

ETTEN-LEUR RUCPHEN
ZUNDERT



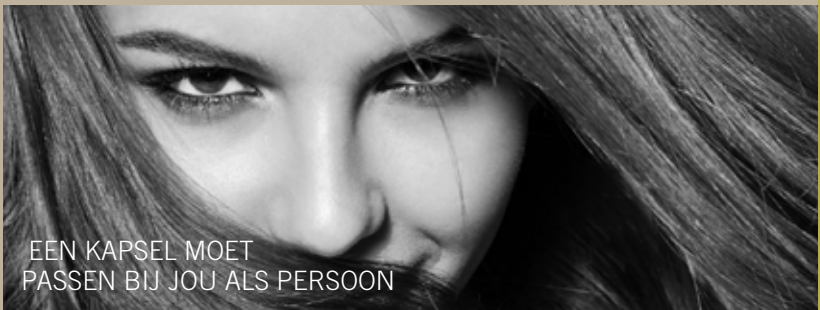
OKTOBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ETTENLEURBRUIST.NL

BRUIST

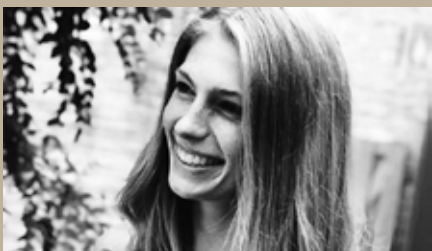
Martijn Koning:
'Het wordt theateraler
en meer thematisch'

De herfst is
begonnen!





EEN KAPSEL MOET
PASSEN BIJ JOU ALS PERSOON



In 1969 zag ID Coiffures in Zundert het levenslicht. Het ging zo goed dat er in 1986 een tweede kapsalon bijkwam in het naburige Hoogstraten, België. Inmiddels staat de tweede generatie aan het roer van het familiebedrijf: Geert Jan (Zundert) en Susan (Hoogstraten), bijgestaan door een team van twaalf haarprofessionals.



MAAK NU EEN
AFSPRAAK ONLINE



GEZELLIGHEID ÉN EEN PICOBELLO KAPSEL?

J A H E T K A N !

“Omdat we al zo lang bestaan, hebben we veel vaste klanten”, aldus Geert Jan. “Je deelt wel en wee met elkaar, dus je bouwt toch een band met elkaar op. Het zit in de kleine dingen. Soms hebben we vier generaties van dezelfde familie hier binnen zitten, dat blijft bijzonder.”

- zijn uiteraard mogelijk maar we geven ook graag advies over de verzorging van het haar. Met de haarproducten van Kérastase kun je haar dat door overbelasting uitgeput is, bijvoorbeeld in enkele maanden weer een flinke boost geven.”

Volop gezelligheid Zowel mannen, vrouwen als kinderen zijn welkom bij ID Coiffures. “Van baby tot opa, ze komen hier allemaal. Dat maakt het werk ook zo leuk. Sowieso streven we naar een gezellige, open sfeer waarin iedereen zich op zijn of haar gemak voelt. We doen ons best om de tijd die een klant in onze salon doorbrengt zo aangenaam mogelijk te maken.”

Knippen, kleuren en meer “Knippen en kleuren - het laatste met ammoniakvrije haarverf



ID Coiffures Zundert



ID Coiffures Hoogstraten

Kapsel op maat Natuurlijk zorgt het team van ID Coiffures ervoor dat ze op de hoogte zijn van de laatste trends, bijvoorbeeld door het volgen van trainingen. “We volgen die echter niet klakkeloos”, benadrukt Geert Jan. “Het is voor ons de uitdaging om erachter te komen wat jij wilt en wat bij jou past als persoon. Door goed te luisteren kunnen we het kapsel creëren waarmee jij optimaal tot je recht komt. Zodat je hier uiteindelijk met een big smile op je gezicht naar buiten loopt.”

Tip: Boek uw afspraak online.

ID Coiffures Zundert: Molenstraat 35 | 076-5973460 | ID Coiffures Hoogstraten (B.): Heiligbloedlaan 269 | 03-3147742

WWW.IDCOIFFURES.COM



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](mailto:info@westbrabant.glassinside.nl)
en bel: 076-5640280



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

www.glassinside.nl



Impressie
Rucphense heide

Wil je kans
maken om jouw foto
in Etten-Leur Bruist
terug te zien?
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Etten-Leur



14



Inhoud



COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond,
Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Vanessa Stoltenhoff
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/ettenleurbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

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

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

MAAK EEN WANDELING
DOOR HET BOS

Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfst dip. Het recept om een herfst dip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

VITAMINE D De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

HAPPY FOOD Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

DE KRACHT VAN LICHT Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfst dip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

Wil jij meer tips om een herfst dip tegen te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**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



MUCHACHOMALO*
UNDERWEAR

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

*Een tikkeltje
rebels*



 **Bamboo
basics®**
PREMIUM UNDERWEAR

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



*Nu met veel
garantie!*

WIJ ZIJN KLAAR 'VOOR HET NAJAAR!

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



mey

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



*Een tijdloze
essential!*



Happy Socks®

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

*Verbazing en verrassing
aan je voeten*



**EEN
EIGEN-
WIJZE
GAST**
THE VISITOR



MEIJS WONEN
— TILBURG —

BRUIST
Deals

Ok deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruistende ondernemers.



KELLOGG'S ALL-BRAN ONTBIJTGRANEN



Met de veranderende seizoenen is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo is je lichaam beter bestand tegen koude temperaturen, minder zon en regen. De All-Bran ontbijtgranen van Kellogg's zijn een bron van vezels, vitamines van de B-groep, ijzer en koolhydraten zodat jij de dag goed begint. Een lekker, voedzaam en makkelijk ontbijt voor jong en oud!
www.kelloggs.nl



LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.



www.kastaccessoires.nl

KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

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

www.kenwoodworld.com



Prachtige *herfst*

Doe mee en win

UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!
www.union.nl

HALLMARK – HAND-ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.
www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



www.thegoodwine.nl TAG #ROOD



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

Maak kennis met onze raamdecoratie 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 stylisten. 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



**DUETTE,
PLISSÉ, HOUTEN
BLINDS EN
VOUWGORDIJNEN
20%
KORTING**

Dina Raamdecoratie

Voor het complete plaatje!

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

Oktober is de **traditionele woonmaand**
met volop **woonbeurzen**.

Pompoenen zijn eigenlijk bessen.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een

tropisch of subtropisch klimaat.

Thee is goed voor de **bloedvaten**.

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

Astronomisch gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het

bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten

beschermen tegen **bevrozing**.

Oktober wordt ook wel de

wijnmaand genoemd. Het woord 'Halloween'

betekent '**Allerheiligenavond**'.

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 een partij die uw woning of bedrijfspand kan voorzien van zowel een nieuwe vloer en 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 | www.verpo.nl

VOL ENTHOUSIASME DE WEG OP

Heb jij een KAPSALON & KAPPERSWINKEL En wil jij op een fijne manier begeleid worden om een veilige, zelfstandige en sociale weg te vinden? Dan is het in zake contact opnemen met HaarMarkt is DE kapsalon midden in Zundert aan de Markt. Sit back, relax and enjoy the HaarMarkt experience. Laat je in de watten leggen bij 1 van onze haarspecialisten. Knippen, kleuren, stylen, verzorgen, extensions. Of laat je in onze shop adviseren over de beste haarproducten. Het leek haar, na een gesprek met een rijinstructeur, fantastisch om andere mensen te leren om op de juiste manier deel te nemen aan het verkeer. Daarom start ze haar eigen autorijopleiding. Haar-Markt-kapperswinkel-Zundert

www.haar-markt.com

Heleen is erg sociaal en zorgt ervoor dat je keer op keer enthousiast de lesauto instapt. Daarbij specialiseert ze zich graag in jeugd met bijzondere behoeften. Ze is gecertificeerd om leerlingen met **autisme, ADHD of ADD** te begeleiden en goed te leren autorijden. Samen met jou gaat Heleen ervoor zorgen dat je het traject, ongeacht de situatie waarin je verkeert, met een positief gevoel en een rijbewijs afsluit.

Ervaar
HET PLEZIER
van een rijles

Weduwestraat 5c, Zundert
06-25328992
heleen.jochems@ziggo.nl
www.autorijschoolheleenjochems.nl

AUTORIJSCHOOL
HELEEN JOCHEMS

Vraag vandaag nog
een proeflespakket

Markt 6, Zundert | 06-25329266

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 17.00 uur
Zaterdag: 9.00 tot 15.00 uur



Erkend rij-instructeur

Autisme & ADHD

Spectrum Nederland, www rijles-en-autisme.nl



Geef je huid een boost



Ervaar meer ontspanning Heb controle over jouw angsten of paniekaanvallen

Voel jij je angstig en onzeker over de toekomst? Ben je bang om (ernstig) ziek te worden? Of heb je steeds vaker last van paniekaanvallen? Laat je dan begeleiden door mij, Linda Matijssen.

Veel mensen voelen zich angstig. Vooral in het najaar. In sommige gevallen kan dat overgaan in paniek. Dat merk je aan hartkloppingen, maagklachten, darmklachten en/of spierspanning. Het kan zelfs zo erg zijn dat je lichaam letterlijk op slot gaat of het zweet je zomaar uitbreekt. Voel jij je ook ergens angstig over en wil je daar graag controle over? Ik ondersteun je op een persoonlijke manier, met wat past bij jou. Je kunt dan denken aan technieken als hypnotherapie, Havening Techniques en hypnowaving (EMDR).

Wil jij weer een ontspannen lichaam en meer rust in je hoofd? Neem dan contact met me op voor een persoonlijk begeleidingstraject.



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

Maak een afspraak via
info@limattivo.nl of
06-23872870.

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



Deze maand
ontvang je bij deze
behandeling
EEN THUISKUUR
T.W.V € 29,95
CADEAU!

Hivall
BEAUTY CARE

We hebben heerlijk kunnen genieten van een prachtige zomer met veel zon. Daarom is het nu belangrijk om je huid even wat extra aandacht te geven. Wij hebben hiervoor verschillende heerlijke **After Summer behandelingen**, afgestemd op jouw huid.

Met onze **SEYO TDA Boost + behandeling** geef je jouw huid de beste actieve voedingsstoffen voor een gezonde en stralend mooie huid.

- Vermindering van de rimpeldiepte
- Verbetering van de huidtextuur
- Versteving van de huid
- Activering van celvernieuwing
- Vorming van vochtdepots
- Opbouw van collageenvezels



Plan nu een
GRATIS INTAKEGESPREK
in voor IPL/duurzaam ontharen en doe mee
in **oktober** met onze
FLITS ACTIE WEKEN,
zodat je komende zomer kan genieten
van een haarvrije en gladde huid.

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

Bent jij ook geïnteresseerd in
cryolipolyse of huidverbetering.
Neem dan vrijblijvend contact op!

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 vanzelfsprekend zijn.

BEZOEK OP
LOCATIE MET
VRIJBLIJVENDE
ADVIES

GEDEGEN
ADVIES
OVER
KLEUREN EN
MATERIALEN

UITSLUITEND
GEBRUIK
VAN
PROFESSIELE
VERFSYSTEMEN

BEHANG,
SPUITWERK,
VLIESWERK,
ONDERHOUD,
ET CETERA

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

DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op www.museumnachtkids.nl.**

FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**

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, dementie-coaches, mantelzorgmakelaars, andere adviseurs en begeleiders kunt je met al je zorgvragen bij IJgenwys en Anders terecht. Wij begeleiden je dan naar de juiste hulp.

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



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



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

ACTIVITEITENCENTRUM EN DAGBESTEDING

Markenland 96, Etten-Leur | 076-5962598

 IJgenwys | info@ijgenwys.nl

ONZE SPONSORS





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

Registreer je dan via
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.

Martijn Koning:

‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

THEATRALER Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

DOORONTWIKKELD En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!



Kan jouw trap wel een opknappbeurt 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.

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

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

MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen, zoals eikenhout, pvc en HPL/CPL, om je trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken. Naast ledverlichting voor de trap hebben we ook bijpassend laminaat en trapeleuningen in rvs of (blauw)staal.



HPL / CPL



EIKENHOUT



PVC



ACCESSOIRES



CHRISTAN
TRAPRENOVATIE



Bel 076-5040722
voor een gratis
adviesgesprek
aan huis!

Lichtgewicht & kwaliteit

Je vindt het bij *Roberto*



MADE
IN
GERMANY



Stevige terreinbanden en de 100mm veerweg vooraan maken de **Quadriga Town & Country** van **Kettler**, die verkrijgbaar is in twee framevarianten, ideaal voor toertochten en dagelijkse ritten over slechte wegen en op onverhard terrein.



ALLES DIRECT
UIT VOORRAAD
LEVERBAAR

Gecombineerd van de accu in het frame en de krachtige schijfremmen maakt van deze fiets een echte alleskunner; of je nu heen en weer fietst tussen thuis en werk of op fietsvakantie! De **Kettler Quadriga P5** is een alleskunner.

ULVENHOUT

Roberto Fietsen aan De Mark
Dorpstraat 47c, Ulvenhout
+31 (0)76 78 50 180

ETTEN-LEUR

Roberto Bikes & Scooters
Valpoort 60, Etten-Leur
+31 (0)76 73 70 179

BREDA

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

Nieuwsgierig? Bekijk meer op [robetobikes.nl](https://www.robetobikes.nl)





De herfst in geur en kleur

Na zo'n mooie zomer kunnen we ook genieten van het herfstseizoen, met nieuwe geuren en prachtige kleuren.

1. Impeccabile Mascara van Collistar, € 28,50 www.collistar.nl
2. Canyon Rush Men van Hollister, vanaf € 20,- www.iciparisxl.nl
3. Disney Villains inspired False Lashes by Catrice, € 4,99 www.catrice.eu
4. Halo Glow Liquid Filter van e.l.f. Cosmetics, € 16,- www.douglas.nl
5. Make me GLOW baked highlighter van essence, € 3,99 www.catrice.eu
6. Couture Color Clutch Radiant Nudes van YSL, € 106,- www.debijenkorf.nl
7. Rose Glow Blush Color Infusion Very Berry van Laura Mercier, € 34,- www.skincare.nl

8. Lip Power 507 Pink van Armani Beauty € 39,- www.douglas.nl
9. Nail polish van essie, € 9,99 www.essie.nl
10. Bonne Brow Defining Pencil van Westman Atelier, € 40,- www.skincare.nl
11. Evergreen Art Library Flame Boyant, € 50,- www.maccosmetics.nl
12. Laguna Bronzing Cream van NARS, € 39,- www.skincare.nl
13. Ambre Safrano van BDK Parfums, € 195,- www.retreat.nl

Dé lokale bouwpartner van West-Brabant

Ben je op zoek naar een lokale bouwpartner met verstand van zaken? Zoek dan niet verder, want BC Bouw is waar je moet zijn. “Om wat voor project het ook gaat, wij helpen iedereen om hun woonwensen waar te maken en staan ook klaar voor de zakelijke markt”, aldus eigenaresse Bianca Valentijn.

Familiebedrijf BC Bouw is inmiddels alweer ruim vijftien jaar een begrip in de regio West-Brabant. “In die jaren hebben wij al aan heel wat mooie projecten mogen werken”, vertelt Bianca trots. “Of dat nu gaat om een nieuwbouwproject of het verbouwen van een bestaande woning, renovatiewerkzaamheden of bijvoorbeeld het aanpassen van bedrijfsruimtes dat maakt voor ons niet uit. Elk project is er één en daar zetten wij ons elke keer weer vol passie en enthousiasme voor in.”

Persoonlijk contact en vertrouwen

Bij alles wat ze doen staat voor Bianca en haar collega's het persoonlijke contact met de klant voorop. “Dat wordt ook bijzonder gewaardeerd, blijkt wel uit de vele positieve reviews die wij krijgen op www.bouwnu.nl. Daarnaast werken wij zo transparant mogelijk, komen we onze

afspraken na en denken we maar al te graag met de klant mee over de best mogelijke oplossingen. Bovendien zijn we aangesloten bij Bouwend Nederland en BouwGarant wat onze klanten alleen nog maar meer vertrouwen en een stukje extra zekerheid geeft.” Het mag duidelijk zijn. Wie met BC Bouw in zee gaat, kan ervan uitgaan dat hij vakmensen in huis haalt. “Vrijwel alles wordt door onze eigen mensen gedaan en voor die specialistische werkzaamheden waarvoor wij zelf geen mensen in huis hebben, werken wij samen met vaste partners uit de regio. Stuk voor stuk betrouwbare partijen die net als wij altijd streven naar de hoogst haalbare kwaliteit.”



Prettig
wonen en
werken



nieuw
bouw

ver
bouw

reno
vatie

onder
houd

Onze vakmensen schenken op een vriendelijke, beleefde en persoonlijke manier veel tijd en aandacht aan het gehele (ver)bouwtraject, vanaf de offerte tot de nazorg.

Hiermee maken wij woonwensen en werkruimtes op een goede en prettige manier realiteit, waaraan gebruikers een goed gevoel overhouden. Woonwensen en bedrijfsruimtes precies zoals u dat wilt!

Kerkeheidestraat 10 | 4714 RC Sprundel
0165-383533 | info@bcbouw.nl

www.bcbouw.nl



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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



De situatie in Oekraïne zorgt voor: Angst, onzekerheid, machteloosheid en oorlogsstress. "Het raakt mensen."

De oorlog in Oekraïne laat mensen niet onberoerd en brengt gevoelens van angst, paniek, onzekerheid en oorlogsstress met zich mee. Dat merken ook de vrijwilligers bij de Luisterlijn. Dag en nacht bieden zij mentale steun, troost of een luisterend oor aan iedereen die dat nodig heeft. "Er is behoefte om hierover te praten en gevoelens te delen."

De landelijke organisatie, die steun via telefoon, chat en e-mail biedt, merkt dat de situatie in Oekraïne – logischerwijs – veel met mensen doet. "Het is voor mensen een aanleiding om contact op te nemen met de Luisterlijn, vertelt directeur-bestuurder Leo Noordegraaf. Sinds begin deze maand kwam het onderwerp in al meer dan 1.200 gesprekken ter sprake. "Hoewel we geen significante stijging zien in het aantal oproepen, merken we wel dat een brede groep mensen zich tot ons wendt. Van mensen die zich zorgen maken over een mogelijke oorlog hier, of over familieleden daar, tot aan ouderen of volwassenen die korter of langer geleden zelf oorlog hebben meegemaakt."

verdriet."

Erover praten helpt

De Luisterlijn benadrukt dat het in alle gevallen belangrijk is te blijven praten over je gevoelens. "Erover praten kan opluchten, gevoelens relativeren en richting geven aan het denken. De situatie in Oekraïne kunnen we helaas niet oplossen, maar we kunnen er wel even voor mensen zijn. Of dat nu overdag of 's nachts is. Bij de Luisterlijn-vrijwilligers kunnen mensen hun hart luchten. Zij luisteren zonder oordeel, geven je een steuntje in de rug."

'Probeer nieuws gedoseerd tot je te nemen'

De Luisterlijn heeft nog wel een tip voor wie last heeft van gevoelens van onzekerheid, stress of angst. "Probeer het nieuws gedoseerd tot je te nemen. Is er echt belangrijk nieuws dat je moet weten, dan hoor je het vanzelf." En zijn er momenten waarop je behoefte hebt aan mentale steun, troost of een luisterend oor, dan zijn de vrijwilligers van de Luisterlijn er.

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar via 088 0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via deluisterlijn.nl

Dè 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.

NAJAARSACTIES!

BLOND & DONKER PREMIUM DEAL:
Uitgroei, 15 highlights
maskerbehandeling
knippen, stylen kort
€ 75,00

BLOND & DONKER PLATINUM DEAL:
Uitgroei, 15 highlights
toner, maskerbehandeling
knippen, stylen halflang
€ 89,50

BLOND & DONKER HIGHLIGHT DEAL:
volledige highlights, toner,
maskerbehandeling
knippen, stylen lang
€ 125,00

Tip! Blond & Donker Top Deal:
Knippen en uitgroei kleuren **€ 49,95**

DAMES
HAREN WASSEN,
KNIPPEN EN
DROGEN
€ 22,50

DAMES
PERMANENT
ALL-IN
€ 82,50

HEREN
HAREN WASSEN,
KNIPPEN EN
STYLEN BASIC
€ 19,50

Met en zonder afspraak! 076 220 10 10

Of kijk snel op de site www.blondendonker.nl

Ik zie je binnenkort!

Haarverzorging in de herfst

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te voorduren gehad door uv-straling en hitte. Tijd dus voor maatregelen!

GOEDE VOEDING voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

DE HERFST brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

HITTESTYLING, zoals föhnen en stylen, is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.



BLIJF NIET STILZITTEN, KOM IN BEWEGING!

Een gezonde werkplek en een fijn kantoor zorgen voor werkplezier en -comfort!

Gezondzittendwerken.nl is specialist voor projectinrichting in het algemeen en persoonlijk werkplekadvies in het bijzonder.

Dankzij mijn jarenlange ervaring en expertise als werkplekadviseur, in combinatie met mijn medische achtergrond, staat het belang van een goed ingerichte werkplek voorop om fysieke klachten te voorkomen. Dat geldt voor de werkplek thuis en op kantoor.

Elke werkplek verdient gezonde aandacht! Met de juiste middelen en

kennis blijf je - zowel thuis als op kantoor - in beweging!

Fysiek en mentaal fit blijven?

Dan wordt het tijd voor GezondZittendWerken.nl! Ik kom graag eens bij je langs voor een werkplekadvies op maat. Je bent ook van harte welkom in mijn stoelen showroom in Bergen op Zoom.

Ga je verbouwen of wil je je kantoor herinrichten? Kom dan eens ideeën opdoen in de showroom van samenwerkingspartner Schaffenburg Office Furniture in Zwijndrecht.

Dus... tot ziens?

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

Flex, thuis en op kantoor



Lachen is echt gezond

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

WAAROM
JE **VAKER** ZOU
MOETEN LACHEN

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, VOEL JE JEZELF GOED Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden. Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toe kunt passen. Probeer het eens tijdens het douchen of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en

daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

LEREN LACHEN Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen. Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

Tips om meer te gaan lachen? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Explosion Pumpkin

Een kruidig bier met kaneel, nootmuskaat, gember, vanille extract en maar liefst 100 kg pompoenen op 1000 liter bier. De flinke dosis hop zorgt voor de balans in dit kruidige maar toch hoppige bier.

Puur genieten

58e Genot

Achtmaalseweg 137A, Zundert | 06-14493796 | www.58egenot.nl

Volledig ontzorgd op vakantie!

“Ik help al mijn klanten op betrokken en persoonlijke wijze bij het regelen van hun vakantie. **Ik ontzorg je op alle vlakken, zodat jij alleen je koffer nog maar in hoeft te pakken kiunt gaan genieten.**”

**PERSOONLIJK
REISADVIES BIJ
JE THUIS**

TUI at Home

Joyce van Dooren TUI at Home
Vijverstraat 48B, Sint Willebrord
0165-785526

www.tuiathome.nl/reisadviseur/joyce-van-dooren/

Oktober zal in harmonie zijn



WEEGSCHAAL

Je zult
innerlijke
balans vinden

Ram 21-03/20-04

In oktober zal de Ram creatief worden, niet alleen op het werk maar ook in het persoonlijke leven.

Stier 21-04/20-05

Communicatie zal uw sterkste punt zijn, daarom is dit een geweldige kans om nieuwe vriendschappen of zelfs liefdesrelaties te sluiten.

Tweelingen 21-05/20-06

Je zult duidelijk zijn over je prioriteiten, dit is de beste tijd om je doelen samen te stellen en plannen te verwezenlijken.

Kreeft 21-06/22-07

Door unieke grappen, snelle reacties en goede argumenten zal je niet alleen je collega's verrassen, maar vrijwel iedereen zal hiervan genieten.

Leeuw 23-07/22-08

Dankzij jouw directheid zal je de aandacht trekken. Je zult bruisen van een goed humeur, gelach en geweldige ideeën.

Maagd 23-08/22-09

Deze maand zul je vooral op jezelf richten. Je hebt een heleboel onopgeloste vragen die moeten worden afgelost, en deze periode zal daar perfect voor zijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zult deze maand meer in jezelf gekeerd zijn, waardoor je innerlijke balans zult vinden.

Schorpioen 23-10/22-11

Begrip voor de problemen van jouw vrienden zal jouw kracht zijn, mensen om je heen zullen steun bij je voelen en hulp vragen als ze het nodig hebben.

Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt een grote behoefte om je huis te upgraden. Je hebt oog voor detail, wat je zal helpen een gezellig huis te creëren.

Steenbok 22-12/20-01

In oktober zul je je gedachten ordenen en ga je op zoek naar innerlijke vrede en harmonie. Dit kun je het beste doen als je buiten bent in de natuur.

Waterman 21-01/19-02

Je zult voorzichtig moeten zijn op het werk, want je baas zou je kunnen proberen te pakken op iets wat je verkeerd doet.

Vissen 20-02/20-03

Het is belangrijk dat je deze maand voldoende rust neemt, anders zou je migraine kunnen krijgen. Neem dus niet te veel op je schouders.

HAAR MARKT

KAPSALON & KAPPERSWINKEL

HaarMarkt is DE kapsalon midden in Zundert aan de Markt
Sit back, relax and enjoy the HaarMarkt experience
Laat je in de watten leggen bij 1 van onze haarspecialisten
Knippen, kleuren, stylen, verzorgen, extensions
Of laat je in onze shop adviseren over de beste haarproducten.



Markt 6, Zundert | 076-53 29 266

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 17.00 uur
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur

f Haar-Markt-kapperswinkel-Zundert
www.haar-markt.com

RICHARD & JENNIFER VERHULST, KEURSLAGER

meer dan een heerlijk stukje vlees

Hebben wij u al eens mogen verwelkomen in onze slagerij aan de Molenstraat 190 in Zundert? Daar vindt u allerlei specialiteiten op het gebied van vleeswaren, gourmetschotels, barbecuepakketten, heerlijk vlees én complete buffetten.

Als ambachtelijk Keurslager maken wij bijna alle producten zelf, zoals onze ouderwets lekkere worst. Wij helpen u graag om van diverse gelegenheden een smakelijk moment te maken.



WEES WELKOM EN KOM ZELF EENS PROEVEN!



**Keurslagerij
Richard & Jennifer Verhulst**

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



Scan de code en
bekijk onze
website!



Jolien en Kees van Vliet

**De beste plek voor al je
creatieve uitpattingen!**

We hebben een uitgebreid assortiment naaimachines, lockmachines, borduurmachines en coverstitch machines.

Heb je al een goede machine? Vergeet dan niet dat onderhoud belangrijk is! Of heeft je machine kuren? Wij hebben een eigen technische dienst.

Daarnaast hebben we natuurlijk veel fournituren, verschillende soorten naai- en lockgaren en een goede collectie naaipatronen (Burda, Simplicity en La Maison Victor).

Ook voor breien en haken ben je bij ons aan het juiste adres. Er is een prachtige collectie wol van onder andere LangYarns, Phildar, Borgo de Pazzi en Scheepjes, brei- en haaknaalden en mooie patroonboeken.

vanvliet
naaimachines

Spinveld 13a-2, Breda
076-5216827
www.vanvlietnaaimachines.nl

Prachtige stoffen van Artlux Fabrics London

Exclusief verkrijgbaar bij VanVliet!

**Kom gauw kijken naar ons
nieuwe wol- en stoffen assortiment**



BRUIST

Gezocht BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

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

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

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via vacature@nederlandbruist.nl.
Of bel 076-7115340 voor meer informatie.

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

Word dan nu BEZORGER van onze Belgische bruisende magazines in de regio

BELGISCHE GRENSTREEK
of **SCHILDE-SCHOTEN**
of **DE KEMPEN**

SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/cafeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



Het is hard werken, maar wij verkopen alle merken!



EN DAT DOEN WE AL RUIM 14 JAAR

**AUTO
KAFOE**

Frank en Marc Kafoe zijn de oprichters van AutoKafoe v.o.f. Wij zijn een onafhankelijk, universeel autobedrijf, dicht bij De Reeshof, dat zich voornamelijk richt op de verkoop en inkoop van nieuwe en gebruikte auto's. U kunt bij ons terecht voor alle merken auto's. Wij zijn een bedrijf met zeer interessante occasions op voorraad. Ook voor zoekopdrachten kunt u bij ons terecht. Al onze auto's worden grondig nagekeken voordat ze worden afgeleverd.

Rheastraat 25, Tilburg | 013-57 00 048 | info@autokafoe.nl | www.autokafoe.nl



Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



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



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

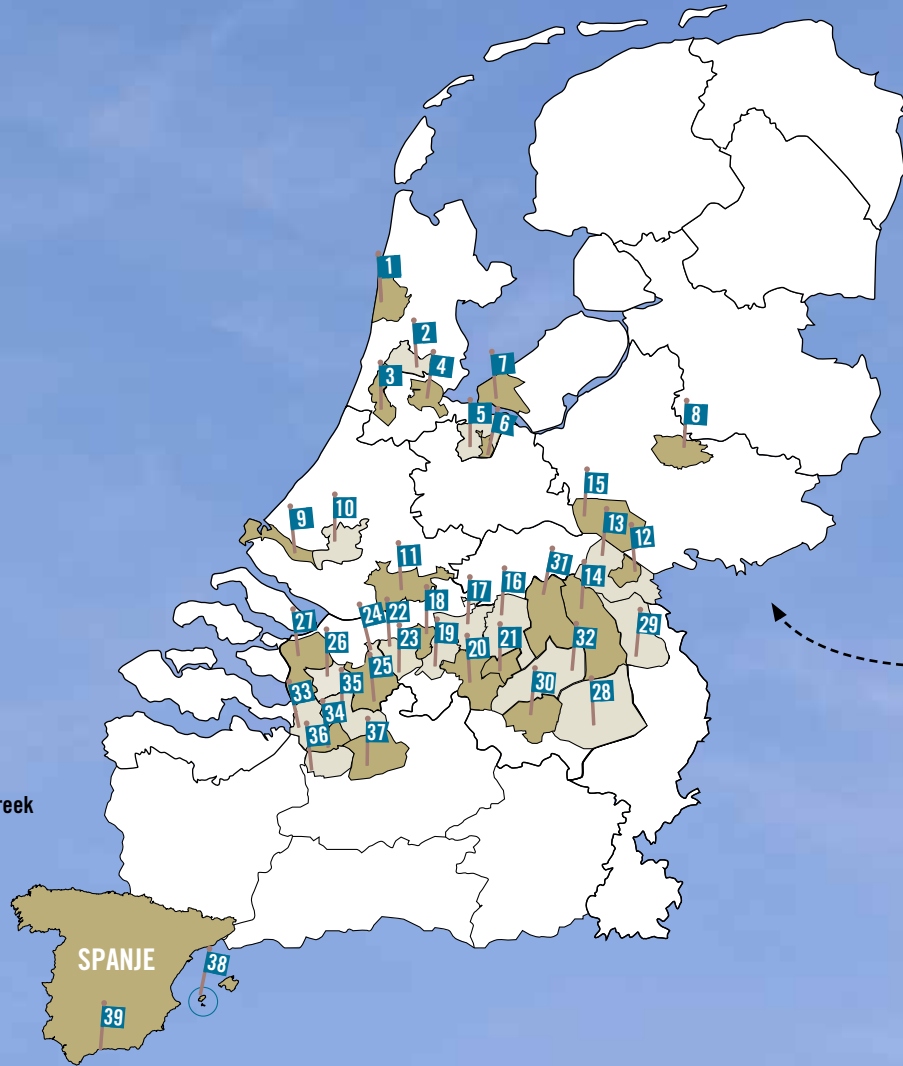
Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites** die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

Faciliteiten

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen. Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten. Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness en fitness**, die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Haal *de herfst* in huis

De herfst laat niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaarsschoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk niets liever dan weer gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter op voorbereid zijn.

NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARMES TINTEN Haal de warme kleedjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting, kun je eventueel

een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.

BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS? Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout ernaast en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS Sowiezo gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.

Ook jouw huis herfst klaarmaken? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZODRA DE HERFST INZET,
WILLEN WE NIETS LIEVER DAN
GEZELLIG BINNEN COCOONEN



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleven jong en oud in attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnival Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter
180 gram bloem
2 eetlepels water
800 gram pompoen,
in grote stukken gesneden
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
2 theelepels suiker
450 gram spinazie
4 eieren
200 gram gorgonzola
65 gram walnoten
snufje nootmuskaat
peper en zout

BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

PUZZELPAGINA

De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



9				2				
	6			5		8		
4	8		○				5	
6	2		8		9		3	4
			2		6			
7	3		5		1	○	6	8
	9						4	1
		3		9			7	
○				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 **9-7-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op

Good4fun giftcard t.w.v. € 25,-

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl



-it+ i=f y=e

b=c+e t=b+n

v+ y=e

-it+ g=w+i+ -it

+e+ y=v+ -v

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

Maak kans op flinke korting voor een:

Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf **899,-**



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels
banken
hoekbank
slaapbank
fauteuils
kwaliteit
zitten
deal

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



Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG5 Electric

100% elektrisch, 100% ruim

Van Mossel