

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN  
HOOGERHEIDE



OKTOBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

# BRUIST



*Pimp*  
je woning!

*Brigitte Heitzer:*  
'Heel herkenbare rol'

# Stralend weer naar huis

Mensen een moment van ontspanning bieden en ze laten genieten van een behandeling, dat is telkens weer het streven van schoonheidsspecialiste Jamie-Lee Verweij. “En als mijn klanten dan weer met een stralende en zijdezachte huid naar huis gaan, dan is dat voor mij de mooiste beloning die er is.”



Hoewel ze oorspronkelijk een opleiding tot verpleegkundige volgde en die ook daadwerkelijk afrondde, wist Jamie-Lee eigenlijk altijd al dat ze zich daarnaast verder wilde verdiepen in de schoonheidsbranche. “Helemaal omdat ik vroeger zelf ook een slechte huid had en ook anderen wil helpen om daar van af te komen.” Ze volgde dan ook nog een opleiding tot allround schoonheidsspecialiste en opende enkele jaren geleden haar eigen salon in Bergen op Zoom: Schoonheidssalon Jamie-Lee.

## Behandelingen

“Zowel vrouwen als mannen zijn bij mij aan het juiste adres voor diverse huidverbeterende behandelingen voor lichaam en gezicht. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan microneedling door middel van de Dermapen of een huidverbeterende gezichtsbehandeling.” Daarnaast verzorgt Jamie-Lee in haar salon ook beautybehandelingen als wimperlifting en henna brows. “En daar blijft het wat mij betreft niet bij. Ik blijf mij constant verder ontwikkelen in dit vakgebied om mijn klanten een steeds breder aanbod aan behandelingen te kunnen bieden. Uiteraard altijd behandelingen op maat, volledig afgestemd op de persoon die op dat moment in de behandelstoel ligt, met producten die bij hem of haar passen.”

Jamie-Lee houdt van haar werk en die passie ervaren ook haar klanten. “Daarnaast krijg ik regelmatig te horen dat mensen zich bij mij in de salon snel op hun gemak voelen en dat ik altijd goed advies geef waar mijn klanten ook echt wat aan hebben. Ik neem bovendien voor iedereen uitgebreid de tijd en doordat ik een salon aan huis heb, ben ik ook nog eens zeer flexibel in het inplannen van de behandelingen. Alles om mijn klanten dat momentje van ontspanning en een stralende en zijdezachte huid te kunnen bieden.”





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

win

12



28

# Inhoud



26



20



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 – Nesia Mamengko  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Vanessa Stoltenhoff  
**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

Oktober staat ook wel bekend als woonmaand, oftewel de perfecte maand om je interieur eens onder de loop te nemen. Past het nog bij je of wordt het hoog tijd om de boel eens flink om te gooien, zodat je met een goed gevoel en een opgeruimd huis weer de winter in kunt. Omdat niet iedereen weet waar te beginnen als het om je interieur gaat, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een aantal fijne tips waardoor ook jouw huis er weer als nieuw uit kan gaan zien.

## Bruisende lezer,

Klaar met het restylen van je huis? Dan heb je vast wel een beloning verdiend in de vorm van een leuk uitje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoek aan de musical Diana & Zonen? Wat ons betreft echt een aanrader, helemaal na het leuke interview dat we speciaal voor Bruist hadden met Brigitte Heitzer, die de rol van prinses Diana speelt.

En ben je niet zo'n fan van musicals? Dan heeft een van de vele bruisende ondernemers die we hebben gesproken vast wel iets anders in de aanbieding waarmee jij jezelf alsnog kunt belonen.

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.**

# Pimp je *woning!*

Oktober is de ideale maand om je huis en inrichting eens onder handen te nemen, zodat je opgeruimd de winter in kunt gaan. Waar moet je beginnen en hoe pak je het aan? Volg deze Bruisende tips en je huis is weer als nieuw.

JE HUIS  
WEER ALS  
NIEUW!

## Een goede voorbereiding...

- Bedenk van tevoren wat je wilt en welke stijl je aan wilt houden. Het is zonde van je tijd als je er achteraf achter komt dat dit niet hetgeen is wat eigenlijk bij je past.
- Zorg ervoor dat je voldoende geld hebt. Controleer of je saldo voldoende is en bekijk of het voldoende is voor alle materialen die je aan gaat schaffen.
- Probeer zoveel mogelijk daglicht naar binnen te laten schijnen. Licht zorgt voor een frisse en opgeruimde indruk en het is goed voor je.
- Door bewust met kleur te werken, kunnen de ruimtes groter, hoger of juist kleiner lijken. Als je bijvoorbeeld één wand een kleur geeft en de tegenovergestelde wand licht houdt, maak je je huis ruimtelijker.
- Een deskundige stylist heeft meestal een objectieve kijk op je woning. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam een professional te raadplegen.

## Een rijkelijke beloning

- Vraag je vrienden of familie om hulp en geef ze allemaal een kwast. Een nieuwe verflaag geeft je huis een frisse impuls.
- Als je voldoende geld hebt, is het altijd een idee om een nieuwe vloer te leggen. Je huis krijgt in één keer een nieuwe uitstraling.
- Was je gordijnen of, voor de luxe mensen onder ons, koop nieuwe gordijnen. Houd rekening met de kleur in de rest van je woning. Pas daarom goed op met donkere gordijnen, die zijn alleen mooi als er veel licht binnenvalt.
- Je kunt het natuurlijk zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt, maar als je het goed wilt wil aanpakken, koop je nieuwe meubels of laat je oude meubels opnieuw stofferen.
- Voor de finishing touch schaf je leuke accessoires aan die helemaal passen in het thema van jouw nieuwe inrichting. Het leuke van zo'n restyling? Je richt je huis in zoals jij het graag wilt!

Wil je je woning een update geven? Op [www.nederlandbruis.nl](http://www.nederlandbruis.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Herfst!



Een heerlijke tijd, de wereld transformeert, bladeren vallen, het wordt weer kouder, soms heeft dit ook effect op je stemming. Zorg daarom extra goed voor jezelf, heb jezelf lief.

Massages hebben natuurlijk ook effect op je stemming, je kunt je er lichter, geliefd, aangeraakt, verbonden en gewoon ook lekkerder in je vel door voelen. Gun jezelf dit! Een massage kan zoveel meer zijn dan alleen maar het losmaken van spieren en even ontspannen. Al kan dit natuurlijk ook heel fijn zijn.

Met een energetische massagebehandeling bijvoorbeeld, kun je op diepere lagen van je zijn werken en hierdoor kun je thema's aanboren waaraan je graag wil werken. Door een intentie te stellen voor de behandeling kan de behandeling een veel diepere werking krijgen, meer op mentaal en emotioneel niveau. Er kan van alles loskomen... en dat mag. Ik zorg voor een veilige omgeving en ruimte waarin jouw gevoelens er mogen zijn en ook los mogen komen. Ik ben er voor je, om je te laten voelen wat je lichaam je wil vertellen.

Omdat veel mensen momenteel meer angst kennen en hierdoor stress ervaren is een energetische behandeling juist voor deze mensen geschikt. Maar ook voor mensen met (klein) trauma (geen verwondingen) kan een (of meerdere) behandeling(en) heel fijn werken. Dit doordat het je inzichten kan brengen met betrekking tot de nodige heling. Door middel van een gesprek voorafgaand aan de behandeling komen we samen tot een thema voor die behandeling, om dit te ondersteunen gebruiken we je stem, inzichtkaarten of bijvoorbeeld een steen (of natuurlijk iets van jezelf).

Ben jij er aan toe om op een dieper niveau aan jezelf te werken? Neem dan gerust contact op om de mogelijkheden te bespreken. Voor een wellness, sport- of ontspanningsmassage ben je natuurlijk ook hartstikke welkom.

Joyce

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



**OOK  
MASSAGES  
AAN HUIS**

## DE DONKERE DAGEN KOMEN ER WEER AAN

Ben jij liever gezellig samen? En al helemaal in de aankomende donkere dagen? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

*Word jij onze  
nieuwe bruisende  
vrijgezel?*

*Meld je dan nu aan!*



**Ben jij net als deze vrijgezellen ook liever gezellig samen met Kerst?**

Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

## 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



## LEZERSACTIE\*

Maak kans op anti-aging peeling t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

[www.prestigecosmetics-benelux.nl](http://www.prestigecosmetics-benelux.nl)  
TAG #PERRIS



## CREAMY LIKEUR

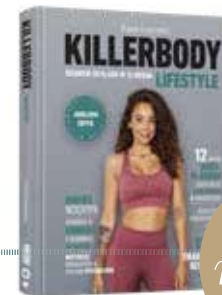
Met de volle, tropische smaak van de Marula vruchten is Amarula likeur het perfecte drankje voor iedereen die van een zoetje houdt. De likeur heeft een tropische smaak met tonen van chocolade en citrusvruchten. Probeer Amarula eens met een bolletje vanille-ijs als dessert!

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

## LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. #KILLERBODY



Doe mee en win



## CHEF BAKER

Kenwood introduceert de nieuwe Titanium Chef Baker. Speciaal ontworpen voor de bakfanaat, met een ingebouwde weegschaal en een dubbele mengkom. Ook is het design aan te passen naar jouw gewenste kleur. Check voor alle kleuren & varianten.

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

## PLUK DE DAG

EN ZET HEM IN EEN MOOIE VAAS



MEIJSWONEN

TILBURG  
[meijswonen.com](http://meijswonen.com)

win



# Kleurrijke Herfst!

## HONING VAN GOUD

Het goud uit de bijenkorf! De afgelopen jaren is steeds meer bekend geworden over de antibacteriële en verzachtende eigenschappen van Manuka honing. Veel mensen ontdekken nu wat de hoogwaardige honing voor hen kan doen.

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



## DE GEUR VAN ALMERE

In de tentoonstelling 'Thuis' zijn de interieurs van zes inwoners van Almere te zien, te horen én te ruiken.

Hempenius wil ons laten ervaren hoe groot de impact van geur is voor je beleving. Naast huiselijke geuren heeft Jorg Hempenius ook de geur van Almere weten te vangen in een unieke geurkaars. [www.kunstlinie.nl](http://www.kunstlinie.nl)

## \*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.



## Een ongeval met letsel heeft al genoeg impact op uw leven



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. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Het kost u dus niets!

### 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.

### Letsel Impact samengevat

- Doeltreffend
- Persoonlijke benadering
- Zeer ervaren en deskundig



Letsel Impact, opgericht door mr. Franck de Graaf, staat voor een persoonlijke en betrokken benadering. Wij zijn laagdrempelig en houden de schaderegeling zo simpel en doeltreffend mogelijk.

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.

BEL VANDAAG  
0164 26 06 19  
EN WE HELPEN  
U VERDER



Grondmolen 7, Halsteren  
info@letselimpact.nl  
0164 26 06 19  
06 53 90 56 56  
www.letselimpact.nl

Je huis opnieuw inrichten kan helpen om je **echt thuis te voelen**.

**Planten** helpen de luchtkwaliteit te verbeteren, maar zorgen ook voor een betere akoestiek.

Met mooie kussens geef je **sfeer** aan je huis. Zo kun je de woon- of slaapkamer in één keer **een totaal andere uitstraling** geven.

Warmte in huis halen? Zet eens een schaal met **kaarsen** neer! Ze zorgen 's avonds bovendien voor **sfeervolle verlichting**.

Uitgekeken op je slaapkamer? Met een **nieuw dekbedovertrek** geef je de ruimte al een **complete metamorfose**.



# maxaro®

## badkamers en tegels

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



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



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

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.

# Rugklachten? Probeer het David Spine Concept

Ongeveer twee miljoen mensen in Nederland hebben weleens last van rugklachten. Een groot deel van deze groep zelfs met herhaling.

In een aantal gevallen gaat een periode van lage rugklachten binnen een periode van zes weken vanzelf over, maar soms worden klachten langdurig. Je merkt hierbij beperkingen in het dagelijks functioneren of het niet of maar gedeeltelijk kunnen werken. Heb je al langer dan zes weken rugklachten of recidiverende rugklachten, dan bieden wij je een evidenced based rugrevalidatie programma met het **DAVID SPINE CONCEPT (DSC)**.

Het DSC biedt een zeer moderne en effectieve aanpak voor de behandeling van rugklachten.



Het DSC bestaat uit meet- en trainingsapparatuur waarbij op een wetenschappelijk bewezen manier de rugkracht en -mobiliteit in kaart kan worden gebracht en vervolgens de rug getraind kan worden. De apparaten zijn zo ontworpen dat je uitsluitend traint wat je moet trainen, doelgericht en op de juiste spieren/lichaamsdelen gericht.

Het DSC is geschikt voor rug- en nekpatiënten die lijden aan langdurige (subacute of chronische), terugkerende, postoperatieve of posttraumatische problemen.

Voor meer informatie  
bezoek je de website:  
[www.inspirante.nl](http://www.inspirante.nl)



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

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

*Inspirante*  
het gezonde alternatief!

Louis Porquinlaan 1  
Bergen op Zoom - 0164-620838  
info@inspirante.nl  
[www.inspirante.nl](http://www.inspirante.nl)

## Je bent zoals je *denkt*

De verdeeldheid is groot. Iedereen denkt anders. Maar doordat we anders denken, is het niet zo dat de werkelijkheid verandert.

Opgesloten achter onzichtbare tralies. Geleid door angst of door vertrouwen. Het is de keuze die je maakt.

Ze kunnen alles van je afnemen, maar vrijheid van denken, vrijheid in je hoofd, is jouw keuze. En die keuze bepaalt de koers van je leven.

Ik wens je geluk en wijsheid.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

# VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstreken 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.

Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisollevels (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vet vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantie kilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Onlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantie kilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# DAGJE UIT MUSEUMNACHT MAASTRICHT



Hoe de nacht er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet, maar een ding is zeker: Museumnacht Maastricht gaat door op vrijdag 22 oktober 2021! Museumnacht Maastricht is niet bang om buiten de lijntjes te kleuren, comfortzones te doorbreken, te experimenteren en tradities los te laten. In plaats van zich blind te staren op dat wat (niet) mogelijk, haalbaar, wenselijk of normaal is, omarmt Museumnacht Maastricht het onbekende en geeft zich volledig bloot. Dit jaar gaat Museumnacht Maastricht back to basic om het culturele speelveld alle ondersteuning, vrijheid en ruimte te geven om samen de deuren wagenwijd open te zetten.

Meer info op  
[www.museumnachtmaastricht.nl](http://www.museumnachtmaastricht.nl)

# FILMPJE KIJKEN THE LAST DUEL

The Last Duel is gebaseerd op ware gebeurtenissen en ontrafelt de oude speculaties over het duel tussen Jean de Carrouges en Jacques Le Gris, twee vrienden die elkaars grootste rivalen werden. Als Carrouges' vrouw, Marguerite, wrede wordt aangevallen door Le Gris, weigert zij hierover te zwijgen. Le Gris ontkent de misdaad, maar Marguerite beschuldigt hem openlijk. Een daad van moed en opstandigheid die haar leven mogelijk in gevaar brengt. De daaropvolgende strijd legt het lot van de drie in Gods handen. **THE LAST DUEL is vanaf 14 oktober te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN NACHTVORST



Lieke van Doorn brengt de voorjaarsvakantie door bij haar familie in Noorwegen. Wanneer ze met een groepje vrienden gaat wildkamperen, verdwijnt een van hen op mysterieuze wijze. Er wordt al snel gespeculeerd over de Nachtvorst, die volgens de eeuwenoude mythe in de regio vijftienjarige kinderen laat verdwijnen. Vijftien jaar later wordt Lieke door haar vriendin Leah gebeld. De Nachtvorst heeft weer toegeslagen. Deze keer is het de zoon van hun vriendin Britt die is verdwenen. Lieke vertrekt naar Stavanger om samen met Leah op onderzoek uit te gaan. Komt de waarheid nu eindelijk boven tafel? **NACHTVORST van Suzanne Vermeer is vanaf 12 oktober verkrijgbaar.**



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 1/10/2021 t/m 31/10/2021 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.

# Vrijgezel Wiljo

## 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 oktober hebben we speciale aandacht voor: Wiljo Hooijmans.

Wiljo omschrijft zichzelf als een creatieve duizendpoot. "Als boerenzoon ben ik in de natuur opgegroeid, waar ik mijzelf vanuit mijn eigen chalet op het land heb ontwikkeld. Ik werk al zo'n veertig jaar als onderwijzer, activiteiten-begeleider en coach, maar heb zó veel meer gedaan. Van clown tot palliatieve zorgbegeleider. Ik deed het allemaal met verve, passie en kleur, zoals ik alles in het leven doe. Ik zie mijn leven namelijk als een groot toneelstuk, waarin ik al spelend plezier mag maken."

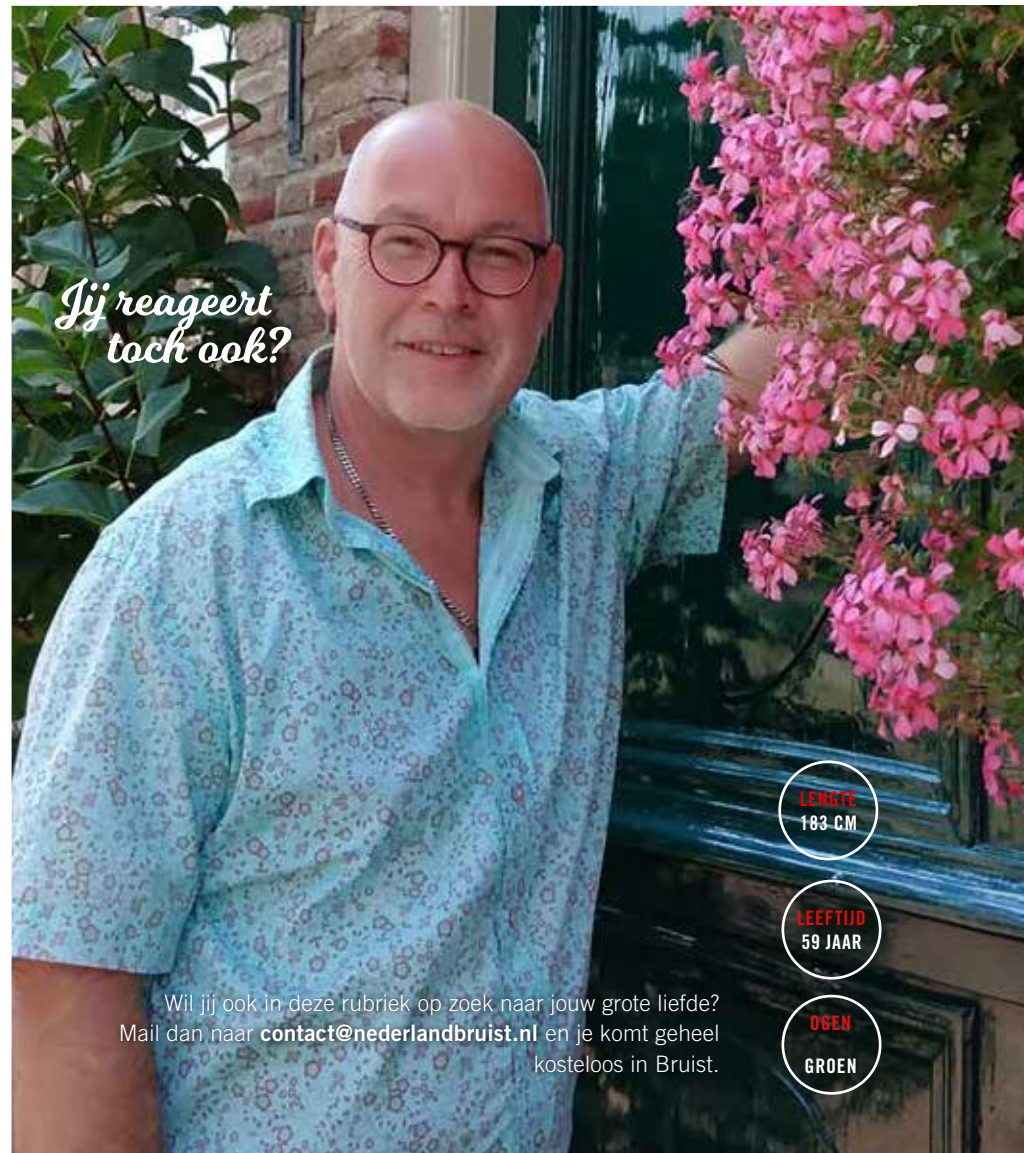
Dat plezier ervaart Wiljo ook achter zijn schildersezel. "Al op jonge leeftijd schilderde ik landschappen en ook nu schilder ik nog steeds. Ik heb een eigen atelier en maak tegenwoordig spirituele kunst." Maar dat is lang niet alles wat hij doet. "Ik restaureer heiligbeelden, fiets en wandel, ga graag op vakantie

en houd van de natuur, cultuur, kunst en rust. Mijn leven is vol en allesbehalve saai, maar ik kan naast de clown ook heel duidelijk de monnik zijn en dan hoor en zie je mij niet."

Lange tijd had Wiljo een vaste relatie. "Ik ben zeer trouw en we zijn als vrienden uit elkaar gegaan, het is goed zo." Voor nu deelt hij zijn leven met zijn goede vrienden en voelt hij zich gesteund door de fans van zijn kunst. "Maar toch, als ik dan alleen thuiskom, dan zou ik toch wel weer eens die arm om mij heen willen. Die bekende knuffel en het lief en leed van de wereld samen delen. Want houden van is denken aan en zorgen voor. Ik zoek dus een leuk maatje, een man uit Brabant (of iets daarbuiten), die net als ik van het leven houdt en de slingers op kan hangen. Een tegenpool mag ook. We zien wel hoe deze bal gaat rollen, want wie niet waagt, wie niet wint..."

Wiljo zoekt  
een  
**maatje!**

**Inzendingen** (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar [wiljoh@home.nl](mailto:wiljoh@home.nl).



*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.

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
59 JAAR

OGEN  
GROEN

***Brigitte Heitzer speelt prinses Diana:***

## 'Het is echt een hele herkenbare rol'

Musicalactrice Brigitte Heitzer dompelt zich dit najaar onder in de wereld van royalty, romantiek en rivaliteit. Ze speelt prinses Diana - Lady Di - in de gloednieuwe musical *Diana & Zonen*. Het wel en wee van een koninklijke familie lijkt misschien ver van ons af te staan, maar deze voorstelling is juist erg herkenbaar, zo vertelt Brigitte aan Theater.nl.

"Het is een hele mooie rol met veel lagen en zoveel te vertellen. Het gaat om een moeder die gesprekken heeft met haar twee zoons. Ik ben ook moeder van twee kids. Dat maakt het zo herkenbaar", legt Brigitte uit. In *Diana & Zonen* beleeft het publiek de stormachtige romance tussen Lady Di en haar man Charles (Jan Elbertse), waarbij Diana vecht voor het geluk van haar zonen Harry en William (Freek Bartels en Jonathan Demoor). Het verhaal wordt afgewisseld met de minstens zo woelige liefdesrelatie tussen Harry en Meghan Markle (Dominique Graanoogst).

hebben we kunnen loslaten", vertelt Brigitte die haar rol deelt met collega Marlijn Weerdenburg. "We hebben wel een pruijk op natuurlijk, dus je ziet wel Lady Di. Maar we moeten haar niet nadoen en laten vooral onze eigen interpretatie als moeder op de rol los. De regisseur liet ons zoeken naar onze eigen invulling van Diana, dat is fantastisch", besluit Brigitte opgewekt. Hierdoor zouden mensen de voorstelling tweemaal kunnen bezoeken om twee keer een andere invulling van Diana te zien.

Musical *Diana & Zonen* is tot begin 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk voor meer informatie op Theater.nl.

### **Eigen invulling**

"Mensen zeiden: 'nu moet je Lady Di gaan naspelen' en 'hoe ga je op haar lijken?' Maar dat

'HET IS EEN HELE MOOIE ROL MET VEEL LAGEN EN ZOVEEL TE VERTELLEN'

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

Het begint te  
*kriebelen* om  
 je huis *knus*  
 te maken



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



# Keizerlijke privésauna te Kapellen

**Napoleon Suite** is een heerlijke en luxueuze **privésauna** in een oude orangerie. Terwijl u in alle rust geniet, kijkt u vanachter grote ramen uit over een klassieke privétuin. Het gebouw ademt de luxe van barok. U hoort én ziet niemand. Tijdens uw verblijf bent u de keizer van uw eigen domein.



Overnachten in de Napoleon Suite  
 Echt genieten betekent dat u even niet aan morgen hoeft te denken. Blijf daarom de hele nacht genieten in de Napoleon suite en sluit af met een keizerlijk ontbijt en een onvergetelijk glas champagne.

Wat is in het pakket inbegrepen?

- Heerlijk genieten tussen 22.00 en 10.00 uur
- Genieten in de sauna tot 24 uur met een fles champagne Ruinart
- Keizerlijk ontbijt met champagne Harton om 9.00 uur
- Voor 2 personen **€ 560,-**



napoleon  
 SUITE



Kijk voor  
 meer informatie  
 over onze **UNIEKE  
 ARRANGEMENTEN**  
 op de website!





# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

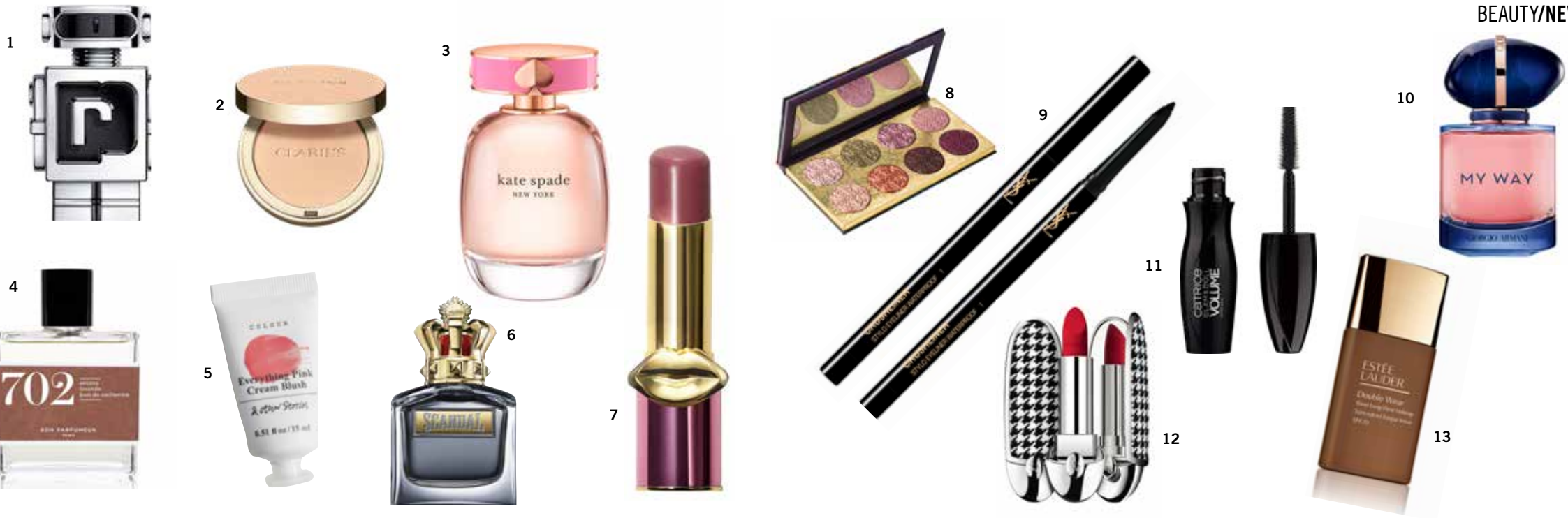


HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

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





***Hier*** worden we ***blij*** van!

Nu we weer in herfst zijn beland en we de zon moeten missen, vrolijken we onszelf maar op met de nieuwste geuren en make-up producten. Kijk, hier worden we nu blij van!

1. PHANTON Eau de toilette van Paco Rabanne, vanaf € 77,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
2. Ever Matte Compact Powder van Clarins, € 40,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
3. Kate spade NEW YORK, vanaf € 41,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. 702 van Bon Parfumeur, €82,- [www.bonparfumeur.com](http://www.bonparfumeur.com)
5. Everything Pink voedende Cream Blush van Other Stories, € 17,- [www.stories.com](http://www.stories.com)
6. Scandal Pour Homme van Jean Paul Gaultier, vanaf € 78,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
7. Lip fetish Divinyl lip shine van Pat McGrath, € 35,99 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

8. Eye Shadow X 8 Feast Your Eyes van MAC Cosmetics, € 50,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
9. Crushliner van YSL, € 30,25 [www.ysl.nl](http://www.ysl.nl)
10. My Way Eau de Parfum Intense, vanaf € 78,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
11. Glam & Doll Mini Mascara van Catrice, € 2,59 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
12. Rouge G Luxurious Velvet van Guerlain, Shade € 36,- en Case € 37,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
13. Double Wear Sheer Long-Wear Makeup SPF 20 van Estée Lauder, € 49,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

The place to be!



Zeer uitgebreid ontbijt, lunch en diner.  
Ook strandbediening. Mooie studio's te huur  
boven de zaak.

### Strandcafé De Klikspaan

Paseo Marítimo 53, 29620 Torremolinos (Málaga)  
+34 647 097 957 | info@deklikspaan.com  
www.costasolholidayrentals.com  
www.deklikspaan.com

RESERVEER  
SNEL ÉÉN VAN ONZE  
STUDIO'S!  
GRIJP NU JE KANS!



## De Klikspaan



Strandcafé de Klikspaan heeft boven de zaak zeven studio's tot zijn beschikking.  
Ze zijn voorzien van balkon, handdoeken, airco, Nederlandse televisie en wifi.

# Get your kick... in the Klik!

Het strandcafé heeft uitzicht op zee en een uitgebreide kaart met onder andere diverse broodjes, salades, pannenkoeken, huisgemaakte soepen en overheerlijke maaltijden. De gerechten van onze kaart kun je ook op ons strand bestellen. Hier kun je eveneens genieten van een heerlijke massage. Of wat dacht je van een lekkere cocktail of een ijskoud biertje?  
Ons team zorgt ervoor dat jij niets tekortkomt. **Tot snel!**

# BRUIST SALES ACADEMY

Wil jij een carrièreswitch maken? Of ben je net klaar met je opleiding? Wil jij als junior via begeleiding en trainingen jezelf verder ontplooiën en zo aan je eerste baan beginnen? Dan is de Sales Academy binnen Bruist iets voor jou.

In 2021 heeft Bruist een eigen Sales Academy opgericht. Middels een interne opleiding word je klaargestoomd om uiteindelijk in de buitendienst succesvol te presteren. Via training en coaching gaan we ervoor zorgen dat je alles gaat leren over sales.

We zoeken in diverse regio's in Brabant commerciële mensen, die het vak sales willen leren en dromen van een baan in de buitendienst, waar je een goed salaris verdient en een gave provisieregeling hebt. Daarbij behoort in het begin een basissalaris met een VW Up en mobiel. Let op dat je ook bij een carrière switch rekening moet houden met dit basissalaris waarbij je kunt groeien in functie en salaris.

Met ruim 37 uitgaven per maand is uitgeverij Nederland BRUIST een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. De magazines die maandelijks verschijnen onder het kwaliteitslabel Bruist hebben zich ontwikkeld tot een volwassen medium waarin de lokale ondernemer centraal staat.

Ondernemers komen in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld. Het staat boordevol tips, trends, evenementen en advertenties. Door het unieke formaat, een hoog leesbereik en een groot aantal combinatiemogelijkheden qua adverteren, zijn de magazines van Bruist een uitstekend medium, zowel voor lokale en regionale als voor landelijke adverteerders.



**Heb je interesse?** Kijk op [www.nederlandbruist.nl/vacatures](http://www.nederlandbruist.nl/vacatures) of solliciteer direct met volledige cv, pasfoto en motivatie t.a.v. Lea Bossers [vacature@nederlandbruist.nl](mailto:vacature@nederlandbruist.nl)

GA JIJ DE UITDAGING AAN?

# De herfst is weer begonnen

Hét ideale seizoen om je huid een boost te geven met een OxyGeneo behandeling!

- Verwijdert dode huidcellen
- Verlicht pigmentvlekken
- Verzacht fijne lijntjes
- Vermindert grove poriën
- Boost je huid en straal de winter tegemoet!

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

**Sensa Bella**  
SCHOONHEIDSSALON

Albert Cuijpsstraat 46, Bergen op Zoom  
06-57322272  
www.sensabella.nl

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

LOOKING/GOOD

# Verzorg je (lach)rimpels

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen.

Verzorg daarom je huid elke dag weer goed.



## Hydrateren

Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

## Beschermen tegen de zon

UV-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met UV-filter.

## Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

## Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichtsmassage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met je vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zones naast je neus richting je mondhoeken, onder je ogen en de huid je mond.

# Niet meer de deur uit voor een nieuwe beha!

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



## Voor het aanmeten en aanpassen van:

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

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

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

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

**PINNEN**

## Massage als moment van ontspanning

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



Melanendreef 48A, Bergen op Zoom | **0641060741**  
[www.massagetraktijkshuyang.nl](http://www.massagetraktijkshuyang.nl)

**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

# Oktober is erg stabiel

## Ram 21-03/20-04

U zult zien dat u aan het eind van de maand een golf van mentale energie ervaart..

## Stier 21-04/20-05

Onzekerheid zal u meer storen dan de waarheid. Daarom zou u eens eerlijk met uw partner moeten praten, zelfs als dat gesprek onaangenaam is.

## Tweelingen 21-05/20-06

Er is niets erger dan om de dag gehaast te beginnen. Sta liever vroeg op.

## Kreeft 21-06/22-07

Verplichtingen en elke vorm van verwerking gaan echt snel voorbij. De sterren staan gunstig voor u.

## Leeuw 23-07/22-08

Als het niet mogelijk is om de ernst van de situatie in te schatten, neem dan geen overhaaste beslissingen.

## Maagd 23-08/22-09

'Geduld brengt rozen' zal een sterk effect op u hebben. Ga niet overhaast te werk, wacht uw moment af.

## Weegschaal 23-09/22-10

U zult zich in de aanwezigheid van een persoon bevinden die u sterk beïnvloedt. Verlies de controle niet.

## Schorpioen 23-10/22-11

Laat uw omgeving u niet teveel vormen. Zelfs als u een overdreven mening hebt, blijf er bij en geef niet op.

## Boogschutter 23-11/21-12

Word niet verdrietig als er dingen niet goed gaan. U kunt niet altijd uitblinken.

## Steenbok 22-12/20-01

Denk na over uzelf en luister naar uw lichaam. Overschrijdt niet u grenzen.

## Waterman 21-01/19-02

U hebt veel energie en bent in goede conditie, als het de laatste tijd niet goed ging, dan zal dat nu veranderen.

## Vissen 20-02/20-03

Er zijn momenten waarop u de vrijers voor het uitkiezen heeft, maar dezer dagen bent u niet zo gelukkig.

## WHERE BEAUTY BEGINS...



Dé plek in Hoogerheide waar huidverbetering en wellness samenkomen. "Alles om je weer **jouw mooiste ik te laten zien!**"

- Ontspannende gezichtsbehandelingen
- Therapeutische (kuur)behandelingen
- Harsen van het gelaat en lichaam
- Lash Volume Lift

**CENZAA**

**LYCON PRECISION WAXING**

**PERFECT EYELASH**



Wouwbaan 102 Hoogerheide | **06-34044750** | [info@salonvronie.nl](mailto:info@salonvronie.nl) | [www.schoonheidssalonvronie.nl](http://www.schoonheidssalonvronie.nl)

DE ENE VOELT ZICH  
THUIS, VOOR DE  
ANDER EEN DRAMA

# Herfst stormachtig, maar mooi

Oktober is weer begonnen, de maand waarin de herfst zich van zijn beste kant laat zien. De kleurrijke bladeren vallen van de boom, de spinnen weven hun web en de regen valt in stormachtige buien naar beneden. Voor de één het seizoen waarin die zich thuis voelt, voor de ander juist een drama.

## Creativiteit op scholen

Dat herfst een inspiratieloze periode kan zijn, is op scholen niet te merken. Vooral in de kleuterklas is herfst juist een populair thema: er worden knutselwerkjes van dennenappels en kastanjes gemaakt, bladeren van het schoolplein geveegd en met de hele klas boswandelingen gemaakt. Kun jij het je nog herinneren? Het hele klaslokaal werd volgehangen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben. Regelmatig zien we kinderen twee aan twee de docent op straat achterna lopen. Wellicht wandelen ze de volgende keer wel naar het bos, waar ze eikels en paddenstoelen zoeken.

## Last van korte dagen?

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoetheid te bestrijden, is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op

vaste tijden een ontbijt, lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het zeker als je overdag veel naar buiten gaat – ook al is het bewolkt – en als je veel beweegt. Door te bewegen, stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

## Herfstachtige activiteiten

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelend de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires zijn namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laat glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden, dat najaarsmoetheid geen kans hoeft te krijgen.

Ook moeite met veranderingen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word  
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## Lichtpuntje in coronacrisis

# De Luisterlijn ook tijdens pandemie onmisbaar

Nooit eerder voerden vrijwilligers bij de Luisterlijn zo veel gesprekken als in 2020. Corona en de maatregelen maakten dat heel veel mensen behoefte hadden aan een luisterend oor, steun, troost of 'gewoon' even contact. Dit blijkt uit de jaarcijfers van de Luisterlijn. Vooral tijdens de eerste lockdown nam het aantal oproepen fors toe.

Veel mensen zochten steun, wilden hun verhaal kwijt of even hun hart luchten.

Directeur-bestuurder Leo Noordegraaf: "In 2020 was de nood hoog vanwege de uitbraak van het coronavirus en de maatschappelijke gevolgen daarvan. Dit zien we terug in de cijfers. In de eerste periode van de pandemie in Nederland nam het aantal oproepen met twintig procent toe, vooral toen de maatregelen leidden tot een lockdown. Dit zorgde ervoor dat negatieve gevoelens – bezorgdheid, eenzaamheid en somberheid – toenamen. Gelukkig konden we er voor veel mensen zijn."

duurt of kan praten. Claire (gefingerde naam) wist even niet wie te bellen toen ze midden in de nacht met corona in bed lag en behoefte had aan contact. Dat vond ze bij de Luisterlijn.

"Het feit dat ik iemand midden in de nacht kon bellen, was een geruststelling. De persoon die ik aan de telefoon kreeg, was oprecht geïnteresseerd in mij. Het gevoel dat er echt naar me werd geluisterd, luchtte me enorm op."

### De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht beschikbaar voor een vertrouwelijk gesprek, per telefoon, chat of mail. Door te luisteren helpen bijna 1.500 getrainde vrijwilligers zorgen, pijn en verdriet (even) het hoofd te bieden. De Luisterlijn bestaat al meer dan zestig jaar en wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Sinds het begin van dit jaar is de Luisterlijn bereikbaar via een nieuw telefoonnummer 088 0767 000. Chatten en mailen kan ook: via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl).

### Kerncijfers 2020

- 357.269 telefoon- en chatgesprekken (ongeveer twaalf procent meer dan in 2019)
- Ruim 1.400 mailgesprekken

Meest besproken onderwerpen

1. Invulling van de dag
2. Relaties (familie/vrienden/bekenden)
3. Corona

### 24-uursbereikbaarheid

De Luisterlijn is er voor iedereen in Nederland die ergens mee zit en er in eigen omgeving niet over wil,



# Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

## INGREDIËNTEN    BEREIDING

1 spaghettipompoen  
scheutje olijfolie  
2 el pesto  
2 tl creme fraiche  
gebakken spekjes  
peper  
zout  
chilipeper  
geraspte kaas  
mozzarella

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprikken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraiche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chilipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.



# PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?  
De kriebels om weer van de  
huiselijke warmte te genieten.  
Buiten is het niet meer zo  
warm als van de zomer.  
Gewoon lekker knus met  
Bruist op de bank.  
Los de puzzels op en maak  
kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels  
(van boven naar beneden) vormen de oplossing.  
De oplossing van vorige maand was **1-3-1**.

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 woonmaand.  
De oplossing van vorige maand was **rustig**.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met  
deze heerlijke body wash  
op basis van perzikenbloesem  
en geniet van een verzorgde en  
gehydrateerde huid door dit  
fijne product van O'right.

b=h+ s=e

o-o+ -fr j+Q-i

m=v y=e

f+ v=r+ -o+e s=d

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

Maak kans op een

## SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts  
enkele seconden van  
gewoon kraanwater  
heerlijk bruiswater.

sodastream

k e d l y s n h j g l  
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 q

koolzuur smaakje  
gas bruist  
duurzaam bubbels  
water gemak

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

# 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.