

ETTEN-LEUR RUCPHEN
ZUNDE RT 

MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ETTENLEURBRUIST.NL

BRUIST

A man and a woman are posing against a blue background. The woman, on the left, has long blonde hair and is wearing a black leather jacket over a black turtleneck and black leather pants. She is leaning against a blue vertical bar with her right arm. The man, on the right, has short brown hair and a beard, and is wearing a black leather jacket over a white t-shirt and black pants. He is looking towards the woman.

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

‘Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden’

Maak kennis met onze gordijnstoffen collectie



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
informer 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

**DIVERSE
KAMERHOGE
GORDIJNSTOFFEN**
van € 69,95
voor € 49,95
gratis gemaakt

Dina Raamdecoratie

Voor het complete plaatje!

Oude Bredaseweg 26, Etten-Leur | 076-5022747 | dinaraamdecoratie@planet.nl
Geopend: Di. t/m vrijdag 9.00 - 15.00 uur, Za. 9.30 - 13.00 uur, Zo. en ma. gesloten

**HOUTEN
BLINDS
20%
KORTING**





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





Inhoud



COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/ettenleurbuist

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

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier
Lea en Marcel Bossers

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



Foto: Ron Eskens
soopictures.nl

Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

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

ERVAAR OOK
HET POSITIEVE
EFFECT VAN
WANDELEN



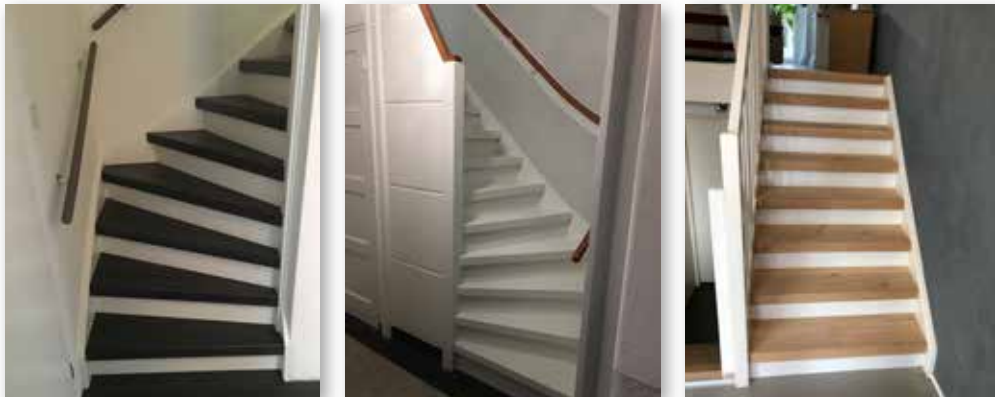
DE PERFECTE TRAP bij ieder interieur

Kan jouw trap wel een opknopbeurt 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!”



10



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

www.christan-traprenovatie.nl

11



WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

www.lowa.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate 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 SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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. #SODASTREAM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.



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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Laat de zon maar komen!

PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

www.wijnwinkellenord.nl



VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

www.kissandplay.nl

Kiss & Play
Voor nachten vol passie



STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijssterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. www.union.nl

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

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 en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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 voor- 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, want 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.

UW ALLROUND SCHILDER VOOR BINNEN & BUITEN

BEL VOOR MEER
INFORMATIE OF EEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE
06 20 20 34 09



De Bell schilderwerken is een uitstekende partij voor al uw **schilderwerk en onderhoud** van uw onroerend goed. Goed schilderwerk is van groot belang. Het weer is onder andere van grote invloed op de kwaliteit van het schilderwerk van uw huis. Alleen al daarom verdient uw huis een vakman. Wij werken mee aan het op peil houden van uw onroerend goed op de langere termijn. Met jarenlange ervaring in het schildersvak kunt u ervan op aan dat hoge kwaliteit, vakmanschap en duurzaamheid voor De Bell schilderwerken als vanzelfsprekend zijn.

BEZOEK OP
LOCATIE MET
VRIJBLIJVENDE
ADVIES

GEDEGEN
ADVIES
OVER
KLEUREN EN
MATERIALEN

UITSLUITEND
GEBRUIK
VAN
PROFESSIELE
VERFSYSTEMEN

OOK BEHANG
SPUITWERK
VLIESWERK
ONDERHOUD
ETC.

BREDA | 06 20 20 34 09 | DEBELLSCHILDERWERKEN@GMAIL.COM
WWW.DEBELLSCHILDERWERKEN.NL

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd **iedereen** die op de bank blijft liggen!

Wandelen is goed voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

Feng shui spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.



BRUIST

BESTAAT *15 jaar*

EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."





15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook
www.nederlandbruist.nl en
www.belgiebruist.be

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 voedings-supplementen aan.

Met en zonder afspraak!

076 - 220 10 10

Of kijk snel op de site www.blondendonker.nl



DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenveld haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschaps-architecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

De verkoop van tickets gaat via www.keukenhof.nl. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.

FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa. **BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.

Waarom Cardiologie Centrum Zeeland?

Wij zijn een zelfstandige polikliniek voor cardiologische zorg. Ons streven is dat patiënten met hart- en vaatziekten al binnen 24-48 uur bij ons terecht kunnen. Wij staan voor de beste innovatieve zorg met optimale service en persoonlijke begeleiding. Voor meer informatie over ons centrum kunt u terecht op onze website: www.cardiologiecentra.nl.



Binnen 24 uur een consult

Als u klachten heeft die zouden kunnen passen bij een hartziekte, dan wilt u zo snel mogelijk weten of deze klachten daadwerkelijk van uw hart komen en hoe ze eventueel behandeld kunnen worden. Daarom kunt u al binnen 24 uur bij ons terecht voor een consult. Alle nodige onderzoeken en het evaluatiegesprek kunnen indien mogelijk al binnen twee uur plaatsvinden.

Tijdens het evaluatiegesprek zal de cardioloog met u de diagnose bespreken en zo nodig een behandelplan opstellen. Tevens kunt u bij ons terecht voor preventief onderzoek of een second opinion.

De belangrijkste klachten bij hartziekten zijn:

- ✓ Pijn op de borst
- ✓ Hartkloppingen
- ✓ Kortademigheid
- ✓ Wegrakingen / onwelwording
- ✓ Vermoeidheid



Cardiologie Centra Nederland

Onze zorg klopt!

Cardiologie Centrum Zeeland

Buitenruststraat 16, Middelburg | 0118-689340

zeeland@cardiologiecentra.nl | www.cardiologiecentra.nl

Verwijzing via de huisarts

Heeft u een of meerdere van de genoemde klachten? Ga dan naar uw huisarts. Deze zal besluiten of het nodig is dat u wordt doorverwezen naar ons centrum. Indien u door uw huisarts wordt doorverwezen, wordt de door Cardiologie Centrum Zeeland geleverde zorg volledig vergoed door uw verzekeraar. Wij hebben contracten met alle zorgverzekeraars in Nederland.

24/7 bereikbaar

Patiënten en verwijzers kunnen voor informatie te allen tijde contact met ons opnemen. Wij zijn 24 uur per dag, zeven dagen per week bereikbaar.



3 tips voor een glowy skin!

In de winter krijgt onze huid flink wat te verduren. We krijgen vaak last van een droge huid. Je huid voelt trekking en kan geïrriteerd raken. Soms kan je huid zelfs jeuken. En wie herkent de pijnlijke droge lippen nou niet tijdens deze periode? Je huidbarrière raakt verstoord en het lukt vaak niet om het vocht- en vetgehalte op peil te houden. Hierbij drie tips om je huid weer glowy te maken.

Maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvend intakegesprek inclusief unieke huidscan!

Tip 1: Gebruik producten met hyaluronzuur

Dit trekt vocht aan in je huid en houdt het beter vast. Kies wel voor producten die een hoog percentage bevatten! Benieuwd hoe je dit kan zien? Check de ingrediëntenlijst op je producten. Hoe verder in de ingrediëntenlijst het ingrediënt vermeld staat, des te minder het ingrediënt daadwerkelijk in het product zit. Zonde van je geld, want dit product zal weinig tot niks voor je huid doen.

Tip 2: Exfoliëren

Hiermee verwijder je de dode huidlaag van je huid. Doe dit met ingrediënten zoals glycolzuur en/of melkzuur. Heb je een vette huid, kies dan voor salicylzuur.

Tip 3: Onderga een professionele behandeling bij een huidtherapeut

Denk hierbij aan een peeling of Dermapen-behandeling.

Ook tijdens de lockdown staan wij voor je klaar. Als huidtherapeut (paramedisch) mag ik de medische behandelingen voortzetten.

- Acne
- (Acne)littekens
- Rosacea
- Laseren bij overbeharing, couperose (rode vaatjes) en pigment(vlekken)
- Professionele peelings
- Microneedling (Dermapen)

Wens jij een persoonlijk huidadvies? Heb je al veel geprobeerd en wil je nu echt eens goed resultaat van je producten?

Maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvend intakegesprek inclusief unieke huidscan!

WINNAAR
AWARD Beste Image
Skincare Specialist
regio West-Brabant
2018 & 2019!



Charlotte Ros,
Huidtherapeut

MARLOTTE

SCHONHEIDSinstituut

Huidtherapie Huidverbetering

www.instituutmarlotte.nl

info@instituutmarlotte.nl

De Heikant 6, Sprundel

0165-387081

Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING
VOOR CORONA
MOETEN WE MET
Z’N ALLEN NOG
GAAN BETALEN’



Massage is geen luxe, maar een pre

Tja... massage is voor heel veel mensen een uiting van luxe, maar het zou een pre moeten zijn. Goed voor je lichaam zorgen is belangrijk, dat zul je met me eens zijn. Een massage doet meer dan je denkt!

Tijdens een massage ontspan of activeer je de spieren waardoor je een betere doorbloeding krijgt en de afvalstoffen beter afgevoerd kunnen worden. Oftewel een win-winsituatie.

Door je regelmatig te laten masseren ben je beter bestand tegen stress, slaap je beter, ervaar je minder pijn en zit je binnen de kortste keren beter in je vel. In mijn praktijk geef ik ontspanningsmassages, hotstonemassages en een combinatie van beide. Ook geef ik combinaties van sport- en ontspanningsmassages.

Deze massages zijn altijd in overleg met de klant, want geen mens is hetzelfde. En juist door even

voor de massage een kort gesprekje te houden weet ik precies waar de klant behoefte aan heeft. En het blijft altijd mijn motto: klant blij, ik blij!

Ik ben mijn massagedroom begonnen in maart 2019 en ik ben nu heel druk bezig deze te verwezenlijken. Ik heb ondertussen vele certificaten aan de wand van mijn praktijk hangen, maar dat betekent zeer zeker nog niet dat ik helemaal klaar ben. Er valt nog zoveel te leren en te doen. Ik ga ervoor!

Ik hoop jullie dan ook te mogen verwelkomen in mijn praktijk om zelf te ervaren wat massage met je kan doen.

Tot binnenkort!

'NA EEN KORT GESPREKJE
WEET IK PRECIJS WAAR DE
KLANT AAN TOE IS'



Jacqueline Schuurman

Meld je nu
aan via
de website!



Total Body WorX zorgt ervoor. 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 LEVENsstIJL



Total Body WorX geeft een speciale bootcamp. Echt een aanrader, **ook als je niet van sporten houdt**, doe 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

STOFFEN NODIG?

Bij ons is alles uit
stock leverbaar!



Bent u op zoek naar de aankleding van uw
babyborrel, communie of trouwfeest?
Wij hebben tule in alle kleuren.



Gordijnenstoffen

glas-, vouw- en paneelgordijnen · brandvertragende gordijnen · verduisterende
overgordijnen · voering en black-outvoering · zonwerende voering

34



Themastoffen

carnavalsstof · kerststof · decoratiestof ·
kinderstoffen · patchwork stoffen · tule



Kledingstoffen

rokken- en broekenstoffen · fleecestof · katoen · tule · organza · velours de
pannes · joggingstof · t-shirtstoffen



Mercerie

naai- en machinenaalden · ritsen · knopen · brei- en haaknaalden ·
stofscharen · lintjes, kantjes, kwasten · elastiek · naai- en overlockgaren

35



- Confectie van gordijnen en overgordijnen mogelijk.
- Samenwerking met gerenommeerd atelier.
- Levering aan scholen, instituten, toneelgezelschappen, bejaardentehuizen.
- Al onze stoffen voor betaalbare prijzen!

Een keuze gemaakt? Wij maken voor u een vrijblijvende prijs offerte.

PPtextiel

Maalderijstraat 6, Kalmthout
0032-36770852
www.pp-textiel.be

OPENINGSUREN:

dinsdag - zaterdag:
10:00u tot 18:00u
maandag en zondag:
gesloten

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!*



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 maaltjidservice 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



Secrets
by T A B O E



ONTDEK HET WIJNGEHEIM
VAN ZUID-AFRIKA...



Neem eens een kijkje op www.secretsbytaboe.nl

LOOKING/GOOD

De perfecte *poetsroutine*

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

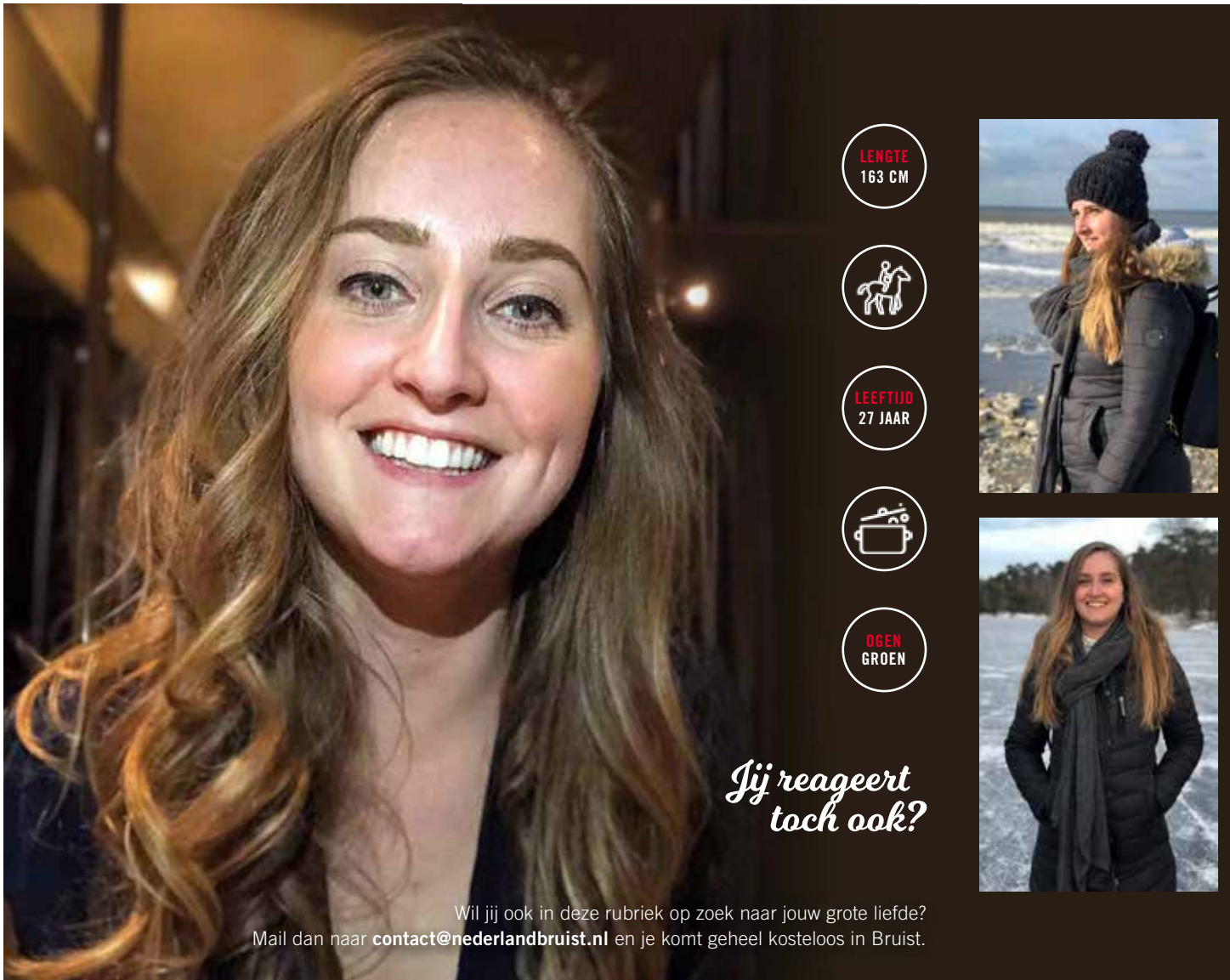
Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebit.


Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.


Op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.



LENGTE
163 CM



LEEFTIJD
27 JAAR



OGEN
GROEN

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.



Vrijgezel Suus stelt zich voor

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

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury (www.maiditluxury.nl). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen'." Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar suusdelaat@hotmail.com
 www.instagram.com/suusdelaat_

Autobedrijf C.A. Oomen ontzorgt de klant totaal!

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.

Kortom: voor alles op autobedrijf staan Ruud en Sasha Oomen samen met hun team voor u klaar!

Wat kunt u van ons verwachten?

- Een betrouwbare occasion;
- Transparante prijzen;
- Gratis leenauto of leenfiets;
- Bij een grote beurt is bij ons de apk-keuring altijd gratis;
- Pechhulp inclusief Europaservice af te sluiten voor € 49,95 per jaar bij een grote beurt;
- Ruime openingstijden (zie onze website).



Voor actuele informatie, openingstijden of acties kunt u onze website raadplegen.



Wij zijn CarXpert:

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



44

Bij aankoop van een occasion tijdelijk

1 JAAR GRATIS PECHHULP incl. Europaservice cadeau!



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

Een ontspannen brein zet angst en onzekerheid opzij!

Last van vermoeidheid, een zwaar hoofd, slecht slapen? Voel je je angstig en onzeker over de toekomst? Of maak je je zorgen vanwege dit soort klachten bij je kind?



Zo na de feestdagen voelen we ons vaker vermoeid, alleen en somber. Nu is er ook nog de angst en onzekerheid rondom de coronacrisis. Passief wachten tot de dingen beter worden, betekent dat je in een 'vertraagd bestaan' leeft. Dit zorgt voor negatieve gevoelens, zoals verlies van passie voor het leven, angst, onzekerheid, verlies van betekenis, je voelt continu de druk op je schouders...

Maar er zijn andere opties! Creëer je eigen mogelijkheden door precies te doen wat jij wilt. Laat mij je daarom begeleiden in jouw zoektocht naar een ontspannen brein. Gun jezelf gewoon weer rust in je hoofd.

Wacht niet langer,
en kom in actie!
Maak een afspraak via
info@limattivo.nl of
06-23872870.



Lage Donk 29, Etten-Leur | 06-23872870
info@limattivo.nl | www.limattivo-inhetbrein.nl

45



Willen jullie dat de grote dag
persoonlijker wordt?



Met meer humor? Meer gevoel?
Dat er geluisterd wordt naar jullie wensen?

Kijk dan eens op www.kalebabs.nl
info@kalebabs.nl / 06 5399 6002

Trouwambtenaar Kale Babs, Frank Boomaerts



BRUIJST Like ons op **facebook**.
www.facebook.com/EttenLeurBruist

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



Chantal van Ja wij willen trouwen helpt jullie bij het organiseren van jullie mooiste dag. Of jullie het nu groots aan willen pakken of juist klein, of jullie veel te besteden hebben of weinig... Met alles wordt rekening gehouden.

06 331 881 92 | info@jawiwillentrouwen.nl

www.jawiwillentrouwen.nl

Ja wij willen trouwen | jawiwillentrouwen

Kan ik plaatselijk vet verbranden?
Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.

BLOG/FAJAHLOURENS

LICHAAMS TYPES

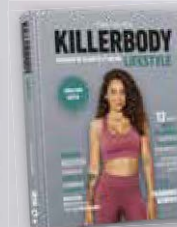
Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

Ectomorf: smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

Mesomorf: brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

Endomorf: brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het **Killerbody Lifestyle** boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie
 300 gr verse zalmfilet
 450 gr ricotta
 125 ml melk
 peper en zout
 1 geperst teentje knoflook
 boter of margarine
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)
 2 tomaten in plakken
 handje geraspte kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r
 p+★-st+Qe=z+k
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐮o=l
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t
 h+Q-i=b📺v=!

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

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

new FIAT TIPO vanaf **€ 22.190**



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