping en Moving Cupping Therapy in als ondersteunende behandeltechnieken.

Met mijn onderneming **Gezondzittendwerken.nl** houd ik me als werkplekadviseur bezig met het onderzoeken, optimaliseren en inrichten van vitale arbo-proof

werkplekken. Door de aanschaf van de juiste bureaustoel, zit-stabureau, balanskruk en akoestische oplossing kan ik de werkplek optimaal inrichten.

Indicatie vragen:

- Brengt u veel uren zittend door voor werk of hobby?
- Heeft u een beroep/activiteit waarbij u uw stem veel gebruikt?
- Heeft u het gevoel dat er iets in uw keel zit wat met slikken niet verdwijnt (globusgevoel)?
- Heeft u klachten van kortademigheid of hyperventilatie?
- Houdt u last van hardnekkig hoesten na long COVID, griep of verkoudheid?

Conclusie:

Door een holistische benadering van fysieke klachten kan onnodig leed en (zorg)geld bespaard en verholpen worden!

De succesvolle aanpak is een combinatie van twee werkvelden:
adem-stemtherapeut en werkplekadviseur



SAMEN STERK:

Flex, thuis en op kantoor



www.gezondzittendwerken.nl

Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom

+31 610202148 | info@gezondzittendwerken.nl

Gezondzittend
WERKEN.NL



BRUNING
Logopedie
Communicatie en meer...



**VOOR HET JUISTE
EINDRESULTAAT**

Gaia Aikman:**‘Een hele grote eer om de hoofdrol in AIDA te spelen’**

Ze maakte al haar opwachting in The Bodyguard, The Lion King en TINA – De Tina Turner Musical en binnenkort mag Gaia Aikman nóg een grote musical bijschrijven op haar palmares. De actrice speelt namelijk de titelrol in Disney's AIDA. “Ik vind het een hele eer om deze rol te mogen spelen in deze grote musical.”

Gaia straalt van oor tot oor als de woorden ‘hoofdrol’ en ‘AIDA’ vallen. “Ik heb zelf de eerste productie van AIDA in Nederland (2001) jammer genoeg niet gezien. Ik was toen pas acht jaar oud, maar iedereen sprak erover. Het heeft zó veel indruk gemaakt.”

LIEF EN LEED In Disney's AIDA krijgt Gaia gezelschap van ‘oude bekenden’ Naidjim Severina (Radames) en April Darby (Amneris). “Naidjim en ik hebben in The Lion King drie jaar lang lief en leed gedeeld. We kennen elkaar heel goed. Toevallig komen Naidjim en ik beiden uit Zoetermeer. Onze middelbare scholen zaten naast elkaar. Hij kent mijn vrienden en zelfs een paar familieleden. April ken ik dan weer van The Bodyguard.”

Gaia denkt dat band die het drietal de afgelopen jaren heeft opgebouwd van meerwaarde is voor hun spel. “We weten heel veel van elkaar. Normaal moet je zo’n band langzaam opbouwen, maar wij zitten al op zo’n level dat we direct verder kunnen groeien.”

ACTEURS VAN KLEUR In de nieuwste versie van Disney's AIDA verschijnen er alleen acteurs van kleur op het podium. Gaia: “Het is een artistieke keuze van het creatieve team van Disney geweest. Zij benadrukken dat AIDA gaat over een oorlog tussen twee Afrikaanse buurlanden, Nubië en Egypte. In de tijdsperiode dat het verhaal zich afspeelt leken Zuid-Egyptenaren en Nubiërs qua uiterlijk sterk op elkaar. Dit verhaal gaat over een verschil in cultuur en tradities tussen deze twee landen en de complicaties die dat met zich meebrengt voor Aida en Radames.”

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



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!**



Natuurbegravingplaats Huis ter Heide

“Terug naar de natuur”



De afgelopen jaren was hun plek waar de wind hen voer. Het huis in Alkmaar verruilden Joke en Cees voor een camper. Vrijheid. Buiten zijn. Leven met de seizoenen. En vooral elkaar overal mee naartoe nemen. Samen trokken ze door heel Nederland.

De wind voer hen in januari 2021 naar Huis ter Heide waar Cees de waarde van het bos herontdekte tijdens wandelingen met zijn zakenpartner. “Hier verzinnen we alles en lossen we alles op.” Ook hier nam hij Joke mee naartoe. Jarenlang hadden ze gesproken over cremieren en hun as uitstrooien in Schotland. Eenmaal op natuurbegravingplaats Huis ter Heide zei ze: “Ik vind dit veel mooier. De natuur groeit boven je verder. Je gaat weer bescheiden terug naar de natuur.”

Joke overleed ondanks haar chronische ziekte toch plotseling in de zomer van 2021. Cees vertelt: “Joke was een ontzettend energieke vrouw. Altijd vol ideeën en heel erg creatief. Haar familie kwam van Brabant, maar ik leerde haar in Deventer kennen. Ze speelde piano en accordeon op hoog niveau, bakte

de lekkerste taarten en schilderde de laatste jaren prachtige schilderijen. Ik werd door haar de beste versie van mezelf. We runden een tearoom in het centrum van Deventer, zorgden samen voor haar vader. En we hadden nog heel veel plannen.”

“Het lijkt net of Joke en ik gewacht hebben op Huis ter Heide. We wandelden samen over de paden toen ze werden aangelegd!” Hij zocht een plek voor haar uit náást een wei met bloemen omdat ze altijd zei dat ze wilde eindigen in een wei met bloemen. Een plek tegen de rand van het bos die bij ieder bezoek meer betekenis krijgt. “Ze heeft een plek die honderd procent bij haar past. Mooier kan niet. En ik vind het fijn dat ik in deze mooie omgeving naar haar toe kan gaan.”

Informatieweek

Zaterdag 3 t/m dinsdag 6 juni

Wandel mee met een informatiewandeling met een van onze medewerkers of maak samen met Frans Kapteijns een lentewandeling. Wandel in de vroege morgen mee tijdens een dauwwandeling. Of kom genieten van muziek. Deelname is gratis. Inschrijven en meer informatie: huisterheide.nl/infoweek

Je bent altijd van harte welkom! Van maandag t/m zaterdag is het mogelijk een afspraak te maken. Neem contact met ons op via contact@huisterheide.nl of 013 - 303 31 20.31 20.



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
luchtgevoel fit
worden? Meld je
dan nu aan!



MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief
op www.nederlandbruist.nl

Exclusiviteit en functionaliteit in één



Flowing Art ontwikkelt,
produceert en installeert
decoratieve gietvloeren bij
particulieren en bedrijven.

Waar Flowing Art zich onderscheidt,
is dat ze ook plinten en wandpanelen
kunnen maken van hetzelfde materiaal
als uw gietvloer.

U krijgt dan dezelfde uitstraling op
de muur als op uw gietvloer.
Ideaal voor bijvoorbeeld de badkamer.
Ook mooie printafbeeldingen voor aan
de wand vindt u bij Flowing Art.

Voor bijzondere tafelbladen die bewerkt
zijn met epoxy, zoals ingegoten
mosselschelpen, bent u bij Flowing Art
aan het juiste adres.

Kom vrijblijvend eens kijken in onze
showroom. Het liefst op afspraak.

Ampèreweg 6,
Hoogerheide (NL)
+31 (0)164-606148
info@flowingart.eu
www.flowingart.eu



BRUIST

Wat met *liefde* is geplant raakt *nooit uitgebloeid*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Natuurlijk wassen en verzorgen

100% natuurlijk en zelf gemaakt

Met je handen in de kruiden en oliën, zodat je voeling krijgt met planten, kruiden, kleuren en texturen. Bovendien worden er inzichten geboden om meer mineralen, biologisch afbreekbare stoffen en kruiden te integreren in je eigen leefstijl. Het is met aandacht voor puur genieten, ambachtelijkheid en duurzaamheid. Jij maakt tijdens de workshop drie producten die jou interesseren. Er is dus geen vast programma.

Dat noem ik LEUK LEREN. Bel of mail en boek jouw workshop. Adres: Tjalkstraat 7 Oudenbosch



Scan de QR-code en boek jouw workshop!

Zuivere zeep | info@zuivere-zeep.nl
06-46236855 | www.zuivere-zeep.nl



Om Moederdag onvergetelijk te maken en ervoor te zorgen dat mama zorgeloos achterover kan leunen, is een goede planning goud waard. Van een beetje tijd samen spenderen voor Moederdag tot een gezinsuitstapje, er zijn veel verschillende manieren om deze speciale dag te vieren. Gezellig samen puzzelen kan natuurlijk ook en met deze prijspuzzels hebben jullie gegarandeerd een mooie dag!

PUZZELPAGINA

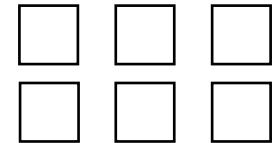
	2		8	3	4	7
		7	1		3	8
7						
	6			2	5	
	5					4
	7	9		2		
						8
	8	9	7	6		
	1	3	4	2		9

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-4**.

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 'Tuinieren'. De oplossing van vorige maand was **buiten**.

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Deze Body Wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

400 ml
t.w.v.
€ 29,50



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

Maak kans op het boek

Verhaaltje voor (t)e slapen

Prachtig vormgegeven boek met daarin een visualisatie voor kinderen (+ 6-100+); om na een lange en drukke dag, relaxed te gaan slapen.
www.nomdeplumeau.nl



t.w.v.
€ 16,95

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

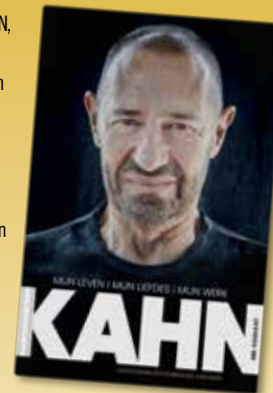
verhaal	ouders
kinderen	ontspannen
meditatie	relaxed
plumeau	boek

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.bergenopzoombruist.nl.

Maak kans op het boek van

ROLAND KAHN

In 2022 verscheen de biografie KAHN, mijn leven, mijn liefdes, mijn werk. Het schetst een uniek, openhartig en meeslepend portret van de kleurrijkste ondernemer van Nederland. Deze bio is opgetekend door Reinilde van Ekris. De netto opbrengst ervan komt ten goede aan de Antoni van Leeuwenhoek Stichting. www.rolandkahn.nl



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

coolcat	roland
biografie	winkel
ondernemer	mode
levenswerk	verhaal

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.bergenopzoombruist.nl.

Maak kans op een

Kadobon



Raamdecoratie Strijbosch levert alles op het gebied van interne raambekleding. Een uitgebreid assortiment aan maatwerk en ruime keuze uit diverse materialen.
www.raamdecoratie-strijbosch.nl



Meer Raamdecoratie Strijbosch
Bezoek de website



RAAMDECORATIE
STRIJBOSCH

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

gordijnen	service
specialist	kwaliteit
advies	inbetweens
strijbosch	interieur

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.bergenopzoombruist.nl.

JOUW DRUKWERK SNEL EN PERSOONLIJK GELEVERD!

Q-PROMOTIONS.NL

CHECK
ONS!

Zo weten we écht zeker dat pakketjes onbeschadigd en op tijd op de juiste plek geleverd worden. Zonder dat jij er omkijken naar hebt – oké toegegeven, onze chauffeurs rijden in een nogal opvallende bus die wél veel bekijks trekt. Q-Promotions biedt klanten dus toegevoegde waarde door bestellingen zélf te bezorgen. Dat betekent eigenlijk dat Q-Promotions vanaf dag één ook de rol van een pakketdienst is gaan vervullen. Eat your heart out PostNL! En het is ongelooflijk, maar waar: Onze chauffeurs klagen nooit over leveringen op onmogelijke plekken en zetten ook altijd het drukwerk neer waar de klant het hebben wil. Zelfs als er twintig dozen op vijf hoog afgeleverd moeten worden terwijl de lift kapot is blijven ze lachen!



JOUW DRUKWERK, ONZE ZORG

Q-PROMOTIONS.NL

Andromedastraat 2-B
5015 AV Tilburg

Vragen? 013 582 09 68
info@q-promotions.nl

qpromotionsdrukwerk
qpromotions_qsigning

 Follow us online