

ETTEN-LEUR RUCPHEN  
ZUNDE RT 

SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.ETTENLEURBRUIST.NL](http://WWW.ETTENLEURBRUIST.NL)

# BRUIST



***Yoga:*** nuttig  
voor iedereen

***Sjors van  
der Panne:***  
‘Waarom zijn we  
zo hard?’

# maxaro®

## badkamers en tegels

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



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



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

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.





**KOM EEN VAN  
ONZE PRACHTIGE  
SHOWROOMS  
BEZOEKEN!**

**Roberto Bikes & Scooters**

Valpoort 60, Etten-Leur  
+31 (0)76 73 70 179

**Roberto Bikes Testcenter**

Neerloopweg 13, Breda  
+31 (0)76 73 70 034

**Roberto Fietsen aan De Mark**

Dorpstraat 47c, Ulvenhout  
+31 (0)76 78 50 180

Nieuwsgierig?

bekijk meer op

**robertobikes.nl**



**MADE  
IN  
GERMANY**

Kettler is in Nederland bekend van de skelters, maar de Duitsers maken ook al jarenlang (elektrische) fietsen. Kettler Alu-Rad staat bekend als pionier op het gebied van lichtgewicht fietsen en kwaliteit made in Germany. Bij Kettler werd de allereerste aluminium fiets ontwikkeld en gemonteerd!



**SPECIALIZED**

**Specialized E-bike** Het is nu, en voor altijd, onze belofte voor elke Turbo E-Bike: It's You, Only Faster. Bekijk onze elektrische fietsen. EEN FIETS VOOR IEDERE RIJDER



**DIRECT UIT  
VOORRAAD  
LEVERBAAR**

*Fiet adres voor e-bikes!*

*e-bikes veranderen je leven!*

In de showroom vind je al onze fietsen bij elkaar, krijg je persoonlijk fietsadvies en kun je direct een proefrit maken! Vind je perfecte fiets, kom inspiratie opdoen en krijg antwoord op je vragen. Neem een lekker kopje koffie of thee terwijl je rondkijkt.



**TREK**

**E-bikes van Trek** maken meer mogelijk. Betrouwbare, lang meegaande accu's en intuïtieve bediening maken elektrische fietsen van Trek perfect als je iets meer wil!



**- REVIEW -**

"Een hele mooie, nette winkel. Ik stapte binnen en ik had echt zoiets van 'wow, dit heb ik nog nooit gezien'. Zo'n mooie winkel, het is echt een aanrader! Vriendelijk personeel dat je graag helpt en uitleg geeft. Ga zo door!"



8



12



28

# Inhoud



18



20



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – 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/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.**



DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN, MÉT  
SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
076-7115340



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

## Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

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.**



# Yoga... waar moet ik beginnen?

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

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

## Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

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

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

## Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER  
ONTSPANNING  
EN RUST IN  
JOUW DRUKKE  
LEVEN





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](mailto:info@westbrabant.glassinside.nl)

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



## LEZERSACTIE\*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in licht, medium en dark. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



## LEZERSACTIE\*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

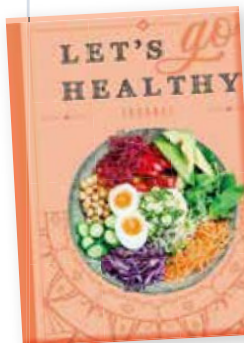
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. [www.ik-skinperfection.nl](http://www.ik-skinperfection.nl)

TAG #MINERAL



Do  
mee en  
win

LEZERSACTIE\*  
Maak kans op één van  
deze journals van Roxanne van Olst.



Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.

[www.gezondmetrox.nl](http://www.gezondmetrox.nl) TAG #HEALTHY



## COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

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

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE\*  
Maak nu kans op  
deze vaas in koraal  
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)  
TAG #LIV'IN ROOM

BRUIST  
Deals

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



win

Heerlijke

## KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen. Tot als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

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



nazomer!

LEZERSACTIE\* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



## \*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).





**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



# Verwen jezelf bij Indulge!



In 2005 opende Lianne Verberk, ondernemer in hart en nieren, kapsalon Indulge Cuts & Colours in Etten-Leur. Samen met Trista Driessen en 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. In de vorm van de nieuwste technieken, de beste producten en allerlei speciale ‘treatments’. 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”.

## ‘Het draait om de beleving’

### Diversiteit aan behandelingen

‘Gewoon’ je haar laten knippen kan natuurlijk ook. “Daarnaast doen we veel kleuringen, waaronder balayage en babylights. Verder zetten we hairextensions. Bij alles gebruiken we kwaliteitsproducten van merken als Eleven, Fuente en Olaplex die het haar zo min mogelijk beschadigen”.

Meer informatie vind je op onze website of neem vrijblijvend contact met ons op.

*Indulge*  
cuts & colours

MARKT 11, ETTEN-LEUR | 076-5033422  
HAIRDRESSERS@INDULGE.NL | WWW.INDULGE.NL

**Yoga** verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

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

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

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

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

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



# 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](http://www.cardiologiecentra.nl).



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 benodigde onderzoeken en het evaluatiegesprek kunnen indien mogelijk al binnen twee uur plaatsvinden.

Tijdens het evaluatiegesprek zal de cardioloog met u de diagnose bespreken en indien 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

## 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.

- ✓ Preventief screenen hart / 50+ vergoed door zorgverzekeraar
- ✓ 24/7 snel onderzoek en uitslag



Cardiologie Centra Nederland  
Onze zorg klopt!

## Cardiologie Centrum Zeeland

Buitenruststraat 16, Middelburg | 0118-689340  
[zeeland@cardiologiecentra.nl](mailto:zeeland@cardiologiecentra.nl) | [www.cardiologiecentra.nl](http://www.cardiologiecentra.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](http://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](mailto:dinaraamdecoratie@planet.nl)  
Geopend: di. t/m vr. 9.00 - 15.00 uur, za. 9.30- 13.00 uur, zo. en ma. gesloten

# Moment van overdenken

Wees een inspiratiebron voor anderen,  
wees het licht in de duisternis,  
wees de lach om een traan op te vrolijken,  
wees een student van het leven  
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.  
Omring jezelf met mensen die in je geloven,  
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.  
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt  
opgeven en die jou tot de beste versie van  
jezelf kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



# DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



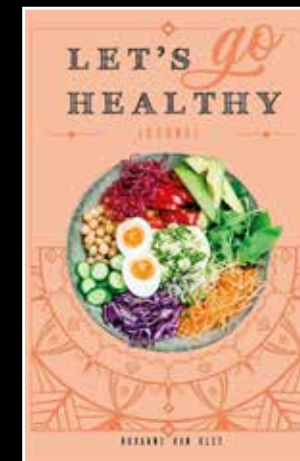
Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op [www.openluchttheater.nl](http://www.openluchttheater.nl).**

# FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

In Till Death wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via [www.gezondmetro.nl](http://www.gezondmetro.nl).**



# 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](mailto:info@ijgenwys.nl)

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

## ONZE SPONSORS



**sven &  
sophie**

Aandacht voor  
been- en ondermode is  
aandacht voor jezelf.

Bij Sven & Sophie beseffen  
wij dat als geen ander.

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

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom  
0164 - 21 06 15

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

Winkelcentrum 21, Etten-Leur  
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout  
0162 455 666

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

*Ondergoed voor  
elke dag*



**Levi's**

Verfris je garderobe met de nieuwe Levi's-  
ondergoedcollectie. High comfort shorts  
voor mannen.

**F A L K E**

GERMANY 1895

Bij FALKE vind je de perfecte damessokken  
voor elke gelegenheid. Zoals deze Cotton Touch  
damessokken. Comfortabel katoen en de  
perfecte pasvorm.



*Optimaal  
draagcomfort*

**WIJ ZIJN KLAAR VOOR HET NAJAAR!**

Goed in je vel zitten begint dicht op je huid bij Sven & Sophie!

*Verbazing en verrassing  
aan je voeten*

**Happy Socks**

Wat is er nou leuker dan een  
druilerige herfstdag beginnen  
met Happy Socks om je voeten?  
Want de gekke prints maken elke  
dag een stuk kleurrijker.



**mey**

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

*Een tijdloze  
essential!*





'WANNEER  
IK EEN LIED  
SCHRIJF, GAAT  
HET OVER IETS  
WAT MIJ ECHT  
RAAKT'



# *Sjors van der Panne:* ‘We mogen wat liever voor elkaar zijn’

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. “Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste”, vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. “Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen”, aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

### Waarom zo hard?

“Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen”, legt Sjors uit. “*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt.”

### Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. “Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf.”

De toekomst ziet Sjors zonnig in. “Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten.”

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

# 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!*





## Een all-in service bij de installatie van uw nieuwe electronica?



LOOP GEWOON EENS BINNEN  
WE HELPEN JE GRAAG!



Gratis 5 jaar garantie op  
AEG Premium C modellen



**AEG**  
DE BESCHERMER  
VAN UW  
FAVORIETE  
KLEDING  
De nieuwe was- en  
droogautomaten van AEG



Al sinds 1960 een gevestigde naam in Rijsbergen: familiebedrijf Rombouts Elektro. Dé specialist in installatietechniek in de breedste zin van het woord, maar ook hét adres voor de aanschaf van consumentenelectronica, witgoed en alle bijbehorende zaken. Wij bieden onze klanten daardoor een all-in service. Wij kunnen onze klanten volledig ontzorgen.

Prins Bernhardstraat 2, Rijsbergen | 076-5961591 | [www.romboutselektro.nl](http://www.romboutselektro.nl)

# Definitief ontharen, snel en effectief!

Ongewenste haargroei of overbeharing is voor veel mensen een probleem. Zo kun je last hebben van rode bultjes, jeuk en ingegroeide haartjes na het scheren. Met definitief ontharen is dat niet meer nodig!

Met behulp van lasertherapie worden de haartjes bij de haarwortel vernietigd. Hierdoor groeien de haartjes langzamer en vallen ze uiteindelijk uit. Na een paar behandelingen merk je al vermindering van de haargroei en dat de haartjes dunner worden.



Gemiddeld heb je zes tot tien behandelingen nodig voor een gladde en zachte huid, zonder bultjes en irritatie!

Als huidtherapeut zijn we experts op het gebied van laserontharing. Hierbij leveren we gegarandeerd een veilige en effectieve behandeling. Veilig en

effectief behandelen is absoluut maatwerk. Dit is per persoon verschillend en afhankelijk van de haarkleur, haardikte, huidtype en het behandelgebied.

### VERGOEDING

Laserontharing in het gelaat bij vrouwen wordt meestal door zorgverzekeraars vergoed als je aanvullend bent verzekerd. Vergoedingen kunnen per zorgverzekeraar verschillend en zijn polis afhankelijk.

**Benieuwd of laserontharing iets voor jou is? Maak een afspraak voor een gratis intake.**

**WINNAAR**  
award beste IMAGE  
Skincare specialist  
2018, 2019,  
2020 & 2021!



Charlotte Ros,  
Huidtherapeut

**MARLOTTE**  
SCHOONHEIDSinstituut

Huidtherapie Huidverbetering

[www.instituutmarlotte.nl](http://www.instituutmarlotte.nl)  
info@instituutmarlotte.nl  
De Heikant 6, Sprundel  
0165-387081



# *Please* don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- [www.thecoucouclub.com](http://www.thecoucouclub.com)
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- [www.elfcosmetics.com](http://www.elfcosmetics.com)
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- [www.bonparfumeur.com](http://www.bonparfumeur.com)
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Havaianas Pride, € 26,- [www.havaianas-store.com](http://www.havaianas-store.com)
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)



# ORIGINEEL UITJE MET VRIENDEN OF COLLEGA'S?

Aerial yoga  
Affirmaties opstellen  
Chakrasoep met een broodje

Spreek dit je aan, neem dan contact op

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

Of 06-29502104

**Total Body Wor**

SPORTSCHOOL RIJSBERGEN



Meld je  
nu aan!



# Vincent's

## GASTROBAR

De Gastrobar van Vincents is de plek waar je de hele dag terecht kan, waar je geniet van heerlijke momenten onder het genot van (h)eerlijke en lokale producten. Het maakt niet uit of je alleen komt, met je beste vrienden, collega's of de hele familie. Voor iedereen is er een heerlijk plekje en altijd wat te beleven.



**SHARE  
BURGERS  
SPARERIBS  
LUNCH  
CARPACCIO  
JOSPER GRILL**

Reserveer via [www.vincents.nl/reserveren](http://www.vincents.nl/reserveren) 076 303 13 02

# Vincent's

## BISTRO

**MENU  
DINEREN  
WIJN ARRANGEMENT**



Vincents Bistro serveert net als Vincents Gastrobar gerechten met eerlijke en pure producten. Alleen tilt de Bistro het niveau iets omhoog.

Heb jij zin in een avondvullend programma waarbij uitstekende service, heerlijke wijnen en jij als gast centraal staat? Dan zit je goed in onze Bistro.

Reserveer via [www.vincents.nl/reserveren](http://www.vincents.nl/reserveren) 076 303 13 02



# Zomerschilders



VRAAG EEN  
OFFERTE AAN!



**Haanskorf  
& Van Beers**  
SCHILDERWERKEN

MARIJN VAN BEERS  
06 22 72 06 19

DANNY HAANSKORF  
06 24 46 37 71

Korte Hei 19B, Rucphen

[WWW.HAANSKORFVANBEERS.NL](http://WWW.HAANSKORFVANBEERS.NL)

*Leuke en betaalbare  
woonaccessoires*  
Sober, stoer en industrieel



Altijd open  
op afspraak!

*Joba Interiors*

Veldstraat 11, Zundert | 06 46 05 69 43 | [www.jobainteriors.nl](http://www.jobainteriors.nl)

LOOKING/GOOD

# Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

**Geel** maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

**Rood** werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

**Groene** kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

**Paars/violet** heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

**Blauw** wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

Geef voor een toekomst  
waarin we nierziekten  
kunnen genezen.

[nierstichting.nl](http://nierstichting.nl)



**NIERSTICHTING**

Je nieren zijn je leven.

**JONGE  
HELDEN**  
NIERSTICHTING



*Jij reageert  
toch ook?*



LENGTE  
175 CM

LEEFTIJD  
42 JAAR

OGEN  
BRUIN  
& GROEN

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

## Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. “Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert.”

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. “Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima.”

**Miranda zoekt  
een  
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? “Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!” Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

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



# 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 qua resultaat en qua kosten mag verwachten van deze behandeling? 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 herfst 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



TIP V.D. KEURSLAGER

# SNACKPAN

met spararibs, hotwings, kipkluijfjes, grillworst naturel / met  
kaas, snackballetjes, kipballetjes, kipsateetjes, spekjes



75  
Hapjes **39<sup>95</sup>**

100  
Hapjes **49<sup>95</sup>**

150  
Hapjes **64<sup>95</sup>**



Verhulst, *keurslager*

Molenstraat 190, Zundert | 076-5972301 | info@verhulst.keurslager.nl  
verhulst.keurslager.nl

# Breng verandering in je hersenen Hypnotherapie helpt!

Heb je last van vermoeidheid, een negatief zelfbeeld, slecht slapen? Of maak je je zorgen over de toekomst van jou of je kind? En vind je het tijd voor verandering?

Depressie, slapeloosheid, vermoeidheid... veel van dit soort klachten vinden hun oorzaak in onze hersenen. Maar daar ligt ook de oplossing. Onze hersenen veranderen ons hele leven. En juist daar kan ik je bij helpen. Met hypnotherapie zorg ik voor een positieve verandering in je hersenen. Het is de eerste stap naar onder andere minder angst en meer zelfvertrouwen.

Limattivo is er voor iedereen. Ik help kinderen die last hebben van bijvoorbeeld prikkels, angsten of bedplassen. Jou help ik van depressie, trauma, slapeloosheid en vergelijkbare klachten af. Ik kan hiervoor putten uit een grote rugzak met mogelijkheden, zoals hypno-waving (vergelijkbaar met EMDR). En heb je moeite met afvallen? Dan heb ik de virtuele maagband als hulpmiddel.

RUST  
IN JE  
HOOFD



Je hoeft niet te  
blijven rondlopen  
met klachten.  
Laat mij je helpen.

Maak een afspraak via  
[info@limattivo.nl](mailto:info@limattivo.nl) of  
06-23872870.

Lage Donk 29, Etten-Leur | 06-23872870  
[info@limattivo.nl](mailto:info@limattivo.nl) | [www.limattivo-inhetbrein.nl](http://www.limattivo-inhetbrein.nl)



# Je kunt echt niet zonder

*Service aan huis, wanneer het jou uitkomt!*

Wij bieden u service aan huis, wanneer het jou uitkomt! In de meeste gevallen al binnen 24 uur gerepareerd. Van witgoed tot tv's. Uiteraard krijg je altijd een prijsopgave vooraf, zonder verplichtingen. Altijd met zes maanden garantie op onderdelen en reparatie!

Toch interesse in een nieuw apparaat?  
Kijk voor witgoed in onze webwinkel  
[www.witgoed-rucphen.nl](http://www.witgoed-rucphen.nl).

Vandaag  
bellen:  
binnen 24 uur  
gerepareerd

Direct een  
afspraak maken?  
Kijk op  
[www.repaweb.nl](http://www.repaweb.nl)  
of bel  
+31-165370252!

**Wat repareren wij?** Wasautomaten van alle merken | Wasdrogers | Condensdrogers | Luchtafvoerdrogers | Inbouwapparatuur van alle merken  
Huishoudelijke apparatuur | Koffiezetters | Koelkasten | Homecinema | Audioapparatuur | Digitale ontvangstapparatuur | Decoders en recorders

**Recycle & Repair Nederland BV**

Sprundelseweg 35e, Rucphen (NL) | +31-165-370252 | [info@recyclerepair.nl](mailto:info@recyclerepair.nl) | [www.recyclerepair.nl](http://www.recyclerepair.nl)



REGELMATIG EEN  
SAUNA BEZOEKEN  
VERMINDERT DE KANS  
OP EEN VERKOUDHEID  
MET MAAR LIEFST  
DERTIG PROCENT

# Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

Ben je gestrest of vermoeid? Dan gaat er niets boven een bezoekje aan de sauna. Kom heerlijk tot rust en voel je na afloop als herboren. Heb je wat ruimer de tijd, combineer dit saunabezoekje dan met een relaxed wellnessdagje, een heerlijke massage of een beautybehandeling. Je zult compleet zen de deur weer uitgaan.

De minimale tijd die je in een sauna door moet brengen om er profijt van te hebben, is zes minuten. Dit is de tijd die je lichaam nodig heeft om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen doen. De maximaal aanbevolen tijd is vijftien minuten.

## **Benauwd**

Vooraf beginnende saunabezoekers hebben er nog wel eens last van: een benauwd gevoel in de sauna. Meteen de sauna uit, is dan niet nodig. Het beste kun je dan rechtop gaan zitten op de onderste bank, waar de temperatuur minder hoog is, en je benen naar je lichaam toetrekken. Zo is de kans dat de benaauwdheid snel verdwijnt het grootst.

## **Niet naakt**

Wil je wel naar de sauna, maar voel je je er niet prettig bij om naakt rond te lopen? De meeste sauna's hebben ook speciale badkledingdagen. Informeer

hier dus gewoon eens naar. Voor dames die het niet erg vinden om naakt rond te lopen, maar hier liever geen heren bij in de buurt hebben, bieden sommige sauna's bovendien aparte damesdagen.

## **Feel good**

Door de warme temperatuur in een sauna wordt jouw lichaam flink opgewarmd. Hierdoor worden virussen en bacteriën in het lichaam gedood en kom jij helemaal gezuiverd terug. Omdat je ook veel vocht verliest, is het belangrijk om na je rondje sauna voldoende te drinken om dat vocht weer aan te vullen. Drink vooral veel water en vermijd alcohol.

Wist je dat een bezoekje aan de sauna ook een stimulerende werking heeft op de aanmaak van het natuurlijke 'feel good' stofje endorfine? Niet zo vreemd dus dat je je na een saunabezoek weer helemaal goed voelt. En dat kunnen we af en toe allemaal wel gebruiken.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een dagje sauna boeken? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.

# 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  
PROFESSIONELE  
VERFSYSTEMEN

BEHANG,  
SPUITWERK,  
VLIESWERK,  
ONDERHOUD,  
ET CETERA.

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

# OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.



Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.



# Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar onze producten?  
Maak vrijblijvend een afspraak.

VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

**VERPO**  
TOTAALSTOFFERING

Bent u op zoek naar vloer en zonwering die uw woning of bedrijfspand kan voorzien van zowel een nieuwe vloer, zonwering als gordijnen? Voor al deze zaken kunt u terecht bij Verpo Totaalstoffering. Wij zijn al 20 jaar thuis in totaalstoffering.

Klompemakerstraat 20, Etten-Leur | 06 - 22 23 92 82 | [info@verpo.nl](mailto:info@verpo.nl) | [www.verpo.nl](http://www.verpo.nl)

# Keep it cool deze zomer!

De temperaturen kunnen nog steeds oplopen, ook al hebben de meeste mensen hun zomervakantie al achter de rug. Ook uw airco heeft, net als uw auto, regelmatig onderhoud nodig. Gaat u nog op vakantie? Kom dan even langs voor een airco-check. Maar ook als u niet op vakantie gaat, is het raadzaam om uw airco eens te laten controleren. Zo komt u niet voor onverwachte verrassingen te staan en houdt u uw hoofd 'cool' tijdens de warme dagen!



VERKEERSTIPS/C.A.OOMEN

Hieronder nog een aantal handige tips met betrekking tot het gebruik van uw airco:

- 1** Gebruik uw airco regelmatig, **HET LIEFST ALTIJD**. Zo voorkomt u nare luchtjes door schimmels.
- 2** Zet uw airco vlak voor uw eindbestemming **ALVAST UIT**; hiermee voorkomt u schimmels in het kachelhuis die op den duur gaan stinken en een gezondheidsrisico kunnen vormen.
- 3** Laat uw aircosysteem jaarlijks **CONTROLLEREN EN REINIGEN**. Hierbij kunnen lekkages en dergelijke vroegtijdig worden opgespoord.
- 4** Laat uw aircosysteem **TWEEJAARLIJKS EEN ONDERHOUDSBEURT** geven, waarbij het hele systeem opnieuw wordt gevuld en op druk wordt gezet. Hiermee voorkomt u dat de airco volledig leeg raakt en de aircopomp stuk loopt.

Voor meer informatie, **KOM GERUST EVEN LANGS** of bel ons. We staan u graag te woord om te bekijken wat uw airco nodig heeft!



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.



**AUTOBEDRIJF**  
**C.A. OOMEN**

Sint Janstraat 149, Sprundel | [info@caoomen.nl](mailto:info@caoomen.nl)  
**0165-382830** | [www.caoomen.nl](http://www.caoomen.nl)

# Wij gaan weer naar *school!*

De schooltassen zijn gepakt, kinderen stappen weer op hun fiets en de files worden opvallend langer. De scholen zijn weer begonnen. Een drukte van jewelste op de straten. Op school krijgen kinderen les in verkeersveiligheid, maar is dat wel genoeg? Hoe zorgen we er nu voor dat alle kinderen echt veilig op school aankomen?

Veel mensen weten niet dat er dagelijks vijftig slachtoffers vallen door verkeersongelukken, waarvan er twee per dag omkomen. Totdat het in hun eigen omgeving gebeurt. Gemakzucht sluipt er snel in, bij ieder mens. 'Even snel naar huis vanaf mijn werk.' 'Nog net even door het oranje licht.' 'Gisteren iets te veel gedronken, maar dat is nu wel weer uit mijn lichaam.' Fout!

## Hoe veilig rijd jij zelf?

Gemak dient de mens, zeggen ze wel eens. Maar niet in het verkeer. Hoe veilig je auto ook is, het is belangrijk dat je altijd blijft opletten. Ook al is het nog zo rustig op straat. Je zult niet de eerste zijn die de auto net te laat tot stilstand weet te brengen bij een plotseling overstekend kind. Dan ben je verder van huis...

## Goede fiets, goede investering

De meeste kinderen gaan per fiets naar school en dan is het belangrijk dat deze fiets goed in orde is. Het stuur en het zadel moeten vastzitten, de fietsbel moet het doen en de banden moeten zijn opgepompt, maar het belangrijkste is toch wel de verlichting. Zorg dat je opvalt in het verkeer. Het voor- en achterlicht moeten het doen en op de banden moeten reflectoren zitten.

Zorg dat de rugzak op de rug wordt gedragen of veilig achterop de bagagedrager wordt gebonden. Ook is het belangrijk dat het kind het verkeer nog hoort, dus geen harde muziek via oordopjes.

**Maak nu afspraken met je kind én met jezelf over verkeersveiligheid!**

Wil je dat jouw kind op een veilige fiets deelneemt aan het verkeer? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZORG DAT  
JE OPVALT  
IN HET  
VERKEER



Trek iets  
*positiefs*  
 aan, want dat  
 past altijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Afslanken door massage?

### Na de vakantie extra centimeters verliezen?

Neem nu een kuur afslankmassage en verlies gemiddeld tussen de 4 cm en 8 cm in omvang. Een mooie manier om zonder cosmetische ingreep centimeters kwijt te raken. Door de speciale massagetechnieken op het bindweefsel worden opgehoopte afvalstoffen uit het lichaam afgevoerd. Het bindweefsel is de plek waar vocht en de vetcellen zich ophopen.

### Wist u dat...

- Een massage bijdraagt aan het verhogen van de weerstand.
- Een massage de bloedsomloop verbeterd.
- Een massage goed is voor het humeur.
- Een massage een investering in jezelf is.

Bij Afslankmassage by Daniëlle kunt u tevens terecht voor diverse soorten massage's en pedicure. Voor meer informatie neemt u eens een kijkje op de website of de social media pagina's.



Na 10 behandelingen een verlies van alleen al 5,5cm buikomvang!

*Afslank Massage*

By Daniëlle



Kaaistraat 44, St.Willebrord (+31)06-27235345  
[www.afslankmassagesalon.nl](http://www.afslankmassagesalon.nl)

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





Een persoonlijke ceremonie  
**met een vleugje humor?**



Dan ben je bij trouwambtenaar Kale Babs aan het juiste adres!

**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](http://www.kalebabs.nl) | [info@kalebabs.nl](mailto:info@kalebabs.nl) | 06 5399 6002



**Lig je te piekeren?**  
Ik luister...

Bel  
**0900-0767**  
of chat via [deluisterlijn.nl](http://deluisterlijn.nl)

*Irene*  
één van onze 1.500 vrijwilligers

**Praten lucht op!**  
anoniem - dag en nacht



**de luisterlijn**  
wij geven gehoor



**AUTO VAKMEESTER A3 JACOBS**



**CAMPERSERVICE A3 Jacobs**

klienten vertellen



**9,6**

Gemiddelde van 1187 beoordelingen



Wie kiest voor  
Camper Service  
A3 Jacobs, kiest  
voor kwaliteit

Onderhoud en reparatie aan auto's, bedrijfswagens, caravans en campers • APK-keuring • Airco service  
Alle merken banden • Uitlijning auto • Kentekenloket voor alle voertuigen

Camper Service A3 Jacobs | Pauweweg 2, Etten-Leur | 076-5014541 | [www.autobedrijf3jacobs.nl](http://www.autobedrijf3jacobs.nl)



# TREASURETOYS

HET EERSTE SPEELGOEDABONNEMENT VAN NEDERLAND



TreasureToys vindt het belangrijk dat ieder kind de kans krijgt om zoveel mogelijk speelgoed te ontdekken. Helaas is speelgoed duur en zijn kinderen vaak al snel weer uitgekeken op hun nieuwe speelgoed. Hierdoor belandt het helaas vaak op zolder of op marktplaats. Herkenbaar?

**Speelgoed verveelt soms.  
Met TreasureToys is dat verleden tijd!**

Wij bezorgen een schatkist vol met speelgoed van de beste merken, afgestemd op de leeftijd en wensen van uw kind. Iedere drie maanden ruilen wij de schatkist om met een nieuwe kist bomvol vers speelgoed. Zo slaat de verveling nooit meer toe!

**NU DE  
EERSTE  
MAAND  
GRATIS!**



**Interesse?**

Scan de QR-code en neem een kijkje op onze website of surf zelf naar [www.treasuretoys.nl](http://www.treasuretoys.nl).

**SCAN ME**





# Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kipfilets  
peper en zout  
2 el verkruimelde fetakaas  
2 el peppadew pepers  
olijfolie  
200 gr spinazie  
3 el roomkaas  
2 el paneermeel

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

# PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

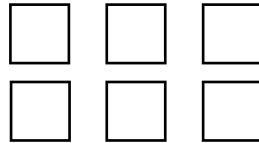
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9				3	5	7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
						8	
1					3		

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

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 relaxen. De oplossing van vorige maand was **lachen**.

Maak kans op deze

## rugzak

t.w.v.

€ 119,-

Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



-ur+z+-i    m+r=i+e  
-b+-lamp  
k+a=t    -er+tj  
h=g    m=v    d=p

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: [www.ettenleurbruist.nl](http://www.ettenleurbruist.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, ontpopt 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 e 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 k k p  
 f j b i d a i e j u l  
 k g a r s j a n n l e  
 l 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 i  
 j i x c r k n n a h l  
 s q t c j t e z n x a

boek                    lezen  
 staal                    genieten  
 rusten                   mannen  
 liefde                    geluk

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



Recharge yourself



## MARVEL R ELECTRIC

Reserveer uw proefrit bij Van Mossel.

**Van Mossel**