

ROOSENDAAL HALDERBERGE
EO



FEBRUARI 2025 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROOSENDAALBRUIST.NL

BRUIST



GENIET &
BEWONDER

auping

DROOM WORDT WERKELIJKHEID

Ontdek ruim 5.000 m² slaapcomfort



Droom weg in ruim 5.000 m² bedden, boxsprings, matrassen, kasten en accessoires van topmerken.

Onze Brand Store heeft de grootste collectie van Brabant, dus je slaagt hier altijd. Zin gekregen in koffie of een schuimige cappuccino? Rust dan even uit in onze prachtige Coffee Corner.

The place to dream, dus tot kijk in Oisterwijk!



Droom lekker weg!
Bezoek de website
of kom bij ons langs.

droomboulevard^ooisterwijk

Schijfstraat 1, Oisterwijk | 013 522 03 09 | info@dboisterwijk.nl | www.droomboulevard-oisterwijk.nl



O.A.DEALER VAN: AUPING • AYA OF SWEDEN • AVEK • HÄSTENS • KREAMAT • KUPERUS • NOLTE • PULLMAN • SERTA • SILVANA • TEMPUR • VISPRING

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**



Bent u op zoek naar betrouwbaar transport en/of opslag tussen Spanje en Nederland (en vice versa) Frankrijk of België? Zoek niet verder, want wij regelen het graag voor u.

Costa Sprinter rijdt wekelijks met meerdere voertuigen en ervaren chauffeurs tussen deze landen. Echter bieden wij meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden geregeld naar diverse andere landen. Uiteraard beschikt ons bedrijf over de vereiste NIWO vergunningen.

Daarnaast bieden wij ook de mogelijkheid om uw spullen tijdelijk op te slaan in onze loodsen in zowel Nederland als in Spanje.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!

Scan de QR-code
voor meer info!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

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

info@costasprinter.nl | +31 (0)85-0083735 of +31 (0)6 27232726 | www.costasprinter.nl

WINTERAANBIEDING!

Stokvis Vienna Basic N3

Adviesprijs* €1399,-



NU VOOR
€ 899,-

Stokvis E-Transporter N3

Adviesprijs* €1549,-



NU VOOR
€ 999,-

*adviesprijs vanuit de fabrikant

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
5.091 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

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

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

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist + 31 (0)76 711 5340

VORMGEVING

Nesia Mamengko

THEMATEKSTEN

NL Bruist

TEKSTEN BZ

NL Bruist

FOTOGRAFIE BZ

NL Bruist

EINDREDACTIE

Maaike van Helmond

CONTACT

NL Bruist, Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Roosendaal Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.

ADVERTEREN?

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

Like ons op
 roosendaalbruist &
 nederlandbruist

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers 06 34590975
076 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

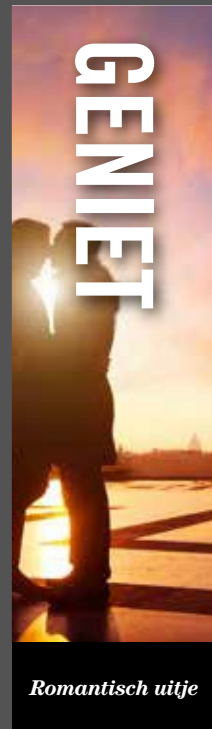
WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.



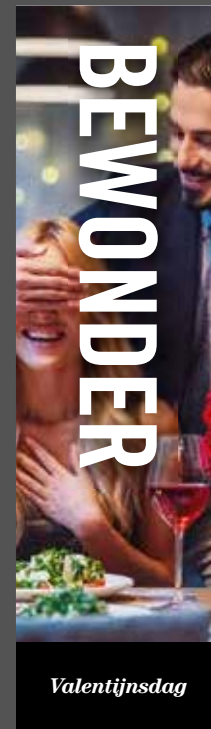
**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



Romantisch uitje

16



Valentijnsdag

34



Een verrassende agenda

38



Altijd wat te winnen

50



Bruisende lezer,

Februari is de maand waarin de liefde centraal staat. De dagen mogen dan nog winters en koud zijn, maar de warmte van Valentijnsdag brengt een bijzondere sfeer met zich mee. In deze editie van Bruist vieren we niet alleen de romantiek, maar ook de passie en de creativiteit van onze lokale ondernemers. Zij zorgen ervoor dat deze maand extra speciaal wordt.

Dit nummer staat boordevol inspiratie om Valentijnsdag onvergetelijk te maken. Ontdek hoe je jouw geliefde kunt verrassen met iets bijzonders, terwijl je tegelijkertijd de lokale economie ondersteunt.



Laat je inspireren door de verhalen en tips in dit blad en maak van februari een maand om te koesteren. Of je nu de liefde viert met je partner, vrienden of familie, het belangrijkste is dat je samen geniet.

Veel leesplezier en een liefdevolle Valentijnsdag gewenst!

Lea en Marcel Bossers

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





Breng de passie terug in je relatie!

Valentijnsdag draait vaak om prille liefdes en geheime kaartjes. Maar juist wanneer je al langer samen bent, verdient je relatie extra aandacht. Passie onderhouden is essentieel, niet alleen op 14 februari, maar iedere dag van het jaar. Hoe houd je die sprankeling levend?

Na verloop van tijd kun je het als vanzelfsprekend gaan zien dat je partner er altijd is. Wat je ooit bijzonder vond, valt misschien niet eens meer op. Maak het verschil door elkaar opnieuw te zien. Wees je bewust van de kleine dingen: een oprechte glimlach, een zorgzaam gebaar. Geef je partner een lange zoen als jullie elkaar weer zien na een werkdag. Bedank voor het heerlijke diner of die kop thee. Complimenten en aandacht maken het alledaagse weer bijzonder.

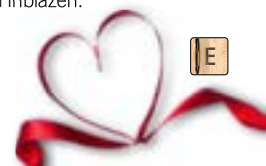
Verander de focus bij relatieproblemen

Als de relatie stroef loopt, richt je dan niet alleen op wat je partner fout doet. Kijk kritisch naar jezelf. Toon je genoeg liefde? Soms helpt een kleine verandering in jouw gedrag om een positieve spiraal in gang te zetten. Laat verwijten achterwege en neem zelf het initiatief. Liefdevol handelen werkt aanstekelijk en nodigt de ander uit hetzelfde te doen.

Doorbreek de sleur

Routine kan een sluipmoordenaar zijn voor passie. Wanneer elke dag hetzelfde voelt en er geen verrassingen meer zijn, verlies je die opwindende van het samen zijn. Het hoeft niet groot of duur te zijn; een handgeschreven briefje, een spontane schoudermassage of een onverwachte date kan al genoeg zijn om het vuur weer aan te wakkeren. Maak tijd voor nieuwe ervaringen, groot of klein. Samen iets doen wat buiten jullie comfortzone ligt versterkt jullie band en brengt die vonk terug.

Passie vraagt om onderhoud. Met bewuste aandacht, kleine gebaren en het doorbreken van patronen kun je elkaar blijven verrassen en je relatie nieuw leven inblazen.



Voor al het maatwerk in uw interieur



Wij hebben passie voor hout en de bouwsector

De ziel van hout transformeren tot een afgewerkt product. Daar heeft u een vakman voor nodig.



Huysafwerking

DEUREN

PARKET



TAFELS

KASTEN OP MAAT

TRAPPEN

Huysafwerking
Industrie Zone
Starrenhoflaan 39
2950 Kapellen

info@huysafwerking.be
0032 4 75 39 06 81
www.huysafwerking.be

 Huysafwerking
 Huysafwerking

MAAK EEN
AFSPRAAK
SCAN DE
QR-CODE





Romantisch uitje

Valentijnsdag is de perfecte gelegenheid om samen te genieten van romantische drankjes, verrukkelijke gerechten en bijzondere activiteiten. Het draait allemaal om het vieren van liefde en het creëren van herinneringen die nog lang blijven hangen.

Begin de avond met een romantisch drankje. Kies voor een klassiek glas mousserende wijn of een fluweelzachte rode wijn, passend bij de intieme sfeer. Voor een speelse twist is een Love Potion ideaal, een cocktail van cranberrysap, sinaasappelsap en een scheutje vodka, gearneerd met een rood fruitspiesje. Liever iets alcoholvrijs? Een roze mocktail met granaatappelsap en bruiswater is net zo feestelijk.

Wat eten betreft zijn er talloze mogelijkheden om de avond speciaal te maken. Een luxe diner begint met een verfijnd voorgerecht zoals oesters, carpaccio of een salade met vijgen en geitenkaas. Voor het hoofdgerecht kun je kiezen voor ravioli gevuld met truffel of een klassiek stuk biefstuk met romige champignonsaus. Sluit af met een dessert dat de romantiek benadrukt, een hartvormige chocoladetaart, aardbeien met slagroom of een decadente tiramisu.

Naast lekker eten en drinken zijn bijzondere activiteiten een mooie

aanvulling op Valentijnsdag. Maak samen een wandeling in de natuur, bezoek een romantisch uitkijkpunt of ga sterrenkijken onder een dekentje. Creatieve activiteiten geven de dag extra flair. Denk aan een schilderworkshop, een fotoboek maken van jullie mooiste herinneringen of liefdesbrieven schrijven.

Overweeg je een romantische reis? Enkele topbestemmingen zijn Parijs, met romantische wandelingen langs de Seine, Venetië, met gondeltochten door schilderachtige grachten of Santorini voor adembenemende zons- ondergangen. Ook Kyoto, met serene tempels en bloeiende kersen-bomen, en de Malediven, met witte stranden en helder water, bieden perfecte decors voor romantiek.

Het draait niet om grootsheid, maar om oprechte aandacht voor elkaar.

Happy Valentine's Day

SCOTT'S KITCHEN Hét adres voor iedereen die wél zin heeft in een overheerlijk broodje, maar geen zin heeft in een ongezonde lunch. Hier gaan ze zo veel mogelijk voor een gezonder alternatief en ontdek je verrassende smaakcombinaties. Elke bestelling bij deze cateraar wordt dagvers bereid met de best mogelijke ingrediënten. Ontvang deze maand 10% korting op een broodje met de code LUNCH10. Kade 67, Roosendaal +31 630986180 www.scottskitchen.nl



SALON DE PROVENCE In het schilderachtige Ginneken brengen Niels en Bono de essentie van de lokale keuken tot leven met een ongeëvenaarde passie voor kwaliteit. Bij Salon de Provence wordt de kunst van perfectie gevierd met elk bord dat de keuken verlaat, waardoor het een must-visit bestemming is voor de ware gastronomische liefhebber. Ginnekenweg 172, Breda | (076) 561 59691 | www.salondeprovence.nl

IN DE OUDE STEMPEL De gast is een avond uit en dat moet een feest zijn. Wij ontvangen u en uw gezelschap graag met een mooie collectie speciaal geselecteerde, bruisende aperitieven. Patron Cuisinier Mark van Loon licht vervolgens persoonlijk aan tafel zijn menu toe. Tevens is er een variërend aanbod aan open wijnen die per glas te bestellen zijn.

In de Oude Stempel
Kaaistraat 19, Steenberg
0167 – 567381 | www.indeoudestempel.nl



BRASSERIE OVERSTAG is een gezellig restaurant aan jachthaven Noordschans in Klundert, met een heerlijk terras aan het water, lekker eten en vriendelijk personeel. Iedereen voelt zich hier thuis! Perfect voor fietsers, watersporters en families. Kom langs en beleef het zelf. Proef de specialiteiten!

Noordschans 121, Klundert | 0168 - 74 55 63 | www.brasserieoverstag.nl



GRIEKSE RESAURANT ESTIA Beleef de authentieke smaken van Griekenland bij Estia. Hier proef je de puurheid van de mediterrane keuken met gerechten zoals malse souvlaki, romige tzatziki en huisgemaakte moussaka. Alles wordt vers bereid met liefde voor traditie en kwaliteit. Geniet van een warme sfeer, Griekse gastvrijheid en een uitgebreid menu vol heerlijke keuzes. Of je nu komt voor een romantisch diner of een gezellige avond met vrienden, bij Estia voelt iedereen zich thuis. Reserveer je tafel en ervaar zelf waarom Estia dé plek is voor Grieks genieten. Meer weten? Raadhuisstraat 55, Roosendaal | 0165-558584 | www.estia-roosendaal.nl

HEINDE Welkom bij Restaurant Heinde in Roosendaal, waar culinaire perfectie en warme gastvrijheid samenkomen. Geniet van je gezelschap, zij zorgen voor de rest. In een moderne, huiselijke sfeer bieden ze zeven avonden per week een huiskamer voor iedereen die onbezorgd uit eten wil gaan. De chef-kok, met jarenlange ervaring, creëert meesterwerken die zowel het oog als de smaakpapillen verrukken. Schuif gezellig aan, vergeet de tijd en laat alles aan Heinde over. Hier draait het om ontspannen genieten en kwaliteit, zodat je je volledig kunt richten op je gezelschap. Alles is geregeld voor een onvergetelijke avond. Raadhuisstraat 70, Roosendaal 06-53676909 | www.heinde.nl/locatie/roosendaal



Roosendaal en Etten-Leur, hier zijn wij!



Kapsalon Blond & Donker is een heren- en dameskapsalon gevestigd in de gezellige binnensteden van Roosendaal en Etten-Leur.

Onze kracht is dat wij vinden dat iedereen het verdient om mooi te zijn.

We hanteren een scherpe prijs en werken met en zonder afspraak.

Wij zijn klantvriendelijk en hebben passie voor ons vak.

Bekijk onze deals!

PREMIUM

Uitgroei, 15 highlights, maskerbehandeling, knippen, stylen kort
€ 84,50

PLATINUM

Uitgroei, 15 highlights, toner, maskerbehandeling, knippen, stylen halflang
€ 99,50

HIGHLIGHT

Volledige highlights, toner, maskerbehandeling, knippen, stylen lang
€ 139,50

DAMES PERMANENT all-in € 89,50

Tip! Blond & Donker Top Deal:

Knippen en uitgroei kleuren **€ 59,50**

DAMES HAREN WASSEN, KNIPPEN EN DROGEN **€ 26,50**

HEREN HAREN WASSEN, KNIPPEN EN STYLEN BASIC **€ 23,50**

Met en zonder afspraak!

0165-630008

Scan de QR-code of kijk op

www.blondendonker.nl



MARKT 39, ROSENDAAL (NL) | 0165 63 00 08
BISSCHOPSMOLENSTRAAT 101, ETTEN-LEUR (NL) | 076 220 10 10

/BLONDENDONKER

PROFICIAT, *jullie gaan trouwen!*

Waar begin je? Je zoekt op internet en wordt overladen met informatie. Een leidraad is nodig, maar je wilt ook graag zelf dingen doen en niet alles uit handen geven. Je bent op zoek naar wat richting in het plannen van jullie huwelijksdag.

Ik ben de coach die je zoekt om jou bij te staan in de voorbereidingen naar één van de mooiste dagen in jouw leven. Ik vind het fantastisch om jou te kunnen begeleiden en om mee te genieten.

Ik bied je ondersteuning bij het plannen van jullie huwelijksdag door mijn ervaringen en tips met jou te delen, leveranciers aan te raden waar ik mee heb samengewerkt en handige documenten, checklists en planners te bezorgen die ik zelf heb samengesteld. Ik ben er als je me nodig hebt en sta ook aan jullie zijde tijdens de huwelijksdag.

Geniet, straal en relax.

WEDDINGCOACH

(enkel weddingcoach)

- 5-stappenplan
- de ultieme checklist
- afvinklijst huwelijk
- afvinklijst ceremonie
- aanpasbaar tafelplan
- template budgetplanner
- template draaiboek
- leverancierslijst
- voorbeelden van dagindeling
- voorbeeldschema groepsfoto's
- oplijsting EHBO-kit
- oriënterend gesprek en opvolging op maat

COÖRDINATOR

(enkel tijdens ceremonie)

- voorafgaand doorlopen van het dagschema en indien nodig bijsturen
- opvolgen timing tijdens trouwdag
- gasten begeleiden
- aanspreekpunt voor gasten en leveranciers
- helpende hand tijdens fotoshoot
- kleine decoratietaken
- standaard aanwezig tussen 10u en 18u

VOLLEDIG PAKKET

(weddingcoach + coördinator)

- 5-stappenplan
- de ultieme checklist
- afvinklijst huwelijk
- afvinklijst ceremonie
- aanpasbaar tafelplan
- template budgetplanner
- template draaiboek
- leverancierslijst
- voorbeelden dagindelingen
- voorbeeldschema groepsfoto's
- oplijsting EHBO-kit
- meerdere contactmomenten
- coördinator tijdens de trouwdag

Met bruisende liefdevolle groet,

Chantal van Geel
Weddingcoach & Coördinator



Chantal van Ja wij willen trouwen helpt jullie bij het organiseren van jullie mooiste dag. 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

Chantal van Geel
+31 6-33188192

Ja wij willen trouwen

jawijwillentrouwen

info@jawijwillentrouwen.nl

www.jawijwillentrouwen.nl

Gratis advies aan huis, omdat langer thuis veilig moet zijn

ZORGT ervoor!

GEMAK & COMFORT: U hoeft de deur niet uit, wat ideaal is als u zelf geen vervoer heeft.

PERSOONLIJK ADVIES IN UW EIGEN OMGEVING: Onze deskundige adviseurs bieden u een op maat gemaakt advies en werken hiervoor samen met ergotherapeuten uit de regio.

EEN UITGEBREID ASSORTIMENT: van rollator tot sta-op-stoel, aanpassingen in uw toilet of douche, een oplossing voor uw drempelprobleem of trap.

INSTALLATIE: Indien u dat wenst zorgen wij ook voor de montage.

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

timmersmedicare.nl

EVE

Take it Eve

The Beauty Vending Machine

Vergeet het gedoe van een lege mascara of het vergeten van je zonnebrandcrème op vakantie. Met Take it Eve, **de innovatieve beauty vending machine**, heb je 24/7 toegang tot een uitgebreide collectie beautyproducten, precies wanneer jij ze nodig hebt.

Gepersonaliseerd advies, altijd binnen handbereik

Wat Take it Eve echt bijzonder maakt is het persoonlijke advies dat je krijgt. Op basis van jouw unieke voorkeuren en huidtype helpt de beauty vending machine je bij het vinden van de perfecte producten, zonder dat je een schoonheidsspecialist hoeft te raadplegen. Het is alsof je je eigen persoonlijke beautyadviseur altijd bij je hebt!

Altijd en overal toegang tot je favoriete beautyproducten



Flexibel en toekomstbestendig

Dankzij geavanceerde technologie en cloudsoftware kan Take it Eve moeiteloos worden aangepast aan elke locatie, van bruisende hotels tot drukke luchthavens.

Ervaar het gemak van Take it Eve zelf

Benieuwd hoe Take it Eve jouw beautyroutine kan transformeren? Neem vandaag nog contact op voor een demonstratie en ontdek een nieuwe wereld van beautygemak!



Scan mij!



Evelyn Buijsen

takeiteve.nl | info@takeiteve.nl | www.takeiteve.nl

**FIGUACTIVE PRODUCTEN
BODY MISSION**

De LR BODY MISSION is jouw persoonlijke bodyguard die je begeleidt bij het bereiken van je doelen. Afvalen, gezond eten, je overall goed voelen! Geniet elke dag van romige shakes, stevige soepen en knapperige vlokken, ondersteund door slimme supporters en veel praktische tips voor je gezonde levensstijl. Klaar om jouw levensstijl aan te pakken? Meer info op de website. Laten we samen werken aan een gezondere en gelukkigere levensstijl!



www.claudiamatthijssen.nl



**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.

**ROOSTER & WOLF
FINE RUM**

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau. Ideaal om puur van te genieten of om feestelijke cocktails mee te maken. Deze rum heeft een rijke, gelaagde smaak met volle tonen van Zuid-Amerikaanse intensiteit en een subtiele kruidigheid uit de Dominicaanse Republiek. De rijping op eikenhouten whiskyvaten voegt een verfijnde rooksmak toe en zorgt voor een unieke en complexe smaakbeleving die zowel krachtig als elegant is. www.roosterwolf.com



**PAPER WONDER
WENSKAART**

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken dit moment nog een tikkeltje specialer. Een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. De collectie is een verrassing voor elke ontvanger, dankzij het ingebouwde pop-up mechanisme. De wenskaarten zijn allemaal uitklapbaar. Er zijn zelfs kaarten met beweging en geluid. Een blijvende herinnering. www.hallmark.nl



**ROTTERDAM URBAN
WINERY**

Rotterdam Urban Winery introduceert een wereldprimeur: wijn gemaakt van geredde tafeldruiven. Dit innovatieve wijnhuis in hartje Rotterdam transformeert druiven die anders verloren zouden gaan in hoogwaardige wijnen. De duurzame aanpak en de stedelijke ambiance maken een bezoek aan de winery een unieke ervaring. Geniet van een glas van hun exclusieve wijnen en proef de passie en het vakmanschap van Rotterdamse bodem. rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



**THAT'SO
ON THE GO DARK**

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die twee tot drie uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint. 125 ml, € 30,- www.thatso.nl



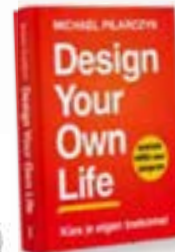
**Liefdevolle dagen
in februari!**

PEUGEOT MONBENTO

Peugeot Monbento lanceert vol trots een groene revolutie in de keuken. Het gerenommeerde merk, bekend om zijn innovatieve keukenaccessoires en kwalitatieve producten, zet een belangrijke stap naar een groenere toekomst met de lancering van hun eco-vriendelijke lijn lunchboxes. Gemaakt van gerecyclede materialen en ontworpen voor een duurzame levensstijl. en.monbento.com



**LEZERSACTIE*
Design Your Own Life t.w.v. € 23,95**



Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van Master Your Mindset en oprichter van de Mastermind Academy.

www.michaelpilarczyk.nl/boeken/MICHAEL



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



Zorg goed voor jezelf

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

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

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

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

Mila Tolenaars-Gabe

Bali Massage Fijnaart | Parelstraat 17, Fijnaart | 06-17626281 | balimassagefijnaart@gmail.com



Wouw!

Tijd voor jou bij Rivièra Hairstyles

Het is zover: **Rivièra Hairstyles** opent een gloednieuwe salon in **Leonardushof, Schoolstraat 8 in Wouw!** Wij zijn meer dan een kapsalon, wij bieden een ervaring. Hier nemen we écht de tijd voor jou, omdat je meer verdient dan een snelle knipbeurt.

Met jarenlange kennis, topkwaliteit en persoonlijke aandacht zorgen we dat jij stralend de deur uitgaat. Of je nu komt voor een frisse look of gewoon even wilt genieten van een verwenmoment, wij zijn er voor jou.

Maak snel je afspraak via onze website of bel ons. Natuurlijk ben je ook nog steeds welkom in **Roosendaal** bij onze locaties **Wiekendaal en Moerweide**.

Tijd voor jezelf? Tijd voor Rivièra in Wouw!



Onze reviews



P Patricia

Hele fijne, gezellige salon, met geweldige kapsters die je een goed advies geven en goed luisteren naar je wensen!



MEER INFORMATIE?
SCAN DE QR-CODE

Kalsdonksestraat 89, Roosendaal | 088-5573836 of 06-11445200 | www.rivierahairstyles.nl

Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar, waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



Welkom...

Visgilde De Nieuwe Markt is vernieuwd!

Wist u dat we ons eetgedeelte in de winkel onlangs helemaal hebben vernieuwd?

U kunt een heerlijke lunch nuttigen of even lekker een hapje tussendoor eten. We hebben een vernieuwde lunchkaart met broodjes, gebakken vis en andere gerechten. Dit alles wordt met veel liefde voor u bereid.

Liever de lunch meenemen voor thuis of op het werk? Geen enkel probleem, wij pakken het zorgvuldig voor u in to-go!

En heeft u geen zin om te wachten? Geef vooraf uw bestelling door, dan zorgen wij dat het klaarstaat om af te halen.

Ook kunt u bij ons terecht voor een High Fish. Denk daarbij aan een etagère vol met lekkernijen voor de echte visliefhebber, met onbeperkt koffie en thee. Dus plan snel een datum en reserveer uw tafeltje!



Ben jij toe aan Rust, Balans en Energie

Ervaar diepe ontspanning en innerlijke rust
Bij Karlijn combineer je het beste van yoga en ook de helende kracht van bergkristallen klankschalen. Laat spanning los en kom volledig in balans.

- Yoga-sessies: Voor zowel beginners als gevorderden, gericht op ademhaling, flexibiliteit en innerlijke kracht.
- Klankschalen healing: De trillingen van pure bergkristallen brengen lichaam en geest in harmonie.
- Een compleet ontspanningsritueel voor jouw welzijn.

Kom tot jezelf.
Vind balans.
Leef vanuit je kern.

Doe mee en ontdek hoe je weer contact maakt met je innerlijke kracht en sereniteit.

Happy Yoga Practice With me

Adem in vrede
Adem uit stress.



Yoga and meditation
by Karlijn

@yoga_and_meditation_by_karlijn
www.yogaandmeditationbykarlijn.com
Roosendaal, Oud Gastel en op Locatie



Yoga
and
Meditation
by
Karlijn





Prettig wonen en werken

BC Bouw is een bouwkundig aannemingsbedrijf binnen de particuliere en zakelijke markt voor nieuwbouw, verbouw, renovatie en onderhoud van woningen en bedrijfspanden.

Onze vakmensen schenken op een vriendelijke, beleefde en persoonlijke manier veel tijd en aandacht aan het gehele (ver)bouw-traject, vanaf de offerte tot de nazorg. Hiermee maken wij woonwensen en werkruimtes op een goede en prettige manier realiteit, waaraan gebruikers een goed gevoel overhouden. Woonwensen en bedrijfsruimtes precies zoals u dat wilt!

Kerkeheidestraat 10 | 4714 RC Sprundel
0165-383533 | info@bcbouw.nl

www.bcbouw.nl



nieuw bouw

ver bouw

reno vatie

onder houd



Je voelt je zoveel beter met mooi haar

De angst voor haarverlies is vaak het eerste waar je aan denkt bij slecht nieuws. En dat is begrijpelijk. Je wilt je haar niet kwijt. Of je nu te maken hebt met dunner wordend haar door een medische oorzaak of zonder duidelijke reden, het kan veel onrust geven. Je haar is immers een belangrijk deel van je identiteit en zelfvertrouwen.

Met ruim zestien jaar ervaring en een passie voor mijn vak heet ik je van harte welkom in mijn Haarboutique in het Bravis Ziekenhuis te Roosendaal. Ik begrijp dat haarverlies, of het nu komt door chemotherapie, ziekte, alopecia of andere oorzaken, een emotionele reis kan zijn. Mijn missie is om jou te ondersteunen met deskundigheid en een luisterend oor.

In mijn Haarboutique kun je alle tijd en aandacht voor jouw verhaal verwachten. Met deskundigheid en kwalitatieve haarwerken en haarstukken zorgen we dat je je zelfvertrouwen weer terug wint en je eigen stijl kunt omarmen. Ik help je graag.

Service aan huis is mogelijk in Zeeland, West- en Noord- Brabant. Vraag naar de mogelijkheden.



“De positieve energie van een mooi kapsel is ontzettend krachtig en juist dat kun je zo goed gebruiken in onzekere en spannende tijden.”

Anique van Oeveren

Complete haarwerken

Haarstukken & Toppers

Gespecialiseerde begeleiding

Erkend en gecertificeerd

Declaratie zorgverzekering



BARDOT
HAARBOUTIQUE

Gevestigd in het Bravis Ziekenhuis,
Route 99

Boerhaavelaan 25, Roosendaal
+31 6 13 39 30 99

www.bardohaar.nl



Valentijnsdag

Valentijnsdag, zoals we die vandaag kennen, heeft een lange en mysterieuze geschiedenis. Hoewel het feest vooral wordt geassocieerd met liefde en romantiek, liggen de wortels ervan in oude tradities en legenden die door de eeuwen heen zijn samengesmolten.

De oorsprong van Valentijnsdag wordt vaak teruggeleid naar de Romeinse tijd. Een bekende theorie is dat het feest is vernoemd naar Sint Valentijn, een christelijke martelaar uit de derde eeuw. Er bestaan verschillende verhalen over wie deze Valentijn precies was. Een populaire legende vertelt over een priester die in het geheim geliefden huwde, ondanks een verbod van keizer Claudius II, die meende dat ongehuwde mannen betere soldaten waren. Valentijn zou zijn gevangengenomen en op 14 februari zijn terechtgesteld.

Valentijnsdag kent ook heidense invloeden. In februari werd in de Romeinse tijd het vruchtbaarheidsfestival Lupercalia gevierd, waarbij rituelen plaatsvonden om vruchtbaarheid en liefde te bevorderen. Met de opkomst van het christendom werd dit heidense feest vervangen door een religieuze viering. Later, door de mix van culturen, kreeg Valentijnsdag een diepere betekenis die verschillende tradities met elkaar verbond.

In de middeleeuwen kreeg Valentijnsdag zijn romantische karakter. In Europa werd 14 februari gezien als de dag waarop vogels begonnen te paren, wat leidde tot de associatie met liefde. Dichters zoals Geoffrey Chaucer versterkten dit beeld door het te verbinden met hofmakerij en romantische gevoelens. In de eeuwen daarna groeide de traditie van liefdesbrieven en geschenken, een gewoonte die zich verder ontwikkelde en door de tijd heen bleef voortleven.

Tegenwoordig is Valentijnsdag een wereldwijd fenomeen. Het is een moment geworden om liefde te vieren, niet alleen tussen geliefden, maar ook tussen vrienden en familie. Het commerciële aspect van het feest is daarbij onmiskenbaar toegenomen, met kaarten, bloemen en cadeaus die een centrale rol spelen. Hoewel de geschiedenis complex en gelaagd is, blijft de essentie van Valentijnsdag onveranderd: een ode aan de liefde in al haar vormen.

FRANKRIJK – DE ROMANTIEK VAN PARIJS

In Frankrijk staat Valentijnsdag symbool voor romantiek en elegantie. Vooral in Parijs worden geliefden verwend met romantische diners bij kaarslicht, wandelingen langs de Seine en liefdesverklaringen op ansichtkaarten. Een unieke traditie is de Pont des Arts waar koppels hun initialen op slotjes graveren en deze vastmaken aan de brug als symbool voor eeuwige liefde. Hoewel de slotjes tegenwoordig zijn verwijderd, blijft de brug een populaire plek om de liefde te vieren. Veel Fransen geven ook de voorkeur aan intieme gebaren zoals bloemen, chocolade en poëtische liefdesbrieven om de dag extra speciaal te maken.



DENEMARKEN – EEN MODERNE TWIST OP ROMANTIEK

Denemarken geeft een frisse, speelse draai aan Valentijnstradities. Een populaire gewoonte is het uitwisselen van 'gaekkebreve', grappige, anonieme gedichten versierd met gedroogde sneeuwkllokjes. De ontvanger moet raden van wie het gedicht komt. Lukt dit, dan ontvangt hij of zij een paasei als beloning. Daarnaast sturen Deense geliefden elkaar kaarten met romantische boodschappen die bekendstaan als 'Valentinskort'. De dag wordt vaak gevierd met kleine verrassingen zoals een gezamenlijk ontbijtje of een bosje bloemen. Hoewel Denemarken pas in recente jaren Valentijn volledig omarmd heeft, heeft het land deze traditie eigen gemaakt met een charmante en creatieve insteek.



ITALIË – LIEFDE IN DE LUCHT VAN VERONA

Italië viert Valentijnsdag met grote flair. In Verona, de stad van Romeo en Julia, worden jaarlijks duizenden liefdesbrieven achtergelaten bij Julia's huis. Tijdens het Verona in Love festival hangen er rode, hartvormige decoraties in de straten en vinden er liefdesmarkten plaats met bijzondere cadeaus. Traditioneel geven Italianen hun geliefden 'Baci Perugina', kleine chocolaatjes met romantische boodschappen erin. Veel koppels plannen op Valentijn een diner met klassieke Italiaanse gerechten zoals pasta en tiramisu vergezeld door een glas lokale wijn. Het draait allemaal om genieten van elkaars gezelschap en de liefde op z'n Italiaans te vieren.

SPANJE – HARTSTOCHT IN VALENCIA

In Spanje is Valentijnsdag, oftewel Día de San Valentín, een dag vol passie en intensiteit. Vooral in Valencia worden geliefden aangemoedigd om grootse romantische gebaren te maken. Het geven van rode rozen en luxe chocolade is standaard, maar ook sieraden en persoonlijke cadeaus zijn populair. Veel koppels plannen een romantische avond in authentieke restaurants waar ze genieten van tapas en een goed glas Spaanse wijn. In sommige steden worden zelfs speciale dansavonden georganiseerd waar de flamenco centraal staat. Deze vurige dansstijl symboliseert de passie die vaak met de Spaanse liefde wordt geassocieerd en is een perfecte afsluiter van de dag.



Noord-Brabant is een provincie die je verwelkomt met open armen. Ontdek onze prachtige natuur, verrassende steden en veelzijdige activiteiten, perfect voor een dagje uit of een weekendje weg. Alles ligt binnen handbereik, zodat je moeiteloos verschillende ervaringen kunt combineren. Welkom in Noord-Brabant, waar je nooit uitgekeken raakt!

ZONDAG 9 FEBRUARI 2025 OM 13.30 EN 16.00 UUR
FENNA RAMOS MET ZIN IN ZAPPELIN LIVE THEATER



Op 9 februari een tweetal familievoorstellingen in de Eendracht te Gemert met Fenna Ramos met het tv- en online programma Zin in Zappelin. Fenna Ramos komt met het tv- en online programma 'Zin in Zappelin' naar de theaters. Fenna is een bekende voor jong en oud. Met eigen en bekende kinderliedjes nodigt Fenna kinderen iedere dag uit om thuis met haar mee te zingen en dansen, mee te knutselen en mee te genieten van haar avonturen. De allerkleinsten kunnen vanaf nu ook live in het theater kijken, luisteren, meezingen, meedoen en genieten van hun idool! **De Eendracht Gemert | St. Annastraat 60, Gemert**

T/M 9 FEBRUARI 2025 OM 20.30 - 02.00 UUR
DESIGN VOOR DE PLENEET TENTOONSTELLING



Al eeuwenlang dromen ontwerpers, architecten en ingenieurs ervan om de wereld naar hun hand te zetten. Wat als we hele continenten konden bouwen, orkanen konden temmen of de straling van de zon konden dimmen? Een makkelijke oplossing voor een complex probleem? De laatste jaren komt de term geo-engineering steeds vaker voorbij in discussies over het klimaat. Nu de ernstige gevolgen van klimaatverandering steeds duidelijker zichtbaar worden, snakken we naar een pasklare oplossing, een quick fix. Is geo-engineering inderdaad "een slecht idee waarvoor het nu de hoogste tijd geworden is", zoals wetenschapsjournalist Eli Kintisch schreef? En ontslaan deze megalomane plannen ons als individu van de verantwoordelijkheid om beter voor de aarde te zorgen? **Design Museum Den Bosch | De Mortel 4, 's-Hertogenbosch**

VRIJDAG 14 FEBRUARI 2025 OM 20.00 UUR
KAAIKAPOT 2025 EVENEMENT

KAAIKapot viert de liefde! Na verschillende geslaagde edities mogen wij op 14 februari opnieuw vol trots presenteren: KAAIKapot 2025! De zevende editie van HET voorfeest voor jongeren in Kaaiendonk heeft ook dit jaar alles in huis voor een geslaagde avond. Op vrijdag 14 februari 2025 opent café De Kloek de deuren voor alle jongeren van Kaaiendonk, hier zal menig bekend artiest zijn gezicht laten zien. **Café de Kloek | Leijzenhoek 6, Oosterhout**

ZONDAG 26 JANUARI 2025 OM 15.00 UUR
CABARET: JASPER VAN DER VEEN THEATER



Onweerstaanbare humor en scherpe observaties. Jasper staat op scherp. Hij baant zich een weg door een wirwar van liefde, woede, angst en verwondering. Welke draad laat je zitten en welke knip je door? Met sterke grappen, scherpe bespiegelingen en hilarische verhalen recht naar de kern. Wordt het een vakkundige ontmanteling of toch een keiharde knal? Twijfelen kan niet, want de tijd tikt. **Spoorlaan 82C, Oisterwijk**



WOENSDAG 26 FEBRUARI 2025 OM 20.11 UUR
PHILZUID: PHILCARNAVALESK IN LAMPEGAT MUZIEK



Met een lach op je gezicht en een traan van ontroering is Philcarnavalesk dé perfecte opmaat naar de bruisende carnavalsdagen. Laat je meevoeren door Philzuid en fantastische solisten die met een sprankelend programma vol klassieke alltime favorites de zaal op de kop zetten. Alles mag en niets is te gek. Samen maken we er een kleurrijk spektakel van! Philcarnavalesk belooft een avond vol herkenning, ontroering en feestelijke energie. Mis het niet! **Muziekgebouw Eindhoven | Heuvel 140, Eindhoven**

Hot Stone Massage

nu ook te boeken bij Stille Schoonheid

Ervaar ultieme ontspanning met een Hot Stone Massage! De verwarmde vulkanische basaltstenen brengen je spieren tot rust en zorgen voor pure mentale ontspanning.

Deze massage stimuleert de bloedsomloop, voert afvalstoffen af en verlicht pijnlijke spieren. Het perfecte moment om je lichaam en geest in balans te brengen!

Tip van de maand: profiteer nu van
20% korting op Hot Stone Volledig!



Schoonheidssalon Stille Schoonheid | Molenstraat 49, Roosendaal | info@stilleschoonheid.nl | +31 6 53523696 | www.stilleschoonheid.nl

'Als ik later groot ben... werk ik als verpleegkundige'

Anne - 12 jaar

Ieder kind droomt. Heeft ambities. Net als Anne.

Maar dromen waarmaken is niet vanzelfsprekend.

Eerst moet zij beter worden.



Meer leren over
kinderkanker
of een gratis gastles
aanvragen?

Ga naar

kika.nl/voorlichting

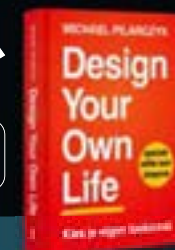


MICHAEL PILARCZYK

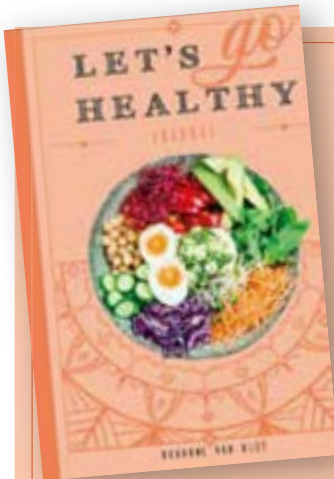
Als je weet wat je
bestemming is,
vind je altijd **de**
weg ernaartoe.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl



Let's Go Healthy

Jouw gids naar een gezonde leefstijl

Ontdek een stap-voor-stap aanpak naar een fitter en energiekeer leven met Let's Go Healthy! Dit unieke kookboek en journal, gebaseerd op orthomoleculaire voeding, helpt je in twaalf weken jouw gezonde leefstijl te vinden. Werk aan een gezond gewicht, verbeter je vitaliteit en creëer blijvende gewoontes.



Begin vandaag en voel je krachtiger dan ooit! Let's Go Healthy – jouw sleutel tot een stralend leven.

Ga naar WWW.GEZONDMETROX.NL voor meer informatie!

Gezond met Rox | Nijverheidsweg 42, Haarlem | 06 419 961 39 | www.gezondmetrox.nl

Ayurvedische massage

Een Ayurvedische massage is van oudsher een kruidenbehandeling en niet zo zeer een massage. Ik maak tijdens deze massage ook gebruik van Ayurvedische oliën. Deze zijn afgestemd op je doshas. Met deze afstemming kom je nog een laag dieper op jouw eigen trillingsniveau. Elke dosha heeft ook een eigen voorkeur. Dit, in combinatie met de afstemming op de energetische wereld, je gidsen, engelen, de bron en andere lichtwezens, maakt het tot een massage waarbij een kosmische reis gemaakt kan worden.



Christineplein 13, Roosendaal
06-43823763
www.cornemassage.com



MEER INFO OF ONLINE
EEN AFSpraak
MAKEN?



Amanovă

natural & tasty

GRATIS
parkeren voor
de deur!

BEESTENSHOP ROOSENDAAL heeft alles voor je huisdier



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

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.

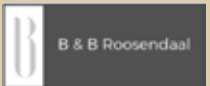
Dat noem ik LEUK LEREN.
Bel of mail en boek jouw workshop.
Adres: Tjalkstraat 7 Oudenbosch



Scan de QR-code en boek jouw workshop!

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

OVERNACHTEN in de schaduw van het HISTORISCHE STATION



Boek nu!

Stationsplein 5, Roosendaal info@bnbroosendaal.nl
+31 (0)6 - 31230404 | www.bnbroosendaal.nl



DE BELL

SCHILDERWERKEN



SCAN VOOR MEER INFO OF BEL VOOR EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE 06 20 20 34 09

INFO@DEBELLSCHILDERWERKEN.NL | WWW.DEBELLSCHILDERWERKEN.NL

Dé gietvloerenspecialist

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



Wil je bij Sam's wellness massage een heerlijke rugmassage?



Dat kan! **Wat is een rugmassage?**

Bij deze rugmassage worden de rug, nek en schouders los gemasseerd. Heerlijk even een genietmomentje en lekker tot rust komen. De massage duurt 30 minuten en kost € 22,50. Kom heerlijk tot rust met een rugmassage.



Sam's wellness massage



Gratis parkeren voor de deur

Feithlaan 19 Roosendaal | 06-27620043

www.facebook.com/samswellnessmassage1 | samswellnessmassage@gmail.com



Dierenwelzijn. Wereldwijd.



SCAN DE QR-CODE



ADOPTEEER KAYA

VERLAAG HET RISICO OP DEPRESSIE

Volgens onderzoek van de Universiteit van Cambridge en Fudan University kunnen gezonde gewoonten de kans op depressie aanzienlijk verkleinen. Hoewel dit logisch lijkt, laat dit nieuwe onderzoek zien dat juist de combinatie van meerdere gewoonten effectief is. Eerdere studies bekeken deze gewoonten afzonderlijk.

Symptomen van depressie

Bij depressie ervaart men vaak langdurige somberheid, stress, vermoeidheid, slapeloosheid of concentratieproblemen. Daarnaast verliezen mensen vaak interesse in activiteiten waar ze vroeger van genoten. Dit kan een grote impact hebben op het dagelijks leven.

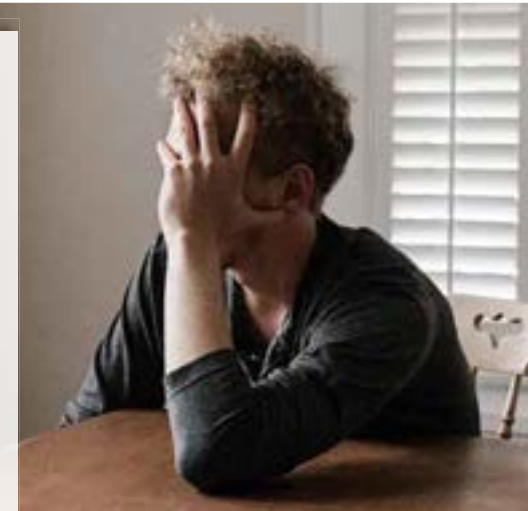
Belangrijkste factoren voor depressierisico

Onderzoekers identificeerden factoren zoals slaapkwaliteit, voeding, beweging, alcohol- en tabaksgebruik en sociale interactie. Slechte slaap bleek de grootste risicofactor. Gelukkig kan de slaapkwaliteit relatief eenvoudig worden verbeterd.

De Wim Hof Methode als hulpmiddel

De Wim Hof Methode biedt een praktische aanpak om fysiek en mentaal gezonder te worden. Ademhalingsoefeningen en koude blootstelling zijn bewezen effectief bij het verbeteren van welzijn. Veel deelnemers hebben hiermee depressieve klachten verminderd.

Wil je zelf ervaren hoe de Wim Hof Methode je kan helpen? Volg onze gratis Mini Class of sluit je aan bij de Fundamentals-cursus voor deskundige begeleiding naar een gezonder en gelukkiger leven!



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.



Chocolade lava cake

Verras je geliefde met deze onweerstaanbare chocolade lava cake, gevuld met een warme, vloeibare kern. Afgetopt met romige slagroom en frisse frambozen is dit dessert de perfecte afsluiting van een romantisch diner!

BEREIDINGSTIJD

Vorbereiding 15 minuten
Bakken 12-15 minuten

RECEPT VOOR

4 porties

INGREDIËNTEN

Voor de lava cake:

- 100 g ongezoeten boter + extra voor invetten
- 40 g bloem
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 80 g kristalsuiker
- 100 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

Voor de topping:

- 200 ml slagroom
- 1 eetlepel poedersuiker
- Verse frambozen (ca. 125 g)
- Pure chocoladeschaafsel of cacao om te garneren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Vet vier ovenbestendige schaaltes in met boter en bestuif ze licht met bloem. Zet ze op een bakplaat. Smelt de pure chocolade samen met de boter in een hittebestendige kom boven een pan met zacht kokend water (au bain-marie). Roer tot het mengsel glad is en laat het iets afkoelen.

Klop in een kom de eieren, eidooiers en kristalsuiker met een garde of mixer tot een licht en luchtig mengsel. Voeg de gesmolten chocolade voorzichtig toe aan het eimengsel en spatel het erdoorheen. Zeef de bloem boven de kom en meng voorzichtig tot een glad beslag.

Verdeel het beslag over de schaaltes en bak ze in de voorverwarde oven gedurende 12-15 minuten. De buitenkant moet stevig zijn, maar de binnenkant blijft vloeibaar. Haal de cakes direct uit de oven.

Klop de slagroom met de poedersuiker tot zachte pieken. Bewaar in de koelkast tot gebruik. Keer de lava cakes voorzichtig om op borden. Schep een royale toef slagroom ernaast en garneer met verse frambozen. Bestrooi eventueel met chocoladeschaafsel of cacao voor een extra luxe uitstraling.

Plannen voor Valentijnsdag? Vier de liefde met een romantische avond vol spelletjes, plezier én kans op mooie prijzen. Quality time verzekerd, inclusief onvergetelijke momenten samen. Maak van deze speciale dag iets om nooit te vergeten met liefde, gezelligheid en een beetje gezonde competitie!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-8-7**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'valentijn'. De oplossing van vorige maand was **wensen**.

Maak kans op het boek

Liefde maar met Verdriet

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek bestaat uit de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een must om te lezen. Verkrijgbaar in de boekhandel en bij Bol.com.



Los de rebus op.

Maak kans op het boek van

Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij, van hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral van de zoektocht naar eigen identiteit.



r	v	w	j	r	e	n	r	p	v	f	verraad
q	u	h	h	d	n	e	q	e	g	d	harten
b	o	u	f	n	z	t	r	x	s	i	vrijheid
t	v	e	t	a	o	r	v	h	p	o	adam
x	i	r	r	n	a	a	v	z	a	l	liefde
l	v	a	i	a	o	h	o	x	n	d	spanning
h	e	z	d	j	a	v	b	p	n	o	avontuur
y	f	u	a	k	h	y	a	s	i	l	verdriet
v	e	r	d	r	i	e	t	m	n	d	
s	z	v	u	b	k	g	i	g	i		
v	c	b	m	r	o	c	h	d	e	g	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Stuur de oplossing in voor 1 maart 2025 via www.nederlandbruist.nl/roosendaal/puzzelen of scan de QR-code.



Van Mossel.

**Voor mobiliteit
voor iedereen.**

www.vanmossel.nl

Van Mossel