

OOSTERHOUT



JANUARI 2020 WWW.OOSTERHOUTBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Uitgerust het  
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van  
de drukke feestmaand

*Nieuwste  
woontrends  
voor 2020*





BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL

Het Open Huis Designcenter

Newtonweg 18 | Gorinchem | T: 0183 218 008 | info@next-outdoor.nl

next-outdoor.nl

**NEXT**  
OUTDOOR



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 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!*



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★



8



16



20



win

12



14



23

# COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f i nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/oosterhoutbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Rogier Jongerden, 06-47885009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoetzien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

## Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!  
**Lea en Marcel Bossers**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Breda Bruist en De Langstraat Bruist.**

# Inhoud



# Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

## Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

## Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

## Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

## Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

## Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken

# VERBOUWINGS LEEGVERKOOP

3000 M<sup>2</sup>  
WONEN  
& SLAPEN

Plaats maken

Plaats maken

Plaats maken

Plaats maken

Plaats maken

Plaats maken

Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken

Bankstellen - Fauteuils - Salontafels - Relaxfauteuils - Eettafels - Stoelen - Kasten - Hoekbanken - Dressoirs - Tv-meubels - Karpotten - Verlichting - Accessoires Boxsprings - Matrassen - Ledikanten - Bedbodems - Bedbodems - Bedtextiel - Linnenkasten

## Kortingen tot 80%

**OP=OP**



Grotestraat 331 Waalwijk | 0416-33 30 17  
[www.magneetinterieurs.nl](http://www.magneetinterieurs.nl)

Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken Plaats maken

### SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



### LEZERSACTIE

**Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?**

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).



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. #SUSTOILABLE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. [www.rigonidiasiago.nl/nocciolata](http://www.rigonidiasiago.nl/nocciolata)



# Bruisend het nieuwe jaar in!

win

### BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). [www.jura.com/nl](http://www.jura.com/nl)



## BRUIST Deals

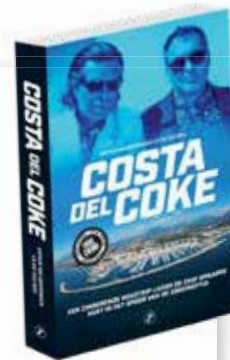
Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

### LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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. #COSTA DEL COKE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### SHOPPING/NEWS

### LEZERSACTIE

**Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.**

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door [JouwTransformatie.nl](http://JouwTransformatie.nl)



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. #BOEZEMKUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit



mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

**Ga voor meer informatie naar [www.waterdetox.nl](http://www.waterdetox.nl). Rob Pessers, 06-54605704.**



Kom genieten in het historische en gezellige pand van Holland Casino Breda, een van de mooiste casino's in Europa.

Wij heten u van harte welkom en verrassen u graag met het beste uit ons casino aanbod!

Wij kijken uit naar uw komst!

# LEEF SPANNEND



Speel bewust 18+  
[Hollandcasino.nl](http://Hollandcasino.nl)

**BRUIST**  
*Deal*

**GEEN € 60,- MAAR:**  
**€ 39,-** PER PERSOON

RESERVEER NU VIA  
[ARRANGEMENTENBREDA@HOLLANDCASINO.NL](mailto:ARRANGEMENTENBREDA@HOLLANDCASINO.NL)

HET AANBOD IS ALLEEN GELDIG OP  
MAANDAG T/M DONDERDAG EN ZONDAG.

#### BRUIST ARRANGEMENT

- Entree
- Welkomst drankje
- Actiechip voor de Roulette met kans op € 100,-
- 3-gangen diner Chefs Special
- € 5,- speelgeld
- Cadeautje van Holland Casino Breda

**HOLLAND**  
**CASINO**

Holland Casino Breda  
Kloosterplein 20, Breda  
076 - 525 11 00  
[www.hollandcasino.nl](http://www.hollandcasino.nl)



# Peekaboo color



Voor diegene die iets anders wil, een speelse kleur maar ook een natuurlijke kleur, is de peekaboo color een hele goede oplossing. Deze manier van kleuren zorgt ervoor dat je het haar zo kunt dragen dat je een natuurlijke kleur hebt, maar als je het anders draagt zie je juist heel veel kleur. De peekaboo color kan gemaakt worden met hele felle tinten of juist met mooie pasteltinten.

MATRIX

SOCOLOR  
**CULT**HAIR ON THE  
FLOOR

Hair on the FLOOR staat voor een unieke totaalbeleving op kappersgebied, in een ongedwongen en vrolijke sfeer. Met passie voor ons vak staan we je bij met deskundig advies en doorgedreven perfectie om jou de look van je dromen te bezorgen, aangepast aan jouw persoonlijkheid en wensen.

**Afspraak maken?** Dit kan ook heel makkelijk online via

[www.haironthefloor.nl](http://www.haironthefloor.nl) of via de boekingsknop op de Facebookpagina van Hair on the FLOOR. Bellen kan natuurlijk ook!



Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!



# GET FIT THIS WINTER

Heb je energie te veel? Wil je je conditie verbeteren?  
Werken aan je figuur? Sporten in groepsverband?  
De persoonlijke aandacht krijgen die je verdient?

Kom dan  
snel voor  
een gratis  
proefles!



Indoor/Outdoor Bootcamp - Funboksen - Circuit Training - Cardio Boksen - Kick/Thai Boksen  
Boxing Bootcamp - Kabouters Kickboksen - Boksak Training - Personal Training - Pads Training  
Mixed Martial Arts - Ladies Only Kickboxing

TEAM ELITE  
INSTITUTE OF SPORT

Ericssonstraat 2E, Rijen | Industrierrein Aeroparc | 06-14720412 | info@elitegym.nl | www.facebook.com/eliterijen  
www.elitegym.nl

COLUMN/'T WERFJE

# DE MOESTUIN

Alle zaadjes groot & klein,

willen later plantjes zijn.

Het liefst willen ze heel hard groeien,  
zodat ze later mooi kunnen bloeien.

Daarom planten we de zaadjes in de  
grond,

compost erbij, dat houdt ze gezond.

Met de gieter geven we ze extra water,  
het onkruid plukken we een dagje later.

Als alles rijp is, gaan we oogsten &  
plukken. Hiervoor moeten we soms wel ver  
bukken. De oogst bestaat uit een biet, een  
boon, of een aardbei,

van al dit lekkers smullen wij!



Wij bieden naast dagopvang voor kinderen van 0-4 jr ook peuterochtenden (2-4 jr) en buitenschoolse opvang (5-13 jr) aan op de boerderij. Benieuwd naar de mogelijkheden? Neem dan gerust contact met ons op!

**Alle dieren bij 't Werfje worden gezond gehouden in samenwerking met Dierenartsenpraktijk Langerwerf.**

**Nieuwsgierig naar onze  
unieke vorm van kinderopvang?**

**Kinderdagverblijf 't Werfje**

Kijldijk 1, Oosteind | 06 19 08 57 15 | kinderdagverblijftwerfje@gmail.com | [www.kinderdagverblijftwerfje.nl](http://www.kinderdagverblijftwerfje.nl)



# Leerproblemen?

Dan kun je wel wat maatwerk gebruiken!

Wij bieden hulp bij (vak)specifieke leerproblemen en/of leervragen

- huiswerk- en/of studiebegeleiding
- hulp bij plannen
- 'leren leren'
- coaching
- bijles
- begeleiding bij dyslexie of dyscalculie
- RT (Remedial Teaching)
- training voor het examen
- individuele begeleiding
- avondcursus Duits of Spaans
- NT2
- detachering

**MAGO**  
leerhulp

Kijk voor ons complete aanbod op [www.magoleerhulp.nl](http://www.magoleerhulp.nl)

Molenstraat 13, Oosterhout | Charles Petitweg 7 A8, Breda  
06 - 18 23 46 16 | [www.magoleerhulp.nl](http://www.magoleerhulp.nl)

**Gordijncentrum**  
by Jan & Claudia

Ruim 45 jaar specialist in

## RAAMDECORATIE & VLOERKLEDEN

Jouw specialzaak voor elk budget

Looiersplein 46, Dongen | 0162 313 876 | [www.gordijncentrum.nl](http://www.gordijncentrum.nl)



Ik ben Claudia Hooijmaaijers, interieurstylist en samen met Jan trotse eigenaresse van Gordijncentrum in Dongen. Mijn visie is dat je interieur een weerspiegeling van je karakter moet zijn. Laat mij je foto's en/of tekening van jouw woning zien, nieuwbouw of bestaand, en ik ga er een supermooi geheel van maken voor een budget dat bij je past. Graag tot ziens!



### Mix & Match Tea Tasting... ofwel Tea Jammen.

**Een jamsessie is een min of meer spontane, onvoorbereide vorm van muzikaal samenspel, meestal in het jazzgenre of aanverwante popgenres als hardrock, blues en rock. Dit gaan wij met thee doen. Jammen.**

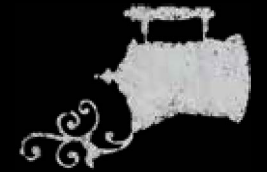
Samen gaan we nieuwe melanges uitvinden met diverse soorten basis thee en keuze uit heel veel verschillende kruiden, gedroogd fruit en specerijen. Al onze ingrediënten zijn biologisch, zonder toevoegingen, puur en natuurlijk.

In combinatie met tasting, proeven van thee en diverse lekkernijen onder andere gemaakt met thee, gaan we ontdekken wat dit bijvoorbeeld met de smaak van een thee doet en wat je nog meer met thee kunt doen. Kijken wat jouw zintuigen je vertellen en natuurlijk is het ook erg leuk om te horen wat het bij de ander doet. Samen je bevindingen delen en uitwisselen. Deze workshop kun je boeken in het atelier of bij je thuis met een groep van vijf tot acht personen. Ook ontzettend leuk voor kinderen. Kosten zijn €15,00 p.p. Duur van de workshop is 2 - 2,5 uur.

Wil je een proeverij geven op een feestje of voor een bedrijfsfeest? Vraag naar de mogelijkheden.

Voor meer info kijk even op de website. [bijdethee.com](http://bijdethee.com) - Hoefslag 3 's Gravenmoer

webshop – concept stores – atelier  
Retailverkoop – workshop – private label





# GENIETEN VAN DE VERLICHTING IN JE TUIN?

Van Kemenade Bestratingen is ook hét adres voor alle denkbare vormen van verlichting in uw tuin. Het leveren van verlichting is het vak dat ze verstaan en waar ze u gratis en professioneel over kunnen adviseren.

Onze filialen in Son en Bavel zijn uitgerust met een moderne showtuin, voorzien van de laatste trends. Ook vindt u hier een groot aantal rekken waarin onze leveranciers hun huidige aanbod aan u laten zien. Het is altijd belangrijk en prettig om het materiaal in het echt te zien, te voelen en te ruiken. Daarnaast is het ook nog eens een leuke manier om inspiratie op te doen wanneer u nog niet zo goed weet wat u wilt, of nog twijfelt tussen enkele soorten. Van Kemenade Bestratingen beschikt over een showtuin van 2000 m<sup>2</sup> met 300 tegelsoorten.



## Bent u benieuwd naar de mogelijkheden en/of prijzen?

Kom langs, bel met een van onze verkoopvestigingen of breng een bezoek aan onze website ([www.vankemenadebest.nl](http://www.vankemenadebest.nl)) en vraag vrijblijvend een offerte aan.

# HK

**VAN KEMENADE**  
BESTRATINGEN

### Van Kemenade Bestratingen Bavel

Gilzeweg 36, Bavel | 0161 43 39 59  
Dagelijks geopend 07.30 - 18.00 uur (zaterdag 08.00 - 14.00 uur)

### Van Kemenade Bestratingen Son

Ekkersrijt 1509, Son | 0499 37 15 45  
Dagelijks geopend 07.30 - 18.00 uur (zaterdag 08.00 - 14.00 uur)

# DAGJE UIT IJSBEEDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhal in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachrijen te voorkomen wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld. **Kijk voor meer informatie op [www.ijsbeelden.nl](http://www.ijsbeelden.nl)**

# FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaaï. **Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf? **Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**



Die oude stoel weer als  
**NIEUW!**



REPARATIE  
(HER)STOFFEREN  
OUDERWETS  
VAKMANSCHAP

Meer weten?  
Kijk op onze  
website of  
kom een kijkje  
nemen in onze  
werkplaats

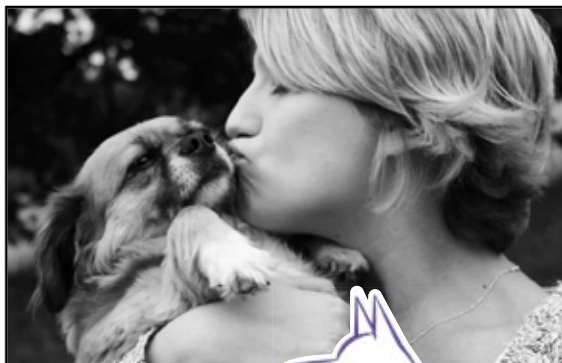
**boekholt**  
meubelstoffeerderij

Snoekweg 2, Raamsdonksveer

0162-512119

info@meubelstoffeerderij-boekholt.nl

www.meubelstoffeerderij-boekholt.nl



**DOG SERVICE TRUST**

**Trimsalon  
& individueel consult**

Uw hond weer helemaal fris  
Of training op een positieve manier

Bredaseweg 108A, Oosterhout | 06 20 55 79 85 | [www.ds-trust.nl](http://www.ds-trust.nl)

## Behandeling Schimmel- nagels

Schimmelinfecties van nagels komen zowel aan handen als aan voeten voor. Slecht groeiende en/of beschadigde nagels van warme en vochtige voeten zijn het meest vatbaar voor zo'n infectie. De grote aantallen schimmelsporen zijn zeer besmettelijk en uiterst actief in vochtige, warme ruimtes. In de volksmond worden schimmelnagels nogal eens aangeduid als kalknagels. Menigeen schaamt zich hiervoor. Gelukkig zijn schimmelnagels vaak prima te behandelen



**MP**

Medisch  
Pedicure  
DEN HOUT

Kirsten Goverde  
06-28343484

[www.mpdenhout.nl](http://www.mpdenhout.nl)

## De zorg voor uw tuin is bij ons in goede handen



Wacht niet  
langer?  
NEEM CONTACT OP  
06-51939396

M. Biemans Hovenierswerken is een jong en fris bedrijf dat zich voornamelijk richt op aanleg, onderhoud en renovatie van tuinen voor zowel particulieren als bedrijven.

Met tien jaar ervaring, vakkennis en de benodigde papieren op zak is uw tuin zeker in goede handen. Ik kan de gehele zorg voor de tuin van u overnemen, zodat u alle tijd en aandacht kunt richten op uw business, dagelijkse dingen of uw gezin.

### Neem nu een abonnement!

Ik werk met onderhoudsabonnementen of gewoon los onderhoud. Het voordeel van een onderhoudsabonnement is dat u precies weet waar u aan toe bent en nooit voor verrassingen komt te staan.

**Kortom bij M. Biemans Hovenierswerken kunt u voor al uw tuinwerkzaamheden terecht zoals:**

- aanleg
- bestrating
- renovatie
- onderhoudsabonnementen

Met vriendelijke groet,

*M. Biemans*

**M. Biemans  
Hovenierswerken**

"Uw tuin, onze zorg" het hele jaar!

Dongen Tel. 06 51939396

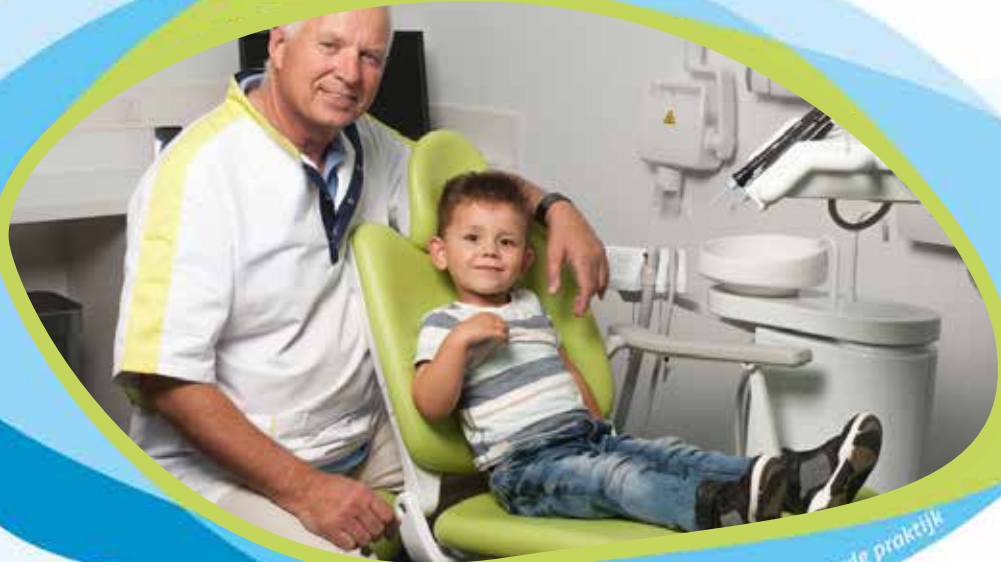
[www.mbiemans-hovenierswerken.nl](http://www.mbiemans-hovenierswerken.nl)



Volg ons op Facebook M Biemans Hovenierswerken

Welkom bij Mondzorg Baliëndijk!

# Met tandprotheticus Cor van der Wal als dé specialist voor uw kunstgebit



Mondzorg Baliëndijk is een ISO 9001 gecertificeerde praktijk

## Complete gebitszorg op één plek

**Mondzorg Baliëndijk is meer dan alleen een moderne tandartspraktijk. Naast algemene tandheelkunde zijn wij ook gespecialiseerd in implantologie en protheseoplossingen. Als allround tandheelkundig centrum - met een in pandig tandtechnisch laboratorium - kunnen wij elk gebit in huis behandelen, van kindergebit tot kunstgebit.**

## Een mooie en gezonde lach op elke leeftijd

Onze eerste zorg is uw gebit zo lang mogelijk in goede conditie te houden. Mocht er toch een tand of kies verloren gaan, dan is implantologie een duurzame en comfortabele oplossing. Een implantaat is een kunstworteltje van lichaamsvriendelijk materiaal dat in de kaak wordt vastgezet. Een kroon op een implantaat voelt en functioneert als een natuurlijke tand. Implantaten kunnen ook een uitkomst zijn voor mensen die last hebben van een loszittend of pijnlijk kunstgebit. Bij een tandeloze mond worden doorgaans twee implantaten in de onderkaak geplaatst waarop een kunstgebit vastgeklikt kan worden. Zo'n klikgebit zit stevig vast, maar kan ook worden uitgenomen voor reiniging.



## Aandacht voor tanden en mensen

Mondzorg Baliëndijk vindt het belangrijk dat goede (prothetische) mondzorg voor iedereen toegankelijk is. Als laagdrempelige praktijk bieden wij kwaliteit tegen betaalbare tarieven. Mensen kunnen altijd bij ons binnenvallen voor vragen of advies, ook over kosten, vergoedingen en financieel haalbare oplossingen. Persoonlijke aandacht en toewijding gaan verder dan de tandartsstoel.

  
**Mondzorg**  
Baliëndijk

**Praktijk Breda**  
Baliëndijk 10 • T: 076 - 572 98 00

**Praktijk Oosterhout**  
Leijzenhoek 46 • T: 0162- 46 66 61

info@mondzorgbaliendijk.nl  
www.mondzorgbaliendijk.nl





# En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 [www.bourjois.com/be-nl](http://www.bourjois.com/be-nl)

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 [www.debijkorf.nl](http://www.debijkorf.nl)

10. Essie nail polish don't be choco-late, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# BRUIST

Oosterhout 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.oosterhoutbruist.nl](http://www.oosterhoutbruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## OOSTERHOUT

Bibliotheek Theek 5  
Broeders Gezondheidswinkel  
Cleyo  
De Warande  
Docars automobielbedrijf  
Fit 20 Oosterhout  
Hair on the Floor  
Hotel by Sheetz Oosterhout  
Katjeskelder  
Krijnen Hoorvisie  
Mad-Hat

## Modehuis Welten

Mago Leerhulp  
On Your Beauty  
Pedicure Adinda  
Stalendeurinhuis  
Team Elite  
Tim's Montage  
Trimsalon Dog Service Trust  
VV Oosterhout  
Yoga & You

## RAAMSDONKSVEER

De Tandarts



## OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine Oosterhout Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar [www.oosterhoutbruist.nl](http://www.oosterhoutbruist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

# Goed afscheid nemen?

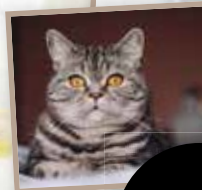
## Dat kan bij Dierencrematorium Memoria

Dat er grote behoefte in de omgeving was aan een dierencrematorium met een hoge servicegraad blijkt uit de reacties van onze klanten. Naast deze hoge servicegraad speelt onze prijsstelling een belangrijke rol, wij hanteren namelijk vaste lage prijzen.

Veel klanten maken gebruik van de mogelijkheid om zelf hun overleden huisdier te brengen en daarbij afscheid te nemen, zelfs in het weekend en de avonden. Inmiddels hebben we een fantastisch gemotiveerd team bestaande uit zes medewerkers die zich meer dan 100% inzetten voor onze klanten. Hierdoor kunnen we zeven dagen per week een goede service bieden. Een groot deel van de medewerkers is vanaf de opening betrokken, waardoor er inmiddels veel ervaring en kennis binnen Memoria aanwezig is.

Ondanks dat uw dierenarts wellicht een samenwerkingsverband heeft met een ander dierencrematorium is het mogelijk om Dierencrematorium Memoria het transport, het afscheid en de crematie te laten verzorgen.

Neem gerust contact met ons op en wij zullen zorgen dat u met veel liefde, persoonlijke aandacht en respect afscheid kan nemen van uw geliefde overleden huisdier.



EIGEN  
OPHAALDIENST

Ook bij uw  
dierenarts



Wielevenweg 22, Tilburg | 013-5907716 | [info@dierencrematorium-memoria.nl](mailto:info@dierencrematorium-memoria.nl) | [www.dierencrematorium-memoria.nl](http://www.dierencrematorium-memoria.nl)



# Last van je voeten?

Je blijft er mee rondlopen

**Pedicure Adinda zorgt ervoor dat jouw voeten de aandacht krijgen die ze verdienen.**

Een goede regelmatige verzorging van je voeten voorkomt problemen en daarvoor ben je bij ons aan het juiste adres.

Tijdens een pedicurebehandeling krijg je tips en adviezen voor een goede verzorging van jouw voeten, zodat jouw voeten ook lang na de behandeling gezond zijn en blijven stralen.



## Pedicure

### Voetreflexmassage

- IPL - Definitief ontharen
- Huidverjonging
- Acne
- Couperose
- Pigment



Bel me voor een afspraak, ik neem graag de tijd voor je

## Pedicure Adinda

Catharinastraat 42 (1e verdieping), Oosterhout  
06-15388484 | [www.pedicureadinda.nl](http://www.pedicureadinda.nl)



# Petra Busio

*Praktijk voor natuurgeneeskundige, energetische en paranormale therapie*

Door energetische therapie of door automatisch te schrijven, komt er inzicht en overzicht in het leven. En dan gaat het weer een heel stuk gemakkelijker.

## Kom eens langs voor een energetische behandeling voor:

- Burn-out
- Het wegnemen van blokkades in het lichaam
- Pijnbestrijding
- Lichamelijke klachten
- Je loopt vast in het leven
- Inzicht krijgen

Bel of mail voor meer informatie en een afspraak.



Door de meeste zorgverzekeraars vergoed!

## Energetisch therapeut

Zandheuvel 59, Oosterhout  
06-10564703 | [info@petrabusio.nl](mailto:info@petrabusio.nl)  
[www.petrabusio.nl](http://www.petrabusio.nl)

INTERACTIEVE WORKSHOP 13 JANUARI OM 19.30 UUR

MEER FOCUS, BEREIK, ZICHTBAARHEID EN MEER OMZET

**De winkels in de stad staan leeg. Laatst liep ik door de stad en heb ik er minstens 25 geteld! Dat komt doordat onze klanten tegenwoordig shoppen vanuit hun luie stoel. Ze hoeven de deur niet meer uit. De markt verandert. Is ondernemers spelen wij daar onvoldoende op in, op die manier laten we veel kansen onbenut. In deze workshop help ik jou om te zien hoe jij de online mogelijkheden optimaal kunt benutten.**

Herken jij je in het volgende:

- Jij wil graag je focus, je bereik, je zichtbaarheid en je kwaliteit vergroten. Maar het schiet niet op, omdat je niet weet waar je moet beginnen.
- Jij hebt een missie om zo veel mogelijk kennis te delen met jouw klanten. Je agenda laat het alleen niet toe om die stap ook daadwerkelijk te zetten.
- Je hebt je wel eens verdiept in het maken van een online training. Je werd alleen gedwongen om keuzes te maken waar je technische kennis voor nodig hebt. Daardoor stel je deze stap elke keer maar weer uit.
- Je stelt het maken van een online training elke keer uit, omdat elk uur dat je daarin steekt een uur is dat je niet in je eigen bedrijf kunt steken.
- Kortom: Jij stelt het besluit om online te gaan alsmat uit en dat kost je in feite handen vol met geld!



Roel van Heel



**SKILLZ ONLINE**  
meer tijd, focus en kwaliteit met online diensten

[roel@skillz-online.com](mailto:roel@skillz-online.com)  
[WWW.SKILLZ-ONLINE.COM](http://WWW.SKILLZ-ONLINE.COM)

**Kom dan vooral even langs op onze workshop.** Reserveer je plek op:  
[www.leefintens-academy.com/product/netwerkborrel-passief-inkomen/](http://www.leefintens-academy.com/product/netwerkborrel-passief-inkomen/)

# *Drijf* de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale 'verplichting' naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

## **Alleen met het water**

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

## **Nog meer voordelen**

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een 'float adresje' tussen zit.

EEN UUR  
FLOATEN STAAT  
GELIJK AAN  
DRIE TOT VIJF  
UUR SLAPEN



# Wat brengt januari jou?

## Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière. Rammen zullen overvloeien door veel originele ideeën.

## Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie. Er is een grote kans dat januari je iemand brengt met dezelfde hobby's en interesses.

## Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat. Je bent geïnteresseerd in zelfeducatie, maar Venus brengt je iemand met dezelfde interesses.

## Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoetzien vol met onverwachte momenten en intense emoties.

## Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk. Maak je geen zorgen.

## Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn voor iedereen die geboren is onder het teken van de Maagd. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

## Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en zelfs mogelijkheden op je werk die je onmiddellijk met beide handen moet aangrijpen.

## Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent, dus ga daar naar op zoek.

## Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als je liefdesleven. Wees niet bang om je mening te geven en jezelf te zijn. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

## Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige genante situaties of problemen voorkomen.

## Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar. Als je single bent, zal januari je waarschijnlijk een nieuwe kennis brengen.

## Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je een stoot positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.



Foto: Laheij Fotografie

## GOED VOORNEMEN VOOR 2020 MEER RUST & ONTSPANNING?!

Er ligt weer een mooi nieuw jaar in het vooruitzicht! Hoe ziet het nieuwe jaar er voor jou uit? Zit het jaar alweer vol gepland met allerlei verplichtingen? Of gun jij jezelf meer rust en ontspanning komend jaar? En hoe kun jij je het beste ontspannen?

### Een mooie manier om te (leren) ontspannen is Yoga.

Bij yoga zorgen de oefeningen voor bewustwording van spanning in het lichaam en je leert zodoende de spanning te gaan loslaten. De meditatie zorgt voor rust in je hoofd en de ademhalingsoefeningen leren je om weer de controle over je ademhaling te krijgen.

### YOGA & YOU

De Boedingen 3A, Oosterhout  
06 – 232 499 09 | [info@yogaandyou.nl](mailto:info@yogaandyou.nl)  
[www.yogaandyou.nl](http://www.yogaandyou.nl)

Bij yogastudio Yoga & You is een groot aanbod van yogalessen, zoals Hatha yoga, Yoga flow en Easy yoga flow, Yin yoga en Stoelyoga, maar je kunt er ook terecht voor workshops (zoals over de ademhaling en Yoga Nidra) en klankschaalsessies. En je vindt er nog meer diensten zoals zwangerschapsyoga, (voetreflex)massages en coaching.

### We verwelkomen je graag een keer op De Boedingen 3A

Wil je weten wat yoga voor jou kan betekenen?

Vraag dan een proefles aan!

**Actie januari:** Om het nieuwe jaar goed van start te gaan is de proefles gratis bij vermelding van **BRUIST!**

Namasté, Angélique Monteiro  
Een gezond & ontspannen nieuw jaar gewens!

## Steenbok

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet.

# Dé pvc-vloeren specialist

BRUISENDE/ZAKEN

Met meer dan vijftien jaar ervaring in het werken met pvc-vloeren mag Wim van Alphen zich met recht een specialist noemen. Met Goodflooring verkoopt hij niet alleen de allerbeste pvc-vloeren, maar staat hij ook garant voor het vakkundig leggen van de vloer.

## Eigen import

“Vijftien jaar geleden hoorden wij bij de eersten die zich gingen specialiseren op het gebied van pvc-vloeren”, vertelt Wim enthousiast. “Maar in de loop der jaren werd het aanbod in Nederland steeds groter, wat ons vijf jaar geleden deed besluiten ons te gaan onderscheiden door zelf pvc-vloeren te importeren. Vloeren van een topkwaliteit, maar dan tegen een veel scherpere prijs; de echte Goodflooring vloeren.”

## Stapje extra

In de twee showrooms van Goodflooring, in Oosterhout en Riel, vind je daarnaast ook vloeren van diverse andere merken. “Op die manier kunnen wij onze klanten een zeer brede keuze bieden. We hebben altijd zo’n 30.000 à 50.000 vierkante meter vloeren op voorraad zodat we snel kunnen leveren en klanten zelfs op het laatste moment nog kunnen switchen, mochten ze dat willen. We zetten graag dat stapje extra om onze klanten zo veel mogelijk te ontzorgen.”

## Alleen maar voordelen

Dat ontzorgen doen Wim en zijn team ook als het gaat om het leggen van de vloeren. “Het leggen van pvc-vloeren komt zeer nauwkeurig, de ondergrond moet

immers volledig glad zijn, anders zie je dat terug in het eindresultaat. Onze kracht als onderneming is dat wij ook hierin dé specialist zijn.” En als de vloer dan eenmaal perfect is gelegd, heb je er volgens Wim alleen maar voordelen van. “Pvc-vloeren zijn slijt- en stootvast, onderhoudsarm, geluid-dempend, vochtbestendig, brandvertragend, hygiënisch en ze hebben een zeer lange levensduur. Bovendien vallen ze perfect te combineren met vloerverwarming en ook op dat gebied kunnen wij onze klanten ontzorgen. Loop dus gewoon eens binnen in onze showroom en zie zelf wat wij allemaal te bieden hebben.”



 **goodflooring**  
DE BESTE KEUZE IN VLOEREN

De Boedingen 3, Oosterhout | Spoorweide 1, Riel | 0162-406370 | [www.goodflooring.nl](http://www.goodflooring.nl)

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

[www.meditationmoments.com](http://www.meditationmoments.com)



Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE  
edition

## Masters of LXRY 2019 bruijt!

### Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

### Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

### Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuteren een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen  
zoeken naar  
verbinding"



# FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

### Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

### Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 40%  
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*

40% korting  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
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





Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. **In vier uur vlieg je al naar deze ideale vakantiebestemming.**

De familie Van Lanen kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een geweldig uitzicht. Zie voor meer info [www.vistabellabungalows.eu](http://www.vistabellabungalows.eu)

# VOEL JE THUIS!

RUST, LUXE  
EN EEN ADEM-  
BENEMEND  
UITZICHT

BRUIST  
*Deal*

1-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

**€ 85,-**  
per nacht\*

2-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

**€ 105,-**  
per nacht\*

PROMOCODE: **BRUIST**  
RESERVEER NU VIA  
[WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU](http://WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU)

\* Boek voor minimaal 3 dagen.  
Check de site voor meer informatie  
over onze bungalows.

Calle Nestor de la Torre 4,  
Maspalomas Gran Canaria  
+31 (0)6 34 74 74 18  
[www.vistabellabungalows.eu](http://www.vistabellabungalows.eu)



  
**VISTA BELLA**  
BUNGALOWS

EET BEWUST,  
EET BIOLOGISCH  
OF VEGETARISCH

# *Bewuste keuzes* maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

## **Maandje zonder vlees**

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

## **Of toch biologisch**

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.



# Viskoekjes

## met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



### **Annemiek**, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

# Italiaanse

## kipschotel

### met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



# Wij bouwen de kast die bij je past!



## Dé kastenspecialist van Midden-Brabant

Bij Hamers@Home hebben wij voor elke ruimte (en budget) een kastoplossing, of het nu gaat om een eenvoudige vrijstaande kast, een luxe inloopkast of een TV-meubel. In onze ruime showroom zie je talloze voorbeelden van woon- en slaapkamerkasten, industriële schuif- en taatsdeuren en nog veel meer. Met ons eigen team regelen wij alles voor je, van ontwerp tot plaatsen. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

*Leon Hamers*



RINGBAAN-ZUID 372 | TILBURG | T 013 4627420 | [WWW.HAMERSTILBURG.NL](http://WWW.HAMERSTILBURG.NL)





## DE NIEUWE CORSA

Edition uitvoering voor

**€ 17.999**

Opel Private Lease

**€ 269/mnd**

Voorzien van o.a.

- Active Lane Assist
- Airconditioning
- Cruise Control met snelheidsbegrenzer
- Elektrisch bedienbare ramen
- Radio met Bluetooth
- Verkeersbordherkenning

Er is al een nieuwe Corsa vanaf **€ 16.999**



**Nu in de showroom!** De nieuwe Opel Corsa! Dé stadsauto die klaar is voor de toekomst dankzij motoren met baanbrekende prestaties, verbluffend design en een afwerking met hoogwaardige materialen. Kom snel langs en ervaar hoe verfrijnd, sportief en innovatief de nieuwe Corsa is.

# Van Mossel