

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN
HOogerHEIDE



MAART 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST

Ga jij voor
standaard?

Hoera, het
is bijna
lente!



MAANDAG 2=1 SPECIAL

Uw bezoek aan Holland Casino Breda krijgt nog meer cachet met een smaakvolle beleving in ons restaurant. In maart en april kunt u elke maandag genieten van de **Maandag Special**, 2x een hoofdgerecht voor de prijs van 1.

DE VOLGENDE MAANDAG SPECIALS WORDEN GESERVEERD TUSSEN 17.00 & 21.00 UUR:

Elke 1^e maandag schnitzel

Elke 2^e maandag sliptong

Elke 3^e maandag spareribs

Elke 4^e maandag kreeft

De 5^e maandag in maart mosselen

Kom smaakvol dineren in Holland Casino Breda.

Vooraf reserveren is gewenst via 0031 - 765 251 100. Eet smakelijk!

Niet geldig in combinatie met andere acties. Zolang de voorraad strekt.

Speel bewust 18+
Hollandcasino.nl

SMAAKVOL GENIETEN

2=1 ELKE MAANDAG EEN
ANDER HOOFDGERECHT



MAART & APRIL
BREDA

HOLLAND
CASINO

NIEUW



SKINSENSE
passion for precision



HOE KAN IK OP NATUURLIJKE WIJZE MIJN HUID VERJONGEN EN/OF MIJN HAARGROEI VERBETEREN?

Dit kan door middel van een PRP-behandeling.

Wat is PRP?

PRP betekent "Platelet Rich Plasma" oftewel bloedplaatjes rijk plasma.

Hoe werkt het?

Uw eigen bloed wordt afgenomen en het plasma wordt gescheiden van de andere bloedcellen. Het bloedplasma bevat een grote hoeveelheid groeifactoren. Deze hebben een positieve invloed op de huid en de haargroei. Het plasma wordt ingespoten in de huid van het gelaat of de behaarde hoofdhuid.

Wat doet PRP?

- Verjingt de huid door het collageen te stimuleren.
- Verbeterd de doorbloeding van de haarzakjes.
- Maakt dun en beschadigd haar sterker.
- Stimuleert de haargroei (ook na een haartransplantatie).
- Bevordert de natuurlijke haargroei.
- Werkt ontstekingsremmend.

Hoeveel behandelingen heb ik nodig?

Het eerste jaar wordt geadviseerd om 3 behandelingen te ondergaan met een tussenpoos van 4-6 weken. Nadien wordt geadviseerd om 2x per 6mnd te behandelen.

Wilt u meer weten, kijk dan op onze website www.skinsense.be





8



25



12



45



18



23

Inhoud

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 Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke 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. Bergen op Zoom Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens
soopictures.nl

Het is bijna zover... de winter gaat weer plaats maken voor de lente! En hoewel maart de buienmaand bij uitstek is, merk je aan alles dat we weer richting de warmere maanden van het jaar gaan. Heerlijk! Wat ons betreft kan dat voorjaar niet snel genoeg zijn intrede doen.

Voor veel mensen vormt het voorjaar dé aanleiding voor een grote schoonmaak in huis. Maar ook om het interieur eens goed onder de loep te nemen. Wordt het niet weer eens tijd voor wat nieuws?

Bruisende lezer,

Voor iets anders dan anders? Dan kan maatwerk de oplossing zijn voor jou. Een kast of bijvoorbeeld deur op maat zorgt namelijk gegarandeerd voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Daarover vertellen we je dan ook graag wat meer.

Zo blijven we je elke maand verrassen met de meest inspirerende verhalen. Met de lente in onze kop bruisen wij weer van de ideeën, net als alle ondernemers die ook deze maand weer hun verhalen met je delen. Zoek dus een heerlijk plekje in het (bijna) voorjaarszonnetje, sit back, relax en geniet van deze nieuwste editie van Bruist.

Lea en Marcel Bossers

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

'Op maat gemaakt'

Deuren, je kunt ze in verschillende soorten en maten kopen. Standaardmaten welteverstaan. Maar wat nou als jouw huis geen standaard deurmaten kent? Of als je gewoon iets anders dan anders wilt? Maatwerk is het antwoord!

Vooral in oudere woningen willen de deurmaten nog weleens afwijken van wat tegenwoordig als standaard wordt beschouwd. Maar ook in modernere huizen met hoge plafonds is er allesbehalve sprake van standaardmaten. In dergelijke gevallen ontcom je er bijna niet aan om de hulp in te schakelen van een maatwerkspecialist die voor jou een deur op maat maakt.

Uniek & persoonlijk

Groot voordeel daarvan is dat je de deur volledig af kunt stemmen op jouw wensen. Niet alleen de maat is immers aan te passen, maar ook het volledige uiterlijk van de deur. Het materiaal, de kleur, het deurbeslag, wel of geen glas (en wat voor glas). Je kunt het eigenlijk zo gek niet bedenken of er is vast wel iemand die het voor je kan maken. Maatwerk zorgt voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Dat is dan ook meteen de reden waarom veel mensen toch voor deuren op maat kiezen terwijl ze gewoon een huis hebben met standaardmaten.

Kasten op maat

En dat geldt niet alleen voor maatwerkdeuren, maar eigenlijk voor al het maatwerk in je woning. Zo kiezen ook steeds meer mensen voor maatwerkkasten die bijvoorbeeld perfect in die ene hoek in de woonkamer passen, of onder dat schuine dak in de slaapkamer, of in die nis in de gang, om maar wat voorbeelden te noemen. Helemaal nu kleiner wonen de trend lijkt te zijn, geven maatwerkkasten niet alleen een unieke touch aan je interieur, maar zorgen ze er ook nog eens voor dat je optimaal gebruik maakt van de beschikbare ruimte.

Prijskaartje

Een belangrijke afweging is (tenzij maatwerk echt noodzakelijk is) of je er dat extra geld voor over hebt. Vaak hangt er namelijk wel een iets hoger prijskaartje aan een maatwerkdeur of -kast. Maar heb je dat er voor over, dan is maatwerk altijd een meerwaarde voor je interieur.

Ben jij ook op zoek naar maatwerk voor in jouw huis?
Op www.nederlandbruiist.nl vind je altijd wel een maatwerkspecialist in jouw regio.

MAATWERK
ZORGT VOOR EEN
UNIEKE TOUCH

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.

Maak een vrijblijvende afspraak op ons kantoor te Bergen op Zoom of Maastricht.

06 - 482 418 97
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



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
- Sapphire
- Stamceltransplantatie



Dr. Özgür Balaban · Tandarts

Tandheelkunde

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


Esthetic Airlines
Uw reis naar een nieuw verhaal

Adviesbureau haartransplantatie, tandheelkunde & plastische chirurgie



HAUTE COUTURE

Stolichnaya Vodka vormt de basis voor de heerlijkste cocktails voor alle seizoenen. De Haute Couture wordt gereserveerd met Stoli Cucumber, dry white vermouthe en komkommersliertjes op een spiesje. Voor wie het graag wat zoeter heeft, is de 'Strike A Pose' een aanrader. Dit is een lekkere mix van Stoli Vodka met vers limoensap, siroop en verse limoen. Enjoy! www.stoli.com



LEKKER PITTIG

Al sinds 1994 brouwt de Scheldebrouwerij heerlijke karaktervolle biertjes. Probeer eens het heerlijke biertje Oosterstout. Dit pittige biertje kent een zoete smaak door karamel. Ideaal voor op een terrasje tijdens de eerste zonnestralen!

www.scheldebrouwerij.com

BRUIST Deals

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

Het voorjaar hangt in de lucht!

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op luxeuze huidverzorgingsproducten van MGC Derma

Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruik gemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.



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. #MGC naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

KLAAR VOOR ROKJESDAG

Dit voorjaar introduceert Wilkinson een nieuw lid uit haar Intuition-familie: de Intuition Complete. Dit roze scheermes speciaal voor vrouwen heeft vijf Skin Perfect-mesjes en een slanke scheerkop, waardoor je nu nog makkelijker bij de lastig bereikbare plekjes komt. Zo zijn jouw benen, oksels en intieme delen in een handomdraai spring ready! www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

MANNEN MET BAARDEN

Het Britse mannenmerk Bulldog biedt een ruim assortiment aan mannelijke verzorgingsproducten. Mannen met baarden vinden het wel zo fijn om hun baard goed te verzorgen. Bulldog heeft een 2 in 1 shampoo die aloë vera, kamille olie en groene thee extracten bevat. Zo kun jij met een frisse en verzorgde baard de deur uit. www.bulldogskincare.com



maxaro®

5.000 m² inspiratie

Badkamers

Alle stijlen badkamers voor ieder budget

Vanaf

€ 1.799,-

Vloeren

Stijlvolle vloeren voor elke kamer in huis

Vanaf

€ 7,95 m²

Keukens

Kwaliteitskeukens voor ieders persoonlijke smaak

Vanaf

€ 1.099,-

Slag maximaal op www.maxaro.nl óf in één van onze megastores aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.

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

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

1 maart is in Nederland nationale complimentendag.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Oudere huizen kennen vaak geen standaardmaten, **maatwerk** is daarvoor de oplossing.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere gelijkheid en economische zelfstandigheid.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

21 maart is het weer zover: het is **lente!**

Met een maatwerkkast kun je invulling geven aan loze ruimtes waardoor je de beschikbare ruimte **optimaal benut**.

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.

Lammetjesmaand is een van de vele bijnamen van de maand maart.

Ervaar **het echte Ibiza** bij **HOTEL GARBI**

Hotel Garbi, het viersterrenhotel aan Playa d'en Bossa, het populaire strand van Ibiza. 'Garbi' betekent letterlijk 'zuiver'. Het hotel heeft dan ook een hippe, moderne en frisse uitstraling. Je hebt keuze uit standaardkamers, superior, suite en premium suite met bubbelbad en uitzicht op het strand. Met ons gezin verblijven wij er twee weken.

Je kunt kiezen voor half board. Dat wil zeggen inclusief ontbijt en diner. Ondanks dat het hotel volgeboekt is, merk je de drukte niet. Dit geeft een zeer relaxed gevoel en het personeel is overal supervriendelijk. Bij het zwembad zijn er genoeg bedden. Tevens zijn er tweepersoons Bali bedden te huur inclusief Cava Sangria.

Garbi Chill Out Lounge en tevens restaurant, ligt aan het strand en heeft een spectaculair uitzicht op zee. Tijdens de lunch genieten wij van geweldige gerechten. Een populair gerecht is de Poke Bowl. Daarnaast heeft dit restaurant een aparte bar voor

cocktails maar ook gezonde smoothies. In de avond is er live muziek of speelt er een DJ.

Het hotel heeft een Spa en gasten kunnen gratis gebruikmaken van het binnenzwembad en sauna. Daarnaast biedt het hotel ook diverse schoonheidsbehandelingen, yoga en massages. Hotel Garbi is verder de perfecte uitvalsbasis om de rest van het eiland te verkennen. Discotheken zoals Ushuaia en Hi Ibiza zijn op loopafstand te vinden.

Wij hebben ontzettend genoten van ons verblijf bij Hotel Garbi. Het is dus zeker een aanrader.

Marcel, Lea, Tessa & Lidiano



BRUISEND/BEZOEK

**KOMENDE ZOMER ZIJN
WE WEER VAN DE PARTIJ!**



Kijk voor meer informatie op www.hotelgarbi-ibiza.com

Cowboys & indianen

COLUMN/MAJESTA



Clint is er niet meer. Ik ben opgegroeid met Clint, onze grijze roodstaartpapegaai. Ik ben nu 43 en ik weet niet beter dan dat hij in mijn leven was. Hij kon praten als de beste: hij vertelde mij als klein jongetje dat ik niet te dicht bij hem mocht komen: *"Pas op: niet aankomen hè!"* Hij imiteerde het geluid van de telefoon zo goed dat mijn moeder iedere keer weer voor niks de telefoon opnam. En dan zei Clint: *"Ja, hallo?"* Het mooist vond hij ouderwetse cowboyfilms, met veel schieten. Dan danste hij heen en weer op zijn stok en deed mee met het schieten en de indianengeluiden, compleet met galopperende paarden. Een keer heeft hij mijn moeder een rood hoofd bezorgd, omdat hij het stopwoordje van de boekhouder precies getimed nadeed. De boekhouder zei altijd *"Eh..., zeker, zeker."* En na de zoveelste keer *"Eh..."* zei Clint *"zeker, zeker."* Als hij je met pelpinda's zag aankomen, riep hij al van verre *"Clint is lief! Clint is lief!"* Hij kon ook intens tevreden op je schouder in zichzelf zitten keuvelen.

En nu is Clint er niet meer. Van ouderdom overleden. Nooit meer: *"Goeoeodemorrrrrgen!"* Clint is gecremeerd en zijn as staat in een urntje in de vensterbank. Het is heel stil nu bij mijn ouders.

Dierencrematorium Majesta Jori Roosendaal

Belder 26, Roosendaal | 0165 - 567 168
info@dierencrematorium-roosendaal.nl
www.dierencrematorium-roosendaal.nl



Onderdeel van Majesta Uitvaartzorg voor dieren

20

BRAINCARE
VAN BRIESEN NAAR BRUISEN

Je brein regelt je gedrag!

Loopt jouw kind vast op school vanwege zijn of haar gedrag? Dat doet het brein!

Je brein regelt namelijk alles en dus ook je gedrag. Gelukkig kun je er wat aan doen. Met breintraining.

Wij helpen kinderen met AD(H)D, autisme, hoogsensitiviteit en beelddenkers zich weer goed in hun vel te voelen.

Weten hoe we jouw kind weer kunnen laten bruisen?

Scan de QR-code en maak een vrijblijvende afspraak.



Hooggevoelig



Concentratieproblemen



Beelddenken



www.brain-care.nl

0164-722 908

Optimale huidverzorging

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

Anna-Marie van Elteren is de eigenaresse en al reeds 12,5 jaar staat zij klaar om haar cliënten te ontvangen en ervoor te zorgen dat iedereen met een goed gevoel de salon verlaat. Bij schoonheidssalon Damibelle staat de klant voorop en natuurlijk is het streven van elke behandeling de verbetering van de huid. Maar er is zeker ook tijd voor persoonlijke aandacht. De salon is drie jaar geleden volledig verbouwd en heeft een trendy metamorfose ondergaan.

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

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

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

Groetjes *Anna-Marie*

Damibelle
schoonheidssalon & nagelstyliste

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



DAGJE UIT

HISWA BOAT SHOW 2020



De HISWA Amsterdam Boat Show is het grootste evenement van Nederland op het gebied van watersport, lifestyle en recreatie. Of je nu op zoek bent naar een nieuwe boot (tot circa 10 meter), onderdelen of accessoires, informatie zoekt voor een bootvakantie, alles wilt weten over de mooiste recreatiegebieden, liefhebber bent van klassieke schepen of zelf een aantal watersporten wilt uitproberen, de HISWA Amsterdam Boat Show is the place to be voor iedere (potentiële) watersportliefhebber! Van 11 tot en met 15 maart vormt de RAI in Amsterdam weer het podium voor 50.000 m² aan watersportplezier.

Kijk voor meer informatie en het bestellen van kaarten op www.hiswarai.nl.

FILMPJE KIJKEN

ESCAPE FROM PRETORIA

In hun strijd tegen de apartheid verspreiden Tim Jenkin (Daniel Radcliff) en Stephan Lee (Daniel Webber) illegale ANC-pamfletten onder de Zuid-Afrikaanse bevolking. Ze worden op heterdaad betrap en veroordeeld tot een jarenlange gevangenisstraf. Eenmaal onder de vleugels van politiek activist Denis Goldberg besluiten ze samen met medegevangene Alex Moumbaris om een ingenieus plan te bedenken om te ontsnappen. Al snel blijkt de uitvoering een stuk ingewikkelder dan gedacht en moeten er nog vele hindernissen genomen worden...

ESCAPE FROM PRETORIA draait vanaf 19 maart in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DE NOBELE AUTIST



Zittend aan het ziekenhuisbed van haar autistische zoon overdenkt een moeder het leven van haar kind. Hij ligt in coma en het is onzeker of hij weer bij bewustzijn zal komen. Ze denkt aan zijn geboorte, zijn jongste jaren en herinnert zich het geluk van het fietsen op de tandem en de ontbijtjes in bed, maar ook de wanhoop, het onbegrip en de angst voor escalaties. Hij dwong haar te focussen, hij liet haar de wereld zien door zijn ogen, zonder zich te laten misleiden door sekse, status, huidskleur of handicap.

DE NOBELE AUTIST van Romana Vrede is vanaf 3 maart verkrijgbaar in de boekhandel.



Dé specialist

Als één van de kartrekkers in Nederland op het gebied van de Occiflex (die is ontwikkeld door dr. Yaron River, een vooraanstaand neuroloog uit Israël) durft André zich met recht dé specialist van Nederland te noemen. "Ik werk al 35 jaar als fysiotherapeut en manueel therapeut waarvan de laatste vier jaar met de Occiflex, gekoppeld aan mijn eigen NEKZ-concept. Inmiddels zijn er wel meer mensen in Nederland die met de Occiflex werken, waarvan een deel door mij is opgeleid, maar die zitten voornamelijk nog in de testfase. Wil je dus echt snel een goed resultaat, informeer dan zeker eens naar de mogelijkheden. De kans is groot dat ik ook jou van je nek- en/of hoofdpijnklachten af kan helpen!"

André Wapenaar

06 576 981 74

Vijfhuizenberg 151 Roosendaal
www.nekz.nl



Heb jij net als vele andere mensen ook last van nek- en/of hoofdpijnklachten? Er mee rond blijven lopen hoeft niet! Bij NEKZ helpen ze je graag van deze klachten af door middel van de Occiflex.

'De Occiflex slaat een brug tussen de kennis van anatomie en manuele therapie met de state-of-the-art van digitale besturingstechnieken', valt op de site van NEKZ te lezen. "En dat is ook precies wat het concept doet", vertelt André Wapenaar. "De manuele bewegingen die ik inbreng worden door de Occiflex in een vertraagd tempo nagebootst. Daarmee is de Occiflex een verlengstuk van mijn handen."

Effectief

Groot voordeel van deze vertraagde beweging is dat het spieren bindweefsel van de nek zich hierdoor langzaam weer op lengte laat brengen, zonder weerstand en zonder pijn, met vaak een blijvend of op zijn minst langdurig effect. "Uit een pilot-onderzoek is zelfs gebleken dat na de eerste behandeling gemiddeld al een verbetering van dertig procent waarnaembaar is van de rotatie bovenin de nek. Een behandeling met de Occiflex kost weliswaar iets meer dan gewone manuele therapie, omdat het niet geheel vergoed wordt, maar resultaat is over het algemeen sneller merkbaar." Een (vervolg)behandeling door een gecertificeerd manueel therapeut, huiswerk oefeningen en bewegingsadvies kost € 59,80.

(50-70% vergoeding uit aanvullende verzekering mogelijk).

DÉ OPLOSSING BIJ NEK- EN HOOFDPIJNKLACHTEN

IN 2020
KOSTELOOS
EN VRIJBLIJVEND
ONDERZOEK EN
ADVIES

Mijn naam is Nancy Adamo en sinds augustus 2019 ben ik de trotse eigenaresse van dames en heren kapsalon Kniptique47. Drie dagen per week sta ik hier met heel veel plezier.

Een verwenmoment voor jezelf



Ik vind het ontzettend belangrijk dat de sfeer relaxed en ongedwongen is. Het is toch een verwenmoment. Aandacht voor de klant heeft dan ook een hoge prioriteit. Alles aan mijn vak is leuk, maar als je me vraagt wat ik het liefst doe, dan is dat toch wel kleuringen. Het creatieve proces dat daarbij komt kijken blijft toch altijd heel spannend.

Ook op social media zijn we actief op Facebook en Instagram. Momenteel staat er een leuke deal op social deal. De vouchers zijn nog te koop tot eind maart! Tot ziens in mijn kapsalon.

Ben je geïnteresseerd, neem dan gauw contact op!

EEN MOOIE ROODTINT, OPVALLEND PAARS, WARM BRUIN, OF TOCH EEN KNIPOOG NAAR HET VOORJAAR MET EEN MOOIE BALAYAGE



**Kp
47N**

Knuptique47
Kladseweg 47, Lepelstraat
0621344261
f @

**De kapsalon is geopend op
dinsdag van 10.00 tot 20.00 uur
woensdag van 10.00 tot 17.30 uur
zaterdag van 9.00 tot 15.00 uur**

Reparatie en vermaken van uw kleding

Ook voor

bruidsmode

herenkostuums

wiegjes aankleden

Voor handgemaakte kleding op uw maat, met een model naar uw wensen ga je naar



Met unieke
haal- en
brengservice

Mary Willigers 
06-34339984
deherstelknoop@kpnmail.nl



COLUMN/MENNO HOPMA



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

Je keuze staat vast! Je wilt afvallen, maar toch heb je er moeite mee om op je gewenste gewicht te komen én te blijven. Wat zorgt ervoor dat je moeite hebt om succesvol af te vallen terwijl je wel precies weet wat er nodig is om gewicht te verliezen?

Afvallen zonder lijnen?

Om succesvol af te vallen is het essentieel om niet alleen het fysieke (middels Auriculotherapie) maar ook het mentale aspect aan te pakken. **Make It Easy biedt deze gecombineerde aanpak!** Het is namelijk bewezen dat één van de allerbelangrijkste aspecten voor succesvol gewichtsverlies de houding is die jij aanneemt ten aanzien van jouw doel om gewicht te verliezen.

De volledige overtuiging dat jij kunt afvallen is van groot belang. Veel mensen beginnen aan het zoveelste afvaltraject met hun vorige poging nog vers in hun geheugen... en dat is nu precies waar het gevaar loert! Het succes of juist het uitblijven ervan beïnvloedt jouw verwachting van het resultaat van je nieuwe afvalpoging. Niet voor niets heet onze behandeling Afvallen zonder Lijnen! Je staat nu aan het begin van een nieuw én succesvol afvaltraject bij Make It Easy!

- ✓ **Pijnloos, veilig en effectief.**
- ✓ **Gemiddeld valt men zo'n 2-3 kilo per 4 weken af.**
- ✓ **Geen dieet, gewoon blijven eten/drinken.**
- ✓ **Ondersteuning door ervaren therapeuten.**

Maak
nu een
afpraak!

De wil om gewicht te verliezen moet er natuurlijk zijn en de puntjes in je oren en de NLP-matige training doen de rest! Dat klinkt allemaal EASY, en dat is het ook. Laat Make It Easy je helpen met onze Afvallen zonder Lijnen-behandeling **bij jou in de buurt!** Velen gingen je succesvol voor.

"Ik heb zelf Afvallen zonder Lijnen gedaan en heb **succesvol mijn doel bereikt** (15 kg afgevallen in een half jaar) en daarna ben ik **op mijn streefgewicht** gebleven. Dat ging gepaard met me veel **fitter voelen, meer energie en een betere conditie.**"



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



Bijna jarig? Vraag
geen kado maar
een donatie.

Kijk op kadoneren.nl





Lentekriebels

Kun je ook niet wachten tot het voorjaar komt en heb je nu al lentekriebels? Met deze producten laat je de lente gewoon lekker eerder beginnen en stap je straks helemaal voorbereid dit heerlijke seizoen in.

1. Clay And Glow Mask, € 26,50 www.clayandglow.com
 2. Hydrate & Recharge Shampoo van JOHN FRIEDA®, € 10,99 www.etos.nl
 3. Classique Pin-up Eau De Parfum Limited Edition van Jean Paul Gaultier, € 107,05 www.douglas.nl
 4. ROUGE G Lipstick van Guerlain, Shade € 34,- en Case, € 22,- www.guerlain.nl
 5. MutinyTM Squalane-Based Alternative Lip Balm van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl
 6. kissed by mist front van essie, € 9,99 www.essie.nl
 7. Foamie Conditioner Bar, € 4,95 www.etos.nl
 8. Cleve Clay Bag van Cowboysbag, € 149,95 www.cowboysbag.com/nl
 9. La Vie est Belle Intesément van Lancôme, vanaf € 80,14 www.lancome.nl
 10. Roselift Collagène Jour van Payot, € 79,- www.payot.com
 11. Sea Horse Plankton Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
 12. CHOOSE YOUR Glow! highlighter palette van essence, € 4,99 www.essence.eu

BRUIST

De ergonomische laptop(thuis)werkplek

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

HOGERHEIDE

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

HUIJBERGEN

Kado- en Borduurshop Bodusha

LEPELSTRAAT

Beauty by Ivanka
Knitique47
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.



Niet iedereen is zichzelf ervan bewust dat zittend werk klachten met zich mee kan brengen. Daarom is het verstandig om eens goed naar je werkomgeving te kijken. Bij voorkeur door een werkplekspecialist die weet wat de gezondheidsrisico's zijn en een onderbouwde oplossing heeft. Helmy van Gezondzittendwerken.nl is zo'n specialist. Met haar expertise als logopedist en stemtherapeut, jarenlange ervaring in de kantoorinrichtingsbranche en opleiding tot werkplekadviser helpt ze elke werkplek arbo proof te maken én in te richten.

Met een ergonomische stoel en op hoogte instelbaar bureau ben je op de goede weg, maar nog niet arbo proof als het gaat om laptopwerk.

'De afgelopen jaren werken steeds meer collega's met een laptop. Erg handig dat ook ik nu overal kan gaan zitten werken, maar de neiging om zonder hulpmiddelen te gaan werken is groot. Als ik een paar uur heb zitten muizen met mijn touch pad, dan ga ik tintelingen voelen in mijn onderarm. Op kantoor kan ik beschikken over een laptopverhoger en los toetsenbord en muis. Dat maakt een groot verschil.' Herkenbaar?

Tegenwoordig worden steeds meer laptops en tablets gebruikt. Deze voldoen echter niet aan de ergonomische eisen uit de Arboregeling en mogen (zonder speciale hulpmiddelen) daarom niet langer dan gemiddeld twee uur per dag gebruikt worden. (inclusief smartphone!) Zonder speciale hulpmiddelen is werken op een laptop of tablet namelijk slecht voor de werkhouding. Je moet je schouders aanspannen om het toetsenbord goed te bedienen, je erg inspinnen om met een touchpad de cursor te verplaatsen en je nek sterk buigen om goed op het beeldscherm te kunnen kijken. Zo kan werken aan een laptop al binnen enkele uren leiden tot lichamelijke klachten en RSI. De werkhouding is met onderstaande eenvoudige hulpmiddelen te verbeteren.

- een dockingstation dat is verbonden met een beeldscherm, een toetsenbord en een muis óf
- een laptopstandaard die het scherm op de juiste hoogte plaatst en een los aan te sluiten compact toetsenbord en muis.

BRUIST ACTIE: € 59,50 ex btw voor een thuiswerkplek analyse inclusief proefplaatsing van ergonomische stoelen, zit/sta bureau en hulpmiddelen.



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



**HEERLIJK
ONTSPANNEN HET
VOORJAAR IN!**



Leuk om te krijgen
Leuk om te geven
Cadeaubon!
1/2 uur €20,-
1 uur €35,-



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



Pvc van uitstekende kwaliteit

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

Verschillende soorten PVC vloeren

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



**pvc
vloeren**

laminaat

**houten
vloeren**



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



DO IT
YOURSELF!

Nieuwe kleren? *Maak ze gewoon zelf!*

‘Do it yourself’, oftewel DIY, is hipper dan ooit. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zelf dingen te maken. Zo ook kleding. Want waarom kleding kopen als je ook zelf unieke kleding kunt maken?

Misschien zie je bij het zelf maken van kleding meteen het beeld van je moeder of oma achter de naaimachine voor je. Vroeger was het namelijk veel normaler om zelf je garderobe te maken. Een trend die nu weer een ware opmars beleeft, mede doordat duurzaamheid steeds belangrijker wordt.

Oefening baart kunst

Zelf kleding maken is daarnaast ook gewoon ontzettend leuk. En helemaal niet zo moeilijk als je misschien denkt. Als je met een simpel patroon begint en de lat in eerste instantie niet te hoog legt, zul je zien dat je het naaien al snel onder de knie krijgt. Oefening baart kunst! Mits je goede patronen hebt natuurlijk, maar die zijn tegenwoordig heel eenvoudig online te vinden, in speciale tijdschriften en natuurlijk bij handwerk winkels. Keuze genoeg, dus er zit vast wel een patroon naar jouw wens bij. En het leuke is: je kunt dit nog helemaal eigen maken door de stof (en

de furnituren) die je kiest. In één kleur of met een vrolijk printje, maar net wat jij mooi vindt.

Unieke kleding op maat

Het lijstje benodigdheden om voor de eerste keer aan de slag te gaan, is gelukkig ook niet heel uitgebreid. Natuurlijk heb je het patroon en geschikte stof nodig en ook een naaimachine is handig, tenzij je alles met de hand wilt doen. Daarnaast is het zeker ook aan te raden om een goede stofschaar aan te schaffen, eventueel een klein schaar, patroonpapier, garen, spelden en naalden, kleermakerskrijt en een meetlint. En dan ben je er eigenlijk al wel. Natuurlijk heb je nog tal van andere gadgets, maar die kun je wellicht beter in een later stadium aanschaffen. Eerst maar eens zien of dat zelf kleding maken ook echt iets voor jou is. Is het antwoord daarop ‘ja’? Dan loop jij binnenkort in unieke kleding, geheel op jouw maat gemaakt.

Wil jij ook zelf kleding (leren) maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld een ondernemer in jouw regio die je hierbij kan helpen.

Niet meer de deur uit voor een nieuwe beha!

Verkoop van onderkleding en nachtmode voor dames en heren bij u thuis.



Voor het aanmeten en aanpassen van:

- panty/corselets
- ondergoed
- beha's
- borstprothesen
- pantyslips
- nachtmode
- corsetten

Maak vrijblijvend een afspraak, zodat u thuis uw keuze kunt maken.

0164 68 77 99 of **06 53 26 69 44**

Nicole Foundation Service | Nicole Jansen Taheij | Rode Schouw 17a, Halsteren

PINNEN

WATCH
your style

voor stoere industriële
interieur items



Neem een kijkje op www.watch-yourstyle.nl

Watch Your Style

Watchyourstylee

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

Elle's Elegant Earrings

Apart Fris Bijzonder

Voor exclusieve,
handgemaakte, unieke,
echt aparte oorbellen.



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



Deelnemer Kunst Expo Dordt op
zondag 19 april 2020

Ellemiek de Haas

06-28083214 | ellemiekdehaas@hetnet.nl

Actuele info

www.facebook.com/elleselegantearrings.nl

www.instagram.com/ellemiek_de_haas



1op1dieet.nl

Afvallen, dat doen we **samen!**



The 1:1 Diet met
Marcia van den Brand

Halsterseweg 129
4613 AL Bergen op Zoom
+31(0)6 280 676 49
info@1op1dieetbergenopzoom.nl

The 1:1 Diet met
Saskia van Koeveringe

Antwerpsestraatweg 562
4625 AC Bergen op Zoom
+31(0)6 482 119 30
samengerichtopgewicht@gmail.com

Met The 1:1 Diet heb je je eigen consultant.
Persoonlijke 1 op 1 begeleiding voor extra
support, motivatie en tips. Je staat er bij ons
nooit alleen voor. **This is the one!**

Ook weer lekker in je vel!

THE 1:1 DIET

by **CambridgeWeight Plan**

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!*



Welkom bij René en Diana Rens

Wij staan voor u klaar voor al uw feesten en BBQ's.
Ook voor de koffietafels en spelletjesmiddagen/avonden.
U kunt de zaal ook apart gebruiken voor vergaderingen
en demonstraties.
NIEUW is ons hapjesbuffet. Kijk voor meer informatie
op www.cafezaaltivoli.nl



Tivoli CAFE
ZAAL

Dorpsstraat 84, Halsteren
0164-683913
www.cafezaaltivoli.nl



Iedere maand een
muziekavond met
verschillende
artiesten.

Resultaat door
eigen kracht



Problemen
op je werk?

Laten we
het samen
oplossen.



Isabelle Hulsmans | Mediation, Coaching en Advies
Westerland 30, Bergen op Zoom
06-29077511 | info@hulsmansmediation.nl
www.hulsmansmediation.nl

M/N
REGISTERMEDIATOR



NMv



MAN/CAVE



HELLUP... ik word vader!



Stress! Dat is voor veel mannen de eerste fase als ze horen dat ze voor het eerst vader gaan worden. Want HELLUP, hoe doe je dat, een goede vader zijn? En hoe help je de moeder van je kind door die negen maanden heen?



Wees gerust, je bent niet de eerste die in paniek raakt en zeker ook niet de laatste. Er komt ook heel wat op je af, maar gelukkig heb je (in de meeste gevallen) een paar maanden om aan het idee te wennen en om je voor te bereiden op de grote dag.

Babykamer

Be prepared! Wacht dus niet tot het allerlaatste moment met het afmaken van de babykamer, maar zorg dat die ruimschoots op tijd klaar is. Een kindje kan nu eenmaal wat eerder komen dan gepland en als die kleine er eenmaal is en je druk bent met luiers verschonen, dan heb je echt geen tijd (en zin) meer om nog al die klussen te moeten doen.

De zakelijke kant

Wat ook belangrijk is, is de 'zakelijke kant' van het krijgen van een baby. Het regelen van kraamverlof en ouderschapsverlof, maar zeker ook het erkennen van het kind, mochten jullie niet getrouwd zijn. Zorg dat je ook dat soort dingen op tijd geregeld hebt. Maar het allerbelangrijkste is nog: geniet! Je wordt immers maar één keer voor het eerst vader.

Op de oude leest geschœid, maar dan met een hedendaags randje

Iedereen is welkom. Jong en oud, elke gast wordt door ons persoonlijk ontvangen en krijgt gegarandeerd waar voor zijn geld. Of je nu komt overnachten, lunchen of dineren, komt borrelen in het café of gewoon even gezellig een kopje koffie komt drinken met daarbij een heerlijk stukje gebak.

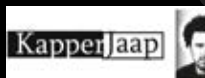


Hotel Café Restaurant De Ram
Steenbergseweg 1, Halsteren
0164-682350 www.hotelderam.nl



Als je haar maar goed zit...

Knippen zonder poespas, dat is waar kapper Jaap van den Akker voor staat. "Bij mij krijgen heren precies waarvoor ze naar de kapper gaan: een knipbeurt met een mooie coupe als resultaat."



Kapper Jaap
Bosstraat 8, Bergen op Zoom
0164-246917 / 06-53162714



Doe méér voor MOLENS

molenfonds.nl

im-POSSIBLE Coaching Jolanda

Ik ben Jolanda Neefs.
Ik wil dat ook jij je mooiste leven leeft! Wie ben je, wie wil je zijn? Mag ik je helpen, begeleiden en coachen?



Lach!

Lach naar wat je niet bevalt. Dé manier om verandering in gang te zetten.

Je bent tevreden, maar het kan allemaal nog wat leuker.

Je wilt vooruit, jezelf of je leven verbeteren.

Hoe wil je dat je leven eruitziet, hoe wil je je voelen? Je kan op allerlei manieren je levenskwaliteit verder ontwikkelen.

Vind je groeimindset, vind geluk en tevredenheid. Vernieuwing geeft spanning, maar is altijd beter dan dat alles hetzelfde blijft.

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

Hypnose

Heeft u last van:

- Angsten en fobieën
- Stress en burn-out gerelateerde klachten
- Slaapproblemen
- Loslaten
- Weinig zelfvertrouwen
- Faalangst
- Verslavingen (roken, alcohol, ...)
- Prikkelbaredarmsyndroom
- Nagelbijten

*Wist je dat...
Yeliz de enige
hypnotherapeut in
Nederland is die een
opleiding gevolgd heeft
bij Tim Box (bekend van
TEDx Talks)?*

Probeer eens hypnose, een veilige techniek waarbij er verandering wordt gebracht op onderbewust niveau.



Vraag een GRATIS
en VRIJBLIJVEND
adviesgesprek aan!

Hypno
Studio

Hypnostudio
Biezendreef 8 | Putte
NL: 0630137627 | BE: 0472887199
www.hypnostudio.nl | info@hypnostudio.nl



Ma, Di, Wo, Vr en Za OPEN
van 09.00 tot 18.00 uur
(do. en zo. gesloten)

Voor de allermooiste dames- en herenkapsels

Kapsalon Chawisa
Make-up & de beste kapsels voor dames en heren

De Wilg 48, Hoogerheide | 06 31566798 | chawisa.k48@live.nl

Wordt u gehoord?

Tijd om op de resetknop te drukken

Ken je dat gevoel, dat je ergens mee zit? Zo'n wringend gevoel van binnen, zonder dat je het echt kunt plaatsen? Vaak betekent dit dat je je niet gehoord voelt. Klinkt misschien niet zo erg, maar wist je dat dit je zelfs ziek kan maken als het blijft voortduren? Vervelend en bovendien onnodig. Lees in dit artikel hoe je dit voorkomt en er snel en grondig korte metten mee maakt. Jij bent de baas!

Dat knagend gevoel...

Een knagend gevoel na een gesprek of situatie dat iets je niet helemaal lekker zit. Iedereen kent het wel en het gebeurt nou eenmaal weleens. Je niet gehoord voelen kan er echter ook toe leiden dat die ene 'onafgesloten' gebeurtenis een eigen leven gaat leiden. Zich nestelt in je onderbewustzijn en gaat smeulen.

Vaak eerst onopgemerkt, dan door kleine dingetjes. Sneller geïrriteerd raken in bepaalde situaties of feller dan normaal (en redelijkheid) reageren. Erger nog, als het verder doorgroeit kan het zelfs resulteren in fysieke en/of depressieve klachten. En dat allemaal door iets dat je dwars zit en dat blijft smeulen.

Wat als je jezelf kon resetten?

Herken je dit en wil je er wat aan doen? Dat kan gelukkig en is eenvoudiger dan je denkt. Door middel van gerichte therapie sessies achterhalen we het pijnpunt, die ene gebeurtenis of periode waar het vandaan komt, en pakken we deze vervolgens aan, waarbij we als het ware je brein resetten. Hierdoor voelt het alsof je met een schone lei begint, zonder de hele reeks nare herinneringen. En dat merk je direct! Doordat je je blijer voelt, positiever en met meer energie. Dat wil jij ook toch?!

Wil je meer weten over de aanpak of ben je benieuwd of het iets is voor jou of iemand in je naaste omgeving? Neem dan vrijblijvend contact op. Ik kijk graag met je mee hoe jij je nóg beter kunt voelen.




Open buffet

Maak kennis met de rijke smaken van de Syrische keuken. Laat ons open buffet u betoveren door de heerlijke oosterse smaken.

Elke vrijdag, zaterdag en zondag
Onbeperkt eten en drinken voor € 14,95 p.p.
Kinderen t/m 12 jaar € 9,95

1000 en 1 Nacht | Kremerstraat 30 Bergen op Zoom
0164-314576 | bozduizendeneennacht@gmail.com
www.facebook.com/duizendeneennachtboz



DE BLOEMENSTAL

Voor bloemen die niet direct voor de hand liggen en net dat speciale tintje geven!
Van mooie boeketten tot zaalversieringen.

WIJ LEVEREN AL UW BLOEMABONNEMENTEN OP MAAT!

Dorpsstraat 73-K Halsteren | 0164 684 404
info@debloemenstal.nl | www.debloemenstal.nl



Natuurgeneeskunde PLUS
Christien van Dijk
De Vuurdoorn 16, Hoogerheide
06-19709225
info@natuurgeneeskundeplus.nl
www.natuurgeneeskundeplus.nl



De Begeleidingscoach

De Begeleidingscoach
Christien van Dijk
De Vuurdoorn 16, Hoogerheide
06-19709225
christienvandijk@hotmail.com
www.debegeleidingscoach.nl



— Anrieta Luijks —

Het Slimdiet concept werkt echt



Probeer het eendaagse proefpakket voor € 9,99. Hierin zitten vier producten van Slimdiet: een heerlijke chocoladedrank, een toetje, een frisse

smoothiedrank en een proteïneereep. Genoeg om te proeven of Slimdiet bij je in de smaak valt.

Bel nu voor een GRATIS intakegesprek!

06-24718103

Is dit iets voor jou? Geef mij een belletje of Whatsappje, dan leg ik het proefpakket voor je klaar samen met een informatiepakket. Je mag natuurlijk ook direct een afspraak maken voor het intakegesprek.



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

World of Phones

EVERYTHING FOR YOUR SMART PHONE

Mobiel stuk?
Wij repareren bij u op locatie!



Zuivelstraat 29, Bergen op Zoom | 06 44431332
info@worldofphones.nl | www.worldofphones.nl

BRUIST

Lekker
niksen
heet tegenwoordig
opladen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Oog voor de **sociale kant** van revalideren

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

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

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



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

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



Inspirante is een multi-disciplinaire praktijk, bestaande uit fysiotherapie, psychotherapie, psychosomatische fysiotherapie, diëtiëk en medische fitness.

Inspirante werkt als enige in de Zuid-westhoek met het David Spine Rug concept (DSC) en ook met het speciale David Cervicaal-trainingsapparaat (interessant bij nekklachten, whiplash e.d.).



Louis Porquinlaan 1
Bergen op Zoom - 0164-620838
info@inspirante.nl
www.inspirante.nl

Grote *garnalen* met ras el hanout en groenten

2 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 g biologische garnalenstaarten
(diepvries)
olijfolie
2 koffielepels ras el hanout
4 grote tomaten
200 g spinazie
1 dl room
peper en zout

Houd de diepgevroren garnalen onder stromend water en maak ze los van elkaar. De garnalen mogen nog bevroren zijn, maar ze mogen niet meer aan elkaar kleven. Zet een pan op het vuur met een scheut olijfolie. Bak de (nog diepgevroren) garnalen gedurende ongeveer 2 minuten. Strooi er twee koffielepels ras el hanout over en bak nog eens 2 minuten.

Snijdt intussen de tomaten in plakjes. Haal de garnalen uit de pan, ook al zijn ze nog niet helemaal gaar, en leg ze op een bord. Leg de tomatenplakjes in de pan met het aanbaksel; dat geeft een lekkere smaak. Zet een deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten stoven.

Roer de tomaten om en leg er de spinazie op. Giet de room erbij, zet het deksel opnieuw op de pan en laat ongeveer 3 minuten stoven. Roer de groenten door elkaar en kruid met peper en zout.

Leg de garnalen op de groenten en laat nog even doorkoken zodat alle smaken, maar ook de gele kleur van de ras el hanout, zich vermengen. Serveer in een mooie pan.



Manuela, media adviseur bij Bruist

Ook een groot fan van garnalen? Dan is dit gerecht echt jouw ding. Heerlijke garnalen om van te smullen, op smaak gebracht met ras el hanout. Dit gezonde recept maak ik zelf vaak klaar. En het fijne is dat je er maar een minimum aan ingrediënten voor nodig hebt en het is weinig werk. **Snel, gemakkelijk en superlekker!**



Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

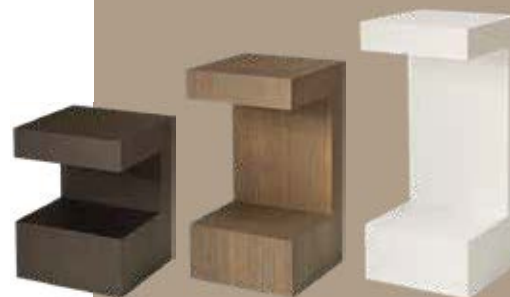
Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in een stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door een van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



Blox zoekt professionele samenwerkingen door geheel Nederland

Wij staan open voor een samenwerking met stylisten, architecten en luxe meubelwinkels. Graag willen wij samen met u dit unieke modulaire Blox concept op de kaart zetten.



Maak geheel vrijblijvend een afspraak in ons Blox innovation office. Wij komen ook graag bij u langs om de mogelijkheden van dit unieke Blox dealerconcept vrijblijvend toe te lichten. **Neem daarvoor contact op met:**
Pierre de Wit +31 (0)6 580 61 339
René van de Pol +31 (0)6 580 61 319



BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale



O'vita | Health – Spa – Anti aging
Grondmolen 11 | 4661 TT Halsteren
0164 - 244 246 | www.o-vita.nl

Voor jouw
gemak alles
onder één dak!

PUUR
JIJ!

Meet
the New
You

Samen bieden wij jou alles
op het gebied van
**direct en blijvend vet verliezen,
huidverbetering & anti-aging.**



GEZONDGEWICHT

Gezond Gewicht
Grondmolen 11 | 4661 TT Halsteren
06 - 22201520 | gezondgewicht.net