

DE BRABANTSE WAL



SEPTEMBER 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST

Ontspanning
en rust!

Soraya Gerrits:
'Speels, maar
ook pittig'



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS®
Distributed by Matrabike

Nuevo

- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€1999,-



Supreme Disc

- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€1499,-



Livorno RB

- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€1599,-



TrustScore 4.6
4,045 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl

Plezier voor jong en oud



BRUISENDE/ZAKEN

Drie ondernemingen, is dat niet een beetje veel bij elkaar? Ilse lacht: “Ik moet toegeven dat we weinig slapen, vooral in de weekenden, dan is het maximaal drie uur per nacht. Maar als ik iets wil bereiken, ga ik er voor de volle honderd procent voor en moet alles ook helemaal perfect zijn. En met ons opteam dat ons goed ondersteunt, komt dit helemaal goed!”

Café de Markies

Sinds zeven jaar runt Ilse Bazen samen met haar partner Walter van Loon Café de Markies aan het Beursplein in Bergen op Zoom. Dat staat bekend als een gezellige bruine kroeg voor jong en oud. Met in de middag relaxed een koffietje, wijntje, speciaal biertje of cocktailtje op het gezellige terras of in de knusse bar. Na 23.00 uur gaan alle tafels en stoelen aan de kant en draait Walter achter zijn dj-booth nummers van André Hazes en Elvis Presley tot dancemuziek, zodat de tent helemaal op zijn kop staat!

Bar Dancing NO5

In 2020 kregen Ilse en Walter de kans om de naastgelegen locatie erbij te nemen, zodat ze daar wat meer voor de jeugd op konden zetten. Ook deze onderneming, Bar Dancing NO5, is inmiddels een alom bekende bar geworden waar elke vrijdag en zaterdag verschillende gast-dj's er een goed feestje van maken!

'JONG EN OUD KOMT BIJ ONS LANGS'

Boutique Hotel NO5

Daar bleef het niet bij, want bij deze overname zat ook een hotel inbegrepen. “Dat hebben we in de coronaperiode helemaal, van boven tot beneden, verbouwd en omgetoverd tot een klassiek boutiquehotel”, aldus Ilse. “Hier krijgen we verschillende gasten te logeren, onder andere romantische koppeltjes, bruiloftsgasten, fietsers en zakenmensen. De locatie is natuurlijk geweldig, want de kamers kijken allemaal uit op het prachtige, magische Markiezenhof.”



Café de Markies
Steenbergsestraat 7, Bergen op Zoom
0164-726996



Benieuwd naar ons volledige aanbod? Neem een kijkje op onze website! www.no5boz.nl



NO5 Bar Dancing & Boutique Hotel
Beursplein 5, Bergen op Zoom
0164-726995





8



10



20



28

Foto: Liza Kollau



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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nick Jongbloed
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. ©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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



Eigenlijk moeten we er nog helemaal niet aan denken, maar het is toch echt zo: de herfst staat alweer voor de deur. Laten we hopen dat dit seizoen, na een soms wat herfstachtige zomer, voorlopig juist nog even zomers aanvoelt. Helemaal omdat we het liefst dat fijne gevoel van de zomer en de vakantie zo lang mogelijk vast willen houden. Gelukkig zijn daar meer manieren voor, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. Ook yoga kan daar namelijk aan bijdragen.

Bruisende lezer,

Of zij momenteel tijd heeft voor yoga, is nog maar de vraag, maar musicalster Soraya Gerrits kan haar geluk daarnaast ook halen uit de hoofdrol die ze speelt in de musical *Mamma Mia!*. In het bruisende interview dat we met haar hadden, vertelt ze hier meer over.

Geluk zit 'm daarnaast ook in het kunnen doen van de dingen die je leuk vindt. Voor onze bruisende ondernemers valt het uitoefenen van hun vak en het blij maken van hun klanten ook onder die noemer. Waarom? Blader snel verder en lees hun inspirerende verhalen voor een antwoord op die vraag.



Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

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

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

Inhoud

CREËER ONTSPANNING
EN RUST IN JOUW DRUKKE
LEVEN

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer, als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je afkomen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE VORM IS GESCHIKT? Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les

van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

WAT HEB IK NODIG? Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken. Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Wil jij tips om te beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Een goed ingerichte werkplek en de juiste werkhouding voorkomen pijnlijke klachten en zorgen voor een ontspannen ademhaling en een goede stem

Samen sterk!

Gezondzittendwerken.nl & logopediepraktijk Bruning
Helmy Bruning, adem-/stemtherapeut en werkplekadviser

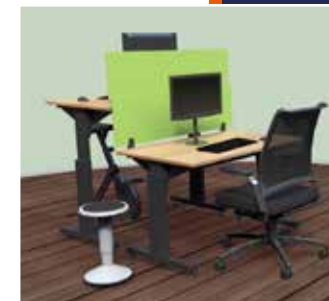
Indicatie vragen:

- Brengt u regelmatig veel uren zittend door voor werk of hobby?
- Heeft u hoofdpijn, pijn in uw rug, schouders, nek of arm?
- Heeft u een beroep/activiteit waarbij u uw stem veel gebruikt?
- Is uw stem snel vermoeid of hees?
- Heeft u klachten van kortademigheid of hyperventilatie?

spieren in rug, nek, arm en schouders en dat zorgt weer voor een verhoogde spierspanning rondom het middenrif, de hals en de stembanden.

De succesvolle aanpak is een combinatie van twee werkvelden: adem-/stemtherapeut en werkplekadviser

De fysieke klachten behandel ik in mijn logopediepraktijk in Medisch Centrum De Grebbe in Bergen op Zoom. Steeds vaker zijn de adem-/stemklachten waarmee de patiënt zich meldt deels te wijten aan een verkeerde werkplek en/of verkeerde houding. Door dit in de behandeling mee aan te pakken, kan de medische klacht sneller en succesvoller worden behandeld. En dat is het mooie aan de combinatie met mijn onderneming Gezondzittendwerken.nl. Als werkplekadviser houd ik me voor mkb-ondernemingen bezig met het onderzoeken, optimaliseren en inrichten van arboproof werkplekken. Door de aanschaf van de juiste bureaustoel, (zit/sta) bureau, balanskruk en akoestische oplossing kan ik de werkplek optimaal op maat inrichten. Ik ben zelfstandig leverancier van diverse merken stoelen en meubilair en niet te vergeten akoestische oplossingen, want een slechte akoestiek is killing voor concentratie en stem.



Het ontstaan van klachten:

Het gaat om de balans tussen fysieke en mentale belasting versus overbelasting. Dat is voor iedereen anders en afhankelijk van de persoonlijke en werksituatie.

Spanning, stress en emotie zijn externe factoren die invloed hebben op een klacht. Daaronder valt ook een verkeerd ingerichte werkplek of houding. Beide veroorzaken een oppervlakkige ademhaling, pijnlijke

Conclusie:

Door een holistische benadering van fysieke klachten kan onnodig leed en (zorg)geld bespaard en verholpen worden!

SAMEN STERK:

Flex, thuis en op kantoor



www.gezondzittendwerken.nl

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

Gezondzittend
WERKEN.NL



BRUNING
Logopedie
Communicatie en meer...



VOOR HET JUISTE
EINDRESULTAAT

UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijdagmiddagborrel of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets stiel zijn gegarandeerd de show! www.union.nl



BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE, LEDEREN HANDTAS?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of voor collega's... Heb je behoefte aan me-time?

Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.

ARTISTIKI



C


www.artistiki.be

KENWOOD MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

www.kenwoodworld.com/nl-nl


DE UNIEKE INTERIEURCOLLECTIE VAN LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.


www.livinroom121.be
Geniet van de **nazomer!**

Scan de QR-code

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 en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.


Jolanda.Philipse@icloud.com

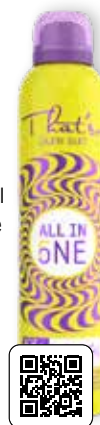
ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek *Laat de kaas niet van je brood eten* geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je één keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 26,- www.thatso.nl



R

LEZERSACTIE*
Doe mee en win een heerlijke fles Pizzolato

Een heerlijke, sprankelende rosé van grote elegantie, met zijn roze fles en label vol glitterdetails. Een ideale wijn om te combineren met alle hapjes, een van de best verkochte roséwijnen in Zweden. Vrouwen waarderen de delicate smaak en het fijne, evenwichtige, maar intense karakter.

www.lacantinapizzolato.com TAG #WIJN


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



New Arrivals

BY JOHN BEERENS



Prachtige glans met Amika Mirrorball Shampoo + Conditioner

Deze set is speciaal ontwikkeld om je haar te transformeren, te beschermen en een adembenemende glans te geven. Met zijn krachtige formule en natuurlijke ingrediënten zal deze set je lokken laten stralen als een echte mirrorball. **De shampoo en conditioner zijn rijk aan druivenbladextract, framboosextract, magnolia-extract en duindoorn.**



Ontdek nu onze verleidelijke New Arrivals van Amika! Laat je betoveren door de nieuwste beauty must-haves op johnbeerens.com. Wees er snel bij en geef jouw haarstijl een sprankelende upgrade!

Gebruik nu de kortingscode: **AMIKA-BRUIST** op www.johnbeerens.com



Amika Water Sign Hydrating Hair Oil

De Amika Water Hydrating Hair Oil is de perfecte oplossing voor droog en beschadigd haar. Deze olie is verrijkt met een mix van voedende ingrediënten en oliën, waaronder joboba-, kokos- en castorolie, die het haar diep hydrateren en voeden zonder het te verzwaren.



TIP VAN JOHN



Amika Bond Repair

De **Amika Kure Bond Repair** lijn heeft een speciaal ontworpen "**bond cure technology**". Het is klinisch bewezen dat de Kure Bond Intense Repair lijn **69% breuk vermindert**, schade voorkomt en **de haarlokken 3.2 keer versterkt**. Het resultaat is al na eenmalig gebruik zichtbaar!

En ontvang **10% korting op alles van Amika.**



Amika Blowout Babe Thermal Brush

Volume, glans en glad haar is het resultaat met de Amika Blowout Babe Thermal Brush. De Blowout Brush is een warmteborstel wat jouw haar volume en beweging geeft, zonder föhn of extreme hitte. De warmteborstel heeft een temperatuur van 180°C. De Blowout Brush is ideaal voor **volumineuze en gladde haren.**



Meer informatie over deze producten?

Beautycare.Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- beautycare@johnbeerens.com

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 gesliisd 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 gaat u voor een langdurig effect bij Schoonheidssalon Jamie-Lee!



16



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

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

A

17



Kasten exact op uw maat!

Een kast kun je overal kopen...

Bekijk de
ACTUELE VACATURES
bij De Graaf B.V.
in Vlaardingen



45 jaar kennis, vakmanschap
en kwaliteit niet!

www.degraafbv.nl
Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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

PROEF, GENIET & BELEEF



Robin en Marc zijn met recht trots op Het Strandhuys. En op hun team. “Want zonder goed personeel ben je nergens, hoe enthousiast en gedreven je zelf ook bent. Zelf hebben we hier allebei ook jaren gewerkt voor we de kans kregen om de zaak over te nemen en nog steeds draaien we gewoon mee op de werkvloer. En dat wordt enorm gewaardeerd, niet alleen door ons team, maar zeker ook door onze gasten.”

Natuurlijk zorgt niet alleen de goede sfeer op de werkvloer ervoor dat gasten maar al te graag een bezoekje brengen aan Het Strandhuys. “We zitten hier ook nog eens op de mooiste plek van Bergen op Zoom en ook daar zijn we trots op.” Daarnaast noemen de jonge, enthousiaste ondernemers het vernieuwde

terras als één van de paradedepaardjes van hun zaak. “En we hebben de enige speeltuin op de boulevard, dus ook ouders met kinderen zijn hier meer dan welkom.” Op dit toch al zo mooie lijstje met redenen om ook eens een kijkje te gaan nemen bij Het Strandhuys mag ook het eten dat ze hier serveren niet ontbreken. “We zijn supertrots op onze burgers en ook de Hippe Frites zijn enorm populair. Daarnaast bieden we natuurlijk nog veel meer keuze; van lunch tot diner en van koffie tot borrel.” Wat je ook bestelt bij Het Strandhuys, één ding staat vast: alles wordt snel en met een grote glimlach geserveerd. “Want ook daarom staan wij bekend!”



Het concept van Het Strandhuys is al jaren een groot succes in Bergen op Zoom. Daar hebben nieuwe eigenaren Robin Mulders en Marc Landa dan ook niets aan veranderd toen ze de zaak vorig jaar overnamen. Wel waait er sindsdien weer een frisse wind door de onderneming. “Ons doel? De goede naam hoog houden! Een doel dat we zonder ons topteam absoluut niet waar zouden kunnen maken.”



**NIEUWSGIERIG?
KOM HET GEWOON
ZELF EENS ERVAREN!**

WELKOM BIJ TEGELHANDEL GEBROEDERS VAN HOOYDONCK

In de nieuwe toonzaal aan Spijker 86H in Essen nemen Marina en Ellen graag de tijd om met u de juiste keuze te maken.

Een breed assortiment keramische tegels met nieuwe collecties houtlook, natuursteenimitatie, terrazzo en patroontegels. Voor buitentegels zijn wij verdeler van Mbi & Marshalls en bieden we zowel beton en natuursteen als keramiek aan.

U vindt bij ons ook een outlet afdeling.



KOM BIJ ONS LANGS IN DE
SHOWROOM OF SCAN DE QR-CODE
EN BEKIJK HET ASSORTIMENT!

GEBR. VAN HOOYDONCK TEGELS
WWW.GEBROEDERSVANHOOYDONCK.BE

SPIJKER 86 H, ESSEN (BE) INFO@VANHOOYDONCKESSEN.BE
+32 (0)3 667 20 47

DAGJE UIT ESSENTIAL FESTIVAL



Essential Festival is terug. Op 16 september nemen ze je mee op de meest wilde safari van het jaar tussen de bomen en wateren van Recreatiepark Oost-Maarland! Bereid je voor op een dag vol avontuur, waar je samen met je festival-crew kunt slingeren door de natuur in een beestachtige outfit. Haal het beest in je naar boven, trek je panterprintje aan en oefen alvast je luidste oerkreet. Wees voorbereid op het onverwachte, want de neon jungle zit vol verrassingen en onvergetelijke momentjes! Verwacht een line-up vol hitsige deuntjes, hete temperaturen en fenomenale sferen. **Kijk voor meer info op www.essentialfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN GOLDA

Het is 6 oktober, 1973. Op Israëls heiligste dag Jom Kippoer lanceren Egypte, Syrië en Jordanië een gezamenlijke verrassingsaanval op het schiereiland Sinai en de Golanvlakte. Compleet overrompeld moet premier Golda Meir (gespeeld door Helen Mirren), oftewel de 'Iron Lady' van Israël, het dreigende gevaar zien af te wenden. Terwijl ze wordt tegengewerkt door haar volledig mannelijke kabinet, is het aan Golda om deze noodsituatie de kop in te drukken, want in deze race tegen de klok staan aan beide kanten van de strijd de levens van miljoenen burgers op het spel. **GOLDA is vanaf 21 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RICHARD OSMAN



Tijdens de kerstdagen zou je het eigenlijk rustig aan moeten doen, maar dat geldt niet voor de bejaarde leden van de moordclub (op donderdag). Vooral niet als op tweede kerstdag een waardevol, maar ook illegaal, pakketje door Engeland wordt gesmokkeld en in de buurt van het seniorencomplex in Coopers Chase vermist raakt. Al snel vallen er slachtoffers en tegen wil en dank worden de oude speurneuzen betrokken bij de zoektocht en krijgen ze te maken met hun meest angstaanjagende tegenstander ooit. Een moordenaar is op weg naar hen: wie is de laatste duivel die sterft? **DE LAATSTE DUIVEL DIE STERFT** van Richard Osman is vanaf 7 september verkrijgbaar.

Soepel en vrij bewegen...



Personal training wordt steeds populairder. Ook in onze praktijk in Bergen op Zoom weten we dat goede persoonlijke begeleiding bij (medische) fitness essentieel is voor herstel én fysieke voortgang. Daarom stellen wij je graag voor aan **Rosa Martina**, onze eigen personal trainer die altijd een stapje extra zet en daarom precies binnen de filosofie van Inspirante past.

Inmiddels werkt Rosa al ruim een jaar bij Inspirante in Bergen op Zoom. Ze is een expert als het gaat om bewegen en revalideren: "Het is mijn taak om ervoor te zorgen dat mensen beter en vrijer kunnen bewegen. Het voornaamste onderdeel is om mensen leren dat ze de volledige controle hebben over hun lichaam. Ook wanneer bewegen minder soepel gaat."

Behandelplan op maat

De begeleiding van Rosa omvat dus niet alleen fysieke training. Zoals je bij Inspirante gewend bent, werken we altijd met een behandelplan op maat. Daarom kan iedereen terecht bij Rosa

voor echte persoonlijke begeleiding. Of je nu simpelweg fitter wilt leven, moet revalideren na een ongeval of een operatie of misschien zelfs een prothese hebt. We kijken altijd samen welke aanpak bij jouw situatie past om ervoor te zorgen dat je vrij(er) kunt bewegen en blijft bewegen.

Problemen voorkomen

Rosa zorgt er met persoonlijke programma's voor dat ernstige problemen worden voorkomen. Ook met allerlei soorten rug- en nekklachten, klachten aan andere gewrichten, stress of herstel tijdens of na zwangerschap ben je bij Rosa aan het juiste adres!



"Ik beloof geen gouden pil, maar een eerlijk advies en persoonlijke begeleiding. Zo streven we samen naar een gezond, soepel en sterk lichaam, om de kwaliteit van leven, zowel fysiek als mentaal, te verbeteren."



Marco Smeekes



Joep van Kalmthout



Rosa Martina

PROFESSIONEEL, PERSOONLIJK EN EFFICIËNT

Inspirante
het gezonde alternatief!

Louis Porquinlaan 1, Bergen op Zoom
0164-620838 | info@inspirante.nl | www.inspirante.nl

Scan de QR code en
ga naar de website!





HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

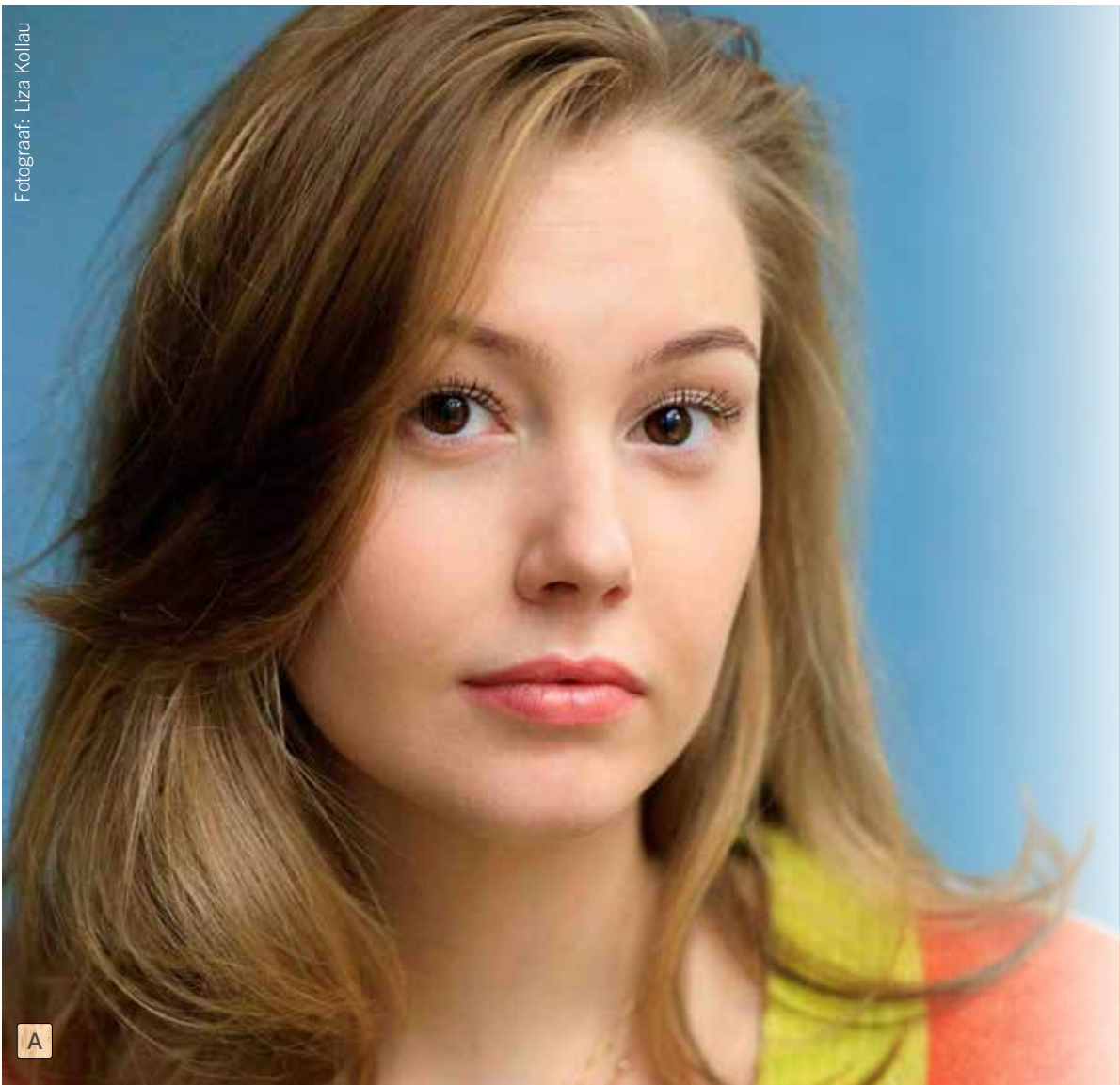
HÉT HOTEL****

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!



Soraya Gerrits speelt Sophie in Mamma Mia!: 'Het publiek moet de noodzaak van haar zoektocht voelen'

Soraya Gerrits heeft haar diploma Muziektheater pas net op zak, maar schittert nu al in de ABBA-musicalsensatie *Mamma Mia!*. De getalenteerde actrice wist de hoofdrol van Sophie te bemachtigen. “Het is een heel rijk personage. Ze is heel speels, maar ook pittig. Ze staat voor wat ze wil en is zeker geen trutje!”

Soraya is vastberaden om veel diepgang en betekenis in haar rol te stoppen. “Ik vind het belangrijk dat het publiek met haar mee wil gaan. Niet alleen omdat ze leuk is, maar ook omdat het publiek de noodzaak voelt van haar zoektocht naar wie haar vader is. Ze heeft het antwoord nodig om te weten wie ze van binnen is.”

STEUN VAN ERVAREN COLLEGA'S Zelf heeft de 23-jarige Soraya al aardig uitgevogeld wie ze is en wat ze wil: in het theater staan. Vorig seizoen blonk ze uit in de musical *The Prom*, waar ze met Pia Douwes het toneel deelde. Nu mag ze samen met Brigitte Heitzer en René van Kooten de harten van het publiek veroveren in *Mamma Mia!*. “Het is

echt een feestje om met mensen te spelen die dit werk al een tijdje doen”, vertelt Soraya. “Brigitte is zo lief voor mij. En René weet altijd iets te zeggen waar ik iets mee kan. Dat voelt heel fijn en goed.”

GROTE DROMEN Op het verlanglijstje van Soraya staan nog genoeg droomrollen die ze ooit hoopt te spelen. Met stip op één: Mary Poppins. “Vanaf het moment dat ik die musical op twaalfjarige leeftijd zag, wilde ik dat ook. Ik zou nu een moord doen voor die rol”, knipoogt ze.

Soraya is nog tot en met april 2024 in Mamma Mia! te bewonderen. Kijk voor de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Boutique Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand

*Heerlijk samen
wandelen in de natuur*



Kom weer tot rust!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



LE POIRIER



Samen veel plezier in **september**

Ram 21-03/20-04

September zal Rammen veel moed en energie in hun leven brengen. Ze zullen zich in deze periode nergens zorgen over maken.

Stier 21-04/20-05

De Stier zal zich gaan afsluiten en zal gaan nadenken over zijn leven en cruciale beslissingen nemen.

Tweelingen 21-05/20-06

In september zullen de Tweelingen met veel stress te maken krijgen. Plan een weekendje wellness of natuur met je vrienden.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeften zullen de behoefte voelen om met iemand in contact te zijn, zoals bijvoorbeeld een knuffel, hetzij met hun naaste vrienden of met hun partner.

Leeuw 23-07/22-08

Het komende begin van het schooljaar zal erg rustig zijn voor Leeuw. Tijdens deze maand zal zich een muzikaal talent onthullen.

Maagd 23-08/22-09

In september zullen de ouderlijke instincten ontwaken in Maagd. Zij zullen tijd willen doorbrengen met hun kinderen.

Weegschaal 23-09/22-10

Dit is een energieke maand voor Weegschaal. Er zal de behoefte zijn om de woonomgeving te veranderen.

Schorpioen 23-10/22-11

Schorpioenen worden op een dwaalspoor gebracht, vooral in hun liefdesleven. Dit komt door een golf van hormonen.

Boogschutter 23-11/21-12

Er zal geschitterd worden op een paar gebieden van het leven, vooral in sportactiviteiten.

Steenbok 22-12/20-01

In september zullen werk en taken zich opstapelen. Aan het begin van de maand zal onoplettendheid de overhand nemen.

Waterman 21-01/19-02

Watermannen moeten zich voorbereiden op veel veranderingen in hun privéleven in september. Ze zullen deze maand zeer wispelturig zijn.

Vissen 20-02/20-03

De weersveranderingen en het aantal verplichtingen zullen een negatieve invloed op Vissen hebben en ze zullen zich gestrest voelen. Focus daarom op de positieve dingen.

HELP MEE
DROMEN UIT
TE LATEN
KOMEN

Jij helpt toch ook mee?!

Dream4Kids organiseert samen met vrijwilligers unieke en betekenisvolle Droomdagen voor kinderen tussen de zes en twaalf jaar met een trauma. Deze kinderen verliezen vaak het vertrouwen in zichzelf en de wereld om hen heen.

Tijdens een Droomdag komen de mooiste dromen van kinderen met een trauma uit. Een kind wordt aangemeld door een professionele hulpverlener. Dit gebeurt als onderdeel van het behandelplan van het kind. Hulpverleners weten het beste wanneer het juiste moment is voor een Droomdag. Vaak is dat als de situatie stabiel

is en het kind weer naar de toekomst durft te kijken. De Droomdag draagt bij aan het zelfvertrouwen van het kind en geeft moed en positieve energie om weer in dromen te geloven. Zo ziet het kind: ik doe ertoe, ik ben belangrijk en de toekomst heeft ook voor mij iets moois te bieden.



STEUN ONS MET
EEN DONATIE OF
WORD VRIJWILLIGER

Dream4Kids geeft kinderen met een trauma weer vertrouwen en energie om in dromen te geloven.

SAMEN MAKEN
WE HET
VERSCHIL!



DREAM4KIDS

Perron-3, Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen | 073-6428890 | info@dream4kids.nl | www.dream4kids.nl



BRUIST

Gezocht

BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die **Eén week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw, **GEPENSIONEERD**, die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je CV (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor DE EERSTE volle week in de maand?

Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in deze regio

BRABANTSE WAL BRUIST

Natuurlijk wassen en verzorgen

100% natuurlijk en zelf gemaakt

Met je handen in de kruiden en oliën, zodat je voeling krijgt met planten, kruiden, kleuren en texturen. Bovendien worden er inzichten geboden om meer mineralen, biologisch afbreekbare stoffen en kruiden te integreren in je eigen leefstijl. Het is met aandacht voor puur genieten, ambachtelijkheid en duurzaamheid. Jij maakt tijdens de workshop drie producten die jou interesseren. Er is dus geen vast programma.



Dat noem ik **LEUK LEREN**.
Bel of mail en boek **jouw workshop**.
Adres: Tjalkstraat 7
Oudenbosch



Scan de QR-code en boek jouw workshop!

Zuivere zeep | info@zuivere-zeep.nl
06-46236855 | www.zuivere-zeep.nl

ADOPTEEER
MICHAL

WWW.VIER-VOETERS.NL/
ADOPTIE

Wraps met zoete aardappel, falafel en feta

Stap in de wereld van smaakexplosies met deze heerlijke zoete aardappel falafel wraps. Met de knapperige zoete aardappelblokjes, verse groenten en romige kwarksaus zul je zeker je smaakpapillen verwennen. Of je nu een vegetariër bent of gewoon op zoek bent naar een smakelijk gerecht, deze wraps zijn perfect voor elke gelegenheid.

2 WRAPS • 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 wraps
80 gram rode kool uit blik
1 rode ui
1 paprika
4 stengels bosui
1/2 avocado
1/2 zoete aardappel
1 theelepel paprikapoeder
4 stengels verse koriander
50 gram feta
150 gram falafel
3 eetlepels kwark
1 eetlepel olijfolie
1 limoen
1 theelepel sherryazijn
snuf zout en peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Leg de blokjes op een bakplaat. Kruid de blokjes met zout, peper en paprikapoeder. Giet er een scheut olijfolie overheen.

Plaats de bakplaat met de zoete aardappelblokjes in de oven en bak ze gedurende 20 tot 30 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn. Snijd ondertussen de paprika, rode ui en bosui fijn. Snijd ook de avocado in dunne plakjes. Maak de wraps knapperig door ze kort op een gaspitje te leggen en aan beide kanten bruin te bakken. Dit kan in de pan, maar ook direct op het pitje.

Bereid een sausje van kwark, olijfolie, zout, peper, het sap van een halve limoen en sherryazijn. Verhit een koekenpan met olie en bak de falafel hierin totdat deze een mooie bruine kleur heeft. Beleg de knapperige wraps met 2 eetlepels van het sausje, 2 eetlepels rode kool, rode ui, paprika, bosui, gebakken zoete aardappel, falafel, feta, avocado, verse koriander en nog een klein beetje limoensap.

Is je vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na een ontspannen pauze wil je waarschijnlijk zo lang mogelijk dat vakantiegevoel behouden. Het sleutelwoord is rustig opstarten en proberen die ontspannen sfeer vast te houden. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld door deze bruisende puzzels op te lossen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-5-7**.

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 'Yoga'. De oplossing van vorige maand was **Jonger**.

Maak kans op:

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.

- l=f, m=y
- uw=rt
- ko=j
- g=d
- D
- p=s
- s=be, t=r, g=k
- v
- s=n
- l
- G
- p
- Z=W, -m
- G

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

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.

t.w.v. € 64,-

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

stralend	spray
suncare	fles
huid	mooi
bruin	zon

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.bergenopzoombruist.nl

Dé gietvloerenspecialist

van Noord-Brabant en omgeving

Zeg ja
tegen een
gietvloer
van Céjess
Flooring!



“Waarom voor ons kiezen?
Natuurlijk vanwege ons vakmanschap
en onze jarenlange ervaring!”

Voor elk type vloer bieden wij de perfecte oplossing. Gietvloeren zijn overigens niet het enige wat Céjess Flooring te bieden heeft. Daarnaast verkopen we namelijk ook coatingvloeren en mortelvloeren. **Bel dus gewoon eens voor een afspraak om de mogelijkheden bij u thuis of binnen uw bedrijf te bespreken.**

