

ETTEN-LEUR RUCPHEN
ZUNDEBT 

JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ETTENLEURBRUIST.NL

BRUIST



Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!

BRENG JOUW
WERKPLEK NAAR
EEN HOOG VITAAL
NIVEAU!

Inmiddels zijn steeds meer mensen zich ervan bewust dat lang zittend beeldschermwerk - eventueel met veel praten - vervelende klachten met zich mee kan brengen. Daarom is het verstandig om eens goed naar je werkomgeving te kijken. Bij voorkeur door een werkplekadviseur die weet wat de gezondheidsrisico's zijn en een onderbouwde oplossing heeft. Helmy van Gezondzittendwerken.nl is zo'n specialist. Ze helpt je graag verder.

Gezondzittend
WERKEN.NL

**GRATIS ONLINE
WERKPLEKCHECK
VOOR THUISWERKERS**

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

Elke werkplek verdient gezonde aandacht

Met een medisch therapeutische achtergrond als logopedist/stemtherapeut heeft Helmy veel interesse in en ervaring met het ontstaan en behandelen van fysieke klachten. Geregeld ontstaan er naast klachten in nek, rug en schouders ook stemproblemen op een werkplek als gevolg van een verkeerde werkhouding en/of verkeerde inrichting van de werkplek. Voor Helmy was dit reden genoeg om hier eens dieper in te duiken. Door haar ervaring in de kantoorinrichtingsbranche, kennis en expertise als werkplekadviseur én de nog actieve werkzaamheden als stemtherapeut heeft ze onderscheidend brede kennis en mogelijkheden in huis om jou van a tot z te helpen bij de realisatie van een gezondere werkplek.

Gezond en veilig aan het werk, ook thuis

Helmy kijkt naar alle aspecten die van invloed zijn op een gezonde en veilige werkplek conform de Arboret. Denk bijvoorbeeld aan een werkplekscan, werkplek-optimalisatie of stemtraining, in combinatie met de juiste inrichting en het gebruik van meubilair en accessoires. Hierbij is het altijd haar doel om elke werknemer en zzp'er vitaal te houden en met plezier te laten werken.

Prettig en deskundig advies

De klachten die kunnen ontstaan wegen niet op tegen de kosten bij Gezondzittendwerken.nl. Laat je daarom eens adviseren door Helmy! Ze komt graag langs bij jouw werkplek - maar online kan ook - om vervolgens eerlijk en positief feedback te geven. Ze neemt de tijd om jou goed en deskundig te helpen. De aanschaf van de juiste bureau-stoel is maatwerk. Bij Helmy is een proefplaatsing van bureaustoelen en zit/stabureaus mogelijk om te voorkomen dat je geld uitgeeft aan een product dat niet bij je past. Helmy is dealer van meerdere hoogwaardige fabrikanten met voor elk budget een ruime keuze. In een veranderende wereld, waarin men nu ook steeds meer thuis zal blijven werken, is gezond zittend werken nog nooit zo belangrijk geweest als nu!

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



**sven &
sophie**

Aandacht voor
been- en ondermode is
aandacht voor jezelf.

Bij Sven & Sophie beseffen
wij dat als geen ander.

Daarom biedt onze winkel
meer dan alleen een ruim
assortiment eersteklas
producten van toonaangevende
merken.

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom
0164 - 21 06 15

Ginnekenstraat 19, Breda
076 - 521 44 27
(Schuin tegenover HEMA)

Winkelcentrum 21, Etten-Leur
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout
0162 455 666

Nieuwsgierig?

bekijk meer op

www.svensophie.com



*Ze maken je
oufit compleet*

OROBLU

Panty's van Oroblu in 20, 40 en 60 denier en Falke
in 30, 50 en 100 denier, dus in vele diktes. Van
chique tot lekker warm, voor elke gelegenheid en
passend bij alle outfits. We adviseren je graag.



marcmars

YOUR CHOICE OF LUXURY

Marcmarcs leuke
damessokken, gezellig
voor in de winter.

*Gewoon
lekker
eigenwijs!*

ZIT JIJ ER WEER WARMPJES BIJ?

Bij Sven & Sophie hebben we de meest bijzondere sokken en boxershorts voor de koude winterdagen.

*Draag jij
ook wat bij?*

**SOKKEN DIE
OCEANEN
OPSCHONEN**



A'dam boxers, sokken en nu ook mondkapjes.
Van organische katoen, dus ze zitten niet alleen
lekker, maar zijn ook nog eens milieuvriendelijk.



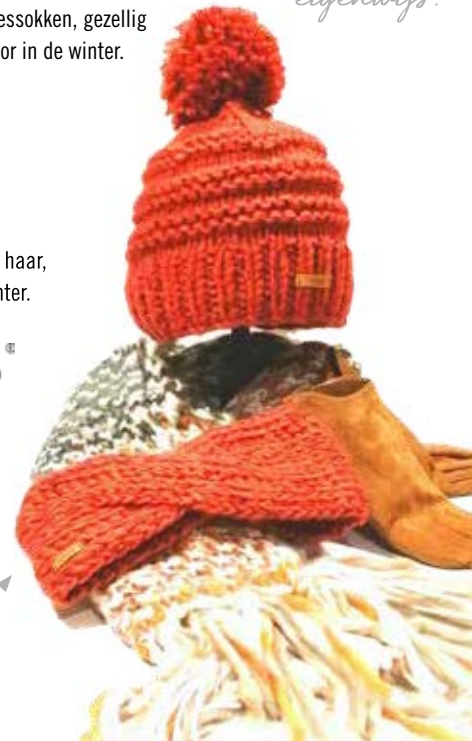
*Ze hoeven niet zo
saaie te zijn!*



Bart sjaals, mutsen en
handschoenen, voor hem en haar,
lekker warm voor in de winter.

BARTS
AMSTERDAM

*Speciaal voor
koukleumen*





Inhoud

8



10

12

27

23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/ettenleurbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
 bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Etten-Leur 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.**



ADVERTEREN?
 Mail naar
 nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 076-7115340



Om te beginnen: de beste wensen voor 2021! We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

Lea en Marcel Bossers

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

Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

Dit jaar wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

Wat wordt jouw thema voor dit jaar?

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

Haalbaar en concreet

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

Focus op het proces

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN



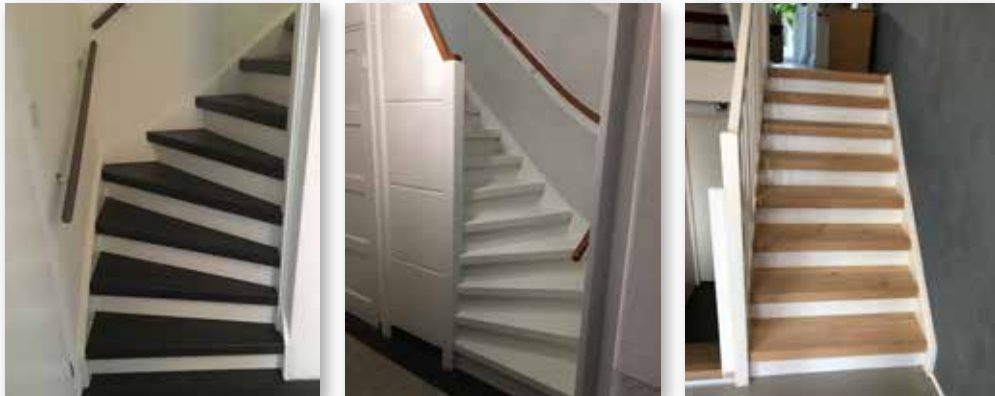
DE PERFECTE TRAP bij ieder interieur

Kan jouw trap wel een opknapbeurt gebruiken? Kies voor kwaliteit, jarenlange ervaring en perfecte afwerking met Christan Traprenovatie! Het familiebedrijf levert al zeven jaar vakwerk als het om traprenovaties gaat. Ellie Sprenkels, mede-eigenaar, legt uit wat Christan Traprenovatie zo bijzonder maakt.

Het bedrijf werd vijftientig jaar geleden opgezet door Ellies vader Christ die eerst werkte als onderaannemer en allround timmerman voor hij voor zichzelf begon. Zeven jaar geleden specialiseerde het toenmalige timmerbedrijf zich in traprenovaties, waarbij Ellie de inkoop en verkoop oppakte en Christ de uitvoering van de traprenovatie tot in de puntjes verzorgt. Deze samenwerking tussen vader en dochter is de sleutel van het bedrijf en de positieve reviews van de renovaties liegen er niet om; bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!

VAKMANSCHAP

“We voeren traprenovaties uit door heel Noord-Brabant, altijd met de focus op kwaliteit. Mijn vader is een echte vakman die heel gedetailleerd werkt; iedere renovatie is volledig op maat en alles is handwerk. We kiezen er bewust voor om niet mee te doen met de hype dat een traprenovatie in één dag moet. Wij gaan echt voor kwaliteit. We werken met hout, laminaat en pvc en bieden veel verschillende kleurdesigns aan. Bij ons wordt je trap helemaal als nieuw en je hebt er geen onderhoud of werk aan. Vraag een vrijblijvende offerte aan en laat jouw trap schitteren!”



10



'BIJ ONS KIES JE VOOR KWALITEIT!'

Hoge Bremberg 23, Etten-Leur
076 50 40 722 | sales@christan-timmerwerk.nl

www.christan-traprenovatie.nl

11



INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. www.icon010.nl



NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Geselecteerd voor jou!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan het nieuwe jaar 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 het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. www.lovechock.nl

LEZERSACTIE

Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher! **€ 59,- www.kookpunt.nl**



BLIND WALLS GALLERY



HET MUSEUM
OP STRAAT



Ga op street art tour
en ontdek de
verhalen van Breda.



Meer informatie op:
www.blindwalls.gallery

Advertentie mede mogelijk gemaakt
door Holland Casino Breda

Nieuwsgierig naar de bijzondere beelden uit Zimbabwe?



In Etten-Leur vindt u Titambire. De fascinatie voor beelden uit Zimbabwe is in 1994 ontstaan tijdens een uitwisselingsproject van de dochter van de eigenaresse van de beeldentuin.

In Zimbabwe maakte zij kennis met unieke beelden die ter plaatse werden gemaakt uit allerlei steensoorten, zoals kobalt en serpentijn. De familie raakte gefascineerd door de veelzijdigheid en de creativiteit van de kunstenaars in Zimbabwe. Zowel realistische beelden als abstracte beelden werden met behulp van een rasp gemaakt tot een beeld waarvan geen tweede bestond.

Wellicht siert één van onze beelden binnenkort wel uw woning of tuin.



Bekijk de website eens voor een verrassend cadeau!



Art Gallery Titambire Vedelring 184, Etten Leur | 06-29055541 | info@titambire.nl | www.titambire.nl

Beeldentuin
Titambire

Kunst uit Zimbabwe

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.
Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals
dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden,
slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling**
helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**,
de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief
bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag
weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen
is door **iets voor een ander te doen.**



Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes**
en ga er gewoon voor. Want **succes** is wél een keuze.

MELD JE
AAN
via de website



BRUISENDE/ZAKEN

De eigenaresse, Anja Bastiaansen, heeft van haar passie haar werk gemaakt. In Rijsbergen heeft ze haar sportschool Total Body WorX met meer dan driehonderd vierkante meter sportruimte. Zij is echt een sportmens in hart en nieren, zonder te bewegen kan ze niet leven. Het is de rode draad in haar leven. Ze heeft meer dan 36 jaar fitnesservaring en voorheen deed ze aan paardrijden, voetbal, turnen en karate. Elke keer als ze iets bijleert, vindt ze het fijn om die kennis door te geven. Haar missie is om heel Rijsbergen en omgeving in beweging te krijgen, omdat bewegen de energie is voor lichaam en geest; het geeft je een gelukkig gevoel.

Bij Total Body WorX kun je terecht om te bewegen, maar ook voor voeding en sociale contacten. Je vindt er een ontvangstruimte, kleedlokalen met douches, twee fitnesszalen, workoutzaal en ook workoutplekken buiten.

Je kunt er onder begeleiding of zelfstandig fitnesssen. We werken met diverse schema's, maar natuurlijk kan je ook zelfstandig aan de slag. Samen kunnen we zorgen dat je je doel bereikt. Er worden groepslessen gegeven zoals Zumba, Spinning, Yoga, diverse HIIT, BBB, Stretch & Flex, Pump en Bootcamp. De groepen zijn niet groter dan twaalf personen.

Er worden regelmatig workshops gegeven zoals Aerial yoga. Het team van Total Body WorX is gemotiveerd met gevarieerde kennis en helpt je graag je doel te bereiken.

Total Body WorX in Rijsbergen is een sportschool voor iedereen. Onze sportschool is erg laagdrempelig. De vriendelijkheid en gastvrijheid van Anja en haar team spelen een grote rol. Hier voelt iedereen zich thuis!

De sportschool,
waar je jezelf kunt zijn!

Total Body WorX

VOOR EEN GEZONDE & SPORTIEVE LEVENSTIJL



Bewegen, gezonde voeding en ontspanning zijn goed voor je. Erin slagen daar balans in te vinden, is wat anders. Bij Total Body WorX bieden wij allerlei soorten fitness en groepslessen aan en diverse programma's voor gezonde voeding. Zo zit er altijd wel iets bij wat bij je past en wat je ook nog eens heel leuk gaat vinden. Wij kijken persoonlijk naar wat goed voor je is en weten met een geweldige motivatie iedereen aan het bewegen te krijgen.



AANTREKKELIJKE TARIEVEN,
STRIPPENKAART OF LOSSE LES MOGELIJK

Antwerpseweg 8 Rijsbergen | 06-29502104 | info@totalbodyworx.nl | WWW.TOTALBODYWORX.NL

Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,
MAAR VERLIES NOOIT HET
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert
toch ook?*

LENGTE
183 CM

OGEN
BRUIN

LEEFTIJD
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die spontaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

Egon zoekt

*de liefde van
zijn leven!*

*Kortom: van plaatjes draaien
tot sateetjes draaien.*



Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar egonbrakke@live.com
f www.facebook.com/egon.brakke

Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.

mijzo
ziet mij

Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.

DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulp kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.

De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

Wat **mijzo**
bijzonder maakt

www.mijzo.nl

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



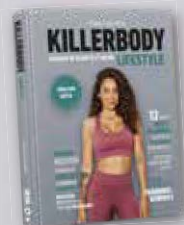
Gelukkig zijn is een keuze.

Met de kracht van je gedachten creëer je jouw eigen realiteit.

MINDSET

Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken. **Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!**



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

3 goede voornemens van de huidtherapeut



Droge/gevoelige huid

1. Gebruik een milde reiniging die géén irriterende stoffen bevat
2. Gebruik een product op basis van hyaluronzuur
3. Gebruik ook producten op basis van vitamine C (minimaal 5%)

Vette/acne huid

1. Reinig dagelijks twee keer per dag je huid met twee (verschillende) reinigers achter elkaar
2. Producten op basis van salicylzuur remmen de talgproductie en werken ontstekingsremmend
3. Kies ook voor producten met kalmerende en hydraterende eigenschappen

Huidveroudering/preventieve huidveroudering

1. Gebruik vitamine C (minimaal 5% of hoger), dit stimuleert de collageenaanmaak
2. Gebruik een product op basis van 1 of 2% Retinol
3. Gebruik dagelijks een SPF van minimaal 30

Gevoelig voor aanmaak van pigment

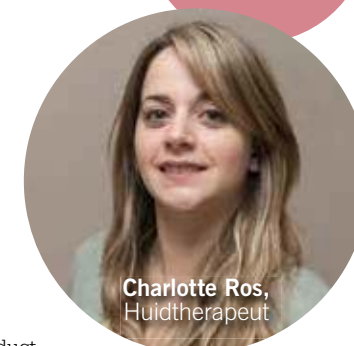
1. Gebruik een reinigingsgel op basis van glycolzuur
2. Gebruik producten die de tyrosinase remt
3. Gebruik dagelijks een SPF van minimaal 30

Voor alle bovenstaande tips gelden een paar belangrijke vuistregels:

- Het percentage werkstoffen dat in het product zit maakt het verschil of dat een product zichtbaar verschil kan maken (zichtbare huidverbetering).
- De juiste combinatie van ingrediënten en het gebruik ervan zijn belangrijk per huidtype.
- Laat je goed adviseren door een huidtherapeut!

*Staat een mooie en gezonde huid ook op jouw goede voornemens lijstje? Wacht dan niet langer en maak een afspraak voor een **gratis adviesgesprek**. Je ontvangt een huidscan en persoonlijk huid- en productadvies op maat van een **gediplomeerd huidtherapeut**.*

WINNAAR
award beste IMAGE
Skincare specialist
2018, 2019 & 2020!



Charlotte Ros,
Huidtherapeut

MARLOTTE
SCHOONHEIDSinstituut

Huidtherapie Huidverbetering

www.instituutmarlotte.nl
info@instituutmarlotte.nl
De Heikant 6, Sprundel
0165-387081



Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 www.elevenaustralia.nl

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 www.catrice.eu

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 www.alpha-h.nl

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- www.laboratory-K.com 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 www.essie.nl

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- www.skins.nl

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- www.lamysorecosmetics.com

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- www.qcosmetics.nl

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- www.iciparisxl.nl

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- www.carecosmetics.nl

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- www.debijenkorf.nl

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl

Tips voor Veilig rijden in de winter

VERKEERSTIPS/C.A.OOMEN



- 1** **Eerst krabben, dan instappen, starten en wegrijden.** Zet de blower op de warmste stand en richt deze op de voorruit. Doe de centrale dashboardroosters even dicht, dan gaat er meer lucht naar de voorruit. Ga pas rijden als je goed zicht hebt!
- 2** **Wegrijden in de tweede versnelling.** Is het wegdek bedekt met sneeuw, rijd dan in de tweede versnelling weg. Dan is de kans op doorslippen een stuk kleiner. Ben zuinig met gas geven en laat de koppeling langzaam opkomen. Als je een automaat met sneeuwstand hebt, gebruik die dan.
- 3** **Schaf een set goede winterbanden aan.** Deze zorgen voor voldoende grip op glad wegdek en verkorten je remweg. In sommige landen is het zelfs verplicht om in de winter te rijden op winterbanden. Uiteraard zijn deze bij ons verkrijgbaar en adviseren wij u graag hierover.
- 4** **Pas je snelheid aan en houd te allen tijde voldoende afstand.** Maak van de geadviseerde twee seconden rustig drie of vier. Dat geeft je de mogelijkheid om – als je voorganger plotseling remt – dat op te vangen zonder zelf te remmen, door van het gas te gaan.



Wij zijn CarXpert:
Persoonlijke service, klantgericht, garanties op reparaties en onderdelen, up-to-date kennis, erkende apparatuur en vaste scherpe prijzen.

Autobedrijf C.A. Oomen in Sprundel is al 58 jaar hét allround adres voor het onderhoud van alle merken auto's, (schade)reparaties en de verkoop van betrouwbare occasions. U kunt er eveneens terecht voor apk-keuringen, airco-onderhoud, ruitreparaties, banden en nog veel meer.



Sint Janstraat 149, Sprundel | info@caoomen.nl
0165-382830 | www.caoomen.nl



UW ALLROUND SCHILDER VOOR BINNEN & BUITEN

BEL VOOR MEER
INFORMATIE OF EEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE
06 20 20 34 09



De Bell schilderwerken is een uitstekende partij voor al uw **schilderwerk en onderhoud** van uw onroerend goed. Goed schilderwerk is van groot belang. Het weer is onder andere van grote invloed op de kwaliteit van het schilderwerk van uw huis. Alleen al daarom verdient uw huis een vakman. Wij werken mee aan het op peil houden van uw onroerend goed op de langere termijn. Met jarenlange ervaring in het schildersvak kunt u ervan op aan dat hoge kwaliteit, vakmanschap en duurzaamheid voor De Bell schilderwerken als vanzelfsprekend zijn.

BEZOEK OP LOCATIE MET VRIJBLIJVEND ADVIES	GEDEGEN ADVIES OVER KLEUREN EN MATERIALEN	UITSLUITEND GEBRUIK VAN PROFESSIONELE VERFSYSTEMEN	OOK BEHANG SPUITWERK VLIESWERK ONDERHOUD ETC.
--	--	---	--

BREDA | **06 20 20 34 09** | DEBELLSCHILDERWERKEN@GMAIL.COM
WWW.DEBELLSCHILDERWERKEN.NL

Waar ben je dankbaar voor?

Er gebeurt veel in de wereld en ik denk dat we van veel zaken die zich werkelijk afspelen niet eens een idee hebben. En als we het al zouden hebben, dan zouden we het wellicht niet geloven. We weten het niet. En die onwetendheid leidt tot onrust en onzekerheid.

Het zijn bijzondere tijden, maar ook bijzondere tijden gaan voorbij. Want in de afgelopen paar duizend jaar is niets langdurig hetzelfde gebleven. Alles gaat voorbij. Deze dag, de vorige eeuw en het jaar 2020 gingen voorbij en op een dag is dit leven voor jou en mij ook voorbij. Daarom kijk ik vooral naar wat er wel is en minder naar wat ontbreekt. Ik begrijp dat er op dit moment veel ontbreekt en dat er reden is tot opgetrokken wenkbrauwen en zelfs irritatie of boosheid. Toch wil ik je een vraag stellen. Waar ben je dankbaar voor? Denk daar eens in stilte over na. Richt je aandacht elke dag heel bewust een paar minuten op datgene waar je dankbaar voor bent.

Dank je wel. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Ik wens je geluk, gezondheid en wijsheid.

Michael Pilarczyk

GERICHT OP DE ONTWIKKELING VAN ELK MENS!



Bij IJgenwys en Anders werken vakkundige begeleiders die met lef voorbij elke beperking kijken. Wat is jouw talent en wat wil jij leren? Houd je van buiten werken, omgaan met dieren, doe je liever onderhoud of groenvoorziening? Misschien werk je liever binnen in de schoonmaak of catering? Een puzzel maken of een vlieggordijn? Voor bijna iedereen is er een passend aanbod.

MELD JE NU AAN EN DRAAG JE STEENTJE BIJ!

Wij begeleiden en ondersteunen bij de uitvoering. Wij luisteren naar je, ook als je eens een baaldag hebt. We werken samen, zijn creatief en helpen jou vooruit in je doelen in de beschermende omgeving van IJgenwys en Anders.

DOEN WAT JE LEUK VINDT EN WAT BIJ JE PAST!

De dag vliegt voorbij als je doet wat je leuk vindt, je nieuwe mensen leert kennen en nieuwe dingen leert. Een plek waar je gemist wordt als je er een keer niet bent.

Stichting IJgenwys en Anders is een kleinschalige zorginstelling die dagbesteding en doelgerichte activiteiten biedt aan mensen met een beperking. De stichting wil zo kleinschalig mogelijk werken. Het bestuur en de Raad van Advies bestaan uit vrijwilligers met hart voor de zorg. Dat betekent dat deze mensen geen vrijwilligersvergoeding en/of vakantiegeld ontvangen. Alleen gemaakte kosten worden vergoed.



ACTIVITEITENCENTRUM EN DAGBESTEDING

Markenland 96, Etten-Leur | 076-5962598
 f IJgenwys | info@ijgenwys.nl | www.ijgenwys.nl

ONZE SPONSORS



Aromatherapie en massage

DE BESTE
WENSEN EN
EEN GEZOND
2021

Je hebt er vast weleens iets over gehoord of er zelfs aan geroken, die heerlijk geurende oliën die je in van die kleine flesjes kunt kopen. Essentiële oliën zijn aromatische of vluchtige oliën die uit de blaadjes, bloesem, schors of zelfs de wortel van verschillende planten, struiken, bomen en bloemen worden gewonnen.

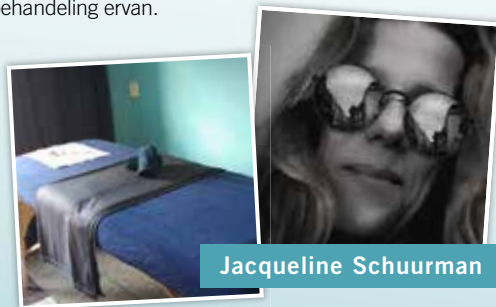
De olie die vrijkomt ruikt niet alleen heel erg lekker, maar heeft in de meeste gevallen ook een helende werking op ons lichaam en/of geest. En is daarom uitstekend te gebruiken tijdens een heerlijke massage. Tijdens het masseren is het sfeerverhogend om de oliën te gebruiken omdat ze de praktijk vullen met heerlijke geuren, daardoor zal de klant makkelijker ontspannen.

Elke essentiële olie heeft een eigen werking, zowel op de huid aangebracht als psychisch. Zo werkt bijvoorbeeld sinaasappel op de huid rimpelvervagend en celverjongend, terwijl deze psychisch zorgt voor vrolijkheid en ontspanning.

Ik zelf ben grote fan van de lavendelolie, deze ruikt heerlijk, maakt me ontspannen relaxed en kan werken

tegen hoofdpijnklachten. Ik heb deze altijd in mijn tas voor onderweg in de vorm van een kleine roller. Zeer handig!

Ben je nu nieuwsgierig geworden naar de vele verschillende oliën en de werking ervan? **Kom het ook ervaren!** We kiezen de olie die bij jou past qua geur en werking en maken een plan voor jouw specifieke klachten die je ervaart en de behandeling ervan.



Jacqueline Schuurman

Jacky'smassagepraktijk

voor uw aromatherapie massage, ontspanningmassage, hot-stone massage of combi van sport/ontspanningsmassage



Vianenstraat 7, Zevenbergen
06-48346650 | [f](https://www.facebook.com/jackysmassagepraktijk) Jacky'smassagepraktijk

Maak kennis met onze houten blinds collectie



Wij van Dina Raamdecoratie presenteren met trots onze nieuwe collectie **raamdecoratie** en **vloeren**. Wij bieden u een breed scala aan modieuze raambekleding die een verrijking is voor uw woonruimte. Met oog voor stijl en gemak. Deze collectie is met veel zorg samengesteld door onze professionele adviseurs en styliste. Wij bieden u de mogelijkheid uit verschillende producten, stijlen en honderden kleuren te kiezen.

Laat u vrijblijvend informeren en inspireren.

Tevens hebben wij een zeer divers en modieus assortiment vloeren. Van Tapijt tot PVC; u vindt het allemaal op onze site en in de winkel.

www.dina-raamdecoratie.nl

HOUTEN
BLINDS
20%
KORTING

Dina Raamdecoratie

Voor het complete plaatje!

Oude Bredasweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | dinaraamdecoratie@planet.nl
Geopend: Di. t/m vrijdag 9.00 - 15.00 uur, Za. 9.30- 13.00 uur, Zo. en ma. gesloten



Vermijd drukte.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Winterschilders



Vanaf nu ook voor het spuiten van:
damwanden, keukenfronten,
deuren en kozijnen,
plafonds en wanden

VRAAG
EEN
OFFERTE
AAN



**Haanskorf
& Van Beers**
SCHILDERWERKEN

MARIJN VAN BEERS
06 22 72 06 19

DANNY HAANSKORF
06 24 46 37 71

info@vanbeers-schilderwerken.nl
Monnikenmoer 3, Sprundel

info@haanskorfschilderwerken.nl
Kievitstraat 36, St Willebrord

WWW.HAANSKORFVANBEERS.NL



Bruist wenst alle lezers een bruisend nieuw jaar

Afslanken door massage?

Strakker het nieuwe jaar beginnen?

De feestdagen zijn weer achter de rug en langzaam aan gaan we weer richting lente/zomer. Veel mensen starten het nieuwe jaar met goede voornemens. Afslanken staat bij vele bovenaan het lijstje van goede voornemens. Verlies door middel van massage centimeters in omvang. Niet alleen komt men strakker in het vel te zitten, maar de huid wordt er ook mooier op. Celulitis wordt verminderd. De doorbloeding van de huid wordt verbeterd.

De Afslankmassage

Een afslankmassage bestaat uit het masseren van een gekozen zone en tevens een pakking. Door de massage worden vetcellen en opgehoopt vocht afgevoerd uit het lichaam. Na ongeveer 6/7 behandelingen gaat men zelf ook merken dat men strakker in het vel komt te zitten. Een kuur bestaat uit 10 behandelingen, een intake, metingen en een eindbehandeling. Bij de 5e behandeling meten we het tussentijdse resultaat. Metingen worden gedaan over heel het lichaam, omdat men niet alleen centimeters verliest bij de te behandelende zone.

Voor meer informatie neemt u eens een kijkje op de website of de social media pagina's.



Na 10 behandelingen een verlies van alleen al 5,5cm buikomvang!

Afslank Massage
By Daniëlle



Kaaistraat 44, St.Willebrord (+31)06-27235345
www.afslankmassagesalon.nl

Volg mij op social media en blijf op de hoogte van het laatste nieuws,
acties en resultaten.



PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

					3			
		8	1	9	3	6	7	
	6	9		2				1
6	7					4	8	
3	5							
			3	8		2		
	4			5	1			
9	1				5	2		
				4			9	6

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand nieuwjaar. De oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

d+🐶-ge 📖

l+🔪 m=e j+🔍-i

🍺-er+n+📺 y=n

📺 y=e 🧑 s=g

u+🐶-ge

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.ettenleurbruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

bubbels	koolzuur
bruist	smaakje
water	gemak
duurzaam	gas

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

FIAT 500_E

MAAK NÚ EEN PROEFRIT



PRIVATE
LEASE P/M
€ 399*

*o.b.v. 60 mnd/ 10.000 KM p/j



Van Mossel Breda Minervum 7001C | T: 076 522 25 33 | info.fiat@vanmossel.nl
Van Mossel Tilburg Kraaivenstraat 20 | T: 013 594 39 50 | www.vanmossel.nl/fiat

Van Mossel