

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN
HOOGERHEIDE



APRIL 2019 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST



Dagje weg?
Haarlem
bruist!

Wat doe jij op 12 april?
Lees Bruist op Nationale Offlinedag!

MODE *met Style*

Tebbens modehuis

heeft een collectie die bestaat uit jonge, sportieve mode, naast stijlvol klassiek. Of het nu gaat om een mooie outfit voor een etentje, een dagje uit met vriendinnen of kleding die past bij elk moment van de dag. Wij gaan aan de ene kant met de trends mee, die dit voorjaar mooie tinten laten zien, maar anderzijds zorgen we voor een mooie basiscollectie. Iedere klant vindt daardoor bij ons iets wat bij haar past en dat maakt onze mode uw mode.



Om het winkelen bij Tebbens modehuis nog leuker te maken, is er altijd een mooi aanbod in tassen, sjaals, sieraden en cadeauartikelen. Sinds korte tijd ook een uitgebreid assortiment met mooie panty's in diverse maten. U vindt er verder een geurige keuze in kaarsjes, leuk als presentje of voor uzelf.



Tebbens modehuis

Steenbergsestraat 30, Bergen op Zoom • Tel. 0164-234480
Kijk voor actuele info, acties ook eens op:
www.tebbensmodehuis.nl
www.facebook.com/tebbensmodehuis

Panden te Kalmthout in de kijker!

895.000€

Missiehuislei 8 – Kalmthout - W-02AYGG



745.000€

Leopoldstraat 48/1 – Kalmthout - W-02CJ25



1.695.000€

Beauvoislaan 21 – Kalmthout - W-02AZ62



329.000€

Canadezenlaan 10 – Kalmthout - W-02DSNI



+32 36 66 00 90

Heidestatiestraat 53 | 2920 Kalmthout (Heide)

www.engelvolkers.be/antwerpen



ENGEL & VÖLKERS

Antwerpen • Brasschaat • Heide-Kalmthout • Schilde



10



Linnaeushof



Inhoud



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Alinda Roks

EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

ACQUISITIE Catharina Coenrades, 06-46863834

CONTACT BERGEN OP ZOOM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/BergenopZoomBruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebied, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Scholten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
 nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 06-46863834

Heb je dat gevoel ook weleens, dat de tijd vliegt? Voor ons idee is het pas net 2019, maar het eerste kwartaal hebben we alweer achter de rug. Je hoort ons overigens niet klagen hoor; alleen maar fijn dat die koudere, natte maanden achter de rug zijn.

Bruisende lezer,

We zijn dit jaar natuurlijk al verwend met een aantal zeer zonnige dagen, maar dat mogen er wat ons betreft nog wel wat meer worden. Dus kom maar op met die heerlijke voorjaarszon!

Het is dus alweer april. De maand van Pasen en de verjaardag van de koning. En zo kent deze maand nog heel wat meer bijzondere dagen. Wat te denken van Nationale Offlinedag en Secretaressedag? En ook Wereldboekendag staat in april op de kalender, zoals verderop in deze nieuwste editie van Bruist eveneens te lezen valt.

Wat je nog meer kunt lezen? Van alles! Zo nemen we je mee naar dé monumentenstad die alles heeft: bruisend Haarlem. Wist je dat deze oude stad iedereen wat te bieden heeft? Daar vertellen we je graag meer over. Net zoals bruisende ondernemers als Schoonheidssalon Vronie en het winkeltje Bij Paul & Martijn je maar al te graag meer vertellen over hun eigen bedrijf. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder...

Veel leesplezier en tot volgende maand.

Lea en Marcel Bossers



Een monumentenstad die alles heeft

Een gezellig historisch centrum, verborgen straatjes en hippe conceptstores: Haarlem is de stad die alles heeft. Deze prachtige oude stad in Noord-Holland zit boordevol historische panden en toffe winkelstraten en heeft voor ieder wat wils. Nog meer informatie vind je op www.visithaarlem.com.

Haarlem



SHOPPEN

In **DE GOUDEN**

STRAATJES vind je alles van unieke boetiekjes tot interieurshops en ambachtelijke winkels. De mooie gevels maken shoppen in de Gouden Straatjes een feestje, of je nu op zoek bent naar nieuw, vintage of design!

STADSSCHOUWBURG & PHILHARMONIE HAARLEM

biedt voorstellingen en concerten op twee prachtige locaties in Haarlem. De zaal van de honderdjarige Stadsschouwburg is bekleed met goud op de wanden, rood pluche en een kroonluchter. De Philharmonie beschikt over één van de beste akoestische kamermuziekzalen van Europa. Met als pronkstuk het Cavaillé-Coll-Organ.

CULTUUR

Oud en nieuw ontmoeten elkaar in het **FRANS HALS MUSEUM**. Historische werken hangen naast hedendaagse kunst en eigentijdse installaties. In het **TEYLERS MUSEUM** ontdek je de wonderen van kunst en wetenschap. Teylers is het oudste museum van Nederland en je vindt hier onder meer kunstwerken van de oude meesters, eeuwenoude fossielen en peperdure boeken.



BEREIKBAAR

Haarlem is goed bereikbaar met zowel de auto als het openbaar vervoer. Haarlem heeft twee treinstations en is goed te bereiken vanuit heel het land. Via de toegangswegen vind je borden met aanwijzingen naar de dichtstbijzijnde openbare parkeergarages. In het centrum zelf is parkeren moeilijk door de beperkte parkeergelegenheid op straat.



Haarlem

HAARLEM/BRUIST

HISTORIE

Vanaf buiten de stad is de grote **ST. BAVOKERK** al te zien. De bouw van deze historische kerk begon in 1245 en het gebouw wordt tot op heden gebruikt voor kerkdiensten. Deze unieke middeleeuwse kerk is één van de grootste van Nederland.

DE NIEUWE BAVO BLOEIT

Van 5 t/m 13 april is de St. Bavokerk stralend middelpunt van bloem(sier)kunst. Met ruim 60.000 bloemen, geschikt door studenten en docenten van diverse Nederlandse opleidingen bloemsierkunst.

Sprookjesachtig en betoverend!

www.denieuwebavobloeit.com



NATUUR

Als je even wilt ontsnappen aan de drukte van het stadsleven is **NATIONAAL PARK KENNEMERDUINEN** om de hoek.

Je kunt hier goed fietsen, wandelen of hardlopen.

Voor de liefhebbers van een prachtige horizon en een frisse zeelucht is het strand van **BLOEMENDAAL AAN ZEE** vanuit Haarlem goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

JOPENKERK

Jopen heeft de eeuwenoude Haarlemse brouwtraditie in ere hersteld. Een voormalig godshuis in het levendige centrum van Haarlem is omgetoverd tot een moderne stadsbrouwerij, grand café en restaurant. De Jopenkerk Haarlem maakt van ieder bezoek een ware beleving. Onder het genot van een borrel of diner kunnen bezoekers het brouwproces met eigen ogen aanschouwen.
www.jopenkerk.nl/haarlem



De tentoonstelling **ANNO HAARLEM**

vindt plaats in de kelder van het stadhuis. In deze tentoonstelling word je meegevoerd naar de glorie-dagen van Haarlem tijdens de Gouden Eeuw en zie je onder andere hoe de St. Bavokerk werd gebouwd.



Huurder van Easyspaces aan het woord:



VOOR KAARTEN GA JE NAAR WWW.FOCUS-EVENTS.NL/TICKETS

18-05

90S NO LIMITS

**90s
NO LIMITS**

**2 BROTHERS ON THE 4TH FLOOR
TWENTY 4 SEVEN - PAUL ELSTAK
DJ JEAN - JEROEN POST & MEER**

Zuidzijde Haven 39a
4611 HC Bergen op Zoom (NL)

22-06

BERGENOPZOOMNL

**AL
BERGEN OP ZOOM**

**TINO MARTIN - SAMANTHA STEENWIJK
SNOLLEBOLLEKES - HENK DISSEL
DJANGO WAGNER & MEER**

+31 164 213 805
info@easyspaces.nl
www.easyspaces.nl

**MET EEN GROEP > 10 PERSONEN
MAIL DAN NAAR INFO@FOCUS-EVENTS.NL**

Easyspaces.nl

Optimale huidverzorging

Schoonheidssalon Damibelle, ooit klein begonnen in een garage, inmiddels uitgegroeid tot een prachtige salon gevestigd aan de Eenlandsweg 17 in Halsteren.



Anna-Marie van Elteren is de eigenaresse en al reeds twaalf jaar staat zij klaar om haar klanten te ontvangen en ervoor te zorgen dat iedereen met een goed gevoel de salon verlaat. Bij schoonheidssalon Damibelle staat de klant voorop en natuurlijk is het streven van elke behandeling de verbetering van de huid. Maar er is zeker ook tijd voor persoonlijke aandacht. De salon is drie jaar geleden volledig verbouwd en heeft een trendy metamorfose ondergaan.

Acht jaar geleden heeft Anna-Marie ervoor gekozen om te gaan werken met het merk **Skeyndor** waar ze tot op de dag van vandaag geen spijt van heeft. Op het gebied van de behandelingen heeft Skeyndor veel te bieden. U kunt terecht voor een basisbehandeling, maar ook voor een luxe wellness treatment.

Behalve voor schoonheidsbehandelingen kunt u ook terecht voor gelnagels, colourgel, hand- en nagelverzorging en cosmetische voetbehandelingen. Hiervoor is gekozen voor het luxe merk **Alessandro**.

De salon is overdag én op maandag- en donderdagavond geopend. Behandelingen gaan altijd volgens afspraak. U mag altijd bellen voor vrijblijvende informatie.

Groetjes *Anna-Marie*

Damibelle
schoonheidssalon & nagelstyliste

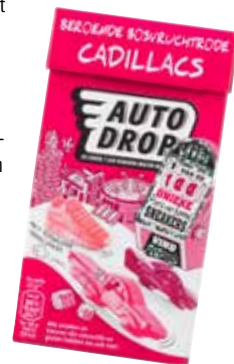
Eigenaar: Anna-Marie van Elteren | Eenlandsweg 17, Halsteren | 06-53593380





AF EN TOE ZONDIGEN

De limited edition snoepjes in het Cadillac-doozje dat eigenzinnig schoenenontwerper Floris van Bommel voor Autodrop heeft ontworpen, zijn zeker de moeite waard! De heerlijke bosvruchten-smaak is zoet en de sneakervorm van de snoepjes is grappig en verfrissend. **Het doosje Cadillac Autodrop koop je onder andere bij Albert Heijn voor € 1,64** www.autodrop.nl/vanbommel



VERSE, GEZONDE EN DUURZAME MAALTIJDEN
Soms heb je geen zin om na een lange dag nog naar de supermarkt te gaan, maar wil je wel een gezonde maaltijd op tafel zetten. Freasy maakt dat makkelijk! De verse maaltijden van Freasy bevatten alleen gezonde ingrediënten en geen onherkenbare toevoegingen. De gerechten zijn tot tien weken houdbaar in de vriezer én zijn plasticvrij verpakt. **De maaltijden van Freasy zijn verkrijgbaar vanaf € 7,- per gerecht.** www.freasy.nl

Het is weer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Wil jij kans maken op een heerlijk diner voor twee bij een vestiging van Moeke naar keuze?

Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen.



Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Moeke naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BUITEN DE DEUR ETEN

Neerploffen in een restaurant is altijd lekker. Bij Moeke is de sfeer laagdrempelig en heb je het gevoel dat je bij iemand in de huiskamer zit. Wél een huiskamer met heerlijke gerechten, van lunch en diner tot borrelhapjes en goede wijnen of speciaalbieren. Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen. www.moeke.nl

SPORTIEF CRUISEN

De Union E-Lite is de nieuwste telg in de fietsenfamilie van Union, en daar moet je op gezien worden! De E-Lite is een elektrische fiets waarmee je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso! **Vanaf €1.999.** www.union.nl



voorzitter!

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak nu kans op een Meguiars New Car Kit t.w.v. € 79,99

Was, droog en wax uw auto met deze speciale producten. Behandel tot slot ook de banden en de auto zal er weer als nieuw uitzien! Aangeboden door www.wheeloutlet.nl



ELST
HANDEL & MONTAGE

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

CHARME VAN DUIFHUIZEN

Om de snakeprint trend kun je niet meer heen! Dat is dan ook de reden waarom wij zo'n fan zijn van deze shopper van het merk Charm. Deze tas is gemaakt van echt leer en biedt voldoende ruimte voor je dagelijkse essentials. **Charm shopper snake light grey, € 49.95 www.duihuizen.nl**



maxaro



keukens

Samen ontwerpen
wij uw droomkeuken



Ettenseweg 74, Roosendaal



www.maxaro.nl

Ruim 5.000 m² inspiratie & beleving

MAXIMAAL
GESLAAGD
GARANTIE

vloeren

Ervaar de perfecte vloer
voor iedere kamer in huis



badkamers

Alle stijlen badkamers
voor ieder budget

Ma, Di, Do 09.00 - 17.30 uur | Wo 09.00 - 21.00 uur
Vr 09.00 - 20.00 uur | Za 09.00 - 16.00 uur | Zo. 11.00 - 17.00 uur



Corrie de Penning



Cecile Knook

Maak korte metten en kies voor jezelf

Cecile is een gerenommeerd ReAttach therapeute en mag veel mensen helpen weer in balans te komen. Wat haar is opgevallen is dat doordat de wachlijsten bij de reguliere behandelaars verder oplopen er een enorme behoefte is naar adequate hulp op korte termijn en niet over 2 of 3 maanden. Wat als je je over een paar weken al weer een stuk beter voelt?

Traditionele Indonesische **massage** Wellness en Workshops



Waar kies jij voor ?

Wachten of ...

Een Pitjit massage is een aparte ervaring en anders dan een standaard massage bij een normale masseur. De Massages van Corrie worden gegeven vanuit het hart en dat is "maatwerk" voor elke klant. "Pitjit draagt bij aan het helen van lichamelijke en geestelijke klachten en kan daardoor in heel veel situaties worden toegepast. Rugklachten, stress, spierspanning, hoofdpijn en ga zo maar door. Van te voren weet ik in principe niet hoe een behandeling eruit gaat zien omdat ik mij echt laat leiden door mijn gevoel. Dat maakt mij duidelijk welke behandeling ik het beste toe kan passen op de persoon die bij mij aanklopt voor hulp. Een behandeling bij Pitjit Praktijk Melati is daardoor altijd echt maatwerk."

Op afspraak zijn Corrie en Cecile regelmatig te vinden in de praktijkruimten in Bergen op Zoom en Tilburg. Maak snel een afspraak! Je bent van harte welkom in onze praktijk. Kijk voor meer informatie ook eens op onze websites.



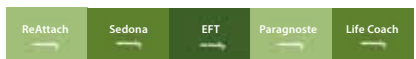
Pitjit Praktijk Melati

TRADITIONELE INDOONESISCHE MASSAGE-WELLNESS-THERAPIE PRAKTIJK

Louis Porquinlaan 1 | Bergen op Zoom | T 06-52348852
info@pitjitpraktijkmelati.nl | www.pitjitpraktijkmelati.nl



Praktijk Innerlijke Balans



Bijsterveldenlaan 79 | Tilburg | T (0)6 45 185 940
info@praktijkinnerlijkebalans.nl | www.praktijkinnerlijkebalans.nl

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 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.**



Artrose en Chiropractie

Artrose is een gewrichtsaandoening die ontstaat in het natuurlijke verouderingsproces.

Wij helpen
jou aan een
pijnvrije en
gezonde
levensstijl!



Het heeft te maken met het verstijven van het kraakbeen van een gewricht en komt het meeste voor in de rug (tussenwervelschijf), de knie of de heup. Vaak wordt gezegd: "Er is niets aan te doen, u moet ermee leren leven." Dat is slechts ten dele waar. Al kan het proces niet worden teruggedraaid, de chiropractor kan pijn en stijfheid verminderen en het slijtageproces vertragen.

Indien u meer wilt weten of een afspraak wilt maken, kunt u contact met ons opnemen.



NCA

Wij zijn geregistreerd chiropractoren. De behandeling wordt vergoed door de ziektekostenverzekeringen mits u aanvullend verzekerd bent.

De Melkfabriek | Bruinevisstraat 32, Bergen op Zoom | **0164-253577**
info@bergenopzoom-chiropractie.nl | www.bergenopzoom-chiropractie.nl

7 April is Wereldgezondheidsdag. De bedoeling van deze dag is om **ziekten** die anders in de taboesfeer zouden blijven hangen, **bespreekbaar** te maken.

Leg je mobiel even weg en lees op 12 april één van onze bruisende magazines, het is dan namelijk Nationale **Offlinedag**.

Niet vergeten: de 3e donderdag in april is het weer **Secretaressedag**. Zet jij jouw rots in de branding ook in het zonnetje?

Eerste paasdag valt dit jaar op 21 april. Voor wie ga jij alle **paaseitjes** verstoppen?

22 april is een belangrijke dag. **International Earth Day** heeft als doelstelling mensen te laten nadenken over hun consumentengedrag en de invloed hiervan op de aarde.

Wereldboekendag op 23 april is ingesteld door UNESCO om het lezen, en het plezier in lezen, te promoten.

Op 27 april viert Koning Willem-Alexander zijn verjaardag in Amersfoort. Hoe ga jij deze **Koningsdag** vieren?

Gezonde huid en strak in je vel? **Start nu!**

Wegens succes
een extra
lente promodag op
vrijdag 19 april



Grondmolen 11 | Halsteren (nabij woonwijk De Schans)
Gezond Gewicht | 06-22201520 | www.afvallen-verstevigen.nl
O'vita | 0164 244 246 | info@o-vita.nl


Gezond Gewicht



Oog voor de **sociale kant** van revalideren

Bij multidisciplinair gezondheidscentrum Inspirante vind je **diverse disciplines** onder één dak: fysiotherapie, psychologie en een diëtiste. En dat is nog niet het enige, want in de ruime oefenzaal is het bovendien mogelijk om te werken aan herstel na een operatie en het opbouwen van conditie bijvoorbeeld bij hartproblemen, COPD of andere longaandoeningen.

Aan de hand van een trainingsschema op maat wordt gewerkt aan kracht, conditie en stabiliteit en is er meteen aandacht voor persoonlijke doelen. Deze kunnen per persoon erg verschillen. Afhankelijk van het persoonlijke verhaal en de behoeftes worden doelen opgesteld om samen aan te werken.

Behalve voor de fysieke doelen, hebben wij ook aandacht voor andere factoren. Vaak hebben

mensen al sporttrajecten doorlopen. Maar doordat ze in veel gevallen het sporten opbouwen met pijnklachten, geeft dit tevens emotionele problemen in de vorm van teleurstelling als iets niet lukt of als ze op sociaal niveau af moeten haken doordat ze door hun klachten bijvoorbeeld niet naar een feest kunnen. Bij Inspirante gaat revalideren dan ook verder dan alleen fysiek revalideren. Wij hebben oog voor de sociale kant van revalideren en kunnen je tools aanleren om beter om te gaan met stress en pijn.

**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



Een borreltje, lekkere lunch, diner of feestje;
bij **Stadsbrasserie Thalia** kan het allemaal!



Koevoetstraat 31, Bergen op Zoom | www.stadsbrasserieithalia.nl | 0164 23 96 79

LOFT 56 HOME FASHION & MORE

Halsterseweg 56
4661KP Halsteren
tel: 0164 681486
info@loft56.eu

 loft 56 halsteren
 loft_56.eu


For men only!



Kastanjelaan 184
Halsteren
06 18011129

Heb je binnenkort een bruiloft?

**Als je binnenkort gaat trouwen, dan help ik je graag een handje!
In mijn salon is alles aanwezig voor jouw mooiste dag en ik vind het dan ook
geweldig om uit jou het beste te halen. Mijn doel is steeds dat iemand zich mooi
voelt; zowel innerlijk als uiterlijk.**

Bruidsmake-up

Make-up aangebracht op een goed verzorgde huid met mooi in vorm gebrachte wenkbrauwen geeft het mooiste resultaat. Daarom is het belangrijk om drie tot zes weken voor je trouwdag je huid goed te laten reinigen en verzorgen zodat een optimale basis verkregen wordt. We kunnen dan ook meteen bekijken of het nodig is om de wenkbrauwen te epilieren, de bovenlip te harsen, wenkbrauwen en wimpers eventueel te verven, et cetera.

Totale huid-, haar- en nagelverzorging

Ik kan je de totaalverzorging voor de mooiste dag van je leven bieden. Wat is er mooier dan op deze dag er speciaal uit te zien. Een prachtig modern of klassiek kapsel, mogelijk fraai opgestoken met verse bloemen, versiersels of sluiert. Daarbij ook mooie make-up die helemaal naar jouw wens is verzorgd. Ik denk graag met je mee en geef je advies en tips om de mooiste dag van je leven onvergetelijk te maken.

Een proefkapsel en een proef make-up behoren tot de mogelijkheden. Maak een keuze uit het veelzijdige aanbod van specialistische behandelingen.

Ik heb verschillende bruidsarrangementen samengesteld, bekijk deze op de website van Salon de Engel. Ook op locatie!

Liefs Wendy
Salon de Engel

Zie ook
 en 



Mijn naam is Wendy Hagens, eigenaresse en oprichtster van Salon de Engel. Hier kunt u onder andere terecht voor een heerlijke schoonheidsbehandeling, haarverzorging en nagelverzorging.



Salon de Engel

Molenwijken 2a, Halsteren

06 11 30 91 93

www.salondeengel.nl

Hoge kwaliteit laminaatvloeren

De laminaatvloeren van de Parket en Laminaatwinkel zijn van uitstekende kwaliteit. De vloeren zijn niet alleen stevig en sterk, maar bovendien slijtvast. Zelfs met minimaal onderhoud gaat uw laminaatvloer van de Parket en Laminaatwinkel vele jaren mee. En omdat wij een grote collectie laminaatvloeren hebben, vindt u altijd wel een hoogwaardige vloer die aan uw eisen, wensen en verwachtingen voldoet.

De Parket en Laminaatwinkel is officiële kerndealer van Quick-Step. Dit betekent dat wij de volledige collectie laminaatvloeren, plinten en ondervloeren van dit gerenommeerde merk voeren. Wilt u een Quick-Step laminaatvloer aanschaffen voor uw woning of bedrijfspand? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Wij helpen u graag de perfecte laminaatvloer te vinden en kunnen deze vloer bovendien vakkundig, nauwkeurig en snel voor u leggen.



**PVC
vloeren**

laminaat

**houten
vloeren**



DAGJE UIT

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

*Like
& Win*



Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties zoals kabelbanen, trampoline- en luchtkussencentrum, waterfietsen, karts, funny-wheels, minigolfbanen, een super glijbaan en nog veel meer. De speeltoestellen en attracties bieden kinderen de mogelijkheid om actief te spelen, waarbij het gebruik van de eigen energie en de eigen fantasie voorop staan.

Bruist geeft deze maand kaarten weg voor een dagje Linnaeushof. Kijk op de shoppingpagina in dit magazine hoe jij kans maakt.

Geopend vanaf 27 maart 2019
Meer info op www.linnaeushof.nl

FILMPJE KIJKEN BAANTJER HET BEGIN

Een jonge Jurre de Cock (Waldemar Torenstra) is in het begin van de roerige jaren 80 nét rechercheur bij de Amsterdamse politie in het rauwe politiestation aan de Warmoesstraat. Samen met zijn nieuwe partner Montijn (Tygo Gernandt) stuit De Cock op een moordzaak die leidt naar een mogelijke aanslag tijdens de kroning van prinses Beatrix. Ze moeten alles op alles zetten om een drama op de kroningsdag te voorkomen.

BAANTJER HET BEGIN draait vanaf 18 april in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van **WIL SCHILDERS** is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl

HEEFT JE HUD EEN BOOST NODIG?

HydraFacial levert onmiddellijke en lang zichtbare resultaten die je kunt zien en voelen en die de huid gezonder maken!

Het is de meest krachtige niet-invasieve behandeling zonder hersteltijd of oncomfortabel gevoel. Doeltreffend voor elk huidtype, ook voor probleemhuiden zoals acne en rosacea.

LEEF ZELFVERZEKERD DOOR EEN
GEWELDIGE HUD.

Geniet van de ervaring en de resultaten!



NU MET
GRATIS
INFRAROOD
LICHTTHERAPIE

op vertoon van deze
advertentie.



rozalien
Laat je huid stralen

MIDDELLAND 1, BERGEN OP ZOOM | 0164-273 230 | WWW.ROZALIEN.NL | INFO@ROZALIEN.NL



Marius Terol & Suleika Terol - Schoumacher

marius terol
UITVAARTVERZORGING

Wassenaarstraat 25
4611 BS Bergen op Zoom
Telefoon: (0164) 652 852
info@mariusterol.nl

Ongeacht of en waar u verzekerd bent.

Uw uitvaart; een weerspiegeling van uw leven.

www.mariusterol.nl

Een mooie, volle oogopslag zonder mascara?

Dan zijn wimperextensions misschien wel wat voor jou. Wimperextensions geven ogen een echte glamourlook, zonder dat mascara nodig is.

Wij werken met het exclusieve merk Misencil. Misencil komt uit Canada en het merk is ontworpen door een Franse oogarts. Dit betekent dat het aan alle Amerikaanse en Europese eisen voldoet die aan wimperextensions worden gesteld.

Verzorging van de wimpers is essentieel om zo lang mogelijk plezier te hebben van je wimperextensions. De zorg hiervoor begint al bij de behandeling waar wij zorgvuldig de natuurlijke wimpers en oogleden reinigen met de unieke Misencil Wimpershampoo. Voor thuis ondersteunen wij de consumenten met een uitgebreide range aan reinigings- en verzorgingsproducten. Deze bevorderen de groei van de celstructuur van zowel je natuurlijke wimpers als ook je huid en dat voel je meteen.

Buiten dat Misencil een exclusief merk is en je de wimpertjes niet voelt zitten omdat ze zijdezacht zijn, is dit ook een fijn merk voor mensen die gevoelig zijn voor of allergisch kunnen reageren op wimperextensions.

**Wil je meer informatie of een afspraak maken?
Ga naar www.beauty-by-ivanka.nl of bel ons op 0164-683109**



“WAKE-UP WITHOUT
MAKE-UP”

Moeder en dochter die onder één dak samenwerken. Dat dit een groot succes kan zijn, bewijzen dochter Ivanka en moeder Lian. Zij bieden gespecialiseerde pedicurebehandelingen en diverse schoonheidsbehandelingen zoals hand-, lichaams- en gelaatsbehandelingen waaronder Mesoperfection, maar ook bruidsarrangementen, wimperbehandelingen en spray-tanning.

Beauty **BY** *Ivanka*

Slotweg 2b, Lepelstraat
0164-683109

www.beauty-by-ivanka.nl



Lekker

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Prodigy CellGlow van Helena Rubinstein, € 340,- www.helenarubinstein.nl
3. Le Wrap Vitaminé van Qiriness, € 35,90 www.iciparisxl.nl
4. L'Essentiel Fond de Teint Éclat Naturel van Guerlain, € 55,- www.guerlain.nl
5. Renewed hope in a jar peeling mousse van philosophy, € 29,- www.iciparisxl.nl
6. Blush Alphabet van Lancôme, € 48,- www.lancome.nl



fris

April is zo'n maand dat het al zomers warm kan zijn, maar ook nog fris. Deze producten zijn fris omdat ze je laten stralen, je een lenteachtig gevoel geven en een jonge uitstraling.

7. OXYGEN-GLOW Super-perfecting radiance cream van Filorga, € 39,90 www.iciparisxl.nl
8. RE-FRESH hydrating beauty mist van Clarins, € 19,50 www.clarins.nl
9. Under the Lemon Trees Eau de Toilette van Maison Margiela, € 115,- www.iciparisxl.nl
10. Cheekleaders Palette Blush Pink van Benefit Cosmetics, € 60,- www.douglas.nl
11. Iceberg Since 1974 For Him Eau de Parfum, € 39,- www.iciparisxl.nl
12. Coco Clean Day and Night Toothpaste, € 22,95 www.cococlean.nl

BRUIST

Bergen op Zoom Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op www.bergenopzoombruist.nl. Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

BERGEN OP ZOOM

1001 en 1 nacht Bergen op Zoom
Brasserie de Berk
Braincare/Mindhulp
Cine-Service Bioscoop
De Draak
Elle's Elegant Earrings
Gezond op Maat
Van der Kreek
Het Visgilde Oosterschelde
Fitplus
Tebbens Modehuis
Bakkerij Bart
Massagepraktijk ShuYang
Melanie Hairstyliste on Wheels
Sonja's Feet & Bodycare
Elly's Boutique
Cormat Finance BV
De Kristalloods
AdAnte4U
Inspirante
Make It Easy Praktijk

HALSTEREN

Fitness Centrum Halsteren
Damibelle
Hotel café De Ram
Cafe zaal Tivoli
Salon De Engel
1633 Eten & Drinken

HOGERHEIDE

Restaurant Het Portret
De Herstelknoop
Natuurgeneeskunde Plus
De Tijd van Toen
Vissers Petfood
Watch Your Style

HUIJBERGEN

Kado- en Borduurshop Bodusha

LEPELSTRAAT

Beauty by Ivanka



OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: nl@nederlandbruist.nl. Dan kan het gratis magazine Bergen op Zoom Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar www.bergenopzoombruist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.



Sensa Bella Schoonheidssalon

Geneo+ 4 in 1 Super Facial laat je huid stralen deze lente!

Een pijnloze, effectieve gezichtsbehandeling die in 1 behandeling:

- exfolieert
- werkstoffen insluit
- zuurstofgehalte verhoogt
- collageen en elastine aanmaak bevordert
- huid verstrakt en verstevigt

Boost je huid... boost jezelf en straal!

Boek nu minimaal 3 Geneo behandelingen en ontvang een **Decleor verzorgingspakket** t.w.v. € 45,- cadeau!

Albert Cuijpstraat 46, Bergen op Zoom | 06 57322272
www.sensabella.nl | sandra@sensabella.nl

Lekker in je vel zitten, zowel van binnen als van buiten, is volgens schoonheidsspecialiste Vronie Lindhout ontzettend belangrijk. Vandaar dat zij er in haar eigen schoonheidssalon alles aan doet om haar klanten zo goed mogelijk te helpen zodat ze met een gezonde, stralende en ontspannen huid weer naar huis gaan.

**PERSOONLIJKE
AANDACHT,
PASSIE VOOR
JOUW HUID EN
OOG VOOR
DETAIL**



Where beauty begins...

Passie

“Dit werk is echt mijn passie”, vertelt Vronie. “Ik werk al jaren als schoonheidsspecialiste en afgelopen oktober vond ik het hoog tijd om mijn eigen salon aan huis te openen. Ik vind het heerlijk om nu echt mijn eigen klantenkring op te kunnen bouwen en de mensen mijn volledige aandacht te kunnen geven.”

Huidverbetering & wellness

Bij Schoonheidssalon Vronie word je als klant volledig in de watten gelegd. “Hier kom je binnen in een oase van rust waar met zorg jouw moment van ontspanning wordt gerealiseerd.” Iets wat Vronie heel belangrijk vindt, want ook al kom je voor een huidverbeterende behandeling, dat stukje ontspanning – of wellness zoals ze het zelf noemt – maakt áltijd onderdeel uit van de behandeling. “Je krijgt bij mij een combinatie van beide.” Hiervoor maakt Vronie gebruik van de producten van het Nederlandse merk Cenzaa. “Vervaardigd met

respect voor de aarde, in harmonie met het leven en dierproefvrij.”

Behandeling op maat

In de sfeervolle salon kunnen zowel vrouwen als mannen terecht voor onder andere gezichtsbehandelingen, harsen en verschillende losse behandelingen. Ook voor therapeutische behandelingen, zoals bijvoorbeeld fruitzuurpeelingen en bindweefselmassage, kunt u in de salon terecht. Kijk voor een volledig overzicht op de website



www.schoonheidssalonvronie.nl.

“Om een behandeling zo persoonlijk mogelijk te maken, start ik altijd met het bespreken van jouw huidwensen. Daarna maak ik een professionele huidanalyse en verricht ik een vochtmeting zodat ik je een persoonlijk zes stappen huidadvies op maat kan geven.” Persoonlijke aandacht, passie voor jouw huid en oog voor detail staan vervolgens bij alle behandelingen van Vronie centraal. “Alles om je weer jóuw mooiste ik te laten zien!”



Eigenaar: Vronie Lindhout
 Wouwbaan 102 Hoogerheide
06-34044750 | info@salonvronie.nl
www.schoonheidssalonvronie.nl

Bij Tenerife heb je acht van de tien dagen een reële kans om walvissen en dolfijnen te spotten, omdat diverse soorten het hele jaar in de Canarische archipel vertoeven.

In mei en juni komen daar nog diverse soorten bij die rondom Tenerife halt houden tijdens hun jaarlijkse trektocht door de Atlantische Oceaan.

Walvissen en dolfijnen spotten bij *Ten*



De zuidwestkust van Tenerife is één van de meest geschikte plaatsen om dolfijnen en walvissen gade te slaan. Je kunt er meer dan twintig verschillende soorten waarnemen, van de tuimelaar en de blauwe vinvis tot de bultrug en de orka. Grienden en tuimelaars kun je bijna het hele jaar door zien omdat zij er hun 'thuisbasis' hebben. De andere soorten komen in mei en juni langs Tenerife.

Verrekijker en telelens

De verschillende soorten identificeren is niet altijd eenvoudig, maar voorzien van een verrekijker of een foto toestel met een telelens lukt het wel. De lengte, de vorm van hun kop, ruggenvin en staart, hun kleur en hun gedrag maken veelal het onderscheid. Gespecialiseerde bootexcursies geven je de kans om deze vaak immense zeezoogdieren van dichtbij gade te slaan. Deze bootexcursies zijn strikt gereguleerd. De schippers moeten een veiligheidsafstand tot de dieren in acht nemen en moeten zo nodig ook hun motoren uitschakelen om hen niet te storen.



erife

Onvoorspelbaar

De meeste bootjes vertrekken vanaf Los Cristianos, Puerto Colón en Los Gigantes. Er worden uiteenlopende excursies aangeboden van twee tot vijf uur met kleine, middelgrote en grote boten waarop soms ook een maaltijd wordt geserveerd. Tijdens enkele excursies krijg je ook de kans om een frisse duik te nemen in een baai of om tussen de dolfinnen te zwemmen.

Weet wel dat het gedrag van de dieren niet altijd voorspelbaar is. Het wordt bepaald door het tijdstip van de dag, de stroming, de condities op zee, het beschikbare

voedsel, enzovoort. Niettemin zijn de dieren vrijwel altijd bijzonder actief, maar zij bepalen of en hoe zij zich willen vertonen aan nieuwsgierige toeristen.

Frisse zeebries

Omdat de zee soms wat onstuimig kan zijn en de boot kan schommelen of bruusk kan neerploffen op het wateroppervlak, is het handig om eventuele voorzorgsmaatregelen te nemen tegen zeeziekte. Neem zeker ook een water- en winddicht jack mee, omdat de zeebries het soms flink wat koeler maakt dan op het strand.

NEEM EEN
FRISSE DUIK
TUSSEN DE
DOLFIJNEN



“In dit winkeltj iets mag

Bij Paul & Martijn

Lievrouwstraat 56
4611 JL Bergen op Zoom

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag
van 9:00 tot 15:00 uur

Dagbesteding De Tuingroep in Roosendaal biedt een werkplek aan mensen die (nog) niet in staat zijn om deel te nemen aan werk in het bedrijfsleven. Door werkervaring op te doen en vaardigheden te leren in een werksituatie, wordt de overgang naar werk in bijvoorbeeld het bedrijfsleven gemakkelijker gemaakt. Daarom noemen wij onze cliënten medewerkers!



Om de originele producten die gemaakt worden te verkopen, is er een tweede locatie in het leven geroepen en dat is de winkel in de Lievrouwstraat in Bergen op Zoom geworden. Als je de medewerkers vraagt waar ze naar dagbesteding gaan, is steevast het antwoord 'Bij Paul & Martijn' en dus was de naam voor de winkel vrij eenvoudig, dit is 'Bij Paul & Martijn' geworden. In de winkel worden nog veel meer originele items gemaakt door de medewerkers.

Bent u op zoek naar een leuk en origineel cadeau onder de € 15,- met zorg voor u gemaakt, kom dan eens langs in de winkel. Het adres is Lievrouwstraat 56 in Bergen op Zoom.

e gebeurt isch...”

Originele items
gemaakt door de
medewerkers

Leuke
originele cadeaus
onder de
€ 15,-!

HIERONDER ENKELE VOORBEELDEN VAN WAT ER ZOAL VERKOCHT WORDT IN DE WINKEL:



Windlicht

€ 14,50



Houten Tulpen

klein € 4,50
groot € 7,50



Klelspot

€ 13,95



Zakje complimenten

€ 3,50

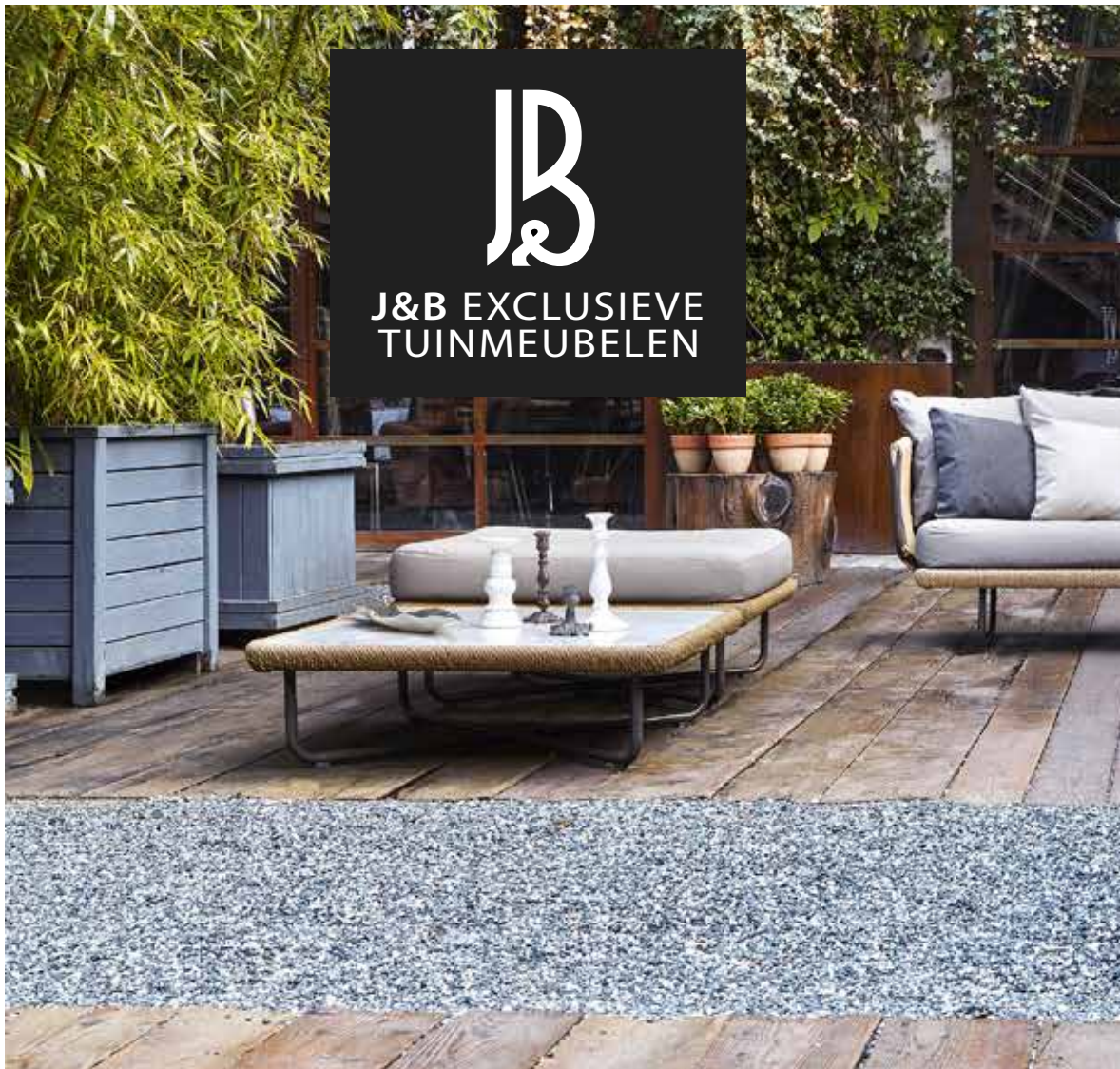


Zelfportretten van
een foto en
schilderijen van
bekende schilders

€ 15,00



**J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELN**



EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

DIPHANO
FLEX
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN | BABYLON
VINCENT SHEPPARD



Welkom bij 1633 eten en drinken!

In het oude raadhuis van Halsteren, met de mooie Sint-Martinuskerk op de achtergrond, kunt u genieten van een lekker drankje en/of hapje aan de bar. Ook kunt u bij ons terecht voor uw feestje, vergadering, cursus of trouwen. De mogelijkheden zijn bijna onbeperkt. Wij zijn alle dagen van de week, behalve dinsdag, geopend om u te ontvangen.



Dorpsstraat 22, Halsteren | 0164-652775 | www.1633.nl

BRUIST

Like ons op **facebook.**

www.facebook.com/BergenopZoomBruist

Een inspirerende en sfeervolle
**boutique met vriendelijk
geprijsde damesfashion**
voor een hele grote doelgroep.



**LEUKE
COMBINATIES.
PROBEER HET ZELF
EENS EN
KOM LANGS!**

Ellys Boutique

Zuivelstraat 1, Bergen op Zoom | 0164-315066
www.facebook.com/Ellys.Boutique.online
www.instagram.com/ellystougie

Een **kristal**
in huis of op je werkplek
voor steun en positieve energie

13 APRIL OPEN
LOODS MET
KLANKSCHAAL
CONCERT



Aantrekkelijke
kortingsregeling voor
wederverkopers. Bel voor
meer info **06 12111601**

De Kristalloods

Op afspraak open
Gankelweg 1, Oud-Vossemeer
www.dekristalloods.nl

Ga nooit slapen met make-up

Slapen met je make-up op is echt not done. Toch kan het een keer voorkomen dat je na het stappen of een lange werkdag vergeet om je make-up eraf te halen. Je denkt misschien dat die ene keer niet veel kwaad kan...



Als je je make-up niet verwijdert, kan het dode huidcellen tegenhouden om de huid te verlaten en daardoor zorgen voor puistjes, mee-etters en allerlei andere vlekken. De werkbare stoffen van een crème of serum kunnen niet door het 'vuile laagje' op je huid dringen. Ook als je geen make-up gebruikt, is reinigen noodzakelijk. De eerste tekenen van ouderdom zijn niet rimpels, maar een gebrek aan uitstraling en glans.

TWEE KEER PER DAG

Reinig 's avonds om alle sporen van make-up, vuil en transpiratie te verwijderen en 's ochtends om dode huidcellen, talg en restjes nachtcrème weg te halen. Kies voor een reinigingsproduct dat bij jouw huidtype past. Als je water gebruikt om het reinigingsproduct te verwijderen, moet je daarna altijd een lotion gebruiken. Die zorgt ervoor dat de pH-waarde van de huid wordt geneutraliseerd.

Nieuw en geschikt voor elk huidtype, ook de meest gevoelige, zijn de elektrische reinigingsborstels. Door de unieke bewegingen van het borsteltje wordt de huid op een uiterst zachte manier gereinigd, waarbij er geen millimeter weefsel wordt verplaatst. Je gebruikt de borstels in combinatie met een reinigende gel. Die breng je aan op je vochtige huid of op de vochtige reinigingsborstel.

VALT DIT OP?
DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**

Haarwerken Capelli

*Vragen over uw
haarproblemen?*

Kom langs zodat we samen
voor u naar een oplossing op maat
kunnen zoeken.



Haarwerken Capelli Hoogerheide

Antwerpsestraatweg 9, Hoogerheide

0164 614941 of 06 27540677

kapsaloncapelli@ziggo.nl



Speciaal voor onze heren



Donderdag- en vrijdagavond:

Knippen zonder afspraak van 18:00 tot 20:00

Alleen op deze avonden € 17,-



Kapsalon Jose - 0164-685922

Dorpsstraat 120 Halsteren

*Een uniek interieur dat helemaal
bij jou past, wie wil dat nu niet!*

Wij helpen je daar graag een handje bij!



Restylen van meubels in opdracht

Unieke meubels in onze winkel

Milieubewuste meubelverf, Workshops

Woondecoratie, Brocante & Vintage



Altijd een passend en eertlijk advies!

Stap gerust eens binnen in onze sfeervolle winkel

Raadhuisstraat 33, Hoogerheide | 06 12229569
detijdvantoen.info@gmail.com | www.detijdvantoen.net

Gevoelens hebben invloed op lichaam en geest. Positieve gevoelens hebben een positieve invloed en negatieve gevoelens hebben een negatieve invloed. Positief denken is de makkelijkste manier om succes en geluk in je leven te ontwikkelen.

Positief

De meest bekende negatieve gevoelens zijn angst, boosheid en verdriet, evenals je ergeren, je ergens zenuwachtig over maken en faalangst. Maar ook: het te druk zijn en vaak haast hebben, teveel achter de computer en te weinig in de natuur zijn. Op het moment dat negatieve gevoelens de overhand krijgen, gaat het mis. Je moet er dus voor zorgen dat je zo min mogelijk negatieve gedachten hebt.

JEZELF TRAINEN IN POSITIEVER DENKEN

Hoe doe je dat, ervoor zorgen dat je niet met negatieve gedachten bezig bent? Eigenlijk is het heel simpel: zodra je merkt dat je in een negatieve gedachtespiraal bent beland, verplaats je je aandacht naar iets positiefs.

Als je piekert over dingen die mis zijn gegaan, roep dan herinneringen op waarin dingen juist heel goed gingen. Geef je negatieve gedachten geen aandacht en geef je positieve gedachten extra aandacht. Hoe meer je bezig bent met positieve gedachten, des te belangrijker deze worden. Dus zodra je gedachten krijgt die worden gevoed door angst, vervang je ze door gedachten die worden gevoed door liefde. Op die manier sta je iedere dag positief in het leven en is het veel makkelijker om een fijn en gelukkig leven te leiden!



denken werkt!

POSITIEVE
GEDACHTEN
WORDEN GEVOED
DOOR LIEFDE

GEDRAAG JE POSITIEF

Een eenvoudige manier om positief te denken, is door je positiever te gedragen. Ga meer leuke dingen doen. Meer tijd aan je hobby's besteden, wat vaker uitgebreid koken of een lekkere massage boeken. Je kunt ook actie ondernemen om negatieve zaken te voorkomen. Als je administratie op orde en je huis schoon is, zul je jezelf ook opgeruimder voelen. En zoek positieve ervaringen op. Blijf niet thuis, maar ga juist op zoek naar positieve, sociale contacten. Op deze manier zul je ervaringen krijgen die het makkelijker maken om positief in het leven te staan.

ZORG GOED VOOR JE LICHAAM

Als jij je lichamelijk goed voelt, zal dat zeker een positieve invloed hebben op je mind. Slaaptekort kan ontstaan door stress, maar stress kan ook ontstaan door slaaptekort. Blijf uit deze spiraal door voldoende slaap voor jezelf in te plannen. Slecht eten (veel vet, suiker, snelle koolhydraten) geeft slechts een kort geluksgevoel. Gezond eten zorgt voor betere concentratie, minder onrust én een hoger geluksgevoel. Sporten is niet voor iedereen weggelegd, maar beweging wel. Als hardlopen er voor jou niet inzit, kun je vast wel een wandeling maken. In welke vorm dan ook, beweging zal bijdragen aan een positief gevoel.

Kun je wel wat hulp gebruiken bij een positieve benadering van je leven? Misschien is coaching dan iets voor je. In onze magazines of op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende bruisende ondernemers die jou daarbij kunnen helpen.



Kaders & Kunst

Niet alleen voor het inlijsten van
foto's, posters of borduurwerken.

Wist u dat wij ook papier, lijsten en olieverf schilderijen restaureren? Het inlijsten van oude prenten is een vak apart. Vaak zijn deze prenten aangeast door het weer, schimmels, vocht of gewoon verleerd door ouderdom.

De werken zijn vaak ingelijst met passe-partouts waarvan de zuurgraad zo hoog is, dat deze zijn aangelast en ongeloo (like behouden) kunt u het geheel alsnog laten vervangen, zodat verdere aantasting wordt vermeden. Tevens kunt u de vochtste werken door ons laten restaureren, kleuren die tevoorschijn!



Bij Kaders & Kunst
vindt je een galerie
voor moderne kunst
en lijstenmakerij
onder één dak



KADERS & KUNST
Eigenaar: Marian Bekker
Borduur 27, Bergen op Zoom
0164-244026
www.kadersenkunst.nl

KADERS & KUNST

LIJSTENMAKERIJ & GALERIE MODERNE KUNST

Wij zijn verhuisd naar Kortemeestraat 25

Kortemeestraat 25, Bergen op Zoom | 0164-244026 | www.kadersenkunst.nl

Leren omgaan met je ziekte

Iedereen is weleens ziek en dient daarvoor medicatie te gebruiken en/of een behandeling te ondergaan. Vervelender wordt het als de ongemakken van of de angst voor de ziekte niet meer verdwijnen en deze je leven gaan beïnvloeden. Het verliezen van je bewegingsvrijheid, baan, sociale contacten, dealen met lichamelijk ongemak en onzekerheid over de toekomst. Veelal pijnlijke, verdrietige en angstige situaties die veel stress veroorzaken.

Het is dan fijn dat er iemand is die er volledig voor je is, die luistert naar je verhaal, die samen met jou ontdekt waar het probleem of de pijn zit en met je meedenkt hoe het leven weer in te richten om meer welzijn te bereiken.

Addy Verhagen Antens van praktijk AdAnte4U schenkt deze persoonlijke aandacht en biedt psychosociale ziektebegeleiding. Door met je in gesprek te gaan vanuit een invoelend vermogen (counseling) wordt er een manier gevonden om beter om te kunnen gaan met de beperkingen ten gevolge van de ziekte en betrokken te zijn binnen je eigen grenzen. De ACT-therapie (Acceptance Commitment Therapie) kan worden ingezet.

“Stressklachten ten gevolge van een ziekte zijn niet het enige waarbij je een beroep kunt doen op mij als counselor”, vertelt Addy. In haar praktijk helpt ze onder andere ook mensen die belast zijn met mantelzorg en/of moeten dealen met rouw en verlies, overbelasting en burn-out.



De persoon achter AdAnte4U, Counseling en Coaching ben ik, **Addy Verhagen Antens**.

Als registertherapeut bied ik professionele, laagdrempelige zorg. Verwijzing is niet nodig, start behandeling kan veelal binnen een week, vergoeding vanuit de aanvullende zorg is mogelijk en geen aanspraak op het jaarlijkse eigen risico.

AdAnte4U

Counseling en Coaching

Tuindersdreef 4,
Bergen op Zoom
Tel. 06-44898144

www.adante4u.nl

Herstellwerk op maat.



Met unieke
haal- en
brengservice



Ook voor handgemaakte kleding op maat
met een uniek ontwerp ga je naar



Mary Willigers
06-34339984
deherstellknoop@kpnmail.nl



BRUIST

Hallo Lente

Ik ben blij
dat je er bent!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Zie jij
het wel
helder?

Lever deze bon
in en ontvang een
reinigingspray
GRATIS
(Navulbaar!)

BEN VAN DER HEIDEN

zien, zorg & horen



Halsteren | Tholen | benvdheiden.nl

RESERVEER ONS PAASMENU

OP 21 OF 22 APRIL MET KORTING VOOR €34,50 P.P.
EN ONTVANG EEN GRATIS WELKOMSTDRANKJE*

RESERVEREN: 076 - 525 11 00

BREDA

*Op vertoon van deze advertentie of een foto ervan.



HOLLANDCASINO.NL
VOOR MEER INFORMATIE EN ONZE VOORWAARDEN

**HOLLAND
CASINO**
HET ENIGE ECHTE CASINO





Rodeji
BY JIMMY & ROSALIE

HET CONCEPT WAAR
GEUR, SMAAK EN EMOTIE
SAMEN KOMEN



KOFFIE



THEE



KAARSEN



ACCESSOIRES

WWW.RODEJI.COM

April

Ram
In april kan
de Ram
uitkijken
naar
succes.

Ram 21-03/20-04

In april kan de Ram uitkijken naar succes. Als een stap voorwaarts in je carrière de beloning is waar je naar verlangt, is het harde werken het zeker waard.

Stier 21-04/20-05

April zal gunstig zijn voor je relatie. Maar weersta de verleiding om belangrijke beslissingen te nemen of iets te veranderen. Dat zal niet goed uitpakken.

Tweelingen 21-05/20-06

Je kunt een enorme energieboost verwachten, zowel in je carrière als in relaties. Het geluk zal je niet in de schoot vallen, maar je kunt het wel een handje helpen.

Kreeft 21-06/22-07

Je zult geen gebrek aan vastberadenheid en zelfvertrouwen hebben. Maar verzorg je huid goed. Jouw gezicht vertoont de laatste tijd de gevolgen van teveel stress.

Leeuw 23-07/22-08

Als je in een relatie zit, kun je uitkijken naar een maand vol met harmonie. In april zal je humeur geweldig zijn en niets zal het kunnen verpesten.

Maagd 23-08/22-09

In april komt er een zekere rust. Problemen zullen verdwijnen na het overwinnen van een moeilijke start van het jaar, met name als het gaat om jouw carrière.

Weegschaal 23-09/22-10

Je laat iedereen om je heen een glimlach zien, maar van binnen voel jij je niet zo goed. Zeg wat je dwars zit. De inspanningen op je werk worden opgemerkt door je manager.

Schorpioen 23-10/22-11

Je staat aan het begin van een kalme periode als het gaat om carrière. Ook al ben je van nature ambitieus, het is niet erg om van tijd tot tijd een beetje te ontspannen.

Boogschutter 23-11/21-12

Als je een dansles bij wilt wonen, wacht dan geen minuut langer en meld je nu aan. Het maakt niet uit dat je geen partner hebt, je zult vanzelf iemand ontmoeten.

Steenbok 22-12/20-01

De situatie in je relatie is na eerdere meningsverschillen eindelijk gekalmeerd. Nu is het juiste ogenblik voor een grote huishoudelijke schoonmaak.

Waterman 21-01/19-02

Het is voor de Waterman belangrijk om tijd effectief te organiseren en ruimte te vinden voor zowel werk als plezier. Theater kan leuk zijn; afhankelijk van het gekozen genre.

Vissen 20-02/20-03

Als je probeert om gewicht te verliezen, stop dan met vertrouwen op allerlei producten en ga liever gezond eten! Beweeg voldoende maar luister naar je lichaam.

Osteopathie

Heeft u last van chronische of onbegrepen klachten?
Kom eens langs om te ervaren wat osteopathie voor u kan betekenen.



Osteopathie activeert de zelfgenezende krachten van het lichaam door te zoeken naar de oorzaak van de klacht en deze met manuele technieken te behandelen. Hierdoor kan het lichaam zich herstellen.



Kijk voor meer informatie of voor het plannen van een afspraak op www.osteopathiefriedlander.nl of neem contact op met Amy Friedlander.

Maandag, dinsdag en woensdag

Praktijk voor Osteopathie
Maaipad 4
4661 EX Halsteren

Donderdag

Therapeutencentrum Roosendaal
Raadhuisstraat 7a
4701 PK Roosendaal

Vrijdag

Centrum Ont-Moet
Buitenvest 94
4614 AD Bergen op Zoom

Praktijk voor Osteopathie 
Amy Friedlander



Maaipad 4 ■ Halsteren | Raadhuisstraat 7A ■ Roosendaal | Buitenvest 94 ■ Bergen op Zoom
06-29592096 | W. www.osteopathiefriedlander.nl | M. amy@osteopathiefriedlander.nl | F. OsteopathieFriedlander



HAARTIPS

Di, do en vr
van 9 tot 17 uur
Wo en za van
9 tot 12.30 uur
(zo en ma gesloten)

Creatieve vlechttip



Kapsalon Haren Majesteit

Bloemendaal 61 Bergen op Zoom | **0164 271855**

www.kapsalonharenmajesteit.nl |  [kapsalon-Haren-Majesteit](https://www.facebook.com/kapsalon-Haren-Majesteit)

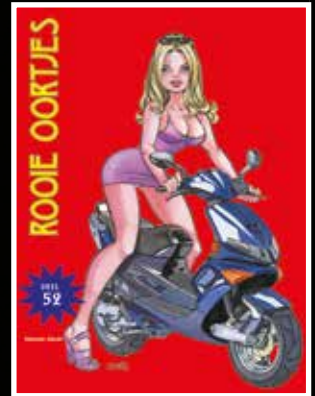
Heb jij ook lente

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

kriebels?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen aan een opwindend bondage avontuur...



400 m² dieerplezier

Van (natuurlijke) voeding tot riempjes en van voederbakjes tot luxe thuisdecoratie.

Groot assortiment dierenartsvoeding

Vissers Petcare biedt een groot assortiment dierenartsvoeding aan voor uw huisdier. Of deze nu een huidallergie heeft of speciale voeding nodig heeft i.v.m. ziekte.



Dierenartsenpraktijk, dierenspecialzaak en trimsalon onder één dak!

Specialist in diepvriesvoeding

Vissers Petshop is gespecialiseerd in (natuurlijke) diepvriesvoeding voor uw hond of kat. Wij hebben een ruim assortiment met veel diverse merken.

Professionele praktijk en operatiekamer

U kunt bij ons terecht voor de alledaagse diergeneeskundige problemen.



**Vissers
Petshop**



**Vissers
Petcare**



**Vissers
Pet Salon**

Huijbergseweg 36, Hoogerheide
0164-620207

info@visserspetshop.nl
www.visserspetshop.nl



24/7 *zorg in huis*

Wil je graag thuis blijven wonen, maar gaat dat niet meer zonder hulp? Geen probleem, Comfort Care Company biedt de oplossing: 24-uurs inwonende thuiszorg.



“In Nederland en België zijn er heel wat mensen – jong en oud – die om wat voor reden dan ook (tijdelijk) wat extra hulp en zorg nodig hebben om thuis te kunnen blijven wonen. Zorg die vrienden en familie niet altijd kunnen bieden. En daar zag ik een kans”, vertelt Nelleke Grootendorst enthousiast. Het begin van Comfort Care Company. “Wat wij precies bieden? 24-uurs inwonende thuiszorg, oftewel zorg op maat.”

Contactpersoon ter plekke

“De zorgprofessionals met wie wij werken, komen hoofdzakelijk uit Slowakije. Mijn collega Marcela Madova rekruteert ter plekke de

zorgprofessionals, checkt zorgvuldig hun antecedenten en kan zo de juiste zorgprofessional voor elke cliënt selecteren. Alle dames met wie wij werken, spreken prima Engels en/of Duits, dus de taal hoeft geen enkele barrière te vormen.”

“Als mensen met een hulpvraag bij ons aankloppen, ga ik eerst geheel vrijblijvend en gratis persoonlijk bij ze langs voor een intakegesprek. Tijdens dat gesprek noteer ik alle gegevens op basis waarvan wij kunnen bepalen welk type zorgprofessional het meest geschikt is. Met deze gegevens springen wij uiteraard zeer zorgvuldig om. Als wij vervolgens de juiste ‘match’ hebben gemaakt, krijgt de cliënt 24/7 zorg in huis. Onze zorgprofessionals kunnen helpen bij de persoonlijke verzorging en bij licht huishoudelijk werk als koken, wassen, opruimen en het schoonmaken van badkamer en toilet. Zelfs 24/7 hulp tijdens een vakantie behoort tot de mogelijkheden, maar net waar een cliënt of diens naasten behoefte aan hebben. Echt zorg op maat dus!”

PGB

Heb je de juiste indicatie, dan kan je persoonsgebonden budget (PGB) ingezet worden voor de hulp van Comfort Care Company. Informeer dus gewoon eens naar de mogelijkheden.

Comfort Care Company B.V. | Klerkenveld 3/78 Roosendaal | **06-55953344**
Eigenaar: Nelleke Grootendorst | www.comfortcarecompany.nl



Oranje is de kleur van april. Met deze heerlijke oranje gerechtjes maak jij een feestje van jouw Koningsdag. Maar ook op een andere dag deze maand zijn deze hapjes natuurlijk niet te versmaden.

Paprika met roomkaas

20 STUKS - 20 MIN - 15 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

1 bakje à 300 gr
mini oranje paprika's
(snoepaprika's)
200 gr roomkaas naturel
peper en zout
paar takjes verse peterselie
2 eetl pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder eventuele zaadjes. Meng de roomkaas met een beetje peper en zout. Hak de peterselie fijn en meng door de roomkaas. Vul de paprikahelften hiermee. Verdeel er wat pijnboompitten over en zet ze 15 minuten in de oven.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

TWEE BORDEN of schaaltes tegelijk in de magnetron? Zet er één op een mok zodat hij hoger staat. Zo pas het wel!



VERWIJDER HET KROONTJE van een aardbei met een rietje. Steek het rietje er eenvoudigweg aan de onderkant in.



GEBUIK EEN BLIKOPENER om onmogelijke plastic verpakkingen te openen.



Rol een **RODE PEPER** een paar keer tussen je handpalmen heen en weer. Je kunt nu zo alle zaadjes eruit schudden.

Zoete aardappeltorentjes

12 STUKS - 15 MIN - 30 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 à 3 grote zoete aardappels (smal, zodat de schijfjes in de muffinvorm passen)
 25 gr roomboter
 4 eetl Parmezaanse kaas + extra om te garneren
 1 theel rozemarijn peper en zout
 peterselie om te garneren

kaasschaaf
 muffinbakvorm

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappels en snijd ze, inclusief schil, met de kaasschaaf in dunne plakjes en doe in een kom. Smelt de boter en giet deze bij de aardappels. Schep er de kaas, rozemarijn en wat peper en zout door. Maak stapeltjes van de zoete aardappels in de ingevette muffinvormpjes. De stapeltjes mogen best hoger worden dan de muffinvorm, want ze zakken nog wat in tijdens het bakken. Zet ze ongeveer 30 minuten in de oven. Strooi er de laatste 5 minuten nog wat extra kaas over en laat dit smelten. Garneer met wat peterselie.



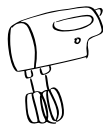
FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

EEN TROS BANANEN

blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Doe je PANNENKOEKEN-MIX in een lege ketchupfles om geknoei te voorkomen.



ROL EEN CITROEN eerst over het aanrecht, dan komt er meer sap uit.



Steek die diepgelegen kaarsen waar je je handen aan brandt aan met SPAGHETTI.

Leef je mooiste leven

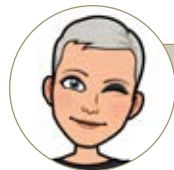
Het boek van ikke, de vernieuwde versie is gepubliceerd. Na een poosje achter mijn laptop, en een paar writer blocks verder, is het boek klaar en ben ik er blij mee.

Een klein, simpel boekje geschreven zoals ik ben, toegankelijk voor iedereen, zonder poespas, een open boek. Voor mezelf en voor ieder ander die aan het denken wordt gezet, want dat is het, je denkwijze.

Mocht je nu denken, daar ben ik toch veel te nuchter voor... dan moet je mij eens leren kennen! Ik ben geen zweefjurk en dit is dan ook geen zweefjurkenboekje. Dit is gewoon inzicht krijgen in hoe je gedachtegang werkt, leren om het beste te doen voor jou, wat te doen in situaties waar je zelf geen grip op hebt, je mooiste leven te leven.

En dat is wat ik wil bereiken, dat ook jij je mooiste leven leeft.

Het doel is niet om jezelf te veranderen, het doel is om meer te worden van wie je bent op je best.



im-POSSIBLE Coaching Jolanda

Coaching, Counseling & Care
0031 - (0)648267375
www.im-POSSIBLE.be

HET LEVEN IS ZO
MOEILIJK ALS DAT JE
HET **ZELF** TOESTAAT.



HET BOEK VAN IKKE, DE VERNIEUWDE VERSIE

Waarom de informatie die mijn leven zó veel meer kwaliteit gaf niet delen?

Een autobiografisch zelfhulpboekje dat je helpt je gedachtegang te leren lezen.

Het geeft je de eerste tools voor een stressvrij en gelukkiger leven.



€ 17,50

Nu verkrijgbaar!



hotstone massage

Hotstone kruidenstempel
voetreflex hoofdmassage

Maak tijd voor ontspanning en boek een
heerlijke massage met etherische oliën



S SONJA'S
FEET &
BODY CARE

Paulusberg 24
Bergen op Zoom
06-10483620

Maak kans op een:

Pakket t.w.v. € 50,-

*Cadeaubon t.w.v. € 25,-**

Towel dolls keukenset t.w.v. € 13,-

Keukenzeep set t.w.v. € 12,50

*alleen in te leveren in de borduurshop en tot één
jaar na uitgiftedatum geldig



S. Bogaertslaan 10, Huijbergen
0164 - 642722 | 06 - 55935046
www.borduurshop-bodusha.nl

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

kado	bedrijf
borduur	computer
kleding	bodusha
geschenk	artikel

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 mei
de oplossing in op onze site: www.bergenopzoombrui.nl

Hulp bij scheiding

Wie gaat scheiden krijgt veel over zich heen. Er moet van alles geregeld worden. Praktische zaken, zoals wat te doen met de eigen woning, maar ook dingen waar u wellicht niet direct aan denkt, zoals uw pensioen. En dat allemaal op een moment waarop u het waarschijnlijk emotioneel ook zwaar heeft. Daarom is het fijn om deze zaken uit handen te kunnen geven.



Gratis Scheidingsboekje

Wilt u thuis in alle rust verder lezen wat er bij uw scheiding komt kijken? Bestel dan ons gratis boekje 'Een nieuwe start...'. Voor u zelf of voor iemand anders. In ons boekje vindt u alles wat u moet weten over scheiden. In heldere en duidelijke taal, zodat u precies weet wat belangrijk is in deze hectische periode. En voor verdere vragen staan we uiteraard ook graag voor u klaar.



de Scheidingsplanner®

Plan je nieuwe toekomst!

Bruinevisstraat 32
4611 HJ BERGEN OP ZOOM

088-62 62 620

www.scheidingsplanner.nl

Marco van Otter