

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN
HOOGERHEIDE



FEBRUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST



*Planten en
bloemen,*
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw
valentijn
zijn?

LEEF SPANNEND

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!



Speel bewust 18+
Hollandcasino.nl

BRUIST
Deal

GEEN € 60,- MAAR:
€ 39,- PER PERSOON

RESERVEER NU VIA
ARRANGEMENTENBREDA@HOLLANDCASINO.NL

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

BRUIST ARRANGEMENT

- Entree
- Welkomstdrankje
- 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

Jouw reis naar een nieuwe look

BRUISENDE/ZAKEN

Ja, je kan je dromen waarmaken. Esthetic Airlines adviseert je bij het kiezen van de perfecte behandeling voor:

HAARTRANSPLANTATIES, TANDHEELKUNDE & PLASTISCHE INGREPEN.

Met Esthetic Airlines willen we het taboe doorbreken door 100% open en transparant te communiceren over alle aspecten van cosmetische ingrepen. Ondertussen reisden al meer dan 1800 Belgen en Nederlanders met Esthetic Airlines naar Istanbul om hun nieuwe verhaal te starten.

Wij van Esthetic Airlines willen graag hét verschil maken voor u. We onderscheiden ons van andere medische adviesbureaus door samen met u alles aan te pakken.

Hoe doen we dat?

- We luisteren naar uw wensen en geven u advies en antwoord op al uw vragen
- We zorgen ervoor dat u begeleid wordt vanaf het eerste tot het laatste moment
- We zorgen ervoor dat u behandeld wordt door gespecialiseerde en ervaren chirurgen
- Wij zullen er voor u zijn wanneer u ons nodig heeft, zodat u zorgeloos op reis kunt gaan naar uw nieuwe verhaal.

Tijdens uw verblijf in Istanbul zal alles voor u verzorgd worden; Het enige dat u moet doen is een vlucht boeken, en zelfs dat kunnen we van u overnemen.

**28-29 FEBRUARI
& 1 MAART 2020
ONMOET ONZE ARTSEN
IN BERGEN OP ZOOM**

Of maak een vrijblijvende afspraak op ons kantoor te Bergen op Zoom of Maastricht. www.esthetic-airlines.nl Tot snel!

**Maak nu een afspraak
op ons kantoor te Bergen op Zoom
of Maastricht.
06 - 482 418 97**

Bruinevisstraat 32, 4611 HJ Bergen op Zoom


Esthetic Airlines
Uw reis naar een nieuw verhaal

Adviesbureau haartransplantatie, tandheelkunde & plastische chirurgie



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.



Dr. Er Ergin · Plastisch chirurg

Plastische chirurgie

- Facelifts
 - Neuscorrecties
 - Borstvergroting
 - Borstlift- en borstverkleining
 - Liposuctie & Vaser liposuctie
 - Brazilian butt lift
- En alle andere plastische ingrepen



Oya Sisman · Haarspecialiste

Haartransplantatie

- FUE
- DHI
- Saphire
- Stamceltransplantatie



Dr. Özgür Balaban · Tandarts

Tandheelkunde

- Alle kroon- en brugwerk
- Tandimplantaten
- Porseleinen facings en veneers
- Klikprotese

Inschrijven of informatie? | info@esthetic-airlines.nl | 06 - 482 418 97 | www.esthetic-airlines.nl



8



12



20



Inhoud



10



24



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Catharina Coenrades, 06-46863834

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.**



Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... Liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben

Vier het leven en vier de liefde!
Lea en Marcel Bossers



Foto: Ron Eskens, scoowpictures.nl

WONEN
TUSSEN HET
GROEN

Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



LANDELIJK MET EEN
VLEUGJE OOSTERS

10

In het landelijke huisje op de dijk aan de Dintel is sinds kort een massagepraktijk opgezet. Na in 2011 en 2012 verschillende massagecursussen te hebben doorlopen om familie en vrienden te helpen ontspannen, is wat eerst een hobby was nu professioneel uitgebouwd. Het moment is daarom angebroken voor Erwin Oosterling om zijn diensten als masseur aan het grotere publiek uit de regio Noord-West Brabant, Hoeksewaard en zelfs Rotterdam aan te bieden.

BRUISENDE/ZAKEN

Ontspanning door massage

Na lichamelijke inspanning is het de bedoeling dat je lichaam zich ook weer ontspant. Soms wil dat niet vanzelf lukken en zit je vast in je lijf. Als dit te lang duurt, kan dit bijvoorbeeld lijden tot lichamelijke of zelfs geestelijke klachten door b.v. gebrek aan slaap.

Iedereen is ondertussen bekend met RSI-klachten, klachten veroorzaakt door repeterende bewegingen. Meest bekend zijn dan pols of ellenboogklachten. Maar ook langere tijd aan de computer werken kan nek-, schouder- en bovenrugklachten geven. De spieren kunnen dan zo vastzitten dat ze niet meer loskomen na een warme douche en een nacht goed slapen. Dan heb je wat hulp nodig en dat is wat ik voor je kan doen.

De massage die ik bied dringt diep door, door je huid en je bindweefsel tot in je spieren. Ik behandel geen bestaande blessures, hiervoor moet je echt naar een medisch geschoolde therapeut, maar ik kan wel helpen blessures te voorkomen.

Hoewel het in de grotere steden al wat gebruikelijker is om na een zware dag op kantoor een massage te boeken, is dat hier in de regio nog wat ongebruikelijker. Om de drempel wat lager te maken en mensen te laten ervaren wat een massage voor je kan doen, bied ik altijd een leuke korting bij de eerste afspraak en trek ik wat extra tijd voor uit voor de kennismaking.



GENTLEMAN
MASSAGED

Ondernemer: Erwin Oosterling | Sasdijk 8 Dinteloord | 06 53422042
Ed@gentleman-massaged.nl | www.gentleman-massaged.nl

11

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 navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

www.sustOILable.com



**50% KORTING MET DEZE
BRUIST**



Deal
SHOP JOUW
GAASTRA
MODE MET
PROMOCODE
BRUIST

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties

**WHERE STYLE MEETS
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

www.livinroom121.be

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
mooie, sterke rugzak
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Verwen jouw valentijn!

win

LEZERSACTIE

**Maak nu kans op een
Paradise PINK kussen
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #PINK KUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.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.

www.mgcterma.nl

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
Peach Blossom Smoothing
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze 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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht. 1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht* 2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht*

**€ 85,-
p. nacht***

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en reserveer met promocode **BRUIST**

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!*



Niet meer vijlen,
geen beschadigde
nagels en geen
nagels die afbreken!

Wel mooie,
verzorgde handen
en stevige,

glanzende nagels



Je hoeft geen tijd en kosten te besteden aan alle verschillende nagellaken, basislakken, topcoats, nagelverharders, nagellakremover etc.! **Hoe klinkt dat? Super toch!**

Je hoeft alleen maar te reserveren of te informeren. De rest doe ik voor je!

Liefs Wendy

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen.
Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders
de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.
In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar
liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethist**,
deze steen symboliseert moed en klasse.

Rode rozen staan voor romantiek, gepassioneerde liefde
en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos,
dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben
volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier
te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt
wereldwijd stilgestaan bij de **impact van kanker**.

Gaastra

Shop nu
online
met 50%
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST
Deal

50% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

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

NEEM EEN NANNY IN HUIS

Een gastouder, maar dan gewoon bij jou thuis. Dat is simpel gezegd het concept achter Nanny in Huis. “Op die manier worden kinderen opgevangen in hun eigen, vertrouwde omgeving en verandert er dus zo min mogelijk aan hun leventje”, aldus Alexandra Pollemans, drijvende kracht achter Nanny in Huis West-Brabant en Oost-Zeeland.

“Als moeder van drie kinderen, plus drie bonuskinderen, weet ik hoe belangrijk goede opvang is”, vertelt Alexandra. “Nu kun je er natuurlijk voor kiezen om je kinderen naar een kinderdagverblijf of het huis van een gastouder te brengen, maar het kan volgens ons ook makkelijker. Een gastouder bij jou in huis op de momenten dat jij een gastouder nodig hebt. Dit scheelt jou als ouder tijd, want je hoeft je kids niet te halen en brengen en het is ook voor de kinderen zelf het fijnst. Zij zijn immers gewoon in hun eigen omgeving en kunnen alles blijven doen wat ze normaal ook zouden doen. Nog een bijkomend voordeel: ook voor een Nanny in Huis kun je gewoon kinderopvangtoeslag aanvragen.”

KWALITEIT

Nanny in Huis is een bemiddelingsbureau dat ouders in contact brengt met zorgvuldig geselecteerde en geschoolde gastouders. “Dit concept bestaat al een aantal jaar en sinds het begin van dit jaar ben ik gestart in de regio West-Brabant en Oost-Zeeland. Ik ga persoonlijk langs bij de gezinnen die mij benaderen en op basis van hun wensen ga ik vervolgens op zoek naar een gastouder die bij dat gezin past. Wij werken uitsluitend met geschoolde, zelfstandige gastouders die in het bezit zijn van hun EHBO om kwaliteit te kunnen garanderen. De gastouders worden bovendien regelmatig bijgeschoold om die kwaliteit ook hoog te kunnen houden.”

Neem voor meer informatie geheel vrijblijvend contact op met Nanny in Huis.

Nanny in Huis | Eigenaar: Alexandra Pollemans
Wilgenlaan 5, Ossendrecht | 0164-712211 | www.nannyinhuis.nl

BRUISENDE/ZAKEN



Opvang in de
vertrouwde omgeving
van het kind



Verklein de kans op **KANS**



KANS staat voor Klachten Arm Nek Schouder. Het zijn pijnlijke klachten die ontstaan door langdurig zittend (beeldscherm)werk en waarbij de werkplek niet goed ingesteld is. Dit heeft overbelasting van spieren tot gevolg.

De oorzaak is een combinatie van een verkeerde werkhouding, niet goed ingestelde stoel en bureauhoogte, armliggers, beeldscherm en gebruik van de muis. Deze klachten beginnen als gefluister, maar eindigen als geschreeuw in het lijf als er niets aan gedaan wordt.

Wat veel mensen niet weten, is dat hierdoor ook stemproblemen kunnen ontstaan. Dat zie ik terug in mijn praktijk als stemtherapeut. Voor mensen met een stembelastend beroep is dat een extra handicap. Want als je stem snel vermoeid of hees wordt, is telefoneren, vergaderen, verkopen et cetera. een stuk lastiger! En dan komen je sociale activiteiten na werktijd ook snel in gevaar. Trek op tijd aan de bel voor alle klachten rondom de werkplek, dus ook uw stem!

Gezondzittend
WERKEN.NL

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

DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop. **Meer info op www.delftblues.nl**

FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas. **THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

Mijn liefde. Voor de leukste en de mooiste man van de wereld. Onze liefde is uniek, maar dat geldt waarschijnlijk voor iedereen. We hebben elkaar ontmoet op een dansavond en het was liefde op het eerste gezicht. Ik wist niet dat dat werkelijk kon bestaan. Allebei al wat ouder, allebei een relatie achter de rug en bam... daar is hij dan...

De liefde...

Het voortraject was al bijzonder. Elk jaar in de laatste week van december reinig ik het hele huis. Letterlijk alle oude energie eruit, zodat het nieuwe mag binnenkomen. Ramen en deuren open, soppen wat ik kan soppen, kortom ook een letterlijke reiniging.

Twaalf jaar geleden was ik dat ook aan het doen, ik verschoonde mijn bed en dacht in mezelf: ik leg er een kussentje bij, er mag wel weer een leuke meneer in mijn leven komen. En liet het los... 5 januari kwam de man van mijn leven mijn leven binnengewandeld. Hoe bijzonder wil je het



hebben? Op 9 september het jaar daarop hebben we onze eerste Rituele Verbinding samen gedaan en vanaf dat moment vieren we dat elk jaar. Afgelopen jaar voor de tiende keer bij een romantisch kasteel in Schotland.

Dat is het mooie ervan, elk jaar beloven we elkaar dat we weer met hart en ziel voor elkaar kiezen en zo onze liefde bezegelen. Wil jij dat ook? Neem dan contact met me op.

I.v.m. Valentijnsdag deze liefdesmaand februari 10% korting op een afspraak.



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



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



All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- www.iciparisxl.nl

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 www.legavenue.eu

3. Showergel van de Hema, € 4,- www.hema.nl

4. Kalan, € 210,- www.parfumerie.nl

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 www.rimmellondon.nl

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 www.essie.nl

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 www.ysl.com

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 www.loreal-paris.nl

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 www.essence.eu

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 www.douglas.nl

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 www.soliver.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
Elle's Elegant Earrings
Gezond op Maat
Het Visgilde Oosterschelde
Tebbens Modehuis
Melanie Hairstylist 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

HOogerHEIDE

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
Knipstique47
Gezondzittendwerken.nl

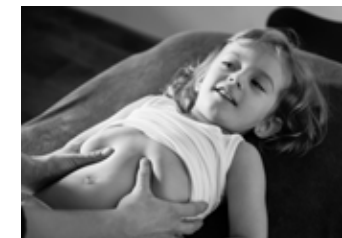
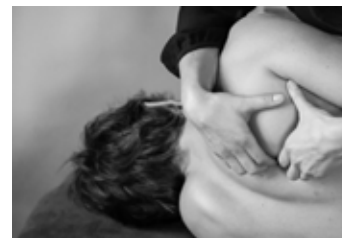


OOK OP JOUW LOCATIE?

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.

Osteopathie

Osteopathie is een manuele vorm van geneeskunde die zicht 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





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 voedingsschema 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

De mooiste houten vloeren

Een parketvloer heeft een rijke en warme uitstraling. U kunt deze vloer in de woonkamer laten leggen, maar ook in de hal, in de slaapkamer en ga zo maar door. Door ons grote aanbod met verschillende soorten parketvloeren vindt u altijd wel een parketvloer die aan uw eisen, wensen en verwachtingen voldoet. Laat u een van onze parketvloeren in uw woning of bedrijfspand leggen, dan geeft u het pand meer warmte en sfeer.

Een groot aanbod parketvloeren

De Parket en Laminaatwinkel heeft een groot assortiment met verschillende soorten parketvloeren. Onze parketcollectie bestaat voor negentig procent uit eikenhouten vloeren. Verder heeft u de keuze uit gelakte of hardwax behandelde vloeren, naturel of gekleurde vloeren en vlakke vloeren of vloeren met vellingkant. En wilt u uw vloer iets ouder laten lijken, laten roken of laten schrappen? Dan is dit ook zeker mogelijk bij de **Parket en Laminaatwinkel**.



Van Konijnenburgweg 55, Bergen op Zoom | 0164-728291 | www.laminaatwinkel.com



pvc vloeren

laminaat

houten vloeren





ALL YOU
NEED IS
LOVE!

Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

Massage als moment van ontspanning

Graag heet ik u van harte welkom in **Massagepraktijk ShuYang**, zodat ook u een **moment van ontspanning** kan ervaren.

Valentijnsactie
10% korting
op iedere
behandeling in
februari

SHUYANG

Melanendreef 48A, Bergen op Zoom | **0641060741**
www.massagepraktijkshuyang.nl

Elle's Elegant Earrings

Apart Fris Bijzonder

Voor exclusieve
handgemaakte, unieke,
echt aparte oorbellen.



Neem een kijkje in mijn webshop:
www.elleselegantearrings.nl

Ellemiek de Haas
06-28083214
ellemiekdehaas@hetnet.nl



Actuele info

www.facebook.com/elleselegantearrings.nl
www.instagram.com/ellemiek_de_haas



Bij Paul & Martijn
Lievrouwstraat 56
4611 JL Bergen op Zoom

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

“Magisch
winkeltje
direct naast de
Gevangenepoort...”

Originele items
gemaakt door de
medewerkers

Leuke
cadeaus
onder de
€ 15,-!

Bent u op zoek naar een leuk en origineel cadeau met zorg voor u gemaakt is? Kom dan eens langs bij ons in de winkel. Het adres is Lievrouwestraat 56 in Bergen op Zoom.

Vrijwel alle cadeaus zijn onder de € 15,00. Buiten hetgeen op de foto's worden er in de winkel nog meer leuke en originele items gemaakt.



Zakje complimenten

€ 3,50



Mary Willigers | 06-34339984 | deherstelknoop@kpnmail.nl |

Reparatie en vermaken van kleding

Ook voor

- bruidsmode
- herenkostuums
- wiegjes aankleden

Met unieke
haal- en
brengservice



BRUIST

Liefde,
je moet ervan
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Kleetspot

€ 10,00



Eland

€ 15,00

Kom tot rust in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

Alleen maar voordelen

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

Als herboren

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.



ZWEET
DE STRESS
VAN JE AF

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



ADVERTEER
OOK IN
BRUIST!

OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?

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



Dit is Piet, 72 jaar en al enige jaren gepensioneerd. Maar nog steeds actief en gemotiveerd aan de slag als bezorger voor Nederland en België Bruist. Een betrokken en gemotiveerde bezorger die meedenkt met het reilen en zeilen van de bezorging in zijn regio.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor 1 volle week in de maand? Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in de regio **BERGEN OP ZOOM.**

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die 1 week aan het begin van elke maand onze magazines wil gaan bezorgen. **Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw die ervoor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?**

- Iemand die binnen een straal van 10 km in of rond BERGEN OP ZOOM woont.
- Vergoeding: € 1,10 per adres waarbij je de beschikking hebt over een eigen auto.

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via frans@nederlandbruist.nl. Of bel 076-7115340 voor meer informatie.





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

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

Vloeren van nu met de service van vroeger

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.



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



Mooie Vloeren Van Mano

Kortemeestraat 19, Bergen op Zoom | **0164 785 440**
mano@mvm.nu | www.mooievloerenvanmano.nl

Fotografie met een verhaal

Vanuit haar passie voor fotografie helpt Anita Bosker anderen om hun creativiteit te gebruiken en zich steeds verder te ontwikkelen als fotograaf. Zelf maakt ze prachtige macrofoto's van de natuur en maakt ook branding foto's voor ondernemers. Met haar foto's vertelt ze keer op keer weer een verhaal.

Workshops en cursussen

Met verschillende workshops en cursussen leert Anita fotografieliefhebbers meer over fotografie. In workshops van vier uur worden theorie en praktijk gecombineerd en leer je over diverse onderwerpen. De thema's van de workshops wisselen per seizoen. Ook verzorgt Anita een complete cursus voor mensen die meer willen leren over macrofotografie, haar persoonlijke specialiteit.

Ontwikkel jezelf

Een nieuw concept dat Anita aanbiedt is 'Ontwikkel jezelf'. Deze ontwikkelavonden zijn speciaal voor mensen die de basisbeginselen van fotografie beheersen, maar zich graag verder ontwikkelen. Je gaat verder in op de techniek en theorie achter fotografie. Elke maand is er een nieuw onderwerp waar je je voor kunt inschrijven. Op 25 maart start de tweede groep, elke 1ste woensdag van de maand.



Opperstraat 23, Oud Gastel
06-46236855
www.anitabosker.nl



LEES MEER OVER ANITA'S
WORKSHOPS, CURSUSSEN
EN SHOOTS OP
WWW.ANITABOSKER.NL

Leef vanuit liefde

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

'Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar', schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

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



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

Omgaan met rouw en verlies

We komen in ons leven allemaal op het punt dat we te maken krijgen met verlies, groot of klein. Dit doet pijn en het verlies verandert de rouwende. Het wordt zoeken naar een nieuw evenwicht, dat van vóór het verliezen van de gezondheid, de baan, ouder, partner, vriend(in), kind, dromen voor de toekomst...

We dienen te roeien met de riemen die we hebben. Omgaan met verlies is dan ook voor iedereen verschillend. Het is niet voor te schrijven hoe je dit het beste kunt doen. Wel is het zo dat, als je te veel in je verdriet blijft hangen of juist te veel afleiding zoekt, je uit evenwicht (koers) raakt.

Is dit herkenbaar en kun je zelf niet meer je koers bepalen, dan kan het raadzaam zijn met iemand te praten en samen op zoek te gaan naar jouw manier om met het verlies om te gaan.

Addy Verhagen Antens van praktijk AdAnte4U biedt psychosociale hulp en begeleidt je naar het vinden van een nieuw evenwicht in je leven als je te dealen hebt met verlies.

“Rouw- en verliesbegeleiding 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 mantelzorg en/of geraakt door kanker, een chronische ziekte, overbelasting of burn-out.



De persoon achter AdAnte4U, Counseling en Coaching ben ik, **Addy Verhagen Antens**. Als registertherapeut bied ik professionele, laagdrempelige zorg. Verwijzing is niet nodig, start behandeling kan veelal binnen een week, vergoeding vanuit de aanvullende zorg is mogelijk en geen aanspraak op het jaarlijkse eigen risico.

AdAnte4U

Counseling en Coaching

Tuindersdreef 4,
Bergen op Zoom
Tel. 06-44898144
www.adante4u.nl

Een inspirerende en **speelvolle 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

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

Wij helpen je daar graag een handje bij!



Restylen van meubels in opdracht

Unieke meubels in onze winkel

Milieubewuste meubelverf, Workshops

Woondecoratie, Brocante & Vintage



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

Stap gerust eens binnen!

Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)
1 portobello
60 gr walnoten
1 ui
2 eetl olijfolie
peper en zout
1 knoflook teentje
80 gr volkoren risottorijst/
zilverviesrijst (ongekookt)
50 ml droge witte wijn
300 ml tuinkruidenbouillon
10 gr gehakte peterselie
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



Loes, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

Runderreepjes met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli
1 ui
stukje verse gember, 2 cm
1 teentje knoflook
80 gr volkoren noedels
Frylight bakspray
250 gr runderreepjes
1 dl kippenbouillon (tablet)
1 eetl sojasaus
1 theel sesamolie
half Spaans pepertje
peper en zout
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



DE KRACHT
VAN PERFECTE
KOSTUUMS



NEDERLANDS DANS THEATER

Sometimes, I Wonder

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

Creativiteit

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

Tot het allerlaatste moment

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via www.ndt.nl.

Nieuw bij *Sensa Bella*



De rituelen van PUURR

Natuurlijke producten

Ontspannen rituelen

Ontdek wat Puurr voor je huid kan doen!

Introductie
aanbieding
in februari en maart:

PUURR
Try Out Kit

voor slechts

€ 14,95

Sensa Bella
Schoonheidssalon

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