

ETTEN-LEUR RUCPHEN
ZUNDEBT 

MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ETTENLEURBRUIST.NL

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!





Het Like Steel concept van Glass Inside geeft een nieuwe en populaire mogelijkheid aan interieurglas.

Deuren en wanden met een stoere en robuuste uitstraling. Het perfecte alternatief voor het stalen kozijn.

Deze vriendelijk geprijsde Like Steel lijn kent vele mogelijkheden.

[Maak nu een afspraak](#)
en bel: 076-5640280



Bredaseweg 212a, Etten-Leur | 076-5640280
info@westbrabant.glassinside.nl

www.glassinside.nl



**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



*Laat de Tarzan
in je los*



XPOOOS

THE ART OF SOCKS

+ BOXERS



*Het HappySocks
alternatief*

Vroeger was een sok gewoon een sok. Praktisch en zonder
poespas. Die functionaliteit is een blijvertje, maar de
laatste jaren zijn de looks minstens zo belangrijk geworden.
Kleding is dé manier om jezelf te uiten. Te onderscheiden.

Expose yourself!



*Ondergoed
voor
optimaal
comfort*



CK
Calvin Klein

Calvin Klein lingerie voor dames is
iconisch en staat voor een klassiek
ontwerp en een onevenaarbare
kwaliteit.

LEKKER VROLIJK DE LENTE IN!

Bij Sven & Sophie zien we weer een beetje licht in de coronatunnel richting de zomer

BJÖRN BORG

Björn Borg biedt één van de meest
toonaangevende collecties boxershorts en slips.
De Björn Borg-boxers met de iconische logoband
zijn bij menig man geliefd!



*Gewoon
lekker
eigenwijs!*



8



10



46



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Astrid Berkhout, Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Vanessa Stoltenhoff
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/ettenleurbruist

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. Etten-Leur Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



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



Foto: Ron Eskens
soowpictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

Lea en Marcel Bossers

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

win

12



28



Inhoud

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN



Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Specialist in campers en caravans

CAMPERSERVICE



Het is voorjaar, dé tijd van het jaar waarin de eerste mensen er weer op uit trekken met hun camper of caravan. Wel zo'n fijne gedachte als deze tiptop in orde is zodat jij veilig de weg op kunt. Wil jij hier ook verzekerd van zijn? Het deskundige team van Camper Service A3 Jacobs staat voor je klaar.

A3 JACOBS

'Wie kiest voor
Camper Service A3
Jacobs, kiest voor
kwaliteit'

"Of je nu komt voor onderhoud, reparaties of bijvoorbeeld een apk-keuring voor je camper, iedereen is bij ons welkom", vertelt Conny Jacobs enthousiast. "Wij zijn ooit gestart als autobedrijf, maar hebben ons in de loop der jaren óók gespecialiseerd in campers en caravans. We hebben dus al heel wat jaren ervaring op dit vlak, weten precies waar we het over hebben en bovendien is onze werkplaats zo'n twee jaar geleden compleet verbouwd zodat we ook echt volledig zijn ingesteld op het repareren en onderhouden van campers en caravans."

Onderhoud

Dit onderhoud is volgens Conny nog belangrijker dan veel mensen denken. "Je wilt je vakantie immers niet laten verpesten door problemen met je camper of caravan", vertelt ze. "Bovendien

stelt ook je verzekering de nodige eisen aan het onderhoud. Zo moeten de banden bijvoorbeeld elke zes jaar vernieuwd worden om gevaarlijke situaties op de weg te voorkomen. Ook daarvoor ben je bij ons dus aan het juiste adres en ook het uitlijnen kunnen wij voor je verzorgen. Net als het onderhoud van de airco trouwens, want daarvan wil je natuurlijk ook dat die altijd naar behoren werkt."

Kwaliteit tegen een scherpe prijs

Wie kiest voor Camper Service A3 Jacobs, kiest voor kwaliteit, een topservice, persoonlijk contact en een scherpe prijs. "Wat voor camper of caravan je ook hebt, iedereen is bij ons welkom. Ons team staat voor je klaar en helpt je deskundig en snel weer veilig op weg."



Camper Service A3 Jacobs | Eigenaren: Adri en Conny Jacobs
Pauvreweg 2, Etten-Leur | 076-5014541 | www.autobedrijf3jacobs.nl



EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.
www.plantje.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.
www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE
Maak kans op een
sun care pakket
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een
Peach Blossom
Smoothing Body Wash.

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

We gaan weer
naar **buiten!**

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.
www.hawaiiantropic.com

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.



NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtuigend fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.
www.drinkstork.com



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**
Registreer je dan
via theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één van
de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

De nieuwe kapsalon van Etten-Leur

Kapsalon Blond & Donker is een heren- en dameskapsalon gevestigd in de gezelligste winkelstraat van Etten-Leur. Onze kracht is dat wij vinden dat iedereen het verdient om mooi te zijn. We hanteren een scherpe prijs en werken met en zonder afspraak. Wij zijn klantvriendelijk en hebben passie voor ons vak.

De haarstylisten die werken bij **Kapsalon Blond & Donker** bezitten al deze aspecten. Wij zijn vakbekwaam door onze ruim vijftien jaar ervaring. Wij zijn laagdrempelig, transparant en klantgericht. Dankzij onze kennis bent u bij ons aan het juiste adres om de salon naar wens en stralend te verlaten.

Prijzen:

Dames wassen, knippen en drogen

€ 22,50

Heren wassen, knippen en stylen basic

€ 19,50

Olaplex herstelbehandeling

€ 35,50

Blond & Donker Top Deal:

Knippen en kleuren

€ 49,95

Blond & Donker Verwen Deal:

Skin luxe, wasmassage, treatment en föhnen

€ 99,00

Naast kappersbehandelingen bieden wij ook schoonheidsbehandelingen en voedingssupplementen aan.

Met en zonder afspraak! **076 - 220 10 10**

Of kijk snel op de site www.blondendonker.nl



Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting.



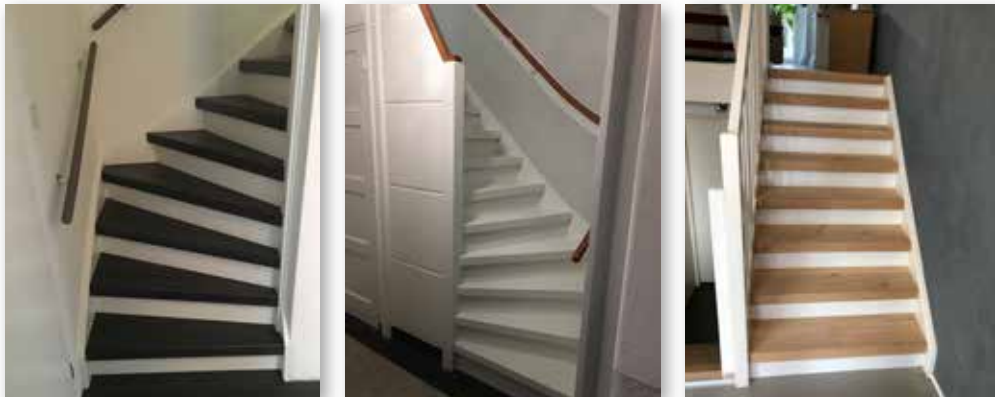
DE PERFECTE TRAP bij ieder interieur

Kan jouw trap wel een opknapbeurt gebruiken? Kies voor kwaliteit, jarenlange ervaring en een perfecte afwerking met Christan Traprenovatie! Het familiebedrijf levert al zeven jaar vakwerk als het om traprenovaties gaat. Ellie Sprenkels, mede-eigenaar, legt uit wat Christan Traprenovatie zo bijzonder maakt.

Het bedrijf werd vijftientig jaar geleden opgezet door Ellies vader Christ die eerst werkte als onderaannemer en allround timmerman voor hij voor zichzelf begon. Zeven jaar geleden specialiseerde het toenmalige timmerbedrijf zich in traprenovaties, waarbij Ellie de inkoop en verkoop oppakte en Christ de uitvoering van de traprenovatie tot in de puntjes verzorgt. Deze samenwerking tussen vader en dochter is de sleutel tot het succes van het bedrijf en de positieve reviews van de renovaties liegen er niet om. Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!

VAKMANSCHAP

“We voeren traprenovaties uit door heel Noord-Brabant, altijd met de focus op kwaliteit. Mijn vader is een echte vakman die heel gedetailleerd werkt. Iedere renovatie is volledig op maat en alles is handwerk. We kiezen er bewust voor om niet mee te doen met de hype dat een traprenovatie in één dag moet. Wij gaan echt voor kwaliteit. We werken met hout, laminaat en pvc en bieden veel verschillende kleurdesigns aan. Bij ons wordt je trap helemaal als nieuw en je hebt er geen onderhoud of werk aan. Vraag een vrijblijvende offerte aan en laat jouw trap schitteren!”



Hoge Bremberg 23, Etten-Leur
076 50 40 722 | sales@christan-timmerwerk.nl

www.christan-traprenovatie.nl

Maak kennis met onze **(duo)** rolgordijnen collectie



John & Nicolette

Wij van Dina Raamdecoratie presenteren met trots onze nieuwe collectie **raamdecoratie** en **vloeren**. Wij bieden u een breed scala aan modieuze raambekleding die een verrijking is voor uw woonruimte. Met oog voor stijl en gemak. Deze collectie is met veel zorg samengesteld door onze professionele adviseurs en styliste. Wij bieden u de mogelijkheid uit verschillende producten, stijlen en honderden kleuren te kiezen.

Laat u vrijblijvend informeren en inspireren.

Tevens hebben wij een zeer divers en modieus assortiment vloeren. Van tapijt tot pvc; u vindt het allemaal op onze site en in de winkel.

www.dina-raamdecoratie.nl

**(DUO)ROL-
GORDIJNEN**
**20%
KORTING**

Dina Raamdecoratie

Voor het complete plaatje!

Oude Bredaseweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | dinaraamdecoratie@planet.nl
Geopend: di. t/m vr. 9.00 - 15.00 uur, za. 9.30- 13.00 uur, zo. en ma. gesloten

Kom een massage ervaren met aromatherapie

Je hebt er vast weleens iets over gehoord of er zelfs aan geroken, die heerlijk geurende oliën die je in van die kleine flesjes kunt kopen. Essentiële oliën zijn aromatische of vluchtige oliën die uit de blaadjes, bloesem, schors of zelfs de wortel van verschillende planten, struiken, bomen en bloemen worden gewonnen.

De olie die vrijkomt ruikt niet alleen heel erg lekker, maar heeft in de meeste gevallen ook een helende werking op ons lichaam en/of onze geest en is daarom uitstekend te gebruiken tijdens een heerlijke massage.

Tijdens het masseren is het sfeerverhogend om de oliën te gebruiken doordat ze de praktijk vullen met heerlijke geuren. Daardoor zal de klant makkelijker ontspannen.

Elke essentiële olie heeft een eigen werking, zowel op de huid aangebracht als psychisch. Zo werkt sinaasappel op de huid bijvoorbeeld rimpelvervagend en celverjongend, terwijl deze psychisch zorgt voor vrolijkheid en ontspanning.

Ik zelf ben groot fan van de lavendelolie, deze ruikt heerlijk, maakt me ontspannen en relaxed en kan werken tegen hoofdpijnklachten. Ik heb deze olie onderweg altijd in mijn tas zitten in de vorm van een kleine roller. Zeer handig!



Jacqueline Schuurman



Nieuwsgierig naar de verschillende oliën en de werking ervan?
Kom het ook ervaren!
06-48346650



Jacky'smassagepraktijk

voor je aromatherapie massage, ontspanningmassage, hotstonemassage of combi van sport/ontspanningsmassage

Vianenstraat 7, Zevenbergen
06-48346650 | [f](#) Jacky'smassagepraktijk

DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantie-huis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

Verwen jezelf bij **Indulge!**

In 2005 opende Lianne Verberk, ondernemer in hart en nieren, kapsalon Indulge Cuts & Colours in Etten-Leur. Een paar jaar later sloot compagnon Trista Driessen zich bij haar aan. Samen met hun gedreven team van haarstylisten zetten zij zich voor honderd procent in om de haarwensen van hun klanten waar te maken.

“We voegen alleen kwaliteit toe aan het haar”, aldus Lianne. “In de vorm van de nieuwste technieken, de beste producten en allerlei speciale ‘treatments’.”

Tijd en aandacht

In de drie maanden dat ze dicht zijn geweest tijdens de lockdown, kwam het team drie keer per week bij elkaar, onder andere om trainingen te volgen. “Om de binding te houden met onze klanten hebben we hen in deze periode steeds telefonisch op de hoogte gehouden.” Het is tekenend voor de persoonlijke stijl van Indulge. “Het begint allemaal met goed luisteren naar de klant. Waar je ook voor komt, we hebben alle tijd en aandacht voor jou.”

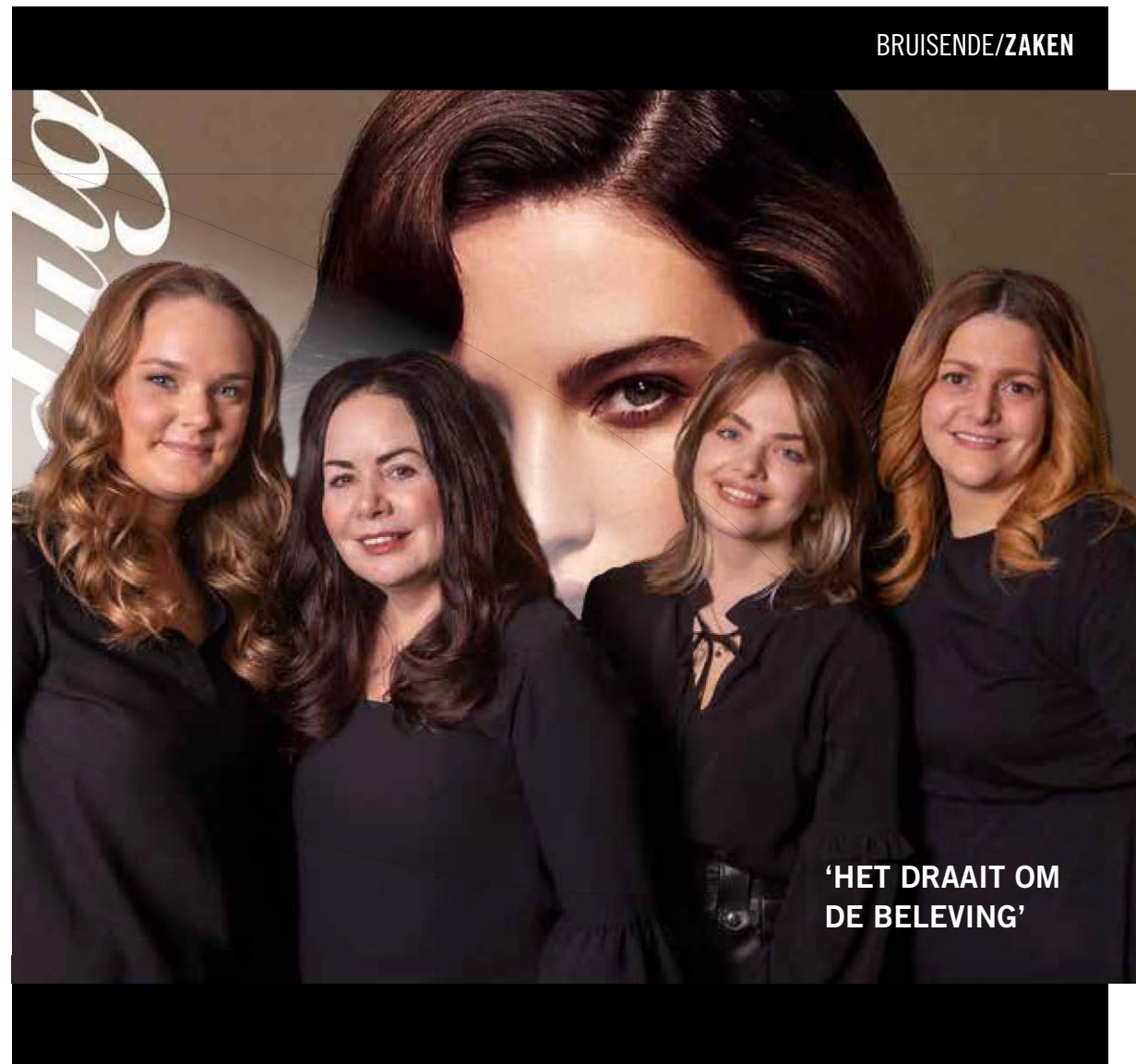
Een moment van ontspanning

Het draait bij Indulge om de beleving. “De naam zegt het eigenlijk al: bij ons word je desgewenst

helemaal in de watten gelegd. Bij onze Fuente Moments behandelingen krijg je, al zittend aan een relax wasbak, een intensieve ‘treatment’ voor je haar én een heerlijke hoofdhuidmassage. Ook een shiatsu-massage is mogelijk, evenals een keratinebehandeling, een echte boost voor je haar.”

Diversiteit aan behandelingen

‘Gewoon’ je haar laten knippen kan natuurlijk ook. “Daarnaast doen we veel kleuringen, waaronder balayage en babylights. Verder zetten we hair-extensions. Bij alles gebruiken we kwaliteitsproducten van merken als Eleven, Fuente en Olaplex die het haar zo min mogelijk beschadigen.” Lianne heeft nog evenveel plezier in haar werk als in het begin. “Het moment dat je een kapsalon binnenstapt en de sfeer proeft... daar kon ik als kind al van genieten en nu nog steeds. Dat gevoel wil ik ook onze klanten meegeven.”



Dé specialist in gebruikt witgoed



Op zoek naar gebruikt witgoed? Bij Witgoed Rucphen moet je zijn! “Alles wat wij verkopen is uitgebreid gecontroleerd, gereinigd en – indien nodig – gerepareerd”, aldus eigenaar Pieter-Jan Aarssen. “Wij laten het witgoed er weer als nieuw uitzien.”

Pieter-Jan is met recht trots op wat zij in de afgelopen zes jaar hebben neergezet. “We zijn ooit begonnen als reparatiebedrijf bij particulieren aan huis, tot we dit ‘gat in de markt’ ontdekten. Er bestaan weliswaar talloze partijen die gebruikt witgoed verkopen, maar kwaliteit is daarbij vaak ver te zoeken. Wij staan juist voor kwaliteit en repareren al het witgoed dat wij via winkels uit de omgeving ontvangen precies zoals het hoort. Want wat wij verkopen moet gewoon goed zijn. Bovendien beschikken wij over een eigen reinigingsafdeling waar alles uitgebreid wordt gereinigd voor de verkoop. We krijgen dan ook vaak de reactie van onze klanten dat ons witgoed er als nieuw uitziet.”

Onderdelen

Bij Witgoed Rucphen ben je overigens niet alleen aan het juiste adres voor gebruikt witgoed. “Wij demonteren ook apparaten die wij binnenkrijgen en

die niet meer te repareren zijn. De onderdelen die nog goed zijn, verkopen wij vervolgens in onze winkel. Dus ook voor onderdelen kun je bij ons terecht.”

Voor elke portemonnee

Kopen bij Witgoed Rucphen heeft een aantal voordelen. “Los van dat je er bij ons van uit kunt gaan dat we kwaliteit leveren, ben je milieubewust bezig door witgoed een tweede leven te geven. Dat je daarmee dan ook nog eens geld bespaart, is natuurlijk helemaal mooi meegenomen.” Pieter-Jan vindt het overigens belangrijk dat iedereen iets naar wens vindt in zijn winkel. “Daarom proberen we het aanbod ook zo breed mogelijk te houden met gebruikt witgoed voor elke portemonnee. Op zoek naar witgoed, kom dan zeker eens langs om te zien wat wij je allemaal kunnen bieden.”

**WITGOED
RUCPHEN**
DE GOEDKOOPSTE IN GEBRUIKT WITGOED!

Sprundelseweg 35E, Rucphen
0165-370252
Eigenaar: Pieter-Jan Aarssen
www.electroshoprucphen.nl

André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

maxaro®

badkamers en tegels

Ruim **5.000 m²**
keuze, beleving
en aandacht



Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in één van onze megashowrooms
aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.



Plan nu uw showroombezoek
in Roosendaal op maxaro.nl

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze 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!*





Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 www.nivea.nl
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- www.skincare.nl
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- www.iciparisxl.nl
5. Sakura Havaianas, € 24,- www.havaianas-store.com/en
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 www.happyearthcare.com

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- www.africaorganics.nl
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 www.drhauschka.nl
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 www.or-tea.com
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 www.4711.com
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- www.babassu.nl
12. Nail laquer van essie, € 9,99 www.essie.nl
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.nl

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

GERICHT OP DE ONTWIKKELING VAN ELK MENS!

Bij IJgenwys en Anders werken vakkundige begeleiders die met lef voorbij elke beperking kijken. Wat is jouw talent en wat wil jij leren? Houd je van buiten werken, omgaan met dieren, doe je liever onderhoud of groenvoorziening? Misschien werk je liever binnen in de schoonmaak of catering? Een puzzel maken of een vlieggordijn? Voor bijna iedereen is er een passend aanbod.



Wij begeleiden en ondersteunen bij de uitvoering. Wij luisteren naar je, ook als je eens een baaldag hebt. We werken samen, zijn creatief en helpen jou vooruit in je doelen in de beschermende omgeving van IJgenwys en Anders.

Doen wat je leuk vindt en wat bij je past!

De dag vliegt voorbij als je doet wat je leuk vindt, je nieuwe mensen leert kennen en nieuwe dingen leert. Een plek waar je gemist wordt als je er eens een keer niet bent.

Huiskamer

In de huiskamer bij IJgenwys en Anders is het mogelijk om ook een paar uur losse zorg-/dagbesteding in te kopen. Ben jij mantelzorger en heb jij een afspraak of gewoon behoefte aan even ontspanning? Dan kan een zorgvrager op de koffie komen. Hij of zij mag dan aansluiten bij alle activiteiten van IJgenwys en Anders. Vraag naar de mogelijkheden en prijzen.

Advies en begeleiding

Door de samenwerking met wijkzusters, dementiecoachen, mantelzorgmakelaars, andere adviseurs en begeleiders kunt u met al uw zorgvragen bij IJgenwys en Anders terecht. Wij begeleiden u dan naar de juiste hulp.

U kunt ook bij IJgenwys en Anders terecht voor een maaltjedservice waarbij elke dag een koelverse maaltijd wordt gebracht.



**MELD JE NU AAN
EN DRAAG JE
STEENTJE BIJ!**



Stichting IJgenwys en Anders is een kleinschalige zorginstelling die dagbesteding en doelgerichte activiteiten biedt aan mensen met een beperking. De stichting wil zo kleinschalig mogelijk werken. Het bestuur en de Raad van Advies bestaan uit vrijwilligers met hart voor de zorg. Dat betekent dat deze mensen geen vrijwilligersvergoeding en/of vakantiegeld ontvangen. Alleen gemaakte kosten worden vergoed.

ACTIVITEITENCENTRUM EN DAGBESTEDING

Markenland 96, Etten-Leur | 076-5962598

 IJgenwys | info@ijgenwys.nl

www.ijgenwys.nl

ONZE SPONSORS



Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke **KILLERBODY** chocoladerepen met proteïne, want snacks zonder schuldgevoel... dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

Meld je nu
aan via
de website!



Total Body WorX zorgt voor een gezonde en sportieve levensstijl. Met personal training, duo training en small group training, altijd iets wat bij jou past. We maken er een feestje van om met plezier aan lichaam en geest te werken. Jij kunt dit, ieder op zijn eigen niveau! Ook als je je in de toekomst wilt voorbereiden op een viking run of een mud run, dan is deze manier van bootcamp zeer zeker aan te raden. Er wordt ook getraind met diverse obstakels. Total Body WorX is veel meer dan alleen een sportschool. Bij ons kan echt alles. We zijn de specialist in training op maat.



De sportschool,
waar je jezelf kunt zijn!

Total Body WorX

VOOR EEN GEZONDE & SPORTIEVE LEVENSTIJL



Total Body WorX geeft een speciale bootcamp. Echt een aanrader, **ook als je niet van sporten houdt**, doe gewoon een keertje met ons mee! Buiten trainen geeft je een verbondenheid met de natuur. Je concentratievermogen verbetert en je krijgt een frisse mindset. Je voelt je fit en je zet onnodige stress aan de kant. Trainen in de buitenlucht is geweldig voor zowel je lichaam als je geest.

Verbeter je conditie, bouw meer spierkracht op en voel je zo goed als nieuw!

AANTREKKELIJKE TARIEVEN,
STRIPPENKAART OF LOSSE LES MOGELIJK

Antwerpseweg 8 Rijsbergen | 06-29502104 | info@totalbodyworx.nl | WWW.TOTALBODYWORX.NL

Zomer: houd rekening met een laagstaande zon

In het verkeer kan het weer tot gevaarlijke situaties leiden, ook wanneer het weer helder en mooi is. Zo kan een laagstaande zon in de vroege ochtend of namiddag het zicht goed belemmeren. Hier een aantal handige tips en adviezen voor het rijden bij een laagstaande zon.



VERKEERSTIPS/C.A.OOMEN

1 Zorg voor schone ruiten, binnen en buiten

Een laagstaande zon zorgt er meestal voor dat vuil en krasjes op de autoruit meer oplichten, waardoor je zicht wordt belemmerd. Simpele oplossing: schoonmaken! Zowel aan de binnen- als de buitenkant. Zorg ook voor voldoende ruitenwisservloeistof. Is uw ruit echt onherstelbaar beschadigd, dan kunt u overwegen uw voorruit te laten vervangen. Ook hiervoor kunt u bij ons terecht. Informeer naar prijzen en mogelijkheden!

2 Leg een zonnebril in de auto

Een goede zonnebril is in de auto een absolute must. Wilt u het helemaal goed doen, kies dan voor een zonnebril met gepolariseerd glas. De zon komt dat niet rechtstreeks in de ogen, maar wordt meerdere keren onderbroken.

3 Neem gas terug bij laagstaande zon

Heeft u last van de laagstaande zon? Pas uw snelheid aan en neem wat gas terug. Dit geeft u net die seconde extra om te kunnen reageren als dat nodig is.



Autobedrijf C.A. Oomen in Sprundel is al 58 jaar hét allround adres voor het onderhoud van alle merken auto's, (schade)reparaties en de verkoop van betrouwbare occasions. U kunt er eveneens terecht voor apk-keuringen, airco-onderhoud, ruitreparaties, banden en nog veel meer.



Wij zijn CarXpert:

Persoonlijke service, klantgericht, garanties op reparaties en onderdelen, up-to-date kennis, erkende apparatuur en vaste scherpe prijzen.

44



Sint Janstraat 149, Sprundel | info@caoomen.nl
0165-382830 | www.caoomen.nl



ALTIJD VERZEKERD VAN KWALITEIT

Klanten komen graag bij ons voor lekkere vleeswaren, gourmetschotels, barbecuepakketten, heerlijk vlees én complete buffetten. Als ambachtelijk Keurslager maken wij bijna alle producten zelf, zoals onze ouderwets lekkere worst.



*Wij streven naar een zo hoog
mogelijke kwaliteit. En dat proeft u!*



Keurslagerij Richard & Jennifer Verhulst
Molenstraat 190, Zundert | 076-5972301
info@verhulst.keurslager.nl
verhulst.keurslager.nl

Sinds 11 augustus 2020 hebben Richard en Jennifer Verhulst het roer overgenomen van Jef, Rietje en Edgard Hendrixx. "In onze keurslagerij aan de Molenstraat 190 staan wij dagelijks voor u klaar met ons team enthousiaste medewerkers. Net zoals u voorheen ook gewend was."



45

Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

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



I will sow good *seeds* even in uncertainty

Verwelkom een nieuw seizoen
met een open hart en mind.

Durf weer te dromen, houd je
hart open.

Durf weer te dromen, laat de
aarde onder je voeten je eraan
herinneren dat deze zelfs in
onzekerheid klaar is voor
nieuwe zaden.



STOP MET
PIEKEREN, ERVAAR
MINDER STRESS.
ZIT LEKKERDER
IN JE VEL

Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Omdat jij zo
geweldig bent,
 blijf ik nog even
 op *afstand!*

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

VET BEVRIEZEN IS VET VERLIEZEN!

Start nu met een kuur bij Hivall Beauty Care

Een veelvoorkomende frustratie bij diëten is, buiten het jojo-effect, dat men afvalt op plaatsen waar het helemaal niet hoeft terwijl de kritische zones vaak weinig in volume verminderen. Dat is één van de redenen waarom vet bevriezen zo populair is. U kiest namelijk zelf welke probleemzones u aanpakt. Baalt u van uw lovehandles? Of storen uw zadeltassen, bovenbenen, buik of bovenarmen u het meest?

Hivall Beauty Care gaat doelgericht te werk om deze ergernissen aan te pakken. Bent u nog wat onzeker over wat u allemaal mag verwachten van deze behandeling qua resultaten en kosten? Boek dan zeker een gratis intakegesprek waarin we rustig de tijd nemen om alles uit te leggen.

Dit gesprek is uiteraard volledig gratis en geheel vrijblijvend. Wacht niet te lang, zodat we u tijdig kunnen inplannen en u met meer zelfvertrouwen en strakkere en betere lichaamscontouren de zomer in gaat.

Bel nu voor een afspraak
 076-5030490

Hivall
 BEAUTY CARE ■■■

ACTIE
 Uw eerste
 plaatsing
 van € 175,-
 nu € 98,-

Gratis vrijblijvend
 consult aanvragen.

Amberveld 14, Etten-Leur | 076-5030490
 info@hivallbeautycare.nl | www.hivallbeautycare.nl

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

Word
vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/
vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al maanden extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen tijd boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld door mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld door aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.

Afslanken door massage?

Afslanken door massage?

Afslankmassage by Daniëlle is het adres om met massage centimeters te verliezen. Door de speciale massagetechnieken gericht op het bindweefsel verliest uw centimeters in omvang. Het beste resultaat krijgt u door een kuur van 10 behandelingen te nemen. Dit is incl. intake, metingen, 10x massage en pakking op de zone en een eindconsult.

Op zoek naar een origineel cadeau?

Bestel dan een cadeaubon van Afslankmassage by Daniëlle. In te wisselen voor diverse massage's of een pedicurebehandeling!

Bij Afslankmassage by Daniëlle kunt u terecht voor:

- Afslankmassage
- Ontspanningsmassage
- Sportmassage
- Hotstone massage
- Hotchocolate massage
- Pedicure


Afslank Massage
By Daniëlle

Kaaistraat 44, St.Willebrord (+31)06-27235345
www.afslankmassagesalon.nl

Volg mij op social media en blijf op de hoogte van het laatste nieuws, acties en resultaten.



Alles onder één dak voor een gezonde en stralende huid

Door onze jarenlange ervaring hebben we de beste producten en specialisten weten te bundelen. In onze vorige column hebben jullie al kennis kunnen maken met onze cosmetisch arts en permanente make-up specialiste.

Maak kennis met ons team 2.0!



Schoonheidsspecialiste & voedingscoach

Diny Ros

"Mijn passie voor het vak is **ruim 25 jaar geleden** gestart. Na de opleiding afgerond te hebben ben ik direct mijn eigen salon gestart. Niet wetende dat enkele jaren later onze dochter in mijn voetsporen zou treden. Samen hebben we ons aanbod verder uitgebreid. Bij mij ben je welkom voor een heerlijke ontspannende gezichtsbehandeling van

bijvoorbeeld **Maria Galland, Image Skincare of Dermalogica!**"

Huidtherapeut, schoonheidsspecialiste & voedingscoach

Charlotte Ros

"Na mijn opleiding tot schoonheidsspecialiste ben ik per toeval in de opleiding Huidtherapie gerold. Inmiddels heb ik ruim tien jaar ervaring als schoonheidsspecialiste en voedingscoach. Daarnaast werk ik ook al ruim vijf jaar als huidtherapeut en mocht ik mij de eerste huidtherapeut binnen de gemeente Rucphen noemen. **Een perfecte combinatie, waardoor ik voor iedereen een mooie, gezonde en glowy skin kan realiseren!** Maar ook hulp kan bieden bij huidproblemen zoals **acne, rosacea, pigment, overbeharig, huidveroudering et cetera.**"

Ben je benieuwd of wij iets voor jou kunnen betekenen? Maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvend intakegesprek!

Neem voor meer informatie ook zeker eens een kijkje op onze website of neem gerust contact op met ons: www.instituutmarlotte.nl

WINNAAR
award beste **IMAGE**
Skincare specialist
2018, 2019 & 2020!



Charlotte Ros,
Huidtherapeut

MARLOTTE
SCHOONHEIDSSPECIALISTEN

Huidtherapie Huidverbetering

www.instituutmarlotte.nl
info@instituutmarlotte.nl
De Heikant 6, Sprundel
0165-387081

Lekker aan de slag *in de tuin*

Lekker fröbelen in je eigen tuin. Zonnetje op je bol, handen in het zand, gezellig in de weer met plantjes en bloemen. Zaaïen en oogsten, jouw (moes)tuin volgt de seizoenen. Enkele tuiniertips van Bruist.

Wat te zaaïen in mei en juni? Nu is het de tijd om onder meer andijvie, boerenkool, bonen, bloemkool, broccoli, bieten, sla, radijs, wortels en zomerspinazie te zaaïen. Dan kun je straks genieten van de oogst.

Regenton

Een regenton in je tuin is een goed idee. Regen is gratis en op jaarbasis kun je flink wat regenwater opvangen. Daarmee bespaar je aanzienlijk op je drinkwaterkosten. Gebruik het regenwater om je planten en gazon te bewateren, geef het je huisdier te drinken én was er streeploos (!) je ramen mee. Regentonnen zijn al lang geen dikbuikige, houten gevaarten meer, je hebt ook slanke designmodellen die een ware eyecatcher vormen in je achtertuin.

Klussenlijstje

Er is deze maand genoeg te doen in de tuin. Kijk eerst je tuingereedschap na. Is het wellicht tijd voor

een nieuwe snoeischaar? Knip dode bloemen en takken weg en begin met onkruid wieden. Heeft het een paar dagen niet geregend, begin dan nu met het bewateren van planten die in potten of bakken staan. Schenk aandacht aan het gazon: zorg voor bemesting en verwijder mos. Geef tuinmeubelen een sopje of een likje verf en zet de hogedrukspuit op de bestrating. Duurt het nog even voor de planten in je tuin in bloei staan? Zet dan bakken neer met voorjaarsbloemen voor instant kleur en lentesfeer.

Lekker volks

Heb je geen eigen tuin maar wél groene vingers? Wat dacht je dan van een volkstuintje waar je tips, zaden én oogst kunt uitwisselen met andere tuinierliefhebbers? Kijk eens op internet en ontdek waar bij jou in de buurt moestuintjes te huur zijn. Houd wél rekening met een wachtlijst, want tuinieren is mateloos populair.

Krijg je zin om in jouw eigen tuin (of op je balkon) aan de slag te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je nog meer tips kunnen geven.

VANG REGEN-
WATER OP OM
JE PLANTJES
WATER TE GEVEN

Winterschilders



Vanaf nu ook voor het spuiten van:
damwanden, keukenfronten,
deuren en kozijnen,
plafonds en wanden

VRAAG
EEN
OFFERTE
AAN



**Haanskorf
& Van Beers**
SCHILDERWERKEN

MARIJN VAN BEERS
06 22 72 06 19

DANNY HAANSKORF
06 24 46 37 71

info@vanbeers-schilderwerken.nl
Monnikenmoer 3, Sprundel

info@haanskorfschilderwerken.nl
Kievitstraat 36, St Willebrord

WWW.HAANSKORFVANBEERS.NL

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST



JUST
NU!

www.nederlandbruist.nl



*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen
we u aan een vrijwilliger
met dezelfde interesses.
Meld u gratis aan.

088 344 2000
[ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

Joba Interiors

Wij zijn een cadeau/webwinkel met leuke en betaalbare woonaccessoires. Alles wordt uit voorraad geleverd. Bestel online en laat het lekker thuisbezorgen of haal het op in de winkel! U bent uiteraard ook altijd welkom in onze showroom!

Altijd open
op afspraak!

Veldstraat 11, Zundert | 06-16775556
www.jobainteriors.nl

Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

INGREDIËNTEN

400 g witte asperges
10 g bieslook
200 g tagliatelle
2 el boter
2 el bloem
30 g parmezaan
150 g hamblokjes
peper en zout

BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

PUZZELPAGINA



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

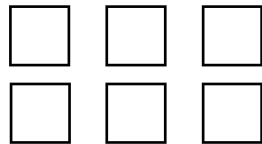
4		2						7
				8	○	4	2	
	5		3		2			6
	9			3			5	
5	○	3		6		7		8
	7			1			6	
9			4		6			3
	1	5		7		○		
2						8		9

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n 🗑️ s=t

👩 d=s+t 🧠 m=v

🚪-ur ☀️-n+ 🗑️ s=r

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda smaken
lekker fris
drinken spa
bubbels water

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: www.ettenleurbruist.nl

Privé Lease Deal

vanaf € 249 p/m
ZÉÉR RIJK UITGERUST



Van Mossel Breda Minervum 7001C | T: 076 522 25 33 | info.fiat@vanmossel.nl
Van Mossel Tilburg Kraaivenstraat 20 | T: 013 594 39 50 | www.vanmossel.nl/fiat

Van Mossel