

DE BRABANTSE WAL 

OKTOBER 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST



Qualitytime
voor jezelf

Wolter Weulink:
‘Uniek en puur
Hollands’

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!

F
FONGERS
Distributed by Matrabike

NUEVO Motinova Plus Disc

Nuevo Motinova Disc



- 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:

€ 1299,-



Livorno



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



Vanaf:

€ 1599,-



TrustScore 4.7
4,337 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

Exclusiviteit en functionaliteit in één



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

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

U krijgt op de muur dan dezelfde uitstraling 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



8



24



33



28



Fotograaf: Vincent Schiphorst

Inhoud

23



12

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 Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

In de herfst begint het bij schaatsliefhebbers te kriebelen. Zal er deze winter weer geschaatst kunnen worden en zal de Elfstedentocht doorgaan? Daarover is nog niets bekend. Maar één ding is zeker: de Elfstedentocht staat de komende maanden in de schijnwerpers. Hoofdrolspeeler Wolter Weulink vertelt in een interview meer over de musical *De Tocht* en hoe deze de Elfstedentocht belicht.

Ontdek het revolutionaire poepzakje van Dorpooh! Het is handig, hygiënisch en duurzaam in gebruik, stevig en 100% biologisch afbreekbaar materiaal. De zakjes met bevestigde tissues voelen niet vies aan en houden de handen schoon. Bovendien heb je ook geen last van een onaangename geur! Wij gebruiken ze voor onze honden Indy en Tofu. Ideaal voor hondenbezitters die genoeg hebben van onhandige en onhygiënische poepzakjes. Scan de QR-code en ervaar zelf de voordelen.

Veel leesplezier toegewenst!

Lea en Marcel Bossers



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

Ontdek **de voordelen** van de hondenpoepzakjes van Dorpooh.



Scan en bestel nu en ervaar zelf de voordelen.

DORPOOH
it's a dog's bag!



Foto: Ron Eskens soompictures.nl

Herfst selfcare

Nu de dagen korter worden en de lucht een vleugje koeler aanvoelt, is het tijd om een beetje extra aandacht aan jezelf te besteden. De herfst is het perfecte seizoen om wat welverdiende selfcare in je routine op te nemen.

Denk aan gezellige avonden binnenshuis, warme baden en heerlijke maskers die je huid verwennen en je geest kalmeren.

Een van de meest geliefde herfst selfcare-rituelen is het nemen van een ontspannend bad. Vul je badkuip met warm water en voeg er een paar druppels kalmerende etherische olie aan toe, zoals lavendel of kamille. Laat jezelf onderdompelen in het warme water en voel de stress van de dag wegsmelten. Sluit je ogen en laat je gedachten afdwalen terwijl je geniet van dit rustgevend moment voor jezelf. Je kunt zelfs een boek meenemen en wat qualitytime voor jezelf creëren.

Een ander geweldig herfst selfcare-ritueel is het gebruik van gezichtsmaskers. Omdat de kouder wordende lucht je huid kan uitdrogen, kun je jezelf verwennen met hydraterende en voedende maskers. Kies voor maskers met ingrediënten zoals honing, avocado en hyaluronzuur om je huid een boost te geven en een gezonde gloed te behouden. Terwijl het

masker zijn werk doet, kun je lekker ontspannen met een kopje warme thee en je favoriete boek. En laten we vooral niet de charme van herfstige wandelingen vergeten. Trek een comfortabele trui aan, omwikkel jezelf met een sjaal en ga de natuur in. De frisse lucht en kleurrijke bladeren zijn een natuurlijke opkikker voor je humeur. Vergeet niet om een thermoskan met warme chocolademelk of kruidige thee mee te nemen om onderweg van te genieten.

Of je nu kiest voor een verwennend bad, een verzorgend gezichtsmasker of een rustige wandeling in de natuur. Herfst selfcare is een geweldige manier om even te ontsnappen aan de drukte van het dagelijkse leven en jezelf wat liefde te geven. Dus neem wat tijd voor jezelf, omarm de gezelligheid van het seizoen en koester de kleine momenten van rust en ontspanning.

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

QUALITYTIME
VOOR JOU
EN JE GEEST

L

Op zoek naar transport van en naar Spanje?

Wij regelen het graag voor u!

Transport van inboedel, auto, motor, boot of caravan van en naar Spanje?

Ook voor de horeca leveren wij goederen van Makro, Sligro, etcetera!

Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26



ROOSTER & WOLF

Rooster & Wolf heeft een lange weg afgelegd om een buitengewone ervaring te creëren.

Vandaar hun motto, 'Life's a journey'. Het leven zit vol uitdagingen, maar is gevuld met avonturen. Deze brandy is gemaakt van Franse druiven en gerijpt in eikenhouten vaten, dit zorgt voor een intense, zachte smaak. Er is nu ook een proeflokaal geopend in Ouderkerk aan den IJssel. Hier ervaar je tijdens een proeverij zelf de veelzijdigheid van deze bijzonder smaakvolle brandy. www.roosterwolf.com



TOSKANI

De Recovery cream is speciaal voor mensen wiens huid is beschadigd en streven naar een optimaal herstel. Deze cream werkt antioxidant, stimuleert de aanmaak van fibroblasten en heeft daardoor een huidvernieuwend functie. Door de kalmerende en verzachtende eigenschappen wordt de huid gestimuleerd door celvernieuwing. De crème is geschikt voor een normale of droge huid.

www.toskani.nl



TORRES 0,0%

Torres, de alcoholvrije mousserende wijn. Een frisse en zachte wijn die gemaakt is van 100% muskaatdruif. De naam Torres komt je misschien bekend voor, het is namelijk één van de grootste en belangrijkste wijnproducenten van Spanje. Deze mousserende wijn heeft een herkenbare wijnsmaak doordat de alcohol later is onttrokken. Zin in een wijntje, maar kan het niet omdat je geen alcohol mag? Dan is Torres 0.0 het perfecte alternatief voor een mousserende wijn!

www.walravensax.nl



WILKONSON BODY & BALLS

Een must-have voor iedere man! Het nieuwe scheersysteem van Wilkinson Body & Balls zorgt ervoor dat je in no-time je lichaamsbehaaring en intieme zone bijwerkt. Bang voor irritatie? Doordat het scheermes vijf scherpe mesjes en een gereservoir met aloë vera bevat is er geen sprake van irritatie. Met het handige 2-in-1 systeem bepaal je helemaal zelf hoe je je lichaamsbehaaring trimt en scheert.

www.wilkinsonsword.com



SHOPPING/NEWS

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.



UNION FLOW

In een fietsland als Nederland kan een hippe fiets in jouw tuin niet ontbreken. Door het herkenbare retro-ontwerp, gecombineerd met het gebruiksgemak, is dit de perfecte fiets om de stad door te fietsen. Zoals je van Union gewend bent, zijn ze opvallend en daarom hebben ze twee nieuwe kleuren aan het assortiment toegevoegd. De Turmeric Yellow zorgt voor een frisse en vrolijke uitstraling. www.union.nl



Knusse en fijne herfst

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 drie SPF in één flacon. Spray je één keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer 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* Maak kans op het boek De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



www.godijnpublishing.nl TAG #BOEK



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

Plezier voor jong en oud



N05
BAR • DANCING



BRUISENDE/ZAKEN

Drie ondernemingen, is dat niet een beetje veel bij elkaar? Ilse lacht: “Ik moet toegeven dat we weinig slapen, vooral in de weekenden, dan is het maximaal drie uur per nacht. Maar als ik iets wil bereiken, ga ik er voor de volle honderd procent voor en moet alles ook helemaal perfect zijn. En met ons opteam dat ons goed ondersteunt, komt dit helemaal goed!”

Café de Markies

Sinds zeven jaar runt Ilse Bazen samen met haar partner Walter van Loon Café de Markies aan het Beursplein in Bergen op Zoom. Dat staat bekend als een gezellige bruine kroeg voor jong en oud. Met in de middag relaxed een koffietje, wijntje, speciaal biertje of cocktailtje op het gezellige terras of in de knusse bar. Na 23.00 uur gaan alle tafels en stoelen aan de kant en draait Walter achter zijn dj-booth nummers van André Hazes en Elvis Presley tot dancemuziek, zodat de tent helemaal op zijn kop staat!

Bar Dancing N05

In 2020 kregen Ilse en Walter de kans om de naastgelegen locatie erbij te nemen, zodat ze daar wat meer voor de jeugd op konden zetten. Ook deze onderneming, Bar Dancing N05, is inmiddels een alom bekende bar geworden waar elke vrijdag en zaterdag verschillende gast-dj's er een goed feestje van maken!

'JONG EN OUD KOMT BIJ ONS LANGS'

Boutique Hotel N05

Daar bleef het niet bij, want bij deze overname zat ook een hotel inbegrepen. “Dat hebben we in de coronaperiode helemaal, van boven tot beneden, verbouwd en omgetoverd tot een klassiek boutiquehotel”, aldus Ilse. “Hier krijgen we verschillende gasten te logeren, onder andere romantische koppeltjes, bruiloftsgasten, fietsers en zakenmensen. De locatie is natuurlijk geweldig, want de kamers kijken allemaal uit op het prachtige, magische Markiezenhof.”



Café de Markies

Steenbergsestraat 7, Bergen op Zoom
0164-726996



Benieuwd naar ons volledige

aanbod? Neem een kijkje op onze website! www.no5boz.nl



N05 Bar Dancing & Boutique Hotel

Beursplein 5, Bergen op Zoom
0164-726995



Rugklachten? Probeer het

David Spine Concept

Ongeveer twee miljoen mensen in Nederland hebben weleens last van rugklachten. Een groot deel van deze groep zelfs met herhaling.

In een aantal gevallen gaat een periode van lage rugklachten binnen een periode van zes weken vanzelf over, maar soms worden klachten langdurig. Je merkt hierbij beperkingen in het dagelijks functioneren of het niet of maar gedeeltelijk kunnen werken. Heb je al langer dan zes weken rugklachten of recidiverende rugklachten, dan bieden wij je een evidenced based rugrevalidatie programma met het **DAVID SPINE CONCEPT (DSC)**.

Het DSC biedt een zeer moderne en effectieve aanpak voor de behandeling van rugklachten.



Het DSC bestaat uit meet- en trainingsapparatuur waarbij op een wetenschappelijk bewezen manier de rugkracht en -mobiliteit in kaart kunnen worden gebracht en vervolgens de rug getraind kan worden. De apparaten zijn zo ontworpen dat je uitsluitend traint wat je moet trainen, doelgericht en op de juiste spieren/lichaamsdelen gericht.

Het DSC is geschikt voor rug- en nekpatiënten die lijden aan langdurige (subacute of chronische), terugkerende, postoperatieve of posttraumatische problemen.

Voor meer informatie
bezoek je de website:
www.inspirante.nl



Inspirante is een multi-disciplinaire praktijk, bestaande uit fysiotherapie, psychotherapie psychosomatische fysiotherapie, diëtiëk en medische fitness.

Inspirante werkt als enige in de Zuid-westhoek met het David Spine Rug Concept (DSC) en ook met het speciale David Cervicaal-trainingsapparaat (interessant bij nekklachten, whiplash e.d.).

Inspirante
het gezonde alternatief!

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

Geniet dit seizoen van de witte **schuimkoppen** op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden. Een goed **lichtplan** voor je woonkamer kan je helpen de juiste verlichting te kiezen. Tijdens het laatste weekend van oktober wordt de zomertijd omgeruild voor de **wintertijd**. De klok gaat dus een uur terug. Als je geboortedatum in **oktober** valt, dan ben je waarschijnlijk iets **sportiever** dan mensen die in een andere maand zijn geboren.

Verlichting is grofweg onder te verdelen in drie categorieën: basisverlichting, sfeerverlichting en accentverlichting. De eerste **Wereldkierendag** vond plaats op 4 oktober 1930. **Proef** het seizoen!



Kasten exact op uw maat!

Een kast kun je overal kopen...

Bekijk de
ACTUELE VACATURES
bij De Graaf B.V.
in Vlaardingen



45 jaar kennis, vakmanschap
en kwaliteit niet!

www.degraafbv.nl

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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

Intense Hydratatie

VERKRIJGBAAR BIJ
JOHN BEERENS



YOUR NEW HYDRATING HAIR ROUTINE

1 Amika Hydro Rush Moisture Shampoo & Conditioner

De Amika Hydro Rush Shampoo & Conditioner is de perfecte match voor droog en stug haar. Dit gouden duo is ultra-hydraterend, siliconenvrij en reinigt en verzacht je haar op een milde wijze. Het resultaat is glanzend en gezond haar!

Gebruik nu de kortingscode: **AMIKA-BRUIST** op www.johnbeerens.com



2

Amika Hydro Rush Hydration Leave-In Conditioner

Breng na een wasbeurt de **Amika Hydro Rush Hydration Leave-In Conditioner** aan op handdoekdroog haar. De Hydrorush Hydration Leave-In Conditioner zit vol natuurlijke ingrediënten zoals squalaan, hyaluronzuur, polyglutaminezuur, kokoswater en blauwalgen. Deze mix van power ingrediënten helpt vochtverlies te voorkomen, vermindert haarbreuk en zorgt ervoor dat je haar voller oogt.

TIP VAN JOHN



Anti-Frizz

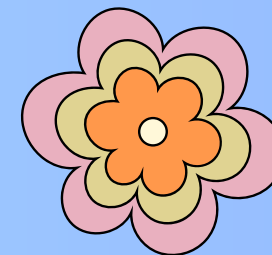
Gebruik de **Amika Hydro Rush Hydration Leave-In Conditioner** later op de dag op droog haar om pluis en flyaways te verminderen!

Amika Dream Routine Overnight Hydration Treatment

3



Om je new hydrating hair routine af te maken kan je de **Amika Dream Routine Overnight Hydration Treatment** in je haar aanbrengen net voordat je naar bed gaat. De volgende ochtend wordt je wakker met intens gehydrateerd haar wat wel 4 wasbeurten aanhoudt!



Meer informatie?

Beautycare Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- beautycare@johnbeerens.com

En ontvang **10% korting op alles van Amika.**



Keizerlijke privésauna te Kapellen

Napoleon Suite is een heerlijke en luxueuze **privésauna** in een oude orangerie. Terwijl u in alle rust geniet, kijkt u vanachter grote ramen uit over een klassieke privétuin. Het gebouw ademt de luxe van barok. U hoort én ziet niemand. Tijdens uw verblijf bent u de keizer van uw eigen domein.



Overnachten in de Napoleon Suite
Echt genieten betekent dat u even niet aan morgen hoeft te denken. Blijf daarom de hele nacht genieten in de Napoleon suite en sluit af met een keizerlijk ontbijt en een onvergetelijk glas champagne. Wat is in het pakket inbegrepen?

- Heerlijk genieten tussen 22.00 en 10.00 uur
- Genieten in de sauna tot 24 uur met een fles champagne Ruinart
- Keizerlijk ontbijt met champagne Harton om 9.00 uur
- Voor 2 personen € 560,-



napoleon
SUITE



Kijk voor
meer informatie
over onze **UNIEKE
ARRANGEMENTEN**
op de website!



DAGJE UIT 010 CLASSICS



010 Classics is niet te vangen in tekst. Het is een gevoel. Rauw en industrieel, het ultieme Rotterdamse gevoel dus. Niet lullen, maar poetsen, lekker knallen en beuken en pas de Maassilo uit rollen als het ochtend is. Rotterdam, als bakermat van deze housemuziek die we nu Classics noemen, is natuurlijk met haar imposante en industriële Maassilo hét huis van 010 Classics. Dit jaar op zaterdag 21 oktober, met optredens van onder andere Joey Beltram, Ruthless, MC Ruffian, Erick E en Reza. Tickets voor dit 'leukste feest van Rotterdam' zijn te bestellen via de website. **Kijk voor meer info op www.010classics.nl.**

FILMPJE KIJKEN

THE UNLIKELY PILGRIMAGE OF HAROLD FRY

Harold Fry heeft met zijn vrouw Maureen een heel normaal leven in een dorpje in Zuid-Engeland. Op een dag verlaat hij zijn huis om een brief te posten aan zijn vriendin Queenie die op sterven ligt. Hij weet dan nog niet dat hij aan een onwaarschijnlijke reis begint naar de meest Noordelijke stad van het land. Hij heeft geen wandelschoenen, geen kaart en telefoon. Hij weet alleen dat hij door moet blijven lopen om Queenie hoop en steun te geven. Onderweg ontmoet hij allerlei mensen met hun eigen bijzondere verhalen... **THE UNLIKELY PILGRIMAGE OF HAROLD FRY** is vanaf 5 oktober te zien in de bioscoop.

E

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN IN DE VERTE, DE ZEE



Als de Duitse luchtmacht tijdens de Tweede Wereldoorlog een reeks bombardementen op Londen uitvoert, maken Millie en Reginald Thompson een onmogelijke keuze: ze evacueren hun elfjarige dochter Beatrix naar Amerika. Bea vertrekt per boot naar de rotsachtige kusten van New England. Daar wordt ze opgenomen in een welvarende familie en al gauw voelt het leven in Amerika een stuk natuurlijker aan dan het stille leventje dat ze voorheen in Engeland leidde. Jaren later, na de oorlog, keert ze weer terug naar Londen, maar de herinnering aan haar Amerikaanse familie laat haar niet meer los. **IN DE VERTE, DE ZEE** van Laura Spence-Ash is vanaf 3 oktober verkrijgbaar.

Een goed ingerichte werkplek en de juiste werkhouding voorkomen pijnlijke klachten en zorgen voor een ontspannen ademhaling en een goede stem.

Samen sterk!

Gezondzittendwerken.nl & logopediepraktijk Bruning
Helmy Bruning, adem-/stemtherapeut en werkplekadviser

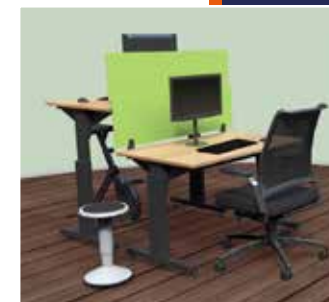
Indicatie vragen:

- Brengt u regelmatig veel uren zittend door voor werk of hobby?
- Heeft u hoofdpijn, pijn in uw rug, schouders, nek of arm?
- Heeft u een beroep/activiteit waarbij u uw stem veel gebruikt?
- Is uw stem snel vermoeid of hees?
- Heeft u klachten van kortademigheid of hyperventilatie?

spieren in rug, nek, arm en schouders en dat zorgt weer voor een verhoogde spierspanning rondom het middenrif, de hals en de stembanden.

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

De fysieke klachten behandel ik in mijn logopediepraktijk in Medisch Centrum De Grebbe in Bergen op Zoom. Steeds vaker zijn de adem-/stemklachten waarmee de patiënt zich meldt deels te wijten aan een verkeerde werkplek en/of verkeerde houding. Door dit in de behandeling mee aan te pakken, kan de medische klacht sneller en succesvoller worden behandeld. En dat is het mooie aan de combinatie met mijn onderneming Gezondzittendwerken.nl. Als werkplekadviser houd ik me voor mkb-ondernemingen bezig met het onderzoeken, optimaliseren en inrichten van arboproof werkplekken. Door de aanschaf van de juiste bureaustoel, (zit/sta) bureau, balanskruk en akoestische oplossing kan ik de werkplek optimaal op maat inrichten. Ik ben zelfstandig leverancier van diverse merken stoelen en meubilair en niet te vergeten akoestische oplossingen, want een slechte akoestiek is killing voor concentratie en stem.



Het ontstaan van klachten:

Het gaat om de balans tussen fysieke en mentale belasting versus overbelasting. Dat is voor iedereen anders en afhankelijk van de persoonlijke en werksituatie.

Spanning, stress en emotie zijn externe factoren die invloed hebben op een klacht. Daaronder valt ook een verkeerd ingerichte werkplek of houding. Beiden veroorzaken een oppervlakkige ademhaling, pijnlijke

Conclusie:

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

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**

**sven &
sophie**

**Aandacht voor
been- en ondermode is
aandacht voor jezelf.**

Bij Sven & Sophie beseffen
wij dat als geen ander.

Daarom biedt onze winkel
meer dan alleen een ruim
assortiment eersteklas
producten van toonaangevende
merken.

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom
0164 - 21 06 15

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

Winkelcentrum 21, Etten-Leur
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout
0162 455 666

Nieuwsgierig?
bekijk meer op
www.svensophie.com



MUCHACHOMALO*
UNDERWEAR

De naam Muchachomalo,
stoute jongen in het Spaans,
zegt het eigenlijk al: de
Muchachomalo boxershorts
voor heren en jongens zijn
speels, excentriek en stoer.

*Een tikkeltje
rebels*



 **Bamboo
basics®**
PREMIUM UNDERWEAR

Wij weten zeker dat als je eenmaal
Bamboo Basics gevoeld hebt,
je nooit meer anders wil, want
Bamboo Basics is extreem
comfortabel. Maar eens moet je
eerste keer zijn! Daarom willen we
het jou, zonder enig risico, laten
voelen.



*Nu met voel
garantie!*

WIJ ZIJN KLAAR VOOR HET NAJAAR!

Goed in je vel zitten begint dicht op je huid bij Sven & Sophie!



mey

Mey maakt gebruik
van hoogwaardig
pima katoen en basic
dessins. Dit maakt een
ontwerp niet alleen
tijdloos, maar ook super
comfortabel. Als je voor
Mey gaat, dan ga je voor
kwaliteit en comfort.



*Een tijdloze
essential!*



Happy Socks®

Wat is er nou leuker dan een
druilerige herfstdag beginnen
met Happy Socks aan je
voeten?! De gekke prints maken
elke dag een stuk kleurrijker.

*Verbazing en verrassing
aan je voeten*





E

Wolter Weulink over musical *De Tocht*:

‘De magie van de Elfstedentocht is uniek’

Dit najaar is in Leeuwarden *De Tocht* te bewonderen, een musical over de beroemde Elfstedentocht. Bijzonder detail: de musical wordt opgevoerd op een gigantische ijsvloer. Als schaatsliefhebber vindt hoofdrolspeler Wolter Weulink het een productie die hem op het lijf is geschreven. “De geschiedenis en magie die de Elfstedentocht met zich meebrengt is uniek en puur Hollands. Dat ik met mijn rol een steentje mag bijdragen aan deze musical, is geweldig!”

ONVERZETTELIJK Wolters passie voor sport zit hem in de genen. Zo schaatste zijn vader Erik in 1986 de Elfstedentocht en fietst de acteur samen met zijn broers regelmatig een rondje. Ook schaatste hij in maart nog tweehonderd kilometer op de ijsbaan in de Elfstedenhal van Leeuwarden en deed hij in mei een Ironman 70.3 (triatlon) in Aix-en-Provence. “Sporten, en dan met name schaatsen, is mij met de paplepel ingegoten. Het is voornamelijk afzien, doorzetten en niet opgeven. Dat werkt verslavend”, aldus Wolter. Onverzettelikheden kenmerkt dan misschien ook wel zijn karakter.

DE MAGIE VAN DE ELFSTEDENTOCHT Musical *De Tocht* vertelt het verhaal van vijf schaatsvrienden die elkaar in de loop der jaren uit het oog verloren zijn. Ze deden elkaar echter een belofte: als de Elfstedentocht ooit nog eens komt, dan rijden we hem samen uit. En zo geschiedde. Wolter: “Een Elfstedentocht brengt een gevoel van saamhorigheid. Het samenbrengen van mensen is altijd iets krachtigs. Muziek doet dat, en de Elfstedentocht ook. Je schaatst in je eentje de tocht, maar je doet het met z’n allen. Dat vind ik iets heel moois”, sluit Wolter af.

Musical De Tocht is tot en met 31 januari 2024 te zien in het Friso Theater in Leeuwarden. Kijk voor tickets op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



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

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!

Ambachtelijke zeep

100% natuurlijk en met liefde gemaakt

Bestel hier jouw ambachtelijke zeep met duurzame ingrediënten. De ingrediënten van onze zepen zijn op elkaar afgestemd zodat er heerlijk schuim ontstaat. Elke zeep is uniek, handgemaakt, handgesneden en met de hand verpakt.

Alle zepen bevatten de basisingrediënten olijfolie, kokosolie en cacao boter. Sommige zepen zijn aangevuld met biologische etherische olie, duurzame, plantaardige en natuurlijke kleurstoffen of lokale honing. Op dit moment hebben we 20 zepen in het assortiment, met frisse, zoete en aardse geuren om heerlijk van te genieten en je huid mee te verwennen.



Scan de QR-code en boek jouw workshop!

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

'Wij kunnen mensen met onze nalatenschap een toekomst geven'



Ontdek hoe jouw idealen kunnen voortleven op toegift.nl

toegift.nl
Een goed doel in je testament

KUN JIJ EEN BEETJE (ZON)LICHT GEBRUIKEN?



Je bent welkom om Hawaïaans lichaamswerk te ontvangen. Lomi Lomi is een vorm van lichaamswerk die al jarenlang wordt gebruikt op de eilanden van Hawaïi.

In deze helende vorm van massage wordt het gehele lichaam gemasseerd met warme kokosolie, waarbij ik gebruik maak van mijn handen en mijn onderarmen om strijkingen en knedingen toe te passen. Ook kan er zacht gewerkt worden op botstructuren en kunnen gewrichten in beweging worden gebracht door rekkingen en/of mobilisaties.

Na deze behandeling stroomt alles in je lichaam weer volop, alles wordt in beweging gezet. Doordat het gehele lichaam wordt behandeld, voel je je weer heel.

Voorafgaand aan de sessie is er altijd een gesprek om te kijken waar jouw behoefte ligt op dat moment en waar jij voor jezelf aan wil werken.

Om optimaal profijt te hebben van een Lomi Lomi behandeling, kun je vooraf ook een Ho'oponopono sessie aanvragen. Wat dit precies inhoudt kun je lezen op mijn website www.lunanovamassage.nl of navragen als je bij me bent voor een massage.

Joyce

Noordzijde Haven 48, Bergen op Zoom | 06 22940604
info@lunanovamassage.nl | www.lunanovamassage.nl

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

*Heerlijk samen
wandelen in de natuur*



Kom weer tot rust!

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



Pompoen ovenschotel

met knapperige pompoenpitten

Geniet deze herfst van deze overheerlijke herfstige ovenschotel met een kruidig gehaktmengsel onder een laagje smeuïge pompoenpuree met knapperige pompoenpitten en croutons.

35 MIN • 25 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 500 gr kruimige aardappels
- 800 gr pompoen, in blokjes
- 250 gr champignons
- 2 bosuien
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- olie of boter om te bakken
- 300 gr (vega)gehakt (Garden Gourmet)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 snuf salie
- snuf peper en zout
- scheutje (plantaardige) melk
- 50 gr geraspte kaas
- 2 eetlepels pompoenpitten
- een handje croutons

BEREIDING

Kook de aardappels tot ze gaar zijn, wat ongeveer 20 minuten duurt. Kook de blokjes pompoen tot ze beetgaar zijn, dit duurt ongeveer 12-15 minuten.

Snij de champignons in plakjes en de bosui in ringetjes. Hak de ui en knoflook fijn en fruit ze in een koekenpan met een beetje olie of boter. Voeg het gehakt toe en bak het bruin. Voeg ook de plakjes champignons en ringetjes bosui toe en bak ze een paar minuten mee. Voeg de tomatenpuree, salie, peper en zout toe aan het gehaktmengsel en roer alles door elkaar. Voeg een klein scheutje water toe en laat dit al roerend verdampen.

Meng de helft van de pompoenblokjes door het gehaktmengsel. Doe de andere helft van de pompoenblokjes bij de gekookte aardappels en pureer ze samen. Voeg een scheutje melk toe en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Verdeel het gehaktmengsel over een ingevette ovenschaal en bedek het met de pompoenpuree.

Bestrooi de bovenkant van de ovenschotel met kaas, pompoenpitten en croutons. Bak de pompoenovenschotel ongeveer 25 minuten in de oven op 200 graden.

De herfst is in volle gang. Het is tijd om te genieten van de kleine geneugten van dit seizoen. De dagen worden steeds korter, een uitgelezen moment om een gezellige sfeer in huis te creëren. Verfraai je woning met kaarsjes en lichtjes, leg een warme plaid op de bank en trakteer jezelf op een heerlijk kopje thee, terwijl je puzzels oplost, waarmee je kans maakt op leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-8-4**.

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 'Herfst'. De oplossing van vorige maand was **Chakra**.

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

-d		sp=v	D	-p	
-b	m=n	-b	k=d	-o	s=g
g=r	d=a	b=x	-nt	h=g	-k

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

Maak kans op een **Peach blossom Smoothing Body Wash**

Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

douchen	blossom
geur	peach
water	body
fris	heerlijk

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



BRUIST

Gezocht BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die

Eén week aan het begin van elke maand onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuisouder of vitale, actieve oudere man of vrouw, **GEPENSIONEERD**, die ervoor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je cv (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor DE EERSTE volle week in de maand?

Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in deze regio

BRABANTSE WAL BRUIST

