

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN
HOOGERHEIDE



DECEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST

Met leuke
cadeautips en
Bruist Deals

Vier deze
feestmaand
met Bruist



WIN EEN KERSTDINER VOOR 4

OP 2^E KERSTDAG OM 20.00 UUR
IN HOLLAND CASINO BREDA

HET LIEFST VIER IK KERST MET....

Stuur uw antwoord o.v.v. "prijsvraag december" met uw naam en geboortedatum **uiterlijk 15 december 2019** naar bruist@hollandcasino.nl
De winnaar ontvangt via de e-mail persoonlijk bericht, over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. Entreevoorwaarden: minimumleeftijd 18 jaar en geldige legitimatie.

Speel bewust 18+
Hollandcasino.nl

KERSTMENU

Amuse van de Chef



Voorgerecht

Tonijn & Avocado

Tartaar van tonijn met een spiraal van avocadocrème



Soep

Pompoen & Wortel

Cappuccino van pompoen met een schuim van winterwortel



Hoofdgerecht

Griet & Langoustine

of

Tournedos & Cèpes

Beide geserveerd met een bijpassend aardappel- en groentegarnituur



Nagerecht

Chocolade & Kersen

Grand Dessert van chocolade en kersen

€ 44,50 p.p.

Bel meteen om te reserveren: 076 - 525 11 00
maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur (vol = vol).

HOLLAND
CASINO

The Perfect Gift



EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR OP
[SODASTREAMSTORE.NL](https://www.sodastreamstore.nl)

sodastream®

THE GORGEOUS GIFT YOU FEEL GOOD GIVING

Ook tijdens de feestdagen kun je bewust duurzaam bezig zijn. De Limited Gold Edition is de glamoureuze uitvoering van ons vertrouwde bruiswatertoestel, de Spirit. De stijlvolle witte uitvoering en de bijbehorende herbruikbare fles zijn tijdelijk beschikbaar met gouden of roségouden kleuraccenten. Lekker voor het feestgevoel en tevens goed voor het milieu.

Geef je iemand de SodaStream Gold Edition cadeau, dan help je hem of haar met het besparen van duizenden plastic wegwerpflessen. Met SodaStream maak je van kraanwater namelijk in een handomdraai verfrissend bruiswater, een fruitig drankje of een knallende cocktail!



Zin in een bruisende, feestelijke cocktail?

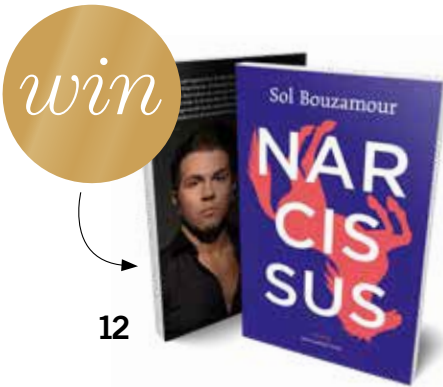
Kijk voor alle recepten op [sodastream.nl/recepten](https://www.sodastream.nl/recepten)

Help mee aan een wereld zonder wegwerpplastic!





8



win

12



32

Inhoud



10



18



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 Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Anita Bosker
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, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

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

Kunnen jullie er ook zo van genieten, die heerlijke decembermaand? Buiten mag het dan misschien wat koud zijn, binnen is het een en al warmte wat de klok slaat. De feestdagen staan weer voor de deur, een tijd die de meeste mensen – net als wij zelf – doorbrengen met degenen die ze liefhebben. Samen op de bank genieten van een mooie kerstfilm, of een heerlijke winterse wandeling maken. Wat ons betreft kunnen die dagen niet lang genoeg duren...

Bruisende lezer,

Maar december is meer dan alleen de maand van Kerstmis, het is bijvoorbeeld ook de maand van WereldLichtjesDag. En voor ondernemers is het ook gewoon een maand waarin weer (keihard) gewerkt moet worden. Nog even snel die laatste meters maken voor ze vol frisse moed aan het nieuwe jaar kunnen beginnen. Zo ook Gezondzittendwerken.nl en Sensa Bella Schoonheidssalon die je maar al te graag wat meer vertellen over hun werkzaamheden. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Voor nu rest ons nog slechts een ding: al onze lezers ontzettend fijne feestdagen en alvast een heel bruisend 2020 toewensen. Geniet van deze feestelijke maand, geniet van alle mensen om je heen en – niet te vergeten – geniet van dit mooie magazine!

Tot volgend jaar,
Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Roosendaal Bruist en Etten-Leur Bruist.



Foto: Ron Eskens, soopictures.nl

DE VOORPRET

Het leukste aan

kerst

BRUIST WENST
IEDEREEN FIJNE
FEESTDAGEN

Hoewel Kerstmis maar twee dagen duurt, staat vaak de hele maand december in het teken van gezelligheid, vrienden en familie. Weken voor kerst beginnen we al met de voorpret. We versieren ons huis, bedenken wat we gaan eten en gaan kerstshoppen. Heerlijk! Met deze tips geniet jij nog meer van die gezellige decembermaand.

BEGIN MET DE KERSTVERSIERING

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstferen.

KIJK EEN KERSTFILM

Breng wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

MAAK EEN WINTERSE WANDELING

De winter in Nederland is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw?

SLA AAN HET KERSTBAKKEN

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse christmas cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!



Niet iedereen is zichzelf ervan bewust dat zittend werk klachten met zich mee kan brengen. Daarom is het verstandig om eens goed naar je werkomgeving te kijken. Bij voorkeur door een werkplek specialist die weet wat de gezondheidsrisico's zijn en een onderbouwde oplossing heeft. Helmy van Gezondzittendwerken.nl is zo'n specialist en helpt je graag verder.

Elke werkplek verdient **gezonde aandacht**

Expertise

Met een medisch therapeutische achtergrond als logopedist/stemtherapeut heeft Helmy veel ervaring met het ontstaan en behandelen van fysieke klachten. Er ontstaan bijvoorbeeld vaak stemproblemen op een werkplek. Voor Helmy was dit reden genoeg om hier eens dieper in te duiken. Na het afronden van diverse opleidingen, jarenlange ervaring in de kantoorinrichtingsbranche en haar werkzaamheden als logopedist, heeft ze nu genoeg kennis in huis om jou te helpen.

Gezond en veilig aan het werk, ook thuis

Helmy kijkt naar alle aspecten die van invloed zijn op een gezonde en veilige werkplek, conform de aangepaste Arboret, voor jou en jouw werknemers. Maar dit geldt natuurlijk ook voor de zzp'er en de thuiswerkplek. Denk aan een werkplekscan, werkplektraining of werkplekoptimalisatie en het juiste gebruik van meubilair en accessoires. De aanschaf van de bureaustoel en het zit-sta-meubel is maatwerk. Helmy

is dealer van meerdere hoogwaardige fabrikanten. Het is haar doel om elke werknemer vitaal te houden en met plezier te laten werken. Uiteindelijk zijn medewerkers het meest kostbare kapitaal van een onderneming.

Prettig en deskundig advies

De klachten die kunnen ontstaan wegen niet op tegen de kosten bij Gezondzittendwerken.nl. Laat je daarom zo snel mogelijk adviseren door Helmy! In een wereld waarin men steeds meer op kantoor werkt, is Gezondzittendwerken.nl nog nooit zo belangrijk geweest als nu!

Breng jouw
werkplek naar een
hoog vitaal niveau!

Gezondzittend
WERKEN.NL

- **Werkplek inrichting**
Van bureaustoel tot akoestiek
- **Werkplek training**
Voor optimaal gebruik
- **Werkplek accessoires**
Krachtige ondersteunende tools
- **Werkplek optimalisatie**
Voor een structurele oplossing conform de arboretgeving

omdat
elke werkplek
gezonde aandacht
verdient

“EEN KLACHT BEGINT ALS
GEFLUISTER, MAAR EINDIGT
ALS GESCHREEUW”

Gezondzittend
WERKEN.NL

Ondernemer: Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13 Bergen op Zoom
06-10202148 | info@gezondzittendwerken.nl | gezondzittendwerken.nl



BEAUTY AWARD WINNER

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. Daarnaast heeft MGC Derma aan al haar producten CBD toegevoegd, de nieuwste trend in de beauty-industrie.
www.mgcderma.nl

DEENS DESIGN

Angulus staat voor kwaliteit en een tijdloos Scandinavisch design waarbij de fit en comfort bovenaan staan. Ieder seizoen kenmerkt de collectie zich door de fijnste leersoorten en duurzame materialen. Ook de crêpezool, gemaakt van zeer hoogwaardig rubber, is iconisch voor Angulus.

www.angulus-schoenen.nl



BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

win

Wij pakken uit!

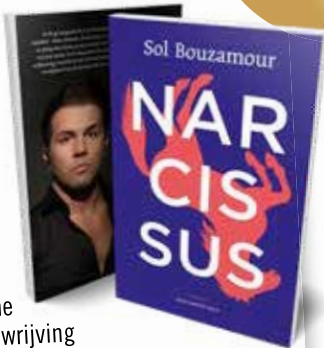
IN DECEMBER

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua - die zich voordoeft als Israëliër - Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #NARCISSUS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



NUDE GLAS

De ontwerpen zijn simpel, maar prachtig door eenvoud. De mooie glazen, karaffen, kannen en olieflesjes worden gemaakt van loodvrij kristal. Het glaswerk is hierdoor heel helder waardoor de kleuren van drank goed tot hun recht komen. Er is zelfs al een keer glaswerk genomineerd voor de Duitse design awards. Nude is simple, simple is beautiful. **Meer informatie op eu.nudeglass.com**



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Ruik ook in december het voorjaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met de Peach Blossom Body Wash van O'right.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



LEZERSACTIE

Maak kans op een cadeaubox met producten van Previa, speciaal voor krullend haar.

Behandeling voor krullend haar met verzorgende en conditionerende werking. Een extra dosis hydratatie en voeding in een formule die krullen niet verzaart.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #PREVIA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

COMPLIMENTEN GEGARANDEERD!

Colette Sol Shoes is een jong Nederlands label. Elk paar schoenen wordt op ambachtelijke wijze gemaakt van exclusief leer. Een groot deel van de opbrengst gaat naar de Colette Sol Foundation die verschillende vrouwenprojecten ondersteunt. www.colettesol.com



Soms gebeurt er iets in mijn praktijk wat me nog jaren blijft.
Dit verhaal past helemaal in de kerstgedachte: doe eens iets speciaals voor een ander.

Een prachtig (kerst)verhaal...

Op een goede dag word ik gebeld door een mevrouw, ik noem haar A., die in een verpleeghuis hier in de omgeving werkt. Zij had diverse verhalen over de Rituele Verbindingen gelezen in Bruist en kreeg hierdoor een fantastisch idee. In de grote centrale hal van het verpleeghuis stond een wensboom waarin iemand een briefje had gehangen. Deze persoon was de vrouw van een bewoner, meneer B., die al jaren in het verpleeghuis woonde en dementerend werd. Zij miste haar man vreselijk en zou zo graag haar huwelijksbelofte van vijftig jaar geleden met hem willen hernieuwen voordat het niet meer kon.



Fianestraat 19, Bergen op Zoom | 06 - 400 90 316
www.jooke-scholte.nl | info@jooke-scholte.nl

A. belde mij met dit verhaal en vroeg mij of ik iets kon betekenen voor dit echtpaar. Het verpleeghuis wilde meewerken met de hapjes en de drankjes, de bakker zou een huwelijkskaart verzorgen en of ik het Ritueel wilde doen. Ik sprak met haar en de echtgenote af en we hadden een mooi gesprek over hoe we het zouden doen, met alles erop en eraan. Ook werd meneer B. zo goed mogelijk voorbereid op alle feestelijkheden.

Op de afgesproken dag, een paar dagen voor de 50-jarige bruiloft, was de eetzaal versierd, er waren familieleden en gasten. In hun mooiste kleren stond het paar klaar, meneer in zijn rolstoel, omringd door hun kinderen. Na mijn inleiding en het omhangen van hun verbindingslint, werden door mevrouw en meneer de zo belangrijke woorden uitgesproken: 'Ik kies met hart en ziel nog een keer voor jou.' Ik hield het niet droog en veel aanwezig met mij. Daarna stapten zij beiden over de bezem, meneer geholpen door zijn zoon, om hun woorden te bekrachtigen.

Deze mensen kregen dankzij A. en alle leveranciers een extra mooiste dag van hun leven erbij die veel mensen altijd zal bijblijven. Meneer B. is een paar weken na deze dag overleden. Ik mag met toestemming hun foto's gebruiken.



SAAR (15) VOELDE ZICH EENZAAM, MAAR NU NIET MEER

“Op school werd ik gepest. Ik hoorde nergens bij en voelde me vaak alleen. Ik vroeg me af waarom ze me niet leuk vonden. Mijn klasgenoten zeiden dat ik te druk was. Het maakte me verdrietig. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik dacht dat het beter was als ik er niet meer zou zijn. Toen ik dat tegen mijn mentor vertelde, schakelde ze hulp in. Ook stelde ze voor naar Join us te gaan.”

Saar vertelt: “Ik zag er tegenop om te gaan, bang dat ik er niet bij zou horen. Niets was minder waar. Vanaf de allereerste avond hoor ik erbij en kan ik mezelf zijn. Bij Join us leer ik geen moeite te doen voor mensen die me niet accepteren. Ik zoek nu juist mensen op die bij me passen. Op school ben ik bevriend geraakt met een klasgenootje. Ik zag dat ze vaak alleen was en heb haar opgezocht. Het klikt enorm! Ik voel me veel beter nu.”



In Nederland voelt 3 tot 14% van de jongeren zich chronisch eenzaam. Stichting Join us zet zich in voor deze jongeren en helpt hen sociaal sterker worden.

Voor meer informatie:
www.join-us.nu

De M is de meest verkochte **chocoladeletter**.

Elke 2e zondag van december is het **WereldLichtjesDag**.

Over de hele wereld steken mensen om 19.00 uur **kaarsjes** aan ter nagedachtenis van overleden kinderen.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood?

Op het eerste brood hoort **poedersuiker**, op het andere niet.

13 december is het **Paarse Vrijdag**, de dag waarop je door het dragen van de kleur paars je **solidariteit** kunt tonen met homo- en biseksuele, lesbische en transgender jongeren.

Kerst is de beste tijd om te pieken.

Tweede kerstdag is ontstaan doordat het dienstpersoneel op eerste kerstdag moest werken. De volgende dag waren ze vrij en kregen ze eten mee voor de familie. Uit die traditie is **het kerstpakket** ontstaan.

De ultieme kerstverlichting is natuurlijk gewoon een **sterrenhemel**.



SKINSENSE
passion for precision



Met trots stellen we u voor

SKINSENSE

DE MEDISCHE KLINIEK VOOR: DERMATOLOGIE | COSMETISCHE BEHANDELINGEN | VULVAPATHOLOGIE

ALLROUND DERMATOLOGE

De nederlandse dermatologe José Schroijsen besloot, na jarenlang in een groot teamverband te hebben gewerkt, om deze sfeervolle kliniek op te richten. Samen met haar medisch team is zij ervan overtuigd dat ze op deze wijze nog dichter bij de mens kan staan en op professionele en persoonlijke wijze voor eenieder een behandelplan op maat kan opstellen.

ONZE MISSIE

Bij Skinsense blijven wij onszelf dagelijks uitdagen om u nog beter te kunnen helpen en zoeken we steeds naar de voor u op het lijf geschreven behandeling. U bent prioriteit. Uw welzijn staat voorop. Onze passie voor precisie blijft ons drijven en inspireren.

Wilt u meer weten kijk dan op www.skinsense.be

It's the most wonderful time of the year bij *Sensa Bella*



A NEW YEAR IS COMING

Vanaf januari zijn de natuurlijke producten van Puurr verkrijgbaar bij Sensa Bella. Ontdek de huidverbeterende en ontspannen Puurr rituelen en ervaar het verschil!



Sensa Bella
Schoonheidssalon

ALBERT CUIJPSTRAAT 46, BERGEN OP ZOOM | 06-57322272 | WWW.SENSABELLA.NL

Boek nu een heerlijke **Winterbehandeling**
en ontvang een **Decléor productenset** t.w.v. € 26,- **cadeau!**

Je klachten te lijf met Medische Fitness

Bewegen is gezond, we weten het allemaal. We krijgen regelmatig te horen dat minimaal een half uur per dag 'matig intensief' bewegen goed voor ons is.

Maar wat is 'matig intensief bewegen'? Waarom een half uur en hoe dan? Ik krijg juist pijn als ik beweeg! Zitten is funest voor ons lichaam. De hele dag achter een beeldscherm geeft hoofd-, nek- en schouderklachten, en ga zo maar door. Kortom, bewegen is een must, maar kan ook lastig zijn als je al klachten hebt. Daarom is sporten onder deskundige begeleiding, **medische fitness**, een goede oplossing om je klachten te lijf te gaan!

Wat is medische fitness?

Medische fitness is verantwoord bewegen met als doel je fysieke belastbaarheid te vergroten



en/of te behouden op een niveau waardoor je in het dagelijks leven goed kunt functioneren. Makkelijk de trap op en af zonder in ademnood te komen. Medische fitness is dus niet intensief sporten, maar gericht op het vergroten en/of behouden van je fysieke conditie met eventuele tijdelijke of definitieve fysieke beperkingen.

Bij medische fitness wordt door de fysiotherapeut samen met jou een programma op maat gemaakt en dit kan uit meerdere onderdelen bestaan, zoals oefeningen op fitnessapparatuur, losse grondoefeningen, oefeningen buiten en oefeningen die je tussendoor thuis kan doen.

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



Inspirante is een multidisciplinaire 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 Cervicall-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

DAGJE UIT AMSTERDAM LIGHT FESTIVAL



Tot 19 januari worden tijdens het Amsterdam Light Festival de grachten in Amsterdam opgesierd door de beste lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur ziet u de mooiste projecties langs de rivier de Amstel of langs de schitterende grachten in het centrum. Via meerdere routes is het festival varend, fietsend en wandelend te beleven. U kunt dit op eigen gelegenheid doen of door een tour te boeken bij één van de official partners van het festival. Deze bieden zowel fietstours als wandeltochten met gids aan. Alle kunstwerken zijn de gehele periode verlicht en u kunt stemmen op uw favoriete kunstwerk.

Kijk voor meer informatie op
www.amsterdamlightfestival.com

FILMPJE KIJKEN APRIL, MAY EN JUNE

Als de ernstig zieke moeder van April, May en June, drie halfzussen met drie verschillende vaders, zich realiseert dat ze niet lang meer te leven heeft, roept ze haar dochters naar huis. Ze kan dit leven pas met een gerust hart verlaten als ze weet dat er goed gezorgd zal worden voor haar autistische zoon Jan. Maar dan merken de zussen dat ze de laatste jaren nogal van elkaar en hun broer vervreemd zijn. De vier zullen elkaar opnieuw moeten leren kennen, willen ze elkaar tot steun zijn in de moeilijke tijd die komt.

APRIL, MAY EN JUNE draait vanaf 19 december 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 doorheb 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

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





maxaro®

Ruim 5.000 m²
inspiratie & beleving

MAXIMAAL
GESLAAGD
GARANTIE



Vanaf
€ 1.099,-

keukens

Samen ontwerpen
wij uw droomkeuken



Vanaf
€ 7,95 m²

vloeren

Ervaar de perfecte vloer
voor iedere kamer in huis



Vanaf
€ 2.400,-

badkamers

Alle stijlen badkamers
voor ieder budget

Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in onze Experience Showroom
van 5000 m² aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal.**

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



Golden days!

December is zo'n maand met een gouden randje. De maand van glitter & glamour, gezellige feestjes en cadeaus. Maar oh jee, wat moeten we dit jaar weer geven? Get inspired!

1. Flowerbomb Eau de Parfum Limited Edition Christmas 2019, € 124,- www.douglas.nl
2. Kneipp Beauty Geheim douche foam, € 8,49 www.kneipp.nl
3. Le Male Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, € 92,35 www.douglas.nl
4. Crème de Corps Whipped van Kiehls, € 16,- www.kiehls.nl
5. False lashes all the jingle ladies van essence, € 2,99 www.essence.eu
6. Palette Only You van Ici Paris, € 10,95 www.iciparisxl.nl

7. Cellglow Luminous Tint Concentrate van Helena Rubinstein, € 119,99 www.iciparisxl.nl
8. Ambiance Trigger Pomander 500 ml, € 59,- van Zenology www.zenology.com
9. Time Hand Cream van Ici Paris, € 5,55 www.iciparisxl.nl
10. Soap & Glory Make Your Smooth Box van Boots, € 5,99 www.boots.com
11. Festive Bauble van Molton Brown, € 18,- www.babassu.nl
12. Palet Goldenland van Guerlain, € 78,- www.guerlain.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
Tebbens Modehuis
Bakkerij Bart
Melanie Hairstyliste on Wheels
Sonja's Feet & Bodycare
Elly's Boutique
Cormat Finance BV
De Kristalloods
AdAnte4U
Inspirante
Make It Easy Praktijk
Grand café Hotel de Bourgondiër
LunaNova

HALSTEREN

Damibelle
Hotel café De Ram
Cafe zaal Tivoli
Salon De Engel
1633 Eten & Drinken
Elma Lifestyle Coaching

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.

Pvc van uitstekende kwaliteit

Pvc vloeren zijn sterk, slijtvast en duurzaam. Wilt u een pvc vloer laten leggen in uw woning of bedrijfspand? Dan bent u aan het juiste adres bij de **Parket en Laminaatwinkel**. Wij verkopen verschillende soorten hoogwaardige pvc. Schaft u een pvc vloer aan bij de Parket en Laminaatwinkel, dan weet u zeker dat u een goede investering doet waar u nog vele jaren plezier van heeft. Al onze pvc vloeren zijn namelijk van uitstekende kwaliteit.

Verschillende soorten PVC vloeren

In onze showroom in Bergen op Zoom kunt u verschillende soorten pvc vloeren bewonderen. Ten eerste kunt u bij ons de Isocore pvc vloer aanschaffen. Deze pvc vloer met clicksysteem is 6,5 millimeter dik en bestaat uit een pvc toplaag en een Isocore onderlaag. Deze vloer is geluidsarm. Ten tweede verkopen wij de pvc combiplank. Deze pvc vloer met clicksysteem is 10 millimeter dik en bestaat uit een pvc toplaag, een HDF tussenlaag en een onderlaag in kurk.



**pvc
vloeren**

laminaat

**houten
vloeren**



Sinds 1 november 2018 is Mano Demmers de trotse eigenaar van een schitterende showroom in 't Vierkantje te Bergen op Zoom. In een schitterend, ruim 700 jaar oud pand worden fantastisch mooie vloeren getoond. Mooie Vloeren Van Mano is voor Bergen op Zoom en omgeving onder andere exclusief dealer van de schitterende houten vloeren van Origineel Chapel Parket. Daarnaast staan er sterke merken als het Amerikaanse COREtec met zijn pvc-vloeren en de Duitse laminaatfabrikant Meister toont zijn speciaal op de Nederlandse markt afgestemde collectie laminaatvloeren. Ook voor traprenovatie en schaderapportage bent u bij Mooie Vloeren van Mano aan het juiste adres.



Kortemeestraat 19, Bergen op Zoom
0164 785 440
mano@mvvm.nu
moievloerenvanmano.nl

Voor elk budget

Mano: "Hoe meer merken je als winkel aanbiedt, hoe moeilijker het kiezen wordt voor de klanten. Ik werk daarom per type vloer met maar drie kwaliteitsmerken, dus negen in totaal. De merken vullen elkaar prima aan. Dit maakt de keuze gemakkelijker en ik kan zo voor elk budget een prima vloer leveren. Alle vloeren staan in de showroom netjes in rekken met prijsindicaties."

Traprenovaties

Mano: "We kunnen ook een trap aanpakken. Dat is echt een vak apart, want je werkt niet alleen in de lengte en breedte, maar ook in de hoogte. Daarnaast heb je te maken met allemaal hoeken. Ik geef bij een traprenovatie altijd vooraf al aan wat deze ongeveer moet gaan kosten voordat ik met de kleurstalen op locatie kom om de trap in te meten. Deze metingen bepalen uiteindelijk de exacte prijs."

Ruimere openingstijden

Mano: "Omdat het steeds drukker wordt in de winkel, werkt mijn vrouw nu ook mee in de zaak. Zij houdt zich voornamelijk bezig met het samen met de klant uitkiezen van een mooie vloer of trap. Doordat mijn vrouw nu meehelpt, heb ik meer mogelijkheden om op locatie (onder)vloeren te inspecteren en in te meten. De showroom is nu ook vaker open, namelijk op dinsdag, donderdag, vrijdag (inclusief de koopavond) en zaterdag. Op maandag en woensdag kunnen geïnteresseerden op afspraak op hun gemak rondkijken in de showroom." (afspraak via mano@mvvm.nu)



Kom gerust eens langs in de showroom om onder het genot van een kopje koffie of thee de diverse mogelijkheden te bespreken.

"OP MAANDAG EN WOENSDAG KUNNEN GEÏNTERESSEERDEN OP AFSpraak OP HUN GEMAK RONDKIJKEN IN DE SHOWROOM"

Beleef de kerstsfeer in de gezellige Hanzestad

Wil jij deze winter nog een leuk dagje weg plannen? Denk dan eens aan Zutphen. De stad heeft een prachtig historisch centrum met eeuwenoude monumentale panden, hippe en eigentijdse winkels en fijne koffie- en lunchplekjes. Alles op loopafstand van elkaar! Laat je deze winter verbazen door het betoverende Zutphen!



SHOPPEN

In het sfeervolle centrum van Zutphen vind je eigentijdse shops en originele boetiekjes. Let tijdens het winkelen ook eens op de mooie gevels in de straten en steegjes. De stad is rijk aan vele oude panden. De historische binnenstad staat in contrast met de moderne winkels. Dit maakt shoppen in Zutphen tot een beleving waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Op onze website www.zutphenbruist.nl vind je diverse bruisende ondernemers uit Zutphen en omgeving die je alles kunnen vertellen over hun bedrijf. Breng hen zeker een bezoekje als je in de buurt bent.



34

NOTEN & ZO

Aan Noten & Zo loop je niet zomaar voorbij. Zodra je de winkel nadert, komt de geur van versgebrande noten je tegemoet. Je koopt er ook authentieke Italiaanse pasta, verse olijven en er is zelfs olijfolie van de tap. Je vindt er dus alles voor een gezellig avondje met vrienden of familie. www.notenenzo.nl

CULTUUR

Als je een dagje naar Zutphen gaat, kun je niet om de Walburgiskerk heen. Het klassieke interieur neemt je eeuwen mee terug in de tijd. Vanaf 13 december is één van de grootste kerken van ons land in kerstsferen gehuld. Minstens vijftien organisaties laten zich van hun beste kant zien door middel van een door hen versierde kerstboom. Tijdens het Sprookjesfestival en op 15 december kan de kerk in sprookjesachtig licht worden bezocht.

SPROOKJESSTAD

Op zondag 15 december verandert de binnenstad van Zutphen in een sprookjesboek. Op vele plekken in de stad kom je sprookjesfiguren tegen, zoals Sneeuwwitje, Doornroosje en Belle en het Beest. Geniet tijdens het kerstshoppen van de magie van Sprookjesstad Zutphen.

Zutphen



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Zutphen. JA, OOK ZUTPHEN BRUIST!



STADS- WANDELING

Doordat Zutphen kleinschalig is, verken je de stad het beste te voet. Slenter door de hippe winkelstraten, ontdek het historische centrum en laat je verrassen door de vele

bijzondere steegjes en hofjes. Wandel op eigen houtje door de stad of kies voor een van de vele themawandelingen of een stadswandeling met gids.



BEREIKBAARHEID

Zutphen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. De trein stopt praktisch in het centrum. Kom je met eigen vervoer? Er is volop parkeergelegenheid en je kunt je auto tot vlak bij de winkels parkeren. Je fiets stal je gratis in de bewaakte fietsstalling onder het NS-station. Zutphen is trouwens de perfecte uitvalsbasis voor een fietstocht. Vanuit het centrum stap je zo op de pedalen voor een mooie tocht door de omgeving.

WINTERS DAGJE ZUTPHEN

Deze winter is er van alles te beleven in Zutphen. Wat dacht je van een unieke tocht door de stad met een historische paardentram, een beklimming van de Wijnhuizenstoren voor het allermooiste uitzicht over Zutphen en kerstshoppen in de gezellige winkelstraten. Na een dagje in de frisse buitenlucht warm je op met een glühwein of warme chocolomeel op een van de gezellige markten.



35

Stralen tijdens de feestdagen!

We zijn aangekomen bij de laatste weken van het jaar!

Schoonheidssalon Damibelle bestaat inmiddels 12,5 jaar en daarom kunt u tijdens deze weken nog steeds genieten van alle mooie jubileumacties. Zo krijgt u bij alle speciaal behandelingen een mooi cadeau mee naar huis, er is een tombola en nog veel meer.

U kunt natuurlijk altijd het blad met daarop de jubileumacties zelf thuis ontvangen. Wanneer u mij een berichtje stuurt of mailt, stuur ik het naar u toe.

Zorg ervoor dat u straalt tijdens de feestdagen. Dat is voor iedereen mogelijk, bijvoorbeeld door een heerlijke winterbehandeling te ondergaan in de salon. Deze behandeling maakt de huid glad, zacht en egaal en zorgt voor een jeugdige uitstraling. Ook kunnen we uw make-up een feestelijk tintje geven met mooie producten, ook hierbij voorzie ik u graag van advies.

Er zijn voor de behandelingen nog een paar plekjes beschikbaar in de decembermaand, dus wanneer u interesse heeft, laat het zo snel mogelijk weten.

Ik wens u stralende feestdagen en een schitterend 2020!

Groetjes *Anna-Marie*

Damibelle
schoonheidssalon & nagelstyliste

Eenlandsweg 17, Halsteren | 06-53593380 | damibelle@ziggo.nl



Wat heb jij gedaan met je tijd?

2019 is bijna voorbij. Wat heb jij gedaan dit jaar? Wat heb jij gedaan met je tijd? Het is niet dat je te weinig tijd hebt. Misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Misschien kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen.

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan? Hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.com

Ben je klaar om te stoppen met roken en je binnenkort een ex-roker te noemen? Dan ben je bij Make It Easy aan het juiste adres!

Wil jij moeiteloos stoppen met roken?

In Nederland rookt 23% van de bevolking van 18 jaar en ouder. 27% van de mannen rookt en 20% van de vrouwen. Het merendeel van deze rokers wil ooit stoppen met roken. Voor 64% van de rokers is hun gezondheid de belangrijkste reden om te stoppen. Maar wie al eens eerder gestopt is met roken, weet dat stoppen niet makkelijk is.

Jaren van roken leidt tot een toenemende ontwikkeling van nicotine receptoren. Als je stopt met roken, krijgen die nicotine receptoren geen nicotine meer toegevoerd waardoor ze gaan 'schreeuwen' om nicotine.

Dit voel je als ontwenningverschijnselen. Deze ontwenningverschijnselen kunnen zo sterk zijn dat ze je wilskracht om te stoppen met roken saboteren en je de verleiding van een sigaret niet kunt weerstaan. Gelukkig is dit nu verleden tijd met Make It Easy.

- ✓ Pijnloos, veilig en effectief.
- ✓ Slagingspercentage van 85%.
- ✓ Levenslange garantie.
- ✓ Jongeren onder de 16 jaar gratis.

Om succesvol te stoppen met roken is het essentieel om niet alleen het fysieke (middels Auriculotherapie) maar ook het mentale aspect aan te pakken. **Make It Easy biedt deze gecombineerde aanpak!** Wij zijn zó overtuigd van de werking van onze methode dat wij levenslange garantie verlenen.

COLUMN/MENNO HOPMA



Menno Hopma heeft zijn eigen praktijk van Make it Easy. Hij helpt je met behandelingen voor Afvallen zonder Lijnen en Moeiteloos Stoppen met Roken. Daarnaast heeft hij een praktijk voor Supervisie en Coaching.

“Wij zijn zó overtuigd van de werking van onze methode dat wij **levenslange garantie** verlenen. Mocht je onverhoopt toch terugvallen in je oude gewoonte, dan berekenen wij binnen een termijn van zes maanden geen kosten.”



Minderbroederstraat 3A, Bergen op Zoom
06 33844378 | www.makeiteasy.nl


Salon de Engel

Vul het gratis intakeformulier in op www.salondeengel.nl

Wil jij het **stralende middelpunt** van jouw **bruiloft** worden?


Je hoeft je geen zorgen meer te maken. Ik kom op jouw trouwdag op de gewenste locatie, het gewenste tijdstip en ik bied de mogelijkheid om 's avonds op de feestlocatie een touch-up te verzorgen. Het mooie is dat je maar één styliste nodig hebt!

Liefs Wendy

Alleen tevreden klanten leiden tot succes



Rotsvast is met twintig vestigingen een landelijk opererende organisatie op het gebied van verhuur en vastgoedbeheer. Ze biedt (private) beleggers een totaalpakket aan diensten bij de aankoop, het verhuren en het beheer van woningen.

ALLEEN TEVREDEN KLANTEN LEIDEN TOT SUCCES.

Zo luidt het adagium van Rotsvast, zegt Douwe Weerstra, eigenaar van de vestigingen in Breda, Middelburg en Bergen op Zoom. "Wij zijn met ruim vierduizend verhuurobjecten, waarvan vijfhonderd direct beschikbaar, één van de weinige verhuurmakelaars die landelijk actief zijn. We kennen de woningmarkt tot in de haarvaten en dat maakt ons interessant voor beleggers die één of meerdere woningen willen aankopen en verhuren. Ons woningbestand varieert van een kamer voor driehonderd euro per maand tot een luxe, vrijstaande villa van zo'n zevenduizend euro per maand."

"Een totaalpakket van diensten dus. Allemaal met één doel: de belegger/woningeigenaar ontzorgen"

KENNIS VAN DE MARKT

Rotsvast adviseert en begeleidt beleggers bij de aankoop van woningen. "Dat doen we al een aantal decennia met succes", zegt Douwe. "Beleggers weten ons goed te

vinden. Rotsvast is bij het grote publiek bekend als verhuurmakelaar en beheerder van woningen. Als iemand een woning wil aankopen om te gaan verhuren, dan wil men graag weten wat die woning maandelijks aan huur kan opleveren. Wij kunnen dan precies vertellen welk rendement mogelijk is. Omdat we actief zijn in de regio en die regio ook goed kennen, kunnen we beleggers een scherp advies op maat geven. We kennen de (stads)wijken en dus de lokale situatie. Die kennis schept vertrouwen."

Op zoek naar een woning? Neem dan vrijblijvend contact met ons op. Wij ontzorgen u graag!



Rotsvast Breda | Academiesingel 40, Breda | **076-5220565** | breda@rotsvast.nl | www.rotsvast.nl

Rotsvast Bergen op Zoom | Blokstallen 2b, Bergen op Zoom | **0164-745003** | bergenopzoom@rotsvast.nl

Rotsvast Middelburg | Londense kaai 45 Middelburg | **0118-611412** | middelburg@rotsvast.nl

Snelle feestelijke look!

Het einde van het jaar komt in zicht en de feestdagen staan voor de deur. Heerlijk, die gezellige avonden, maar het kan ook veel cadeau-, kleding- en make-upstress opleveren. Wij helpen je met een snelle feestelijke look.



GEZELLIG ETEN MET FAMILIE

Vier jij eerste kerstdag met een familielid? Met een classic look zit je helemaal goed. Het ziet er mooi uit, maar is niet té opvallend. Geef je classic look een extra feestelijke touch met een Strobing Stick. Strobing is een vrij simpele techniek waarbij je highlighter aanbrengt op die delen van je gezicht waar het licht van nature op terecht komt, zoals je jukbeenderen, neusbrug, kin en wenkbrauwbot.

FEESTJE MET VRIENDEN

Bij tweede kerstdag hoort een feestje met vrienden. Je look mag iets spannender zijn dan op dag één. Ga bijvoorbeeld voor smokey eyes die je ogen extra laten opvallen. Gebruik hiervoor mooie oogschaduw met lichte en donkere tinten en vergeet ook de glitters niet!

HAPPY NEWYEAR PARTY

Op oudjaarsavond maak je een statement met mooie donkere make-up. Denk hierbij aan een mooie lipstick in een diepe, donkere kleur. Wedden dat deze avond alle ogen op jou gericht zullen zijn?

Met deze tips zie jij er gegarandeerd op je allerbest uit tijdens de feestdagen. Welke look ga jij uitproberen?

Herstelwerk op maat.



Met unieke
haal- en
brengservice



Een unieke
handgemaakte
communiejurk



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



Mary Willigers
06-34339984
deherstelknoop@kpnmail.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

Hele mooie behandelruimte te huur!



ALL-INCLUSIVE
BEHANDELRUIMTE
v.a. **395,-**

U huurt bij Easyspaces niet alleen een behandelruimte, u kunt daarnaast gebruik maken van de WiFi, de vergaderruimtes, koffie en thee. Alle servicekosten en overige huisvestingskosten zijn verrekend in de huur.

Er worden dus GEEN extra kosten in rekening gebracht.



De Melkfabriek
Bruinevisstraat 32
4611 HJ Bergen op Zoom (NL)

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

easyspaces.nl



Marius Terol & Suleika Terol - Schoumacher

Uw uitvaart; een weerspiegeling van uw leven.

marius terol
UITVAARTVERZORGING

Wassenaarstraat 25, Bergen op Zoom
0164 652 852
info@mariusterol.nl

Ongeacht of en waar u verzekerd bent.

www.mariusterol.nl

Eerste hulp bij leesproblemen



met de leuke
Pratende Letters
van methodiek Letterweg



Plantagelaan 1 Hoogerheide
0032-479448495
www.logopediedewaal.nl

Stoere en industriële woonaccessoires



Kijk op www.watch-yourstyle.nl
en volg ons op Instagram en Facebook
voor informatie over waar we staan
met de Swanmarkten.



06-14362031 | info@watch-yourstyle.nl | www.watch-yourstyle.nl

Iedereen kan powerwalken!

Geef je op voor een proefles!

IN JANUARI BEGINT DE STARTERSCURSUS

Powerwalken is een wandelsport waarbij je in een stevig tempo wandelt. Het is dus niet zomaar wandelen, maar ook zeker geen hardlopen: het zit ertussenin. Waar je bij hardlopen een zogenaamd zweefmoment hebt (je bent dan met beide voeten van de grond), is dat bij powerwalken niet zo. We houden altijd één voet aan de grond waardoor het minder belastend is voor je gewrichten en er veel minder kans is op blessures.

Iedereen kan powerwalken! Het is een heerlijke vorm van lichaamsbeweging voor iedereen; je leeftijd, conditie of gewicht maken niet uit. Je leert verschillende looptechnieken, verbetert je uithoudingsvermogen, conditie, spierkracht en snelheid. Kortom powerwalken is een totale work-out waarbij je ook nog geniet van de natuur om je heen en van de gezelligheid in de groep.



POWERWALK
Bergen op Zoom

www.powerwalkbergenopzoom.nl
info@powerwalkbergenopzoom.nl
[f/powerwalkbergenopzoom](https://www.facebook.com/powerwalkbergenopzoom)
06-28067649

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof
in Oisterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oisterwijk. Met een culinair 3-Gangen Menu Du Chef | Luxueus ontbijt | Parkeren.

€79,50
p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode **BRUIST**

**excl. lokale heffingen en op basis van min. 2 personen.*

Hotel de Leijhof
est. Oisterwijk 1878

EST. 1874
**THE
GEORGE
RESTAURANT**

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

OP ZOEK NAAR ONTSPANNING EN GEZONDHEID?

Dan ben je hier aan het goede adres! Bij LunaNova Massage & Kruidengeneeskunde vind je diverse ontspanningsmassages waarmee je een verwenmoment voor jezelf kunt beleven. Heerlijk even bijkomen na een drukke week of juist even opladen als de kids op school zijn en er even tijd voor jezelf is.



**OOK
MASSAGES
AAN HUIS**

Kastanjelaan 87, Bergen op Zoom | 06 22940604 | info@lunanovamassage.nl | www.lunanovamassage.nl

Het leven opnieuw richting geven

Krijg je te maken met kanker, dan is dit zeer ingrijpend. Zowel voor de zieke als de naaste omgeving. Er volgt een intensieve tijd waarin overleven centraal staat. Gelukkig is de laatste jaren de zorg rondom kanker verbeterd, waardoor kanker veelal kan worden overwonnen en eventuele nazorg kan starten.

Maar van overleven terug naar leven is nog niet zo eenvoudig, want als ongemakken ten gevolge van of angst voor de ziekte niet meer verdwijnen, heeft dit serieus invloed op je welbevinden.

Vermoeidheid, onzekerheid over de toekomst, verdriet, boosheid, veranderingen in de relatie, verlies van sociale contacten en/of werk, verlies van zelfbeeld en zingeving, nacontroles. Veelal pijnlijke, verdrietige en angstige situaties die veel stress veroorzaken.

Het is dan fijn als er iemand 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. Addy is keurmerkhouder Coach bij Kanker en lid van CoachConnectBijKanker (www.coachconnectbijkanker.nl).

“Vermindering van stressklachten ten gevolge van kanker is 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 chronische ziektes, een mantelzorgtaak en/of moeten dealen met rouw en verlies.



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

Gaastra

Shop nu
online
met 30%
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE
is een Nederlandse
online outlet van het
maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor
modemerk GAASTRA.

We richten ons op
het aanbieden en
leveren van deze
stijlvolle producten
voor outdoor-
activiteiten tegen
geweldige prijzen.



BRUIST
Deal

30% korting
PROMOCODE: BRUIST
RESERVEER NU VIA
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is
een Nederlandse online outlet
van het maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor modemerk
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden
en leveren van stijlvolle
producten voor
outdooractiviteiten
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION
ONLINE

hello@nauticfashion.online
NAUTIC FASHION.ONLINE

De Tijd van Toen bedankt al haar klanten en wenst ze fijne feestdagen

Kerstspullen? Bij ons vind je een breed scala aan producten en unieke cadeauartikelen!



Winkel & webwinkel

Unieke meubels in onze winkel

Milieubewuste meubelverf

Woondecoratie, brocante & vintage

Altijd een passend en eerlijk advies! Stap gerust eens binnen in onze sfeervolle winkel



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

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

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



LEUKE COMBINATIES. PROBEER HET ZELF EENS EN KOM LANGS!

Elly's Boutique

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



Wat wil jij bereiken?

- ✓ Afslanken
- ✓ Fit en vitaal voelen
- ✓ Meer energie hebben
- ✓ Gezond ouder worden

Effectief afvallen?

Plan een gratis fitcheck!

Wil jij weer tevreden zijn met je gewicht?

Elk coachingstraject begint vrijblijvend met een gratis intake en fitcheck. Dit geeft inzicht in je huidige leefstijl en gezondheid. Het doel is vervolgens om dit meer in balans te brengen. Zo raak je niet alleen de gewenste kilo's kwijt, maar voel je je van binnen ook een stuk gezonder. Daarbij richt Elma zich ook op werknemers van bedrijven met een fitprogramma op maat.

Maak een afspraak voor een gratis fitcheck door te bellen naar 06-10325019 of mailen naar elma.van.hoof@elisc.nl.

Met een-op-eencoaching helpt Elma je om jouw gewichtsdoelen te behalen. Op basis van jouw huidige gewicht, vetpercentage en doelen berekent ze hoeveel calorieën je per dag zou moeten eten. Op basis hiervan stelt zij vervolgens een voedingschema op maat samen. Per dag eet je drie gezonde maaltijden en drie gezonde tussendoortjes. Hierdoor is je lichaam constant in verbranding en eet je per maaltijd minder. Een coachingstraject duurt negentig dagen. Tijdens dit traject word je bewuster over jouw voeding en leefstijl en leer je hoe je een blijvende verandering kunt maken.

fitcheck

over Elma

ontbijtproducten



Boerenverdriet 10,
Bergen op Zoom
06-10325019
elma.van.hoof@elisc.nl
www.elisc.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.**

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

Scheiden?

COLUMN/F&V MEDIATION

Als je gaat scheiden komt er veel op je af. Kunnen we scheiden zonder advocaat? Wat kost een scheiding? Hoe snel is het geregeld? Wat doet een mediator? Allemaal vragen waar je graag antwoord op krijgt. F&V Mediation helpt jullie daarbij.



De emotionele kant van de scheiding

De kracht van F&V Mediation is dat we jullie van a tot z begeleiden bij de scheiding. Waar nodig helpen we jullie om emoties hanteerbaar te maken. En we kijken samen naar hoe je op een prettige manier jullie partnerrelatie afrondt. Zijn er kinderen bij de scheiding betrokken? Dan helpen we jullie bij het vormgeven van jullie relatie als collega-ouders. Dit behoort tot de emotionele en relationele kant van de scheiding.

De zakelijke kant van de scheiding

De andere kant van een scheiding is de zakelijke. Alle juridische, financiële en

fiscale aspecten die geregeld moeten worden. Dat leggen we vast in het echtscheidingsconvenant, dat wij voor jullie indienen bij de rechtbank.

De relationele en de zakelijke kant van een scheiding horen bij elkaar. Wanneer aan een van beiden niet genoeg aandacht wordt besteed zien we vaak dat dit op een later moment tot onnodige problemen leidt.

Door onze unieke aanpak is de scheiding vlot en kundig geregeld en kunnen jullie weer verder met je leven.

Meer weten?

Kijk op www.fenv-mediation.nl



Veerle Roelen



Frank Roelen



F&V MEDIATION

VOOR MENS EN BEDRIJF

F&V Mediation | 085 0657420
info@fenv-mediation.nl
www.fenv-mediation.nl



hotstone massage

Reserveer nu voor €40,-

Kadobonnen om iemand te verrassen of leuk als Sint- of kerstkadootje Feestelijk verpakt!



Winterarrangement een weldaad voor uw voeten de gehele maand december te boeken



Winterarrangement € 39,00

- Koffie of thee met iets lekkers
- Soak voetenbad
- Volledige pedicurebehandeling
- Voetmasker

Winterarrangement extra € 59,00

Met extra voetmassage/voetscrub en lakken van de teennagels met Opi-lak



Paulusberg 24
Bergen op Zoom
06-10483620



OP ZOEK NAAR EEN BETERE BALANS?

GUN JEZELF EEN POWERBOOST

Wil je nu echt keuzes maken voor meer energie en een betere balans, maar weet je niet welke?

Voel je dat het nu echt tijd is om de dingen anders te doen en jezelf eens voorop te zetten?

Bel of app me voor een POWERBOOST. Dit bestaat uit een Powertest en drie coachsessies met volle aandacht, veel inzicht en praktische tips op mijn locatie in Bergen op Zoom.

Met kleurrijke Powergroet, Pauline van der Veeken

www.powerofpurpose.nl
info@powerofpurpose.nl
+31 6-53167901



MODE met *Style*

Tebbens modehuis

heeft een collectie die bestaat uit jonge sportieve mode, naast stijlvol klassiek. Of het 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 najaar 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



Wil je ook een gezonde leefstijl in het nieuwe jaar?



Mijn naam is Anrieta Luijks. Ik ben eigenaresse van Afslankpraktijk PerfectPower en ik ben tevens SLIMdietet coach. Ik begeleid het afslanktraject en ondersteun dames en heren naar een gezondere levensstijl.



PerfectPower | Bruinevisstraat 32, Bergen op Zoom | 06-24718103 | www.perfectpower.nl

2020 staat voor de deur en iedereen maakt goede voornemens voor het nieuwe jaar. Eén daarvan is afvallen!

Met afvallen met Slimdietet zeg jij ja tegen onze methode waarbij jij gaat werken aan een nieuwe, gezonde leefstijl. Naar een figuur waar jij je prettig bij voelt. De Slimdietet methode kent geen fratsen, is lekker to the point en zo klaar als een klontje. Want waarom moeilijk doen als het makkelijk kan? Bij Slimdietet kun je oneindig afwisselen en kiezen uit 36 smaakvolle gerechten die rijk zijn aan eiwitten de belangrijkste bouwstenen voor je lichaam, waardoor je geen spiermassa verliest tijdens je afvaltraject. Op onze website vind je nog meer informatie over de Slimdietet methode, óók ervaringsverhalen.

Nieuwsgierig geworden naar deze afval methode?

Probeer dan het eendaags proefpakket voor € 9,99. Hierin zitten vier producten van Slimdietet: een heerlijke chocoladedrank, een toetje, een frisse smoothiedrank en een proteïneereep. Genoeg om te proeven of Slimdietet bij je in de smaak valt.

Is dit iets voor jou? Geef mij een belletje of Whatsappje, dan leg ik het proefpakket voor je klaar samen met een informatiepakket.

Je mag natuurlijk ook direct een afspraak maken voor het intakegesprek, zodat je precies weet wat je mag verwachten tijdens het afvallen met Slimdietet.

Het Slimdietet concept werkt écht, ook als je niet mag of kan sporten... In principe kan iedereen afvallen met Slimdietet.

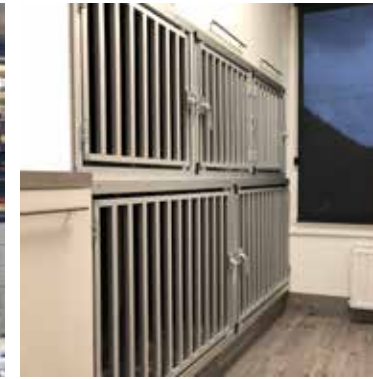
Bel nu voor een GRATIS intakegesprek!

06-24718103

De ultieme kerstverlichting is natuurlijk een *Sterrenhemel*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



400 m² dierplezier

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.

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.



**Dierenartsenpraktijk
en dierenspecialzaak
onder één dak!**



**Vissers
Petshop**



**Vissers
Petcare**

Huijbergseweg 36, Hoogerheide

0164-620207

info@visserspetshop.nl

www.visserspetshop.nl



Osteopathie

Osteopathie is een manuele vorm van geneeskunde die zich richt op de gehele mens. Een osteopaat gaat op zoek naar de oorzaak van uw klacht. Gezondheidsklachten ontstaan meestal door verlies aan beweging ergens in het lichaam. Deze blokkade(s) kunnen door middel van manuele technieken worden opgeheven om de beweging en functie te herstellen.



Osteopathie biedt een totale aanpak en is een gezond alternatief bij uiteenlopende gezondheidsklachten zoals onder andere klachten van het bewegingsapparaat, spijsverteringsklachten, hoofdpijn, burn-out en stress gerelateerde klachten.

Praktijk voor Osteopathie
Amy Friedlander



Maandag t/m donderdag
Praktijk voor Osteopathie
Maaipad 4, 4661 EX Halsteren



Vrijdag
Centrum Ont-Moet
Buitenvest 94, 4614 AD Bergen op Zoom

Maaipad 4 ■ Halsteren | Buitenvest 94 ■ Bergen op Zoom
06-29592096 | [W. www.osteopathiefriedlander.nl](http://www.osteopathiefriedlander.nl) | [M. amy@osteopathiefriedlander.nl](mailto:amy@osteopathiefriedlander.nl) | F. OsteopathieFriedlander

Mooi en strak in je vel
met **de feestdagen!**

Facial Detox
nu voor
€ 45,-

Cryol
Nu proefbehandeling
€ 50,-



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


Gezond Gewicht



HAREN MAJESTEIT/HAARTIPS

*Kapsalon Haren
Majesteit
wens t u prettige feestdagen*



Creatief met kerst



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



Kapsalon Haren Majesteit

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

www.kapsaloharenmajesteit.nl | kapsalon-Haren-Majesteit



**VOOR SPORT- OF
ONTSPANNINGSMASSAGE
BENT U BIJ VITAL WAVES
AAN HET JUISTE ADRES**



Leuk om te krijgen en te geven:

CADEAUBON!

1/2 uur € 20,-

1 uur € 35,-

Steenovenweg 6
Bergen op Zoom
06-18170020
www.vitalwaves.nl



Maak kans op een:

huidverbeterende behandeling
t.w.v. **€ 73,-**



Wouwsestraatweg 155, Bergen op Zoom
06-22603112 - www.saloninbalance.nl



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

aromatherapie	herstellend
bloedsomloop	verbeterend
specifiek	huidstructuur
stimulerend	huidlagen
bacterien	werkstoffen
virussen	

Streep 10 van de 11 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 januari
de oplossing in op onze site: www.bergenopzoombruist.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