

**ROOSENDAAL** HALDERBERGE  
EO



JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.ROSENDAALBRUIST.NL](http://WWW.ROSENDAALBRUIST.NL)

# BRUIST

Met nieuwe  
lezersacties

In 2021 wordt  
alles anders!

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**

*Onze zorg klopt!*

# Waarom Cardiologie Centrum Zeeland?

Wij zijn een zelfstandige polikliniek voor cardiologische zorg. Ons streven is dat patiënten met hart- en vaatziekten al binnen 24-48 uur bij ons terecht kunnen. Wij staan voor de beste innovatieve zorg met optimale service en persoonlijke begeleiding. Voor meer informatie over ons centrum kunt u terecht op onze website: [www.cardiologiecentra.nl](http://www.cardiologiecentra.nl).



## Binnen 24 uur een consult

Als u klachten heeft die zouden kunnen passen bij een hartziekte, dan wilt u zo snel mogelijk weten of deze klachten daadwerkelijk van uw hart komen en hoe ze eventueel behandeld kunnen worden. Daarom kunt u al binnen 24 uur bij ons terecht voor een consult. Alle nodige onderzoeken en het evaluatiegesprek kunnen indien mogelijk al binnen twee uur plaatsvinden.

Tijdens het evaluatiegesprek zal de cardioloog met u de diagnose bespreken en zo nodig een behandelplan opstellen. Tevens kunt u bij ons terecht voor preventief onderzoek of een second opinion.

## De belangrijkste klachten bij hartziekten zijn:

- ✓ Pijn op de borst
- ✓ Hartkloppingen
- ✓ Kortademigheid
- ✓ Wegrakingen / onwelwording
- ✓ Vermoeidheid

## Verwijzing via de huisarts

Heeft u een of meerdere van de genoemde klachten? Ga dan naar uw huisarts. Deze zal besluiten of het nodig is dat u wordt doorverwezen naar ons centrum. Indien u door uw huisarts wordt doorverwezen, wordt de door Cardiologie Centrum Zeeland geleverde zorg volledig vergoed door uw verzekeraar. Wij hebben contracten met alle zorgverzekeraars in Nederland.

## 24/7 bereikbaar

Patiënten en verwijzers kunnen voor informatie te allen tijde contact met ons opnemen. Wij zijn 24 uur per dag, zeven dagen per week bereikbaar.



Cardiologie Centra Nederland

*Onze zorg klopt!*

## Cardiologie Centrum Zeeland

Buitenruststraat 16, Middelburg | 0118-689340

zeeland@cardiologiecentra.nl | [www.cardiologiecentra.nl](http://www.cardiologiecentra.nl)



# Inhoud

8



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – 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/roosendaalbruist

**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. Roosendaal 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 Breda Bruist en Bergen op Zoom 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](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN  
RODE DRAAD IN  
JE LEVEN





Kasten exact op uw maat!

# Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap  
en kwaliteit niet!

[www.degraafbv.nl](http://www.degraafbv.nl)  
Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

*De Graaf*  
Haalt alles uit de kast... **sinds 1975!**



### 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](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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](http://www.blindwalls.gallery)

Advertentie mede mogelijk gemaakt  
door Holland Casino Breda





Jolien en Kees van Vliet

## De beste plek voor al je creatieve uitpattingen!

We hebben een uitgebreid assortiment naaimachines, lockmachines, borduurmachines en coverstitch machines.

Heb je al een goede machine? Vergeet dan niet dat onderhoud belangrijk is! Of heeft je machine kuren? Wij hebben een eigen technische dienst.

Daarnaast hebben we natuurlijk veel founituren, verschillende soorten naai- en lockgaren en een goede collectie naaipatronen (Burda, Simplicity en La Maison Victor).

Ook voor breien en haken ben je bij ons aan het juiste adres. Er is een prachtige collectie wol van o.a. LangYarns, Phildar, Borgo de Pazzi en Scheepjes, brei- en haaknaalden en mooie patroonboeken.

**vanvliet**  
naaimachines

Spinveld 13a-2, Breda  
076-5216827  
[www.vanvlietnaaimachines.nl](http://www.vanvlietnaaimachines.nl)



# Wol-opruiming

Kortingen tot 50%. Diverse merken.

Profiteer nu, op = op!

**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.

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](http://www.gezondzittendwerken.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](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [egonbrakke@live.com](mailto:egonbrakke@live.com)  
f [www.facebook.com/egon.brakke](https://www.facebook.com/egon.brakke)

Gelukkig zijn is een keuze.  
Met de kracht van je  
gedachten creëer je jouw  
eigen realiteit.

BLOG/FAJAHLOURENS

# 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](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# 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](http://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



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.

**DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.**



# Sneeuw

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](http://www.elevenaustralia.nl)

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 [www.alpha-h.nl](http://www.alpha-h.nl)

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- [www.laboratory-K.com](http://www.laboratory-K.com) 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- [www.lamysorecosmetics.com](http://www.lamysorecosmetics.com)

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- [www.qcosmetics.nl](http://www.qcosmetics.nl)

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- [www.carecosmetics.nl](http://www.carecosmetics.nl)

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.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*



**dames, heren en kinderen**

Stationsstraat 4, Essen | 03 636 21 29 | [www.tkapsalon.optios.net](http://www.tkapsalon.optios.net)

We zijn doorlopend geopend van maandag tot zaterdag, van 8u30 tot 17u30. Op donderdag kunt u van 8u30 tot 20u bij ons terecht. Bij voorkeur op afspraak voor een vlotte service.

### 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.



### 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.

“Leven is bewegen”, vertelt Marcel Duijvesteijn enthousiast. “Zonder beweging gebeurt er niets. Mijn kracht is dat ik mensen weer in beweging kan brengen, letterlijk en figuurlijk.”



# Zoek en vind je eigen balans

## *‘Neem weer de regie over je eigen gezondheid’*

Dit doet Marcel in zijn eigen praktijk via (sport)massage, Reiki en Cranio-sacraaltherapie. “Om mijn eigen lichaam lenig en sterk te houden ben ik op zoek gegaan naar een trainingmethode die als basis gebruikt kan worden. Nu én in de toekomst. We willen immers lang gezond én mobiel blijven. Dus moet je goed investeren in jezelf! Pilates bleek het antwoord. Zeer enthousiast daarover geef ik nu zelf al tien jaar Pilateslessen.”



### Bewuste keuze voor gezond

Zowel jong als oud, man en vrouw klopt bij Marcel aan voor hulp. “Vaak zijn dit mensen die wel willen bewegen, maar die een beetje zijn uitgekeken op het reguliere sporten in sportscholen en dergelijke. Bij mij voelen zij zich meestal snel op hun gemak waardoor ze de draad van het bewegen weer oppakken en zo werken aan hun gezondheid; voor nu én voor de toekomst. Gemene deler is dat het eigenlijk altijd wel mensen zijn die bewust kiezen om gezond met hun lichaam om te gaan en die daar ook echt wat voor willen doen.” Om welke reden je ook bij Marcel komt, hij levert voor elke klant maatwerk. “Dankzij mijn kennis en jarenlange ervaring kan ik precies zien wat bij iemand wel of niet werkt.”



Wat **mijzo**  
bijzonder maakt

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

**Simply Balance** | Eigenaar: Marcel Duijvesteijn  
Gertrudisstraat 16, Sint Willebrord | 0165-317067 | [www.simply-balance.nl](http://www.simply-balance.nl)



**WE BOOST BRANDS**

**We Boost Brands is jouw (online) Partner!**

**WE BOOST BRANDS**  
**ONZE DIENSTEN:**

- \* Online leadgeneratie
- \* Online strategie
- \* Bovenaan Google komen
- \* Social media
- \* Website design en beheer
- \* Mailcampagnes

www.weboostbrands.nl info@weboostbrands.nl  
 +31 6 2170 1971

**BRUIST** Like ons op **facebook**  
 www.facebook.com/RoosendaalBruist

**Wij wensen voor 2021**



**MSW**  
massage salon wilgenroos

12 maanden vreugde  
 52 weken plezier  
 365 dagen succes  
 8760 uren gezondheid  
 Een gelukkig nieuwjaar



**MSW4YOU**  
 sleutel tot vitaliteit

Message Salon Wilgenroos  
 mobiel: 0651991732

Zie onze website voor de mogelijkheden  
 www.wilgenroos.jimdofree.com

**MSW4YOU**  
 mobiel: 0651537804

# 3 simpele tips om met een goed gevoel 2021 in te gaan

Voel jij je regelmatig ongelukkig? Eenzaam? En heb je last van aanhoudende fysieke klachten? Dan is het nu tijd voor actie! Lees onderstaande tips en ga met een beter gevoel 2021 in!

**Creëer rust in je hoofd**

Geef je brein ademruimte door rustmomenten. Ga bijvoorbeeld vaker wandelen of mediteer elke dag een paar minuten. Zo voel je je meteen rustiger.

**Creëer een krachtige mindset die jou helpt**

Creëer een positievere mindset door elke dag voor het slapen gaan één ding op te schrijven waar je dankbaar voor bent, waardoor je hebt gelachen en wat je goed hebt gedaan. Vergelijk jezelf daarnaast met mensen die het slechter hebben in plaats van beter. Dit besef leert je beter waarderen wat je hebt.

**Start de zoektocht naar het antwoord**

Aanslepende gevoelens van doelloosheid, een hardnekkige depressie of aanhoudende pijnklachten kunnen ook duiden op een interne blokkade. Dagelijks begeleid ik met mijn ruime ervaring in coaching en verschillende technieken mensen bij hun zoektocht om hun blokkades te vinden en op te lossen.

En het leuke: vaak merk je al binnen één of meerdere sessies dat je je energieke, rustiger en gelukkiger voelt. Een lekkere start van het nieuwe jaar! Benieuwd wat ik voor jou kan doen? Neem vrijblijvend contact op of maak direct een afspraak. Dan maken we er samen een topjaar van!



*Een gelukkig nieuwjaar gewenst*



**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





Chantal van Ja wij willen trouwen helpt jullie bij het organiseren van jullie mooiste dag. Of jullie het nu groots aan willen pakken of juist klein, of jullie veel te besteden hebben of weinig... Met alles wordt rekening gehouden.

06 331 881 92 | info@jawiwillentrouwen.nl

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

f Ja wij willen trouwen | i jawiwillentrouwen



## BEST BARBER IN TOWN

Alle klanten gaan perfect geknipt en geschoren én tevreden weer naar huis.

Probeer ook eens onze eigen productenlijn: Johnny Be Good Shine Wax, Butter Clay en Pomade op waterbasis.

**TIP**

John's Barbershop - 06 15149589  
Korona 11, Sint Willebrord - [www.johnsbarbershop.nl](http://www.johnsbarbershop.nl)

## Ayurveda massage op het volledige lichaam

De leer is gebaseerd op de vijf elementen, ether, lucht, vuur, water en aarde, die zich niet alleen in de natuur om ons heen, maar ook in ons lichaam bevinden.

**Ayurveda** is een eeuwenoude holistische gezondheidsleer met haar oorsprong in India. Holistisch wil zeggen: de benadering van het lichaam op zowel fysiek, geestelijk als emotioneel vlak.

**Ayurveda massage** berust op kennis van de marmapunten. Dat zijn knooppunten waar aders, slagaders, pezen, botten en gewrichten bij elkaar komen. In het lichaam bevinden zich duizenden marmapunten waarvan ik er tijdens de Ayurveda massage 43 behandel. De massage werkt op de bloedsomloop, het zenuwstelsel en het lymfestelsel. De warme olie werkt diepgaand, ontspannend en met veel gevoel op ons grootste orgaan, namelijk de huid.

Nieuw in Essen

Massage op afspraak, bel 0032 494376336



# NEKZ



SPECIALISTEN VOOR NEK- EN HOOFDPIJN

# NEKPIJN? HOOFDPIJN?



DE LANGZAME EN VEILIGE  
MANIER WAAROP DE  
OCCIFLEX WERKT, HERSTELT  
DE BEWEGINGEN VAN DE NEK!



## NEKZ ROOSENDAAL

06-57698174 - VIJFHUIZENBERG 151 - [WWW.NEKZ.NL](http://WWW.NEKZ.NL)

## Binnenkort een feestje?

Maak het af met een superleuke popcorn- of suikerspinmachine. Lekker voor jong & oud.  
Huur hem al vanaf € 35,- per dag.



Popcorn & Suikerspin  
Ballondecoraties

f Sweet Queen | @bySweetQueen

0636278103 | sweetqueensweet@outlook.com

## LOOP JE MET EEN VRAAG?

*Ik laat je op een kunstzinnige manier nieuwe inzichten ontdekken.*



Met wat voor vraag je ook loopt, als je daar eens op een andere manier aan wilt werken, kan ik je helpen. We gaan op een creatieve manier jouw kracht ontdekken: schilderen, met klei werken, bewegen, lichaamswerk, stempwerk, collages maken en/of muziek, wat je maar wilt. En je hoeft niet kunstzinnig of creatief te zijn.

Er zijn kortere en langere trajecten mogelijk. Individueel of met een groep (momenteel met kleine groepjes op anderhalve meter afstand).



HEB JE INTERESSE OF WIL JE ER MEER OVER WETEN?

Bel of mail me voor een afspraak of kijk even op de website: [www.diannesmits.nl](http://www.diannesmits.nl)



Van Gilselaan 29, Roosendaal  
06-17312025  
[kdc.diannesmits@gmail.com](mailto:kdc.diannesmits@gmail.com)

# & Bewonder

## love your curves



**Voor alle zelfstandige, lieve, grappige, eigenwijze, tikkeltje onzekere en stoere curvy vrouwen!**



@bewonderjecurves

**Maat 42 t/m 54  
Passage 2  
4701 AP Roosendaal**

Bruist wenst alle lezers een  
**bruisend  
nieuw jaar**

# Griekse *aardappelstoof* met sperziebonen

Na de waarschijnlijk overvloedige decembermaand wil je deze maand graag iets makkelijkis eten. Probeer dan dit heerlijke eenpansgerecht van aardappels en sperziebonen in tomatensaus met een snuf kaneel en oregano. Snel op tafel, vegetarisch, glutenvrij en heel gezond.

3 à 4 PERSONEN - 40 MIN

## INGREDIËNTEN

500 gr sperziebonen  
600 tot 700 gr aardappel of grote krieltjes (vastkokend)  
1 rode ui  
2 tenen knoflook  
olie om in te bakken  
1/2 theelepel kaneel  
1 theelepel paprikapoeder  
snuf oregano  
500 ml tomatensaus (gezeefde tomaten)  
1/2 theelepel suiker  
snuf peper en zout  
handje walnoten  
100 gr feta  
peterselie

## BEREIDING

Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en kook ze circa twaalf minuten in een pan met water. Snijd de aardappels in gelijke, grote stukken of gebruik grote krieltjes en kook deze ook ongeveer twaalf minuten. Laat de sperziebonen en aardappels uitlekken.

Snipper de ui en knoflook en fruit ze in een grote (wok)pan in een beetje olie. Voeg de aardappels, kaneel, paprikapoeder en oregano toe. Bak dit een paar minuutjes en voeg dan de sperziebonen en tomatensaus toe. Voeg de suiker toe en breng op smaak met peper en zout.

Laat de Griekse aardappelschotel nog circa 15 minuten zachtjes stoven. Verdeel de walnoten, feta en peterselie erover voor het serveren. Lekker met wat pitabrood.

**TIP:** dit recept is vegetarisch, maar je kunt er ook stukjes (vega)kip aan toevoegen na het bakken van de ui en knoflook. Je kunt ook de aardappels en sperziebonen niet voorkoken, maar laten garen in de saus. Houd dan een stooftijd van circa 45 minuten aan.

# 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.roosendaalbruist.nl](http://www.roosendaalbruist.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.roosendaalbruist.nl](http://www.roosendaalbruist.nl)



frame  
**21**

# Space that works for you!

Op zoek naar een nieuw kantoor op een toplocatie?  
Twijfel niet en kies voor **Frame21 Roosendaal!**

Gelegen tussen Antwerpen & Rotterdam en op 20 minuten van de Belgische grens

Full service kantoor al vanaf **€575,00 per maand**

**Inclusief:** Design meubilair – Receptiediensten – Gratis internet & parking  
Toegang tot alle gemeenschappelijke delen & Club Lounge – Bistro The Belgian

---

Rietschotten 1/Bus 400 — 4751 XN Oud Gastel (Roosendaal) | balie@frame21.nl  
+31 (0) 165 763 000 | www.frame21.eu