

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN  
HOOGERHEIDE



AUGUSTUS 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

# BRUIST

Laten  
we vaker  
***lachen!***

***Philippe Geubels:***  
'Ik ga niet terug naar  
hoe ik het deed'

Onze zorg klopt!

BRUISENDE/ZAKEN

# 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).



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 indien 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.

- ✓ Preventief screenen hart / 50+ vergoed door zorgverzekeraar
- ✓ 24/7 snel onderzoek en uitslag



Cardiologie Centra Nederland  
Onze zorg klopt!

## Cardiologie Centrum Zeeland

Buitenruststraat 16, Middelburg | 0118-689340  
[zeeland@cardiologiecentra.nl](mailto:zeeland@cardiologiecentra.nl) | [www.cardiologiecentra.nl](http://www.cardiologiecentra.nl)





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!**



8



10



31



12



28

# Inhoud



23

## COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist

**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. 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.**



**DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN, MÉT  
SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
076-7115340**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Lachen is gezond! Niet zomaar een loze uitspraak, maar eentje die echt ergens op is gebaseerd, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. En hoewel momenteel natuurlijk lang niet alles om te lachen is, raden we je toch aan om jezelf zo vaak als mogelijk over te geven aan een heerlijke lachbui. Dé manier om even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en al je zorgen te vergeten.

## Bruisende lezer,

Makkelijker gezegd dan gedaan? Nee hoor... lachtherapie kan de oplossing zijn! En als dat niets voor jou is, maakt het bekijken van een van de oude shows van de Vlaamse komiek Philippe Geubels je zeker ook aan het lachen. Een nieuwe show laat nog heel even op zich wachten – zoals je verderop kunt lezen in het interview met Philippe – maar gelukkig is er genoeg 'oud werk' om uit te putten.

Voor je ligt dus een magazine met een lach. Want ook de verhalen van alle bruisende ondernemers toveren ongetwijfeld een lach op je gezicht. Hun passie, enthousiasme en drive zijn namelijk zó aanstekelijk, daar kun je eigenlijk alleen maar vrolijk van worden...

Veel leesplezier,  
**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.**

LACHEN IS  
ECHT GEZOND!

# Waarom je vaker zou moeten *lachen*

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Als je een lachbui hebt gehad, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben een te drukke leefstijl met veel stress en gepieker, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is lachtherapie een hele simpele training die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

## Leren lachen

Vaak moet je over een bepaalde drempel stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aantekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen.

Gebruik een lachsessie met collega's eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

Letsel Impact is opgericht door mr. Franck de Graaf. Letsel Impact staat voor een persoonlijke en betrokken benadering. Wij zijn laagdrempelig en houden de schaderegeling zo simpel en doeltreffend mogelijk. De impact van een ongeval is al groot genoeg.

Zoekt u een letselschade expert in de regio Bergen op Zoom, Zeeland, Noord Brabant of Zuid Holland? Neem dan vandaag nog contact met ons op. Dat kan per mail, telefonisch of via ons contactformulier.



*'Ons motto is: achter ieder dossier schuilt een mens, samen halen wij uw recht.'*



# Een ongeval heeft al genoeg impact op uw leven

Wij helpen met de afhandeling, zodat u zich kunt richten op uw herstel

U moet er toch niet aan denken dat u naast de impact van uw letsel ook nog een juridische en medische discussie aan moet gaan met de verzekeringsmaatschappij van de tegenpartij? Wij nemen dat graag voor u uit handen, zodat u zich volledig kunt richten op uw herstel.

## Wat is letselschade?

Letselschade is de schade of extra kosten die men oploopt door de beperkingen van het letsel. Letselschade kan ontstaan door een verkeersongeval, arbeidsongeval, gedrag van dieren, sport- en spelongeval, gebrek van de weg, product of (on)roerende zaak en een medische fout of medische misser.

## Kosten belangenbehartiger

De kosten van de belangenbehartiging noemen we buitengerechtelijke kosten. Deze kosten zijn een onderdeel van uw schade. Dat is wettelijk zo geregeld. De kosten van onze werkzaamheden worden daarom betaald door de verzekeringsmaatschappij van de aansprakelijke partij. **Het kost u dus niets!**

## Letsel Impact samengevat

- Doeltreffend
- Persoonlijke benadering
- Zeer ervaren en deskundig

BEL VANDAAG  
0164 26 06 19  
EN WE HELPEN  
U VERDER

Letselschade?  
Maak nu een afspraak!

## WERKWIJZE

Zodra u contact met ons opneemt, maken wij een afspraak met u voor een persoonlijk gesprek. Dat kan bij u thuis of bij ons op kantoor.

We bespreken onder andere de toedracht en de consequenties. U krijgt na het gesprek in begrijpelijke taal uitleg over de aansprakelijkheid, de mogelijkheid om uw schade te verhalen en hoe het verdere proces eruitziet.

**Voor een eerste gesprek brengen wij u nooit kosten in rekening.**



Grondmolen 7, Halsteren  
info@letselimpact.nl  
0164 26 06 19  
06 53 90 56 56  
[www.letselimpact.nl](http://www.letselimpact.nl)

**LEZERSACTIE****Maak kans op deze set van Hawaiian Tropic.**

Het merk geïnspireerd op de Hawaïaanse stranden, je trouwe metgezel. Bij elk product krijg je bovendien de energie en het enthousiasme mee waarmee het merk zijn producten vervaardigt.

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

TAG #TROPIC

**VOLLE, TROPISCHE SMAAK**

Onlangs lanceerde Amarula de nieuwe en zomerse smaak Raspberry Chocolate Baobab. Hierin proef je de vertrouwde smaak van Amarula, gemixt met framboos, chocolade en een vleugje baobabfruit. Het crème-achtige van Amarula heeft de leikur te danken aan de toegevoegde room. Je drinkt het puur, met ijs, maakt er een cocktail van of mixt het bijvoorbeeld met koffie.

[www.amarula.com](http://www.amarula.com)*Doe mee en win***LEZERSACTIE**  
**Maak kans op Perfect Hair Dry Shampoo van That'so.**

Moet je haar gewassen worden maar ontbreekt het je aan de tijd of zin? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze Dry Shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, dat het haar verfrist en zuivert. De zijdeproteïne in de formule heeft een voedende en beschermende werking van de wortel tot aan de punten. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)

TAG #THATSO

**OUD MET EEN TWIST**

Gin 1689 neemt je mee naar het Nederlandse vakmanschap van meer dan drie eeuwen geleden. De gin dankt zijn naam aan het jaar waarin Willem III van Oranje de drank introduceerde in Engeland. 1689 Queen Mary Pink Gin, de allereerste pink gin van Nederland. Perfect serve met tonic, frambozen en aardbeien!

[www.gin1689.com](http://www.gin1689.com)**LEZERSACTIE****Maak kans op een echte Levy.**

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. [www.levy-store.com](http://www.levy-store.com)

TAG #LEVY



A

**BRUIST**  
*Deals**win*

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



Vier de

**zomer!****STRAAL NOG EVEN LANGER**

Net terug van vakantie en wil je je bruine glow langer behouden? Creëer moeiteloos een stralende teint zonder strepen. Het verwent de huid met vocht en zorgt voor een natuurlijke glans tijdens het bruinen.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)**HEBBEN HEBBEN HEBBEN!**

De nieuwe thriller van Esther Kreukniet vertelt een rauw en realistisch verhaal over advocate Liza Kreest die een schimmig geheim uit haar verleden verbergt. Ze heeft zich volledig op haar carrière gestort, maar door een aantal heftige gebeurtenissen ligt haar geheim uiteindelijk alsnog op straat...

[www.estherkreukniet.nl](http://www.estherkreukniet.nl)**MEEDOEN MET DE LEZERSACTIES?**

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



**Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.**



## OP ZOEK NAAR ONTSPANNING EN HELING IN DEZE GEKKE TIJD?



Wat een gekke tijd is het geweest: scholen weer dicht, kinderen in de stress, ouders ook en veel angst bij diverse groepen mensen. Nu kunnen we allemaal wel wat ontspanning en heling gebruiken.

Nieuw bij LunaNova Massage is een combinatie van lichaamswerk (massage) en mindfulness. Met diverse technieken uit de mindfulness kan ik u naast de massage nog andere technieken/ oefeningen leren die u zelf ook thuis kunt toepassen en die kunnen bijdragen aan uw welbevinden.

Ook wil ik nog even de kindermassages bij u onder de aandacht brengen, zeker nu veel kinderen weer een heftige tijd achter de rug hebben. Minder structuur geeft bij daarvoor gevoelige kinderen ook veel onrust. Massage is een manier om rust te brengen bij deze kinderen. U als ouder bent natuurlijk bij de behandeling aanwezig en kunt zo ook weer tips meenemen naar huis die u zelf kunt toepassen bij uw kind.

**Cadeaubonnen zijn natuurlijk ook verkrijgbaar en behandelingen aan huis zijn eveneens mogelijk (alleen nog voor de langere behandelingen en bestaande klanten).**

*Joyce*

Kastanjelaan 87, Bergen op Zoom | 06 22940604  
info@lunanovamassage.nl | www.lunanovamassage.nl

**OOK  
MASSAGES  
AAN HUIS**

DITJES/DATJES

**We mogen weer!**  
Uit eten gaan en een drankje doen met vrienden op jullie favoriete terras. **Steun de horeca** en ga er een keertje extra op uit deze zomer.

Hoera, we mogen **weer sporten!** Het houdt je fit en zorgt voor een **ontspannen geest**. Dus meld je aan bij een sportschool en ga voor **jouw eigen killerbody**.

De reisbureaus staan weer klaar om jou te voorzien van de beste reisadviezen voor **een fijne vakantie**.

Loop **een winkel binnen** en maak een praatje met de ondernemers. Want ook die hebben het normale contact met hun klanten gemist. **Wees loyaal, shop lokaal!**



# Vrijgezel Saira

## stelt zich voor

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

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. "Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!"

"Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen", lacht Saira. "Maar helaas niet de juiste man..." En met die 'juiste man' heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. "Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven."

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pretend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw ook. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een

nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. En als hij dan ook nog eens in de buurt van Hilversum woont – waar ik binnenkort naar toe hoop te verhuizen – dan is dat nog een extra pluspunt. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl)



**LENGTE**  
163 CM

**LEEFTIJD**  
54 JAAR

**OGEN**  
BRUIN  
GROEN

*Jij reageert  
toch ook?*

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.

# DE TREND VAN BARBECUESEIZOEN 2021

De barbecue gaat tegenwoordig bij heel veel mensen aan als ze er zin in hebben, weer of geen weer. De term winterbarbecue is daarmee geboren. Door deze trend kan de eerder gebruikte term barbecueseizoen het hele jaar rond worden gebruikt. Sinds de wereld is veranderd door corona hebben veel mensen hun leef- en eetgewoonten aangepast. Dit zien wij ook zeker terug in het barbecuede drag.

De snelheid waarmee vroeger de barbecue werd aangestoken en de vlug-klaar-speklapjes en barbecuworsten werden gebraden, heeft plaatsgemaakt voor grote stukken vlees die traag gegaard dienen te worden. Het bereiden van vlees dat urenlang op de barbecue moet liggen zoals pulled pork of een mooie picanha (runderstaartstuk) is bij barbecueliefhebbers populairder dan ooit.

Daar hebben wij als barbecuespecialist natuurlijk op ingespeeld. Mooie grote stukken kwaliteitsvlees voor op de barbecue zoals picanha's, T-bones, tomahawks en pulled pork hebben wij daarom het hele barbecueseizoen voorradig. We dagen mensen die zichzelf niet zien als ervaren barbecuespecialisten uit om

ons bereidingsadvies op te volgen en dergelijke stukken barbecuvlees deze zomer uit te proberen. We zullen laten zien dat het voor alle BBQ-fans een belevenis is om op deze manier een culinair stuk vlees klaar te maken en vrienden en familie te verrassen met een perfect stuk bijzonder bereid barbecuvlees.

**Bijzonder Vers Slagerij & Traiteur te Nispen zal deze zomer met aangepaste openingstijden open blijven voor alle barbecueliefhebbers en alle klanten die deze zomer thuisblijven en willen genieten van onze lekkernijen.**

**Van 22 juli t/m 28 augustus zijn wij geopend op donderdag en vrijdag van 08.00 – 17.30 uur en op zaterdag van 08.00 – 15.00 uur.**



**BIJZONDER VERS**  
Slagerij en Traiteur te Nispen

Dorpsstraat 45, Nispen | 0165-365516  
info@slagerijvanderwegen.nl | [www.bijzondervers.nl](http://www.bijzondervers.nl)



# OP NAAR EEN KILLER-BOOTY!

Ronde en grote billen zijn hotter dan hot. Op mijn social media krijg ik vaak reacties over mijn goede kont (thank you!). Mijn booty heb ik vooral van mijn moeder geërfd en daarmee mag ik mijzelf gelukkig prijzen. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk.

Maar ook als je dit cadeautje niet van je moeder hebt gehad, kun je veel doen om je booty te verbeteren. Bovendien moet ik ook keihard werken om alles in shape te houden. Shop een leuke sportlegging zoals de Billenbroek die je billen accentueert en maak plaats voor jouw killer-booty. **Dit is wat je kunt doen voor mooie ronde billen:**

- #1 Train drie keer per week je billen en benen.** Houd minimaal een maand exact dezelfde oefeningen aan, maar verhoog wel het gewicht. Na een maand verander je je trainingsschema.
- #2 Neem extra proteïne.** Om je achterwerk te laten groeien heb je voldoende proteïne nodig. Drink daarom na je training een proteïneshake om je spieren te voeden.
- #3 Train zwaar.** Verhoog de intensiteit om ronde billen te trainen. Gebruik hiervoor gewichten of weerstandsbandjes. Maak de oefeningen steeds zwaarder en blijf jezelf uitdagen.
- #4 Focus op je doel.** Elk stapje is er één en leg de lat niet te hoog.

**Geniet van het proces.**

**Ga naar [mykillerbodymotivation.com](http://mykillerbodymotivation.com) voor leuke traininginspiratie!**



De Billenbroek!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

# DAGJE UIT NOORDERZON



Noorderzon Festival of Performing Arts & Society is de ietwat curieuze combinatie van een groots zomerfeest en een internationaal kunstfestival. Lokaal programma staat zij-aan-zij met avontuurlijke, internationale podiumkunsten en maatschappelijke duiding. Cutting-edge theater en muziek, literatuur, moderne dans en intieme containervoorstellingen, nagesprekken en colleges. De stad als podium, het vrij toegankelijke en idyllische Noorderplantsoen als ontmoetingsplaats, dorp en podium ineen. De 31e editie van het festival staat gepland van donderdag 12 augustus tot en met zondag 22 augustus 2021 in het Noorderplantsoen en op vele locaties DownTown Groningen. Anders dan anders, iets kleiner, maar heel herkenbaar Noorderzon. **Meer info op [www.noorderzon.nl](http://www.noorderzon.nl)**

# FILMPJE KIJKEN MINARI

Het Koreaanse gezin Yi besluit het stadse leven in te ruilen voor het landelijke Arkansas om daar hun 'American dream' waar te maken. Jacob hoopt dat een boerderij zijn gezin aan een beter leven zal helpen, maar de nieuwe omgeving brengt flink wat uitdagingen met zich mee. Financieel gaat het ze niet voor de wind en de hartafwijking van hun zoon David houdt de familie constant op hun hoede. Toch proberen ze samen een weg te vinden in het boerenleven. Maar als grootmoeder onverwachts bij ze intrekt, wordt het gezin pas echt op de proef gesteld. **MINARI is vanaf 5 augustus te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN BILLY SUMMERS



Een verhaal over liefde, geluk, het lot en een complexe held die nog één laatste kans op verlossing krijgt. Billy Summers is een huurmoordenaar, de beste die er is. Hij stelt wel een voorwaarde: Billy neemt een klus alleen aan als het doelwit echt een slechterik is. En nu wil Billy ermee stoppen. Maar eerst is er nog één laatste opdracht. Als een van de beste sluipschutters ter wereld en een onderscheiden oorlogsveteraan uit Irak is hij een Houdini als het aankomt op verdwijnen nadat een klus is geklaard. Dus wat kan er misgaan? Wat dacht je van... alles?

**BILLY SUMMERS van Stephen King is vanaf 3 augustus verkrijgbaar.**

Ruim **5.000 m<sup>2</sup>**  
keuze, beleving  
en aandacht



Bezoek onze megashowroom  
in Roosendaal of shop op [maxaro.nl](https://www.maxaro.nl)

Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](https://www.maxaro.nl) óf in één van onze megashowrooms  
aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.



MERKBAAR BETER,  
STEEDS VOORDELIG!

5%  
KORTING

BIJ BESTEDING VAN €50,-

KORTINGSCODE: BDGBRUIST



ALTIJD  
LAGE  
PRIJZEN

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden • Gratis verzending vanaf €50,- • Niet goed, geld terug • Achteraf betalen mogelijk

[WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM](http://WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM)

\*Kortingscode geldig van 1/08/2021 t/m 31/08/2021 op een minimaal aankoop van €50,00, exclusief verzendkosten. Geldig op één winkelmandje. Niet te gebruiken in combinatie met andere kortingscodes en promoties, noch op eerder geplaatste bestellingen. Per persoon éénmalig te gebruiken.

# *Philippe Geubels:* 'Ik ga het rustiger aan doen'

De Vlaamse komiek Philippe Geubels wist met zijn droge humor de afgelopen jaren het Belgische én Nederlandse publiek voor zich te winnen. Het resultaat: een drukbezette theateragenda en vele televisieoptredens. Hoewel hij het allemaal erg leuk vindt, mag het in de toekomst wat minder. "Ik werd een beetje geleefd", vertelt Philippe.

'IK GA NIET  
MEER TERUG  
NAAR HOE IK  
HET DEED'

De Vlaming stond de afgelopen jaren voor uitverkochte theaterzalen in België en Nederland en vulde met collega's Roué Verveer, Guido Weijers en Jandino Asporaat meerdere malen de Ziggo Dome. Daarnaast etaleerde hij op televisie zijn humoristische opmerkingen in programma's als *De Slimste Mens Ter Wereld*, *Is er een dokter in de zaal?* en *Geubels en de Hollanders*. Een bezig bijtje dus.

Maar de coronapandemie dwong hem om pas op de plaats te maken. Een welkome rustperiode, zo bleek achteraf. Philippe heeft het voornemen om het straks wat rustiger aan te doen. "Ik ga niet meer terug naar hoe ik het deed voor corona. Het was heel veel tegelijkertijd. Ik werd een beetje geleefd."

## **Nieuwe show**

Toch heeft Philippe ook weer veel zin om op te treden. Voor de pandemie zou hij rondtrekken met try-outs voor een nieuwe show, maar dit plan ging natuurlijk niet door. "Ik zal blij zijn als ik weer kan optreden, als ik weer voor het publiek mag staan."

Desondanks moeten fans waarschijnlijk tot volgend voorjaar wachten op zijn nieuwe voorstelling: "Ik ga niet te snel weer optreden. Ik heb geen zin om het onder corona-omstandigheden te doen. Dan wacht ik liever wat langer tot het weer helemaal normaal is", legt hij uit.

Een naam of onderwerp voor zijn nieuwe show is er nog niet, maar Philippe kan wel alvast één belofte maken: "Ik beloof hierbij aan iedereen: het zal met geen woord over corona gaan."

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

# De mooiste scooters voor ieder budget



**TIP**  
Mats Scooters heeft  
ook een webshop,  
te vinden op  
[www.matsscooters.nl](http://www.matsscooters.nl).

**Ben je op zoek naar een scooter?  
Dan ben je bij Mats Scooters aan het juiste adres.**



Vespa-scooters, die bekend staan om hun stijlvolle ontwerp, zijn nog steeds populair. We verkopen echter ook MOMO scooters, net zo hip en met een aanmerkelijk lager prijskaartje. Een Vespa heb je 'kaal' vanaf 4.000 euro en een MOMO met alles erop en eraan vanaf 1.950 euro. Ook elektrische scooters behoren tot ons assortiment. Sinds kort zijn wij Segway-dealer en bieden we exclusieve elektrische fietsen van MultiCycle.

Bredasestraat 84, Bergen op Zoom | 0164-657582 | [info@matsscooters.nl](mailto:info@matsscooters.nl) | [www.matsscooters.nl](http://www.matsscooters.nl)

## Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

'Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?' Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat 'ze' zeggen en wat 'ze' vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieerd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal tien minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag





# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

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



# Droomplek met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

**10% KORTING**  
met code **BRUIST**  
als je boekt  
in september  
of oktober!



## BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxt op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

**Nieuwsgierig?** Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).

**de Herstelknoop**

*voor het repareren en vermaken van uw kleding*

Ook voor  
bruidsmode  
herenkostuums  
wiegjes aankleden

Met unieke haal- en brengservice

Mary Willigers  
06-34339984  
deherstelknoop@kpnmail.nl



**Maak het verschil voor mensen met kanker.**

Iedere Nederlander krijgt ooit te maken met kanker. Voor al die miljoenen levens moet de zorg altijd doorgaan en mag onderzoek niet stilvallen.

**Word donateur. Kijk op kwf.nl**





Wil je jouw bedrijf ook presenteren in **Bergen op Zoom Bruist?**

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren.  
Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel **076-7115340**

BRUIST

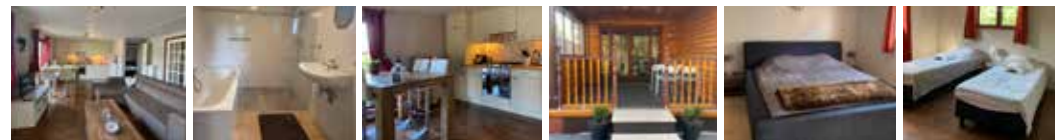
# Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL



Voor informatie:  
06-34590975.  
Of stuur een Whats app met melding: interesse Chalet 481

**PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond**



Riant chalet van 72 m<sup>2</sup> | Grote woonkamer met luxe open keuken | Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet | Separaat tweede toilet | Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid voor derde slaapkamer of tweede badkamer | Vloerverwarming en centrale verwarming | Volledig gestoffeerd en gemeubileerd | Openslaande deuren naar overdekt terras | Schuurtje op eigen terrein | Eigen parkeerplaats

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven. Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

**Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.**

Voor informatie: 06-34590975. Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

# PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-8-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket

🔔 l=g+🍳-e+n

j+🍳-i 🧑‍💼 s=g

🔪 s=t 📄 y=e

💡 -mp+💬-at

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.bergenopzoombruiist.nl](http://www.bergenopzoombruiist.nl).

Maak kans op een:

## ontspannings-massage

t.w.v. € 42,-

**Massagepraktijk ShuYang**  
 Melanendreef 48A Bergen op Zoom | 0641060741  
[massagepraktijkshuyang@gmail.com](mailto:massagepraktijkshuyang@gmail.com)  
[www.messagepraktijkshuyang.nl](http://www.messagepraktijkshuyang.nl)

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

wellness                      hotstone  
 stress                            praktijk  
 massage                        shuyang  
 ontspannen                    zorg

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.bergenopzoombruiist.nl](http://www.bergenopzoombruiist.nl)

# Geneo+ 4 in 1 Super Facial

laat je huid stralen deze zomer!

Een pijnloze, effectieve  
gezichtsbehandeling die in  
één behandeling:

- exfolieert
- werkstoffen insluist
- zuurstofgehalte  
verhoogt
- collageen en elastine  
aanmaak bevordert
- huid verstrakt en  
verstevigt

*Boost je huid...  
boost jezelf  
en straal!*

**Sensa Bella**  
SCHOONHEIDSSALON

Albert Cuijpsstraat 46, Bergen op Zoom  
06-57322272  
[www.sensabella.nl](http://www.sensabella.nl)

Boek nu minimaal 3 Geneo  
behandelingen en ontvang bij  
de derde behandeling  
een Tripollar Anti Ageing  
behandeling cadeau!