

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN  
HOOGHEIDE



FEBRUARI 2023 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

# BRUIST

Dit doet  
*de liefde*  
met jou!

*Christel de Laat:*  
'Mijn publiek even  
alles laten vergeten'

**sven &  
sophie**

**Aandacht voor  
been- en ondermode is  
aandacht voor jezelf.**

Bij Sven & Sophie beseffen  
wij dat als geen ander.

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

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom  
0164 - 21 06 15

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

Winkelcentrum 21, Etten-Leur  
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout  
0162 455 666

**Nieuwsgierig?**  
bekijk meer op  
[www.svensophie.com](http://www.svensophie.com)



**MUCHACHOMALO\***  
UNDERWEAR

De naam Muchachomalo,  
stoute jongen in het Spaans,  
zegt het eigenlijk al: de  
Muchachomalo boxershorts  
voor heren en jongens zijn  
speels, excentriek en stoer.

*Een tikkeltje  
rebels*



 **Bamboo  
basics®**  
PREMIUM UNDERWEAR

Wij weten zeker dat als je eenmaal  
Bamboo Basics gevoeld hebt,  
je nooit meer anders wil, want  
Bamboo Basics is extreem  
comfortabel. Maar eens moet je  
eerste keer zijn! Daarom willen we  
het jou, zonder enig risico, laten  
voelen.



*Nu met veel  
garantie!*

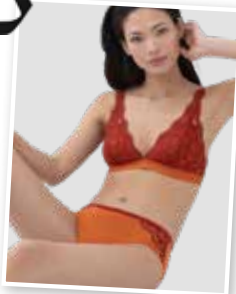
## ZIT JIJ ER WEER WARMPIJES BIJ?

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



**mey**

Mey maakt gebruik  
van hoogwaardig  
pima katoen en basic  
dessins. Dit maakt een  
ontwerp niet alleen  
tijdloos, maar ook super  
comfortabel. Als je voor  
Mey gaat, dan ga je voor  
kwaliteit en comfort.



*Een tijdloze  
essential!*



**Happy Socks®**

Wat is er nou leuker dan een  
druilerige winterdag beginnen  
met Happy Socks aan je voeten?  
De gekke prints maken elke dag  
een stuk kleurrijker.

*Verbazing en verrassing  
aan je voeten*





*Impressie*  
***Mattemburgh***

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Bergen op Zoom  
Bruist terug te zien?**

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Bergen  
op Zoom





8

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Nesia Mamengko  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist



10

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

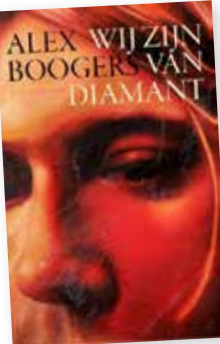
Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Bergen op Zoom Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



28



23

# Inhoud

# Bruisende lezer,

Het is februari, de maand waarin we massaal de liefde vieren. En terecht, want zeg nu zelf... verliefd zijn is toch heerlijk?! Er gebeuren allemaal rare dingen in je lichaam, tot hartkloppingen aan toe, maar toch voel je jezelf beter dan ooit. Hoe dat kan, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Overigens heeft niet alleen Christel ontzettend veel liefde voor haar vak, datzelfde geldt voor alle bruisende ondernemers die we voor deze editie weer hebben gesproken. Stuk voor stuk spreken zij vol passie over hun werk. Laten wij daarom onze 'liefde' voor hen tonen door ook deze maand weer zoveel mogelijk lokaal te shoppen (misschien wel voor Valentijnsdag), zodat zij hun werk met evenveel passie voort kunnen blijven zetten.

Liefde is trouwens een breed begrip. Het kan gaan om verliefd zijn op je grote liefde, maar ook over liefde voor je vak, om maar een voorbeeld te noemen. Iets wat de Brabantse comédienne Christel de Laat overduidelijk heeft, zoals bleek tijdens het interview dat we met haar hadden. Ben je benieuwd naar haar verhaal? Blader dan snel verder.

Vier het leven en vier de liefde!  
**Lea en Marcel Bossers**



Foto: Ron Eskens, scoowpictures.nl

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

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

VERLIEFDHEID IS  
EIGENLIJK SLECHTS  
EEN CHEMISCHE  
PROEF DIE GELUKT IS



R

# Dit doet *de liefde* met jou!

Verliefdheid brengt niet alleen je hoofd op hol, ook in de rest van je lichaam gebeurt van alles. Je krijgt hartkloppingen, vlinders in je buik, zweetende handen én veel energie en opwinding. Dit komt door hormonen en is lichamelijk te verklaren. Maar wat gebeurt er precies in ons lichaam als we verliefd zijn?

Je autonome zenuwstelsel regelt je ademhaling, spijsvertering, het verwijden en vernauwen van bloedvaten en je hartslag. Bij verliefdheid zorgt noradrenaline in je hersenen voor de aanmaak van adrenaline, het bekende stresshormoon. Dit hormoon geeft aan je zenuwstelsel door dat je hart sneller moet kloppen. Zo kan bij een verliefd persoon de hartslag oplopen tot wel 180 slagen per minuut.

**AMFETAMINES** onderdrukken het hongergevoel en jagen de bloedcirculatie omhoog. Hierdoor krijg je het gevoel alsof er vlinders in je buik zitten. Het liefdeshormoon oxytocine en alcohol veroorzaken allebei hetzelfde gevoel. Als je heel erg verliefd bent, voel jij je, net als na een glaasje te veel, minder angstig of geremd en je zelfvertrouwen krijgt een boost. Je voelt je letterlijk dronken van verliefdheid!

**HET HORMOON DOPAMINE** zorgt ervoor dat je niet meer realistisch kunt kijken naar je geliefde. Je denkt dat jouw grote liefde de mooiste en geweldigste persoon op de wereld is. Dat beeld klopt natuurlijk niet met de werkelijkheid, maar je bent zo 'onder invloed' dat je dat niet ziet. Pas als de eerste verliefdheid uitdooft en de dopaminespiegel in je bloed inmiddels flink is gedaald, merk je zijn of haar slechte eigenschappen op.

**HET GEVOEL** van heftige verliefdheid zal in de meeste gevallen na anderhalf tot vier jaar verminderen. Dan worden andere dingen belangrijker, zoals steun, vertrouwen en geborgenheid, die samen de basis kunnen vormen voor een langdurige liefdesrelatie. Endorfine neemt nu de belangrijkste plaats in. Dit hormoon lijkt op de rustgevende pijnstiller morfine en zorgt voor een ontspannen gevoel. Het neemt tevens angsten weg, zodat jij je prettig voelt in de buurt van je liefdespartner.

**Wil jij je liefdespartner verrassen dit jaar?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# Ontspanning en gezondheid

Op bruisend bezoek geweest bij LunaNova Massage & kruideneeskunde op de nieuwe locatie aan de Noordzijde Haven 48 Bergen op Zoom. Bij binnenkomst werd ik fijn ontvangen door Joyce. Ik nam plaats in de wachtruimte en kreeg een kopje thee met een koekje.

Joyce nam mij mee naar haar massageruimte, waar ze vertelde over de massage. De samengestelde massage wordt uitgevoerd gericht op ontspanning. Kenmerkend voor de werkwijze van Joyce is dat ze alle aandacht heeft voor jou en jouw lichaam, elke massage wordt afgestemd op de persoon. Het is jouw tijd, jouw lichaam en jouw klacht/pijn/wens.

In het gesprek voorafgaand wordt duidelijk wat je nodig hebt en wat je wensen zijn. Dit is van belang om de behandeling te laten slagen en tot het beste resultaat te komen. Ontspanning is natuurlijk erg belangrijk voor herstel na inspanning of voor preventie bij stressklachten, maar in deze behandeling kunnen ook specifieke klachten worden behandeld of kan er extra aandacht uitgaan naar de plaatsen waar je dat nodig hebt. Bijvoorbeeld door de behandeling te combineren met een hoofdmassage of een voetmassage.

Het kan zijn dat er meer speelt, waar je uiteindelijk massagetherapie bij nodig hebt om tot de kern te komen en de oorzaak van de klachten te achterhalen en deze aan te pakken. Samen kunnen we dan naar de klacht kijken vanuit een holistische visie. Dit schijnt wellicht weer nieuw licht op de oorzaak, zodat daar gericht aan kan worden gewerkt in plaats van je te beperken tot symptoombestrijding.

Na het gesprek begonnen we met de massage. Deze massage is erg prettig. Na de massage was ik helemaal ontspannen, ik genoot van de rustgevende muziek en kon alles loslaten wat er op dat moment aan de hand was. Het werkte ook merkbaar stressverlagend.

Ik heb erg genoten van de massage. Ik zou het iedereen aanraden om een keertje langs te gaan bij Joyce.

**Joyce bedankt!**  
**Bruisende groeten van Niek**

**Wil jij dit ook?  
Ook massages  
aan huis zijn  
mogelijk.**



## AMARULA ETHIOPIAN COFFEE

Met de verschillende smaken van veelzijdige likeuren en prachtige flessen van Amarula weet jij jouw valentijn zeker voor je te winnen. De subtiele mokka- en chocoladesmaak van de Ethiopian Coffee variant proef je goed wanneer je deze drinkt met ijs of toevoegt aan een kop koffie of espresso. De smaak heeft zelfs iets weg van romige caramel. Heerlijk om deze koude winterdagen sfeervol en warm mee door te komen.

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



## MARJOLEIN BASTIN HANDCREME

Op zoek naar het perfecte geschenk voor Valentijn? Marjolein Bastin zorgt voor dierbare herinneringen met handcremes in drie bijzondere geurlijnen. Geuren bepalen onze gevoelens en werken inspirerend. Wil je je geliefde helpen herinneren aan een mooie plek of fijn moment samen? Wellicht doet een van de geurlijnen daar aan denken en kan je geliefde op ieder moment van de dag wegdromen naar de momenten die jullie samen hebben beleefd.

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

## WILKINSON SCHEERMESJES

Wie ook in de winter fris en glad voor de dag wilt komen, biedt Wilkinson een mooi assortiment. Zo heeft de Intuition Sensitive Touch een mooie look, waardoor deze prachtig zal staan in de badkamer van je geliefde. Heeft je partner liever een scheersysteem met scheerschium in één? Dan is de Intuition 2-in-1 Sensitive Care echt iets voor haar. Alle producten van Wilkinson hebben plasticvrije en recyclebare, dus ook nog eens goed voor het milieu!

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



## HAWAIIAN TROPIC ZONNEBRAND VOOR WINTERSPORT

We weten allemaal hoe belangrijk het is om je huid te beschermen tegen schadelijke invloeden van de zon. Zo ook tijdens jullie wintersport samen! Show your skin some love en geniet zorgeloos van dat heerlijke winterse zonnetje terwijl je op de piste staat. Met de bloemige en fruitige geuren van Hawaiian Tropic ervaar je echt dat fijne vakantiegevoel.

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



Scan  
de  
QR-code

Verras jouw  
*valentijn!*

Doe  
mee en  
win

## BRUIST Deals

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

## KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen- quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.

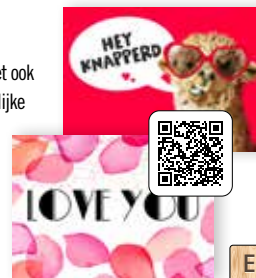
[www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)



## HALLMARK VALENTIJN

Wil jij je geliefde, vriend(in) of familielid laten weten hoe dierbaar hij of zij voor jou is en verrassen met een mooie, persoonlijke valentijnskaart? Bij Hallmark bieden ze een breed assortiment aan wenskaarten en is het ook mogelijk om persoonlijke foto's of decoraties toe te voegen om er een echt kunstwerk van te maken.

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

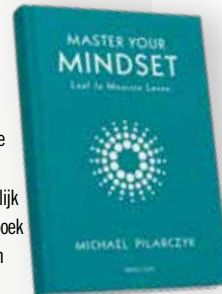


E

## LEZERSACTIE\* Maak kans op het nieuwe boek van Michael Pilarczyk

Master Your Mindset Leef Je Mooiste Leven gaat over persoonlijke en spirituele groei, maar ook over zakelijk succes. Die combinatie maakt dit boek uniek. Michael Pilarczyk schreef een persoonlijk verhaal over inzicht, bewustzijn en de kracht van gedachten.

[www.michaelpilarczyk.nl](http://www.michaelpilarczyk.nl) TAG #BOEK



## 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)



# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



**SCAN DE QR-CODE**  
En laat jouw  
vakantie beginnen!

**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)



# Exclusiviteit en functionaliteit in één



**Flowing Art ontwikkelt, produceert en installeert decoratieve gietvloeren bij particulieren en bedrijven.**

Waar Flowing Art zich in onderscheidt, is dat ze ook plinten en wandpanelen kunnen maken van hetzelfde materiaal als uw gietvloer.

U krijgt dan dezelfde uitstraling op de muur als op uw gietvloer. Ideaal voor bijvoorbeeld de badkamer. Ook mooie printafbeeldingen voor aan de wand vindt u bij Flowing Art.

Voor bijzondere tafelbladen die bewerkt zijn met epoxy, zoals ingegoten mosselschelpen, bent u bij Flowing Art aan het juiste adres.

Kom vrijblijvend eens kijken in onze showroom. Het liefst op afspraak.

Ampèreweg 6,  
Hoogerheide (NL)  
+31 (0)164-606148  
info@flowingart.eu  
[www.flowingart.eu](http://www.flowingart.eu)



**Liefde** maakt van een huis een thuis. Vrijdag 10 februari is het **Warmetruidendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken. Gemiddeld worden mensen 7 keer **verliefd** voordat ze gaan trouwen.

**Volg je hart**, want dat klopt! Romantisch zijn bestaat voor het grootste deel uit aandacht, liefde en **qualitytime** voor elkaar. Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken kan **pijn verlichten** en stress verminderen.



# Zittend werken is **TOPSPORT**: zorg dus goed voor je lijf, thuis en op kantoor

Wil jij dagelijks klachtenvrij zittend werken? Lees dan verder!

Onderschat het niet. Dagelijks uren zittend werken is voor je hele lijf TOPSPORT. Misschien heb je er al ervaring mee. Uitval door klachten en verzuim liggen op de loer en is voor werkgever en werknemer onwenselijk en kostbaar. Dat geldt ook voor jou als zzp'er.

Net als bij (top)sport liggen fysieke klachten op de loer die ontstaan door:

- Werken in een verkeerde houding
- Een stoel die niet goed bij jouw lichaam past of die niet goed ingesteld is
- Armleggers die niet of verkeerd gebruikt worden met als gevolg pijnlijke polsen, nek en schouders
- Een bureau op onjuiste hoogte ingesteld ten opzichte van de stoelhoogte
- Het beeldscherm staat te hoog of te laag, wat leidt tot hoofdpijn, nekklachten en vermoeide ogen

## Voorkom blessureleed

Beginnende klachten worden pijnlijker. Besteed je kostbare tijd en geld aan een passende werkplek.

Dat is geen symptoombestrijding, maar een structurele oplossing.

## Wat kan ik voor je betekenen?

Ik ben paramedicus én werkplekadviser. Als zelfstandig dealer van diverse fabrikanten van bureaustoelen, laboratorium- en werkstoelen, balanskrukken, akoestische oplossingen,

zit/stabureaus en projectinrichting kan ik elke werkplek optimaal inrichten.

Uiteraard met persoonlijk advies en tegen een goede prijs.

Schaf niet ongezien iets aan maar ervaar wat het beste bij je past. Kom langs in mijn stoelen showroom, vraag een proefplaatsing aan en merk het verschil! Voor algehele projectinrichting werk ik samen met het team van Schaffenburg Office Furniture in Zwijndrecht.

Flex, thuis en op kantoor

Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom  
☎ +31 610202148 | ✉ info@gezondzittendwerken.nl



”  
OMDAT ELKE  
WERKPLEK  
GEZONDE  
AANDACHT  
VERDIENT  
“

ACTIE:  
gratis werkplek check  
t.w.v. € 75,- bij  
aanvraag van een  
proefplaatsing







mo.care

Een bijzondere vorm van coaching door de hulp van het paard.

Monique Doggen

[www.mocarecoaching.com](http://www.mocarecoaching.com) | 06-31764712

**BRUIST**

Liefde is niet *alles*,  
maar zonder liefde  
is alles *niets*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

**MIS GEEN ENKELE  
BRUISENDE ACTIE**

Schrijf je in voor de nieuwsbrief  
op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)

# Oog voor de **sociale kant** van revalideren

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

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

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



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

Voor meer informatie  
bezoek je de website:  
[www.inspirante.nl](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 nekklachten, whiplash e.d.).



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

Mensen een moment van ontspanning bieden en ze laten genieten van een behandeling, dat is telkens weer het streven van schoonheids-specialiste Jamie-Lee Verweij.

Microneedling - BB Glow

## Voor een stralende huid



Voor



Na

Een verjongende gezichtsbehandeling die een direct verhelderend en porseleinen effect heeft op de huid dankzij de krachtige, 100% veilige en natuurlijke ingrediënten die in de huid gesluisd worden met **de microneedling dermapen**.

Deze behandeling bedekt en verbergt vlekken en oneffenheden niet, maar vervaagt en verwijdert ze geleidelijk. Verheldert vlekken en oneffenheden vanaf de eerste sessie, vermindert rimpels, behandelt verwijde poriën, verwijdert roodheid, zorgt voor helderheid en hydratatie ter verbetering van een dofte, vermoeide en uitgedroogde huid.

Deze behandeling bestaat uit: Dieptereiniging, peeling, verwijderen onzuiverheden, naar wens worden de wenkbrauwen geëpileerd, dermapen, masker, nek-, schouder- en decolleté-massage en dagverzorging.

Heb je interesse?  
Maak een afspraak!

Met Microneedling - BB Glow ga je voor een langdurig effect bij Schoonheidssalon Jamie-Lee!



Schoonheidssalon  
Jamie-Lee



Ik ben  
**Jamie-Lee Verweij**,  
afgestudeerd  
Schoonheidsspecialiste  
Allround met als  
specialisaties: Wimper lifting,  
Henna Brows, Microneedling  
en BB Glow.

*Kom bij mij langs, ontspan en geniet niet alleen van een moment voor uzelf maar ook van de huidverbeterende behandelingen die ervoor zorgen dat uw huid weer straalt en zijdezacht aanvoelt.*

Antwerpsestraat 19  
Bergen op Zoom  
06-50734073

[www.schoonheidssalon-jamie-lee.nl](http://www.schoonheidssalon-jamie-lee.nl)

## DAGJE UIT ABN AMRO OPEN



Van 11 tot en met 19 februari vindt in Rotterdam Ahoy de vijftigste editie van het ABN AMRO Open tennistoernooi plaats. Bij het ABN AMRO Open zit je boven op het tennis. Toptennis, want sinds 1974 stonden er talloze legendes op de baan en het is dan ook een podium voor de huidige én aanstaande wereldtop. Tegelijkertijd is het sinds 2009 ook een strijdtoneel voor rolstoeltennis op het allerhoogste niveau. Deze goede reputatie dankt het ABN AMRO Open aan zijn constante zoektocht naar vernieuwing, waardoor het is uitgegroeid tot een veelzijdig evenement voor iedereen: zakelijk en privé, jong en oud, sportief en maatschappelijk geïnteresseerden. **Kijk voor meer info op [www.abnamro-open.nl](http://www.abnamro-open.nl).**

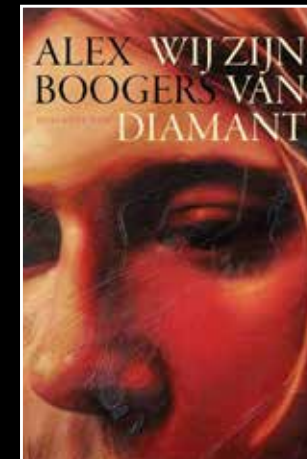
## FILMPJE KIJKEN KLEM

Marius en Kitty wonen alweer enige tijd in Italië, waar ze een wijngaard hebben gekocht. Marius heeft zijn leven gebeterd, dus vertrekt Hugo vol goede moed om samen met Sophie zijn dochter Suus bij haar hartsvriendin Chrissie af te zetten. Maar er blijkt een luchtje te kleven aan de aankoop van de wijngaard. Hugo is nog niet aangekomen of alles escaleert. Opnieuw wordt Hugo door Kitty en Marius meegesleurd in een criminele draaikolk, maar ditmaal in een land waar de georganiseerde misdaad geen Nederlandse indringers wenst en niet terugschrikt voor moord en ontvoering. **KLEM is vanaf 2 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN WIJ ZIJN VAN DIAMANT



Wanneer de 21-jarige William onverwacht naar Seattle vertrekt, reist zijn broer Markus hem achterna. Een paar dagen later wordt het levenloze lichaam van Markus gevonden aan de voet van de Snoqualmie Falls. Voordat William met het lichaam van Markus terugreist naar Vlaardingen, krijgt hij bij de receptie van zijn hotel een laatste gift van zijn broer. Het blijkt een notitieboek van opa Lovitz, een joodse familie vriend. Op weg naar het vliegveld begint William te lezen en zo ontdekt hij dat het tragische lot van zijn broer onontkoombaar was. Een familie kroniek die laat zien hoe littekens uit het verleden generaties lang doorwerken. **WIJ ZIJN VAN DIAMANT van Alex Boegers is vanaf 9 februari verkrijgbaar.**





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!**

# Daten in de maand van de liefde

HOE SCORE JE NOU EEN LEUKE DATE? **MET DEZE TIPS MOET DAT ZEKER LUKKEN!**

Februari, de maand van de liefde! Met Valentijnsdag als grote hoogtepunt. Leuk voor alle verliefde stelletjes. Maar vrijgezellen van Nederland, niet getreurd... Februari is ook een perfecte maand om heerlijk te daten (net zoals alle andere maanden overigens)

**ONLINE DATEN** De makkelijkste manier om een nieuwe liefde te vinden is natuurlijk via internet. Maak een profiel aan op een datingsite en zorg dat je opvalt tussen al die duizenden andere mensen die op zoek zijn naar de liefde. Hoe? Bijvoorbeeld door een originele omschrijving van jezelf, een opvallende foto of een leuke gebruikersnaam die mensen niet snel zullen vergeten. Succes gegarandeerd!

**IN DE KROEG** Dé plek waar veel dates ontstaan, is toch nog steeds de kroeg. Zie je iemand leuks staan, maar vind je het wat spannend om daar zo op af te stappen, zorg dan eerst voor oogcontact. Lukt dit, dan weet je dat de interesse wederzijds is. Als je vervolgens echter af blijft wachten tot

de ander de eerste stap zet, is de kans groot dat je alsnog zonder date naar huis kunt. Ben je van jezelf niet zo'n vlotte babbelaar, bedenk dan eerst een goede openingszin voordat je de stoute schoenen aantrekt en op de persoon in kwestie afstapt. Vind je dat toch te spannend? Via de barman een drankje voor je potentiële date bestellen is ook vaak een succes. Wie niet waagt, wie niet wint!

**ERGENS ANDERS** Natuurlijk zijn er nog veel meer plekken om een leuke date tegen te komen: bij je sportclub, bij een concert of misschien wel tijdens een speeddate-avond. Waar je hem of haar ook tegenkomt, belangrijkste is altijd: blijf jezelf! Want dat niet in de smaak, dan heeft die ander gewoon pech gehad!

**Wil jij ook een leuke date?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.





Foto: Rijk in Beeld



**Christel de Laat:**

‘Mijn publiek even alles laten vergeten, dat is waar ik het allemaal voor doe’

Het is 2014 als het Nederlandse theaterpubliek kennismakt met Christel de Laat. Sindsdien is haar carrière in een stroomversnelling geraakt. We spraken met de Brabantse comédienne over alweer haar derde solovoorstelling: *Hoe dan?!*.

*Hoe dan?! staat in het teken van alledaagse dingen, oma worden en irritante kinderen. Vooral het laatste thema baart Christel zorgen. “Als ik vergelijk hoe ik ben opgevoed en hoe kinderen vandaag de dag worden opgevoed, dan gaan mijn haren overeind staan. Kinderen beslissen tegenwoordig mee. Toen ik kind was, moest ik accepteren wat ik kreeg. Of ik het nu leuk vond of niet.”*

**ZELFSPOT** Christel gooit haar frustraties over de individualisering van de hedendaagse samenleving, bureaucratie en irritante kinderen gewoon op tafel. Ze spaart niets of niemand, ook zichzelf niet. “Kijk, ik heb enorm veel zelfspot en blijf te allen tijde mezelf, vooral op het podium.” Net zoals veel collega’s zoekt Christel de interactie met het publiek, maar altijd op haar eigen manier. “Ik wil

mensen met mijn eigen grappen en improvisaties vermaken.”

**GOED GEVOEL** In welk theater Christel ook komt, ze wil dat de mensen met een grote glimlach de zaal verlaten. “Of ik nu in Groningen, Amsterdam, Zeeland of Brabant optreed, humor werkt overal hetzelfde. Buiten Brabant kennen ze me vaak niet, maar uiteindelijk denken ze overal: die Christel was de moeite waard om naartoe te gaan. Mijn publiek even alles laten vergeten, dat is waar ik het allemaal voor doe.”

**De comedyshow *Hoe dan?! van Christel de Laat is tot en met juni te zien in diverse theaters. Kijk voor meer informatie op [www.christeldelaat.nl](http://www.christeldelaat.nl) of [www.theater.nl](http://www.theater.nl).***



**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](http://theater.nl/bruist)**

# Vrijgezel Miranda stelt zich voor



LENGTE  
175 CM

LEEFTIJD  
43 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.

30

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor de 43-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een lieve man om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een bijna zesjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Ze heeft een éénjarig werk-en-leertraject in de kinderopvang gevolgd en ze is bezig met haar persoonlijke ontwikkeling: ze volgt webinars en heeft een loopbaancoach. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internetdating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

**Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw.**

"Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn dochter. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen, bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

**Wat voor man zoekt ze?**

"Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Een man die bij voorkeur niet rookt en het fijn vindt om soms met mijn dochter en/of met de eventuele eigen kinderen iets te ondernemen. Ook qualitytime voor ons als stel moet hij belangrijk vinden. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!"

**Ben je tussen de 35 en 50 jaar en denk je dat jij de perfecte man bent voor Miranda? Reageer dan vooral!**

Miranda zoekt  
een leuke  
man!



**Inzendingen** (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaald worden naar [mirandah1979@outlook.com](mailto:mirandah1979@outlook.com).

31



# Vind je focus in februari

## Ram 21-03/20-04

De energie die Ram van kracht voorzag zal zachtjes aan vervloeiën, maar put je lichaam vooral niet uit.

## Stier 21-04/20-05

Je zult constant nieuwe ideeën bedenken en niet kunnen stoppen met nadenken over je werk.

## Tweelingen 21-05/20-06

Het zal een sombere tijd worden voor je. Je lichaam zal wat tijd in de natuur willen doorbrengen, dus gun het jezelf.

## Kreeft 21-06/22-07

Je succes zal ook meer verantwoordelijkheid met zich meebrengen. Wees niet bang om dit te aanvaarden.

## Leeuw 23-07/22-08

In deze periode zul je vooral op jezelf gericht zijn en het zal moeilijk voor je zijn om te socialiseren.

## Maagd 23-08/22-09

Overtuiging zal je sterke punt zijn, maar overdrijf het niet, het kan ook een negatieve invloed hebben.

## Weegschaal 23-09/22-10

Tijdens deze periode kan je genieten van zelf dingen te leren. Je zult in het algemeen verlangen naar informatie.

## Schorpioen 23-10/22-11

In februari zal communicatie de kracht van alle Schorpioenen zijn. Maar laat het niet naar je hoofd stijgen.

## Boogschutter 23-11/21-12

Februari zal veel innerlijke kracht en evenwicht brengen voor je, wat je deze maand nodig hebt.

## Steenbok 22-12/20-01

In deze tijd zullen veel van je vrienden geneigd zijn om raad te vragen bij je, maar gun jezelf ook rust.

## Waterman 21-01/19-02

Je ziet er erg vriendelijk uit in deze periode. Je zult geen problemen hebben om je aan te passen.

## Vissen 20-02/20-03

Je intuïtie is deze maand heel belangrijk. Je zult zeer empathisch en oplettend zijn.

### Lezersvraag februari: Ik wil succes in mijn werk, hoe krijg ik dat voor elkaar?

- Wat is je drijfveer? Wil je niet falen of wil je daadwerkelijk meer succes?
- Wat versta je onder succes? Meer geld, meer aanzien, meer macht?
- Wie is je rolmodel? Wat kun je van hem of haar leren?
- Gun jezelf ook tijd en ruimte om het pad naar succes te bewandelen.

**Tip:** onderzoek wat je uiteindelijk wilt met dat succes. Wil je meer geld gaan verdienen en meer status omdat je je eigenlijk onzeker of niet gezien voelt? Dan is het beter om eerst daar aan te werken, het succes zal je anders niet het gevoel brengen wat je diep van binnen nodig hebt.



Tirza Brouwer



COACHING

TEAMBUILDING

OPLEIDING

# Jouw huid in de winter

Nu de temperaturen buiten flink dalen en we de behaaglijkheid binnen bij de verwarming opzoeken, verandert de behoefte aan verzorging van onze huid.



Door de winterse invloeden wordt je huid sneller droog en voelt deze soms zelfs schraal aan. Beschermen is dit seizoen daarom een absolute must! Bruist geeft je daarvoor de volgende tips:

**HYDRATEER JE HUID** Gebruik voor een bruisende en energieke huid minimaal een keer per week een hydraterend gezichtsmaker. Ook is het belangrijk om iedere dag - na het douchen - je lichaam met bodylotion in te smeren. Dit zorgt voor extra hydratatie. Een hete douche is heerlijk in de winter, maar je krijgt er wel een droge huid van. Probeer te douchen met lauw water en dep daarna je lichaam zachtjes met een handdoek.

**VOORKOM GESPRONGEN LIPPEN** Eén van de grootste winterproblemen zijn gescheurde lippen. Gebruik een milde lippenbalsem voor overdag en smeer 's avonds voor het slapen vaseline op je lippen.

**VERZORG JE HANDEN, VOETEN EN ELLEBOGEN** Ook deze lichaamsdelen hebben extra zorg nodig. Gebruik producten die sheaboter, mineralenolie of glycerine bevatten. Een intense verzorging krijg je door je voeten en handen in te smeren met olie en daarna met sokken en speciale handschoenen aan te gaan slapen.

JE HOEFT DE DEUR NIET  
UIT OM HET ROMANTISCH  
TE MAKEN!

# Verleidelijke eettips voor een romantisch diner

Op valentijnsdag halen we alles uit de kast om onze geliefden extra te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoeft je niet eens de deur voor uit.

## EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK

Het eerste waar je over moet nadenken, is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. Door je menu zorgvuldig samen te stellen ben je al een heel eind. Kies voor gemakkelijke gerechtes of dingen die je op voorhand kunt maken zoals een ovenschotel. Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Het zijn de ultieme sfermakers.

## NATUURLIJKE VERLEIDERS

In de winkel zijn ingrediënten te koop die uit zichzelf iets erotisch hebben. Neem nu aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken zoals

oesters (bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (o.a. foliumzuur dat de histamineproductie een boost geeft en dus het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (anandamine en fenylethylamine zorgen voor gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoging van testosteron in je bloed).

## LIEFDESDRANKJES

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

## FINISHING TOUCH

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast, doe een lekker geurtje op en kies een sfeervol muziekje uit. Jullie avond kan niet meer stuk!

**Inspiratie nodig voor een romantisch diner?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# Mini Charlottes met aardbei

Maak deze kleine versie van de Charlotte Russe: een fruitige mousse van aardbeien met lange vingers rondom. Het zijn net kleine cadeautjes om te eten.

4 STUKS - 4 UUR

## INGREDIËNTEN BEREIDING

1 pak lange vingers  
(à 175 gram)  
125 ml slagroom  
150 ml kwark  
4 blaadjes gelatine  
150 gr aardbei  
50 gr suiker  
4 cm kookringen of  
vormpjes  
Plasticfolie  
Mixer  
Lintjes

Week de gelatine in koud water. Doe 50 ml water in een pannetje en voeg daar de suiker en ongeveer 1/3 van de aardbeien en verwarm deze tot de suiker is opgelost en de aardbeien uit elkaar vallen. Knijp de gelatine uit en roer door het warme mengsel. Laat daarna grotendeels afkoelen. Klop ondertussen de slagroom stijf. Mix vervolgens de kwark er kort doorheen.

Leg een paar mooie aardbeien apart voor de garnering, prak de rest fijn en mix door de het slagroommengsel. Mix dan ook het gelatinemengsel erdoor.

Leg de kookringen of vormpjes op een snijplank of bakplaat met folie of bakpapier eronder. Bekleed de randen met plastic folie. Snijd een klein stukje van de lange vingers en plaats deze met de rechte kant naar beneden langs de rand van de vormpjes. Schep het aardbeienmengsel erin en garneer met een paar gehalveerde aardbei.

Laat ze minimaal 3 uur goed opstijven in de koelkast. Haal ze dan voorzichtig uit de vorm, bind er een lintje omheen en je kan jouw liefdespartner verrassen!



# PUZZELPAGINA



Heb jij al iets gepland voor jouw valentijn? Valentijnsdag is het moment van het jaar om samen de liefde te vieren en extra te genieten van elkaar. Wil jij een avond vol qualitytime met jouw liefje? Wat is nou leuker dan samen spelletjes spelen of gezellig samen de puzzels van Bruist oplossen en kans maken op mooie prijzen?!

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-4-9**.

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 'liefde'. De oplossing van vorige maand was **doelen**.

Maak kans op

## Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera-druij. Een feestelijke fles, die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje genieten.



NIX18

-ur+z+Q-i

r+🐮+é d+🌍-az

h+🍷i=t 🎩h=g

🤖k=d+t 😊-a

🏠y=e 🦻o=b+🔔b=r

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

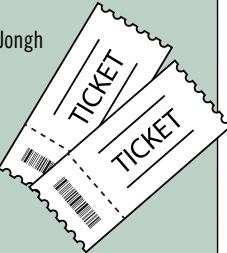
Maak kans op

## Vrijkaarten voor Theater De Leest

We geven 3 x 2 vrijkaarten weg voor de voorstelling 'Zin in liefde' van Igone de Jongh op donderdag 2 maart aanstaande.

QR code Het hele theater- en filmprogramma bekijken? Scan de QR-code.

DE LEEST THEATER EN FILM WAALWIJK



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

theater film waalwijk winnen  
 kaarten artieste ontmoeting programma

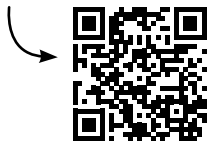
Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: [www.bergenopzoombruist.nl](http://www.bergenopzoombruist.nl).



# PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt  
jouw advertentie  
***tot bloei***  
in het nieuwe jaar

Scan de QR-code



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

