

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN
HOOGHEIDE



APRIL 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST

We kunnen weer
naar buiten!

*Roosmarijn
Luyten:*

'Dan word ik
heel gelukkig!'





Conditie, verstevinging, afslanken

... en nog veel meer

COCON is niet het zoveelste cliché sport- of relaxatietoestel. We leggen infrarood aan de basis en bouwen hierop verder om zo een waardevolle en geheel nieuwe ervaring aan te bieden. COCONNEN wordt een nieuw begrip bij je thuis of in jouw bedrijf.

Waarom kiezen voor cocon?

Sporten in de COCON cabine is vooral gericht op afslanken, wat in COCON een stuk makkelijker gaat. Trainen onder invloed van de therapeutische infrarood in COCON is namelijk een belangrijke stimulus voor de vetverbranding. COCON is uiterst veelzijdig, zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te

verstevingen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een specifiek eigen doel. Balance is the key to a happy body and mind.



SCAN DE
QR-CODE
VOOR
MEER INFO

Professionele begeleiding

Met de COCON Coach applicatie heb je een duidelijk overzicht van het digitale platform waarop je oefeningen en programma's kan bekijken, sorteren, bijhouden en ook zelf samenstellen. Zo heb je steeds professionele begeleiding bij de hand.

COCON is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, ervaring... Met COCON werkt iedereen op zijn eigen tempo, zonder verplichtingen en enkel met goede vooruitzichten.

EVEN EEN HALF UURTJE COCONNEN

Deze 45+ jaar oude Zwitserse methode van sporten in een verwarmde ruimte gaat gepaard met consistente en blijvende resultaten op het gebied van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breed spectrum therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als de Thermo Fysische Methode.



INCLUSIEF TABLET MET DE
COCON COACH APP

Impressie
Bergen op Zoom

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



8



18



26



23

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 – Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Bergen op Zoom Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



win

12



28

Inhoud



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Het is april, een maand waarin we heel wat te vieren hebben: Koningsdag, Pasen en natuurlijk de lente die nog niet zo lang geleden haar intrede heeft gedaan. Kom maar op met die heerlijke voorjaarszon en de lentekriebels, wij zijn er klaar voor! Jij ook? Mocht je toch nog wat moeite hebben met de overgang van de winter naar de lente, dan geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat fijne tips om de lente te vieren.

Bruisende lezer,

Ongetwijfeld voelt ook musicalactrice Roosmarijn Luyten de lentekriebels. Waar zij nog meer de positieve kriebels van krijgt? Van haar rol in de hitmusical Hij Gelooft in Mij. Hoe het kan dat zij daar dag in, dag uit van blijft genieten, lees je in het bruisende interview dat wij met haar hadden.

En niet alleen Roosmarijn bruist, ook alle ondernemers die wij spraken bruisen van de energie. Het voorjaarszonnetje doet duidelijk iedereen goed en zorgt ervoor dat er weer positief naar de toekomst gekeken wordt. Benieuwd naar al deze positieve verhalen? Blader dan snel verder en laat je inspireren!

Lea en Marcel Bossers

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

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

LAAT DE ZON
WEER BINNEN!



Lentekriebels, *geef jezelf een boost!*

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

GA NAAR BUITEN De zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien zorgt zonlicht ervoor dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje. In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

ZORG VOOR JE LICHAAM Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten - die de hele winter opgesloten hebben gezeten - een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet. April is bij uitstek de maand om te gaan sporten. Schrijf je in bij de sportschool en sport de overtollige winterkilo's eraf. Gooi al je energie in de strijd en zie jezelf in gedachten al met een strak lichaam in bikini op het strand.

VERWEN JEZELF Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt. Trakteer jezelf op een grote bos tulpen. De zomer is in aantocht en dat mag best gevierd worden.

Nog meer tips voor een bruisende lente? Op www.nederlandbruis.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Een paard weerspiegelt feilloos hoe iemand zich van binnen voelt. Een paard reageert zowel op het gedrag als op het gevoel van de mens. Hoe dat komt? Een paard heeft dit vermogen omdat hij zowel een prooidier is als een kuddedier. Hij scant constant onze gemoedstoestand, spierspanning en de omgeving. Bied jij hem veiligheid of kan hij beter de leiding nemen en jouw bescherming bieden?



Paardencoaching = paard als co-trainer!

Bij binnenkomst werden we heel erg fijn ontvangen door Tirza. Wat een schitterende locatie! We gingen eerst even gezellig kletsen met een kopje thee. Tirza gaf daarna een rondleiding op haar mooie grote terrein. Ze vertelde over de eigenschappen en de karakters van de pony's en paarden die ze bezit.

Tijdens een coachingssessie wordt een paard ingezet als co-trainer. Een coachingssessie met een paard geeft direct inzicht en het is echt een onvergetelijke ervaring.

Jop werd enthousiast voorgesteld aan Kristal, een lief en heel gemakkelijk paard met een mooi en rustig karakter. Jop was in eerste instantie erg op zijn hoede.

Het is ook wel wat om voor het eerst zo dichtbij te komen en te lopen met een paard. Tirza stelde vragen aan Jop zoals hoe voel je jezelf nu? En wat merk je aan Kristal? Jop gaf aan zich rustig te voelen en dat Kristal ook heel fijn en rustig aanvoelde. Dat merkte je ook aan Kristal. Jop mocht beginnen met een rondje te lopen door de rijbak met Kristal aan een koord. Tirza gaf aan dat Jop haar wel mocht leiden, het viel op dat Kristal vooral achter Jop bleef lopen. Tirza gaf aan dat Kristal

ondersteuning biedt aan Jop.

Daarna was Niek aan de beurt en die ging ook met kristal lopen door de rijbak. Ook mocht Niek zigzaggen door de pionnetjes. Kristal liep in het begin naast Niek met haar oren naar achteren en probeerde hem een beetje uit. Er was wat "discussie" wie de leiding had. Tirza vertelde dat het erg veel met leiderschap en communicatie heeft te maken. Niek zou daarmee meer mogen afstemmen als hij de leiding wilde nemen. Alle dingen die bij de paarden coaching gebeuren kunnen uiteraard ook van betekenis zijn het dagelijks leven.

Het was een hele fijne leerzame ervaring bij Essentie Coaching in Huijbergen. Vooral ook de rustige mooie groene omgeving en de duidelijkheid en professionaliteit van Tirza!

Tirza, bedankt voor deze mooie ervaring!

Jop & Niek

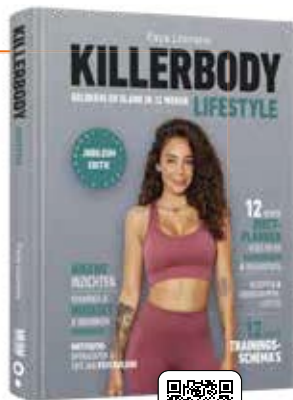
Moerkantsebaan 4, Huijbergen | **06-43020900**
paardencoaching@gmail.com | **www.essentie.biz**
www.academievoorpaardenlifecoaching.nl



LEZERSACTIE *

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar diët hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



www.mkbmshop.com TAG #KILLERBODY

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SFP in 1 flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages zodat, deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 25,- www.thatso.nl



LOWLANDERS 100% NATURE POSITIVE GIN

Een wereldwijde primeur van Lowlander wordt in april gelanceerd: 100% Nature Positive gin. Een buitengewoon smaakvolle, low-impact gin, gedistilleerd met jeneverbes, limoen, kardemom, spar, rozemarijn en citroen. Helder en fris, bomvol citrustonen en verse kruiden en volledig klimaatpositief! Deze wordt gemaakt met verse botanicals van lokale, zero-waste verticale stadsboerderijen, in combinatie met gerecyclede ingrediënten. De innovatieve kartonnen fles wordt gemaakt van 94% gerecycled materiaal en is zelf 100% recyclebaar. Vanaf april exclusief beschikbaar bij Gall&Gall. www.lowlander-beer.com



GUINNESS (0,0%)

De Guinness Draught 0.0 is een donkerkleurig, alcoholvrij stout bier gebrouwen in Ierland en qua smaak identiek aan de reguliere Guinness, inclusief de karakteristieke schuimkraag. De ontwikkeling van dit alcoholvrije bier duurde vier jaar en net als de originele variant heeft het een romige, zachte smaak met een klein zoetje. Ook zit er in de blikjes 0.0 bier - net als bij de gewone variant - een balletje dat bij het openen zorgt voor de volle, romige schuimkraag. www.guinness.com



Hallo *lente!*



BRUIST Deals

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

HALLMARK

Verras je familie, vrienden en collega's met de leukste kaartjes. Vergeet nooit meer een verjaardag, of moederdag (8 mei), en stuur gemakkelijk een kaart of cadeau dat je op voorhand vastlegt. Maak je keuze uit een ruime collectie wenskaarten van de beste kwaliteit. Of ga voor een cadeau zoals bloemen, ballonnen, chocolade, drank, beautyproducten en nog veel meer. Personaliseer je kaart naar eigen smaak, voeg een tekst en leuke decoraties toe. Als laatste kies je een adres en versturen maar! www.hallmark.nl



UNION FLOW

Dankzij de frisse retrolook van de Union Flow val je direct op en samen stelen jullie de show. Deze opvallende fiets is beschikbaar in verschillende frisse kleuren, en telkens met stijlvolle, lichte banden. Op die manier cruise je soepel stad en land door. Vanaf € 479,- www.union.nl/flow



LEZERSACTIE* **Bruist Ecofriendly Powerbank**

Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

www.nederlandbruist.nl #POWER



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



Win gratis kaarten

voor de Stabat Maters van Vivaldi, Boccherini en Pergolesi



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 mei via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Ensemble of the Netherlands brengt in mei 2022 samen met enkele solisten de Stabat Maters van de Italiaanse grootmeesters Vivaldi, Boccherini en Pergolesi ten gehore. Een Stabat Mater is een zangcyclus over Maria die weent om haar stervende zoon. De muziekstukken zitten dan ook vol emotie en ontroering.



Gratis kaarten

Wil jij de Stabat Maters een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Ensemble of the Netherlands. Registreer je vóór 1 mei op Theater.nl via theater.nl/bruist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In april organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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

Rugklachten? Probeer het David Spine Concept

Ongeveer twee miljoen mensen in Nederland hebben weleens last van rugklachten. Een groot deel van deze groep zelfs met herhaling.

In een aantal gevallen gaat een periode van lage rugklachten binnen een periode van zes weken vanzelf over, maar soms worden klachten langdurig. Je merkt hierbij beperkingen in het dagelijks functioneren of het niet of maar gedeeltelijk kunnen werken. Heb je al langer dan zes weken rugklachten of recidiverende rugklachten, dan bieden wij je een evidenced based rugrevalidatie programma met het **DAVID SPINE CONCEPT (DSC)**.

Het DSC biedt een zeer moderne en effectieve aanpak voor de behandeling van rugklachten.



Het DSC bestaat uit meet- en trainingsapparatuur waarbij op een wetenschappelijk bewezen manier de rugkracht en -mobiliteit in kaart kan worden gebracht en vervolgens de rug getraind kan worden. De apparaten zijn zo ontworpen dat je uitsluitend traint wat je moet trainen, doelgericht en op de juiste spieren/lichaamsdelen gericht.

Het DSC is geschikt voor rug- en nekpatiënten die lijden aan langdurige (subacute of chronische), terugkerende, postoperatieve of posttraumatische problemen.

Voor meer informatie
bezoek je de website:
www.inspirante.nl



Inspirante is een multi-disciplinaire praktijk, bestaande uit fysiotherapie, psychotherapie, psychosomatische fysiotherapie, diëtiëk en medische fitness.

Inspirante werkt als enige in de Zuid-westhoek met het David Spine Rug concept (DSC) en ook met het speciale David Cervicaal-trainingsapparaat (interessant bij nekklachten, whiplash e.d.).

Inspirante
het gezonde alternatief!

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

De lente is het seizoen van de krokussen, lammetjes en vogelnesten.

De natuur wordt steeds groener en de zon laat

zich wat vaker zien. Er worden ook veel

dieren geboren. Het is een vruchtbare tijd!

Als je last hebt van hooikoorts, ben je overgevoelig voor pollen. Pollen zijn het stuifmeel van gras, planten en bomen waarmee ze zich voortplanten.

Dat alle planten zich volop gaan vermenigvuldigen, heeft dus ook nadelen.

Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft een positief effect op je lichamelijke en geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

Roodborstjes zingen het hele jaar door, maar in de lente zingen ze het hardst, langst en indringendst.

Net zoals mensen hebben goudvissen licht nodig om hun mooie kleurtje te krijgen.

Met de hulp van paarden

Loop je regelmatig vast? Heb je moeite met het maken van keuzes? Of vind je het bijvoorbeeld lastig om grenzen te stellen? Monique Doggen-Eggermont, eigenaresse van MO.Care, kan je hierbij helpen. “Hoe ik dat doe? Via paardencoaching. Met de hulp van paarden maak ik je bewust van je gedrag en emoties en gaan we samen aan de slag om eventuele belemmerende factoren aan te pakken.”

“Gun jezelf dat cadeautje, want het is een **bijzondere** ervaring die je leven kan **veranderen!**”

Monique werkt al haar hele leven in het speciaal onderwijs. Ervaring die haar al tien jaar van pas komt in haar eigen onderneming die ze naast haar baan in het voortgezet speciaal onderwijs runt. “Sinds 2012 begeleid ik kinderen en (jong)volwassenen met een beperking of psychische aandoening/stoornis individueel op allerlei gebieden. Sinds vier jaar doe ik dat hoofdzakelijk als gecertificeerd kinderen paardencoach. De resultaten van paardencoaching zijn vaak zo overweldigend, dat ik tegenwoordig in principe altijd de hulp van mijn paard inzet.”

Bijzondere ervaring

Mensen zijn erg goed in het onderdrukken van hun gevoel. Maar terwijl je daar in gesprek met iemand vaak luchtig overheen kunt praten, kun je een paard niet voor de gek houden. “Een paard voelt meteen feilloos aan waar het probleem zit, doordat het reageert op (onbewuste) spanning, energie en je uitstraling. Door aanvullend op de reactie van het paard de juiste vragen te stellen, kom je veel sneller tot de kern van een probleem en krijg je inzichten die je helpen om weer helemaal in balans te komen. Zelfs één sessie kan al een groot verschil maken.” Monique zou het dan ook het liefst iedereen aanraden om eens zelf het effect van paardencoaching te ervaren. “Gun jezelf dat cadeautje, want het is een bijzondere ervaring die je leven kan veranderen!”



Wil je meer weten over de mogelijkheden?

Wil je voor jezelf, voor je zoon/dochter of voor je bedrijf een afspraak plannen? Neem dan een kijkje op www.mocarecoaching.com of neem contact op voor meer info.





Kasten exact op uw maat!

Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap
en kwaliteit niet!

www.degraafbv.nl
Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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

DE NATUUR EEN HANDJE HELPEN

Het natuurlijke proces van ouder worden is begonnen: afgelopen jaar werd ik veertig. Ik had hierdoor het gevoel dat ik er op mijn fitst uit moest zien. Van een personal trainer tot meal preps, alles werd ingezet.

Ook plande ik een afspraak in voor een ooglidcorrectie. Een vel van mijn ooglid hing namelijk voor een deel over mijn oog. De ooglidcorrectie stond ingepland en ik ging weer aan de slag met mijn strenge levensstijl.

Ik besloot om ook mijn huid extra aandacht te geven. Vanaf je 25ste neemt namelijk de collageenproductie af. Ik ben heel trouw MSM gaan slikken. Samen met vitamine C stimuleert het de aanmaak van collageen voor een jonge, strakke en gezonde huid.

Toen ik terugkwam van mijn vakantie in Mexico (waar sporten en meal preppen totaal geen prio was), keek ik in de spiegel. Tot mijn verbazing zag ik dat het stukje vel wat voorheen over mijn oog hing, vele malen minder aanwezig was. De ooglidcorrectie heb ik afgezegd dankzij MKBM MSM Powder.

BRUIST Deal

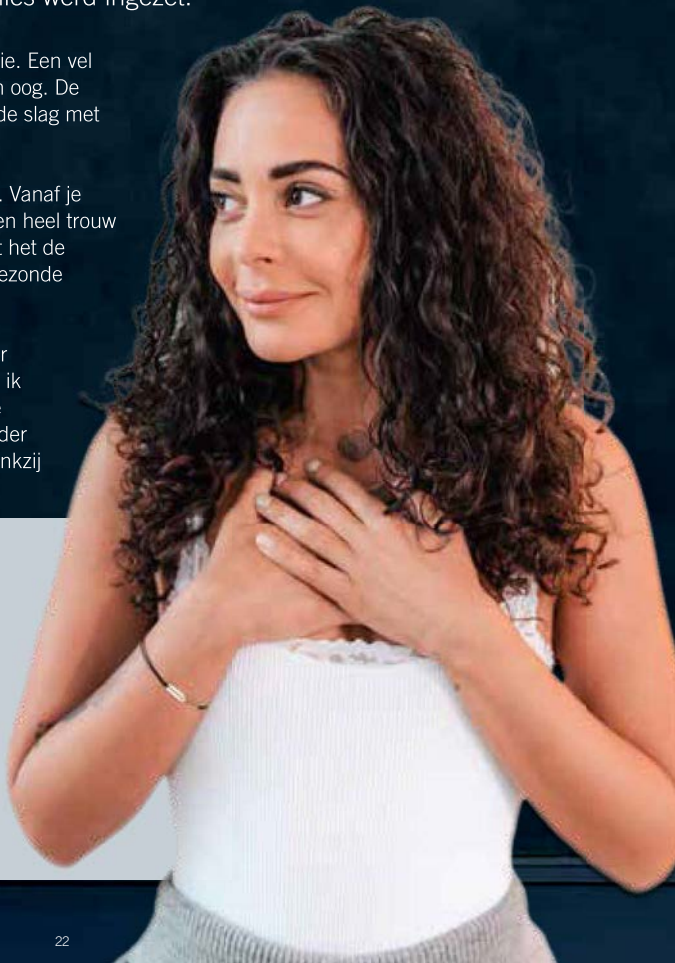
Ontvang **€ 5,- korting** bij jouw eerstvolgende aankoop in de MKBMshop (m.u.v. boeken).

Kortingscode: **BRUIST5**

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



DAGJE UIT

TULP FESTIVAL AMSTERDAM



Tulp Festival Amsterdam brengt een saluut aan het voorjaar en zet de hoofdstad gedurende de hele maand april in bloei. Tienduizenden tulpen geven kleur aan het vroege voorjaar in de stad en verlevendigen woon- en winkelstraten, pleinen en winkelcentra van Noord tot Zuidoost en van Oost tot Nieuw-West. In de loop van april bloeien de tulpen in de volle grond in parken en tuinen van musea en hotels. Bovendien plantten ruim 250 bewoners in het kader van het Tulp Festival Amsterdam gratis de New Santa tulp in hun geveltuintjes of rond bomen in de straat.

Kijk voor meer info op www.tulpfestival.com.

FILMPJE KIJKEN

THE LOST CITY

Schrijfster Loretta Sage leidt een teruggetrokken leven, maar schrijft over de meest exotische plekken. De held van haar verhalen wordt op de cover belichaamd door Alan die ook in het echt helemaal opgaat in zijn rol. Als ze samen op promotietoer zijn voor haar nieuwste boek, wordt Loretta ontvoerd door een excentrieke miljardair die hoopt dat ze hem kan leiden naar de oude schat van de Verloren Stad uit haar laatste verhaal. Alan grijpt zijn kans om te bewijzen dat hij niet alleen in de boeken, maar ook in het echte leven een held is. **THE LOST CITY is vanaf 14 april te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DOUGLAS STUART



De protestantse Mungo en de katholieke James leven allebei in de hypermannelijke en gevaarlijke buitenwijken van Glasgow. Ze zouden eigenlijk elkaars vijanden moeten zijn, maar hun vriendschap verandert heel langzaam in liefde. Mungo moet er echter alles aan doen om deze ware liefde geheim te houden, met name voor zijn oudere broer Hamish, een meedogenloze bendeleider. Dan stuurt Mungo's moeder hem met twee onbekenden op een kampeertrip die zijn leven voorgoed verandert. Vindt hij de moed en de kracht om terug te keren en is er een toekomst voor Mungo met James? **MUNGO van Douglas Stuart is vanaf 7 april verkrijgbaar.**

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!*



Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en angst/narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings, kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie is er om zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken met onder andere protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies. Daarnaast zijn er narcosebehandelingen waarbij de tandarts samenwerkt met de anesthesioloog.

Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder in één dak. Ook het laboratorium. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en begeleiden ze je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan.



Scan me!

Kiespijn:
zowel **letterlijk**
als **figuurlijk**

Jouw lach, onze passie

Iedereen is wel ergens bang voor. Sommigen zijn bang voor spinnen, anderen weer voor kikkers en er zijn zelfs mensen die een angst hebben voor lange woorden. Hippopotomonstrosesquippedaliofobie wordt dat laatste ook wel genoemd. Best ironisch, of niet? Wat ook wel ironisch is, is dat we ook bang kunnen zijn voor dingen die eigenlijk goed voor ons zijn, zoals naar de tandarts gaan.

Tandartsangst? Kies voor hulp!

Het is desondanks niet gek dat veel mensen bang zijn om naar hun halfjaarlijkse controle te gaan. Dit kan namelijk aan verschillende dingen liggen. Zo kan iemand bang zijn dat het erg pijn gaat doen, maar ook het geluid van een boortje kan al tot lichte paniek leiden. Wat de reden ook is, als de angst te groot wordt, kan het voor sommigen onmogelijk lijken om naar de tandarts te gaan. Gelukkig bestaat er een manier waarop je de angst helemaal niet hoeft te voelen.

Angststandarts

Bang zijn om een afspraak bij de tandarts te maken is vervelend, maar als je problemen krijgt met je gebit, sta je toch voor een dilemma. Dan heb je zowel letterlijk als figuurlijk kiespijn: kies je ervoor om naar de tandarts te gaan, of is die stap je te groot? Een lastige keuze... Maar wist

je dat er ook een andere optie is? Je kunt namelijk ook naar de angststandarts gaan. Daar kun je je hele verhaal kwijt en wordt er alles aan gedaan om jou op je gemak te stellen. Zo hoef je de angst niet van tevoren zelf te overwinnen, maar helpt de tandarts je om het samen weer prettig te maken.

Narcosezorg

Voor sommige mensen is zelfs de angststandarts niet de oplossing, omdat ze op geen enkele manier iets van de behandeling willen meemaken. Maar zelfs dan is er nog een andere mogelijkheid, namelijk een behandeling onder narcose. Je denkt misschien dat dit alleen mogelijk is voor grote tandheelkundige ingrepen, maar dat is niet het geval. Ook voor kleine ingrepen kun je namelijk een narcosebehandeling krijgen. Vaak wordt hierdoor zelfs de angst minder, waardoor er daarna meestal geen narcose meer nodig is. Hierdoor kunnen mensen die anders geen mondzorg krijgen toch geholpen worden.

Wist je dat...

Wist je dat... één op de vijf Nederlanders bang is voor de tandarts? En dat zo'n 800.000 Nederlanders zelfs een tandartsfobie hebben? Bang zijn voor de tandarts is dus niet iets waar je je voor hoeft te schamen, want het is heel normaal.



Roosmarijn Luyten speelt Rachel in Hazesmusical:

'Ik kan er geen genoeg van krijgen'

Musicalactrice Roosmarijn Luyten kruipt opnieuw in de huid van Rachel Hazes in de hitmusical *Hij Gelooft in Mij*. "Het script zit zo ritmisch in elkaar. Toen ik het weer las, merkte ik dat het nog als een gehele compositie in mijn hoofd zat", vertelt Roosmarijn.

Sinds begin dit jaar is *Hij Gelooft in Mij* terug in het theater. De musical over André Hazes was tussen 2012 en 2015 met meer dan 700.000 bezoekers een gigantisch succes. Destijds speelde Roosmarijn verschillende rollen in de musical, waaronder die van Rachel Hazes. Ter ere van de zeventigste geboortedag van de volkszanger wordt de productie nu opnieuw opgevoerd, deels met de cast van weleer.

Hits van Hazes

Roosmarijn staat nu zeven avonden per week in het theater als Rachel. Maar van de Hazeshits krijgt ze geen genoeg. "Ik merk dat ik er zelf ook een beetje verbaasd over ben", lacht de actrice. "Na zoveel keren spelen heb je die nummers wel gehoord, zou je denken. Maar dat is écht niet zo. Elke keer als die muziek weer begint en we met een scène bezig zijn...

dan word ik heel gelukkig." Zoals wanneer 'Bloed, zweet en tranen' voorbijkomt: "Dat is echt een hoogtepunt in de voorstelling. Zowel in geluid, in beeld als in het drama. Het is een heftige scène die altijd weer spannend is", legt Roosmarijn uit.

Hartslag

"Alle arrangementen zijn zo mooi door de musical verweven. De muziek is echt de hartslag van de voorstelling. De muziek van Hazes is van zichzelf al geweldig, maar de diepte en gelaagdheid die het in de voorstelling krijgt... Ik vind het echt prachtig. Ik kan er geen genoeg van krijgen", sluit Roosmarijn enthousiast af.

Hij Gelooft in Mij is tot en met augustus te zien in de Nederlandse theaters.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

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.



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 | www.cardiologiecentra.nl



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



Bezoek één van onze megashowrooms in
Roosendaal, Rotterdam, Utrecht of Hoofddorp!

Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in onze
megashowroom aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal**

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze website.



Keizerlijke privésauna te Kapellen

Napoleon Suite is een heerlijke en luxueuze **privésauna** in een oude orangerie. Terwijl u in alle rust geniet, kijkt u vanachter grote ramen uit over een klassieke privétuin. Het gebouw ademt de luxe van barok. U hoort én ziet niemand. Tijdens uw verblijf bent u de keizer van uw eigen domein.



Overnachten in de Napoleon Suite
Echt genieten betekent dat u even niet aan morgen hoeft te denken. Blijf daarom de hele nacht genieten in de Napoleon suite en sluit af met een keizerlijk ontbijt en een onvergetelijk glas champagne. Wat is in het pakket inbegrepen?

- Heerlijk genieten tussen 22.00 en 10.00 uur
- Genieten in de sauna tot 24 uur met een fles champagne Ruinart
- Keizerlijk ontbijt met champagne Harton om 9.00 uur
- Voor 2 personen **€ 560,-**



napoleon
SUITE



Kijk voor
meer informatie
over onze **UNIEKE
ARRANGEMENTEN**
op de website!



Massage *als moment van* ontspanning



Ik ben Bianca Taalman,
getrouwd en trotse moeder
van twee kinderen. Sinds 1990
ben ik werkzaam in de zorg.

Omdat ik op zoek was naar een nieuw avontuur en al jaren zelf mag ervaren hoe het is om een ontspanningsmassage te krijgen, ben ik op een gegeven moment een opleiding tot massagetherapeut gaan volgen.

Daarnaast heb ik ook nog de cursussen hotstonemassage en kindermassage gevolgd. Sinds 1 september 2017 heb ik mijn eigen massagepraktijk aan huis.

De naam ShuYang is ontstaan uit de Chinese namen van onze kinderen.

Tegenwoordig leven we in een tijd die veel drukte en stress geeft. Het is dus heel belangrijk om aandacht aan jezelf te besteden.

Massagepraktijk ShuYang
Melanendreef 48A
Bergen op Zoom | 0641060741
www.massagepraktijkshuyang.nl



GRAAG HEET IK U
**VAN HARTE WELKOM IN
MESSAGEPRAKTIJK SHUYANG,
ZODAT OOK U EEN MOMENT VAN
ONTSPANNING KUNT ERVAREN.**



Vrijgezel Marieke stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor een jonge meid uit onze eigen gelederen: de 21-jarige Marieke, woonachtig in Breda.

Deelname aan een rubriek als deze is eigenlijk zoeken, naar de bioscoop gaan, het kan niets voor haar, maar ze waagt toch de sprong. allemaal.”

“We doen het maar gewoon, je weet nooit wat

het oplevert. Ik mis het om thuis te komen en even mijn ei kwijt te kunnen bij iemand, en om 's avonds lekker samen neer te ploffen op de bank en gezellig een film te kijken.”

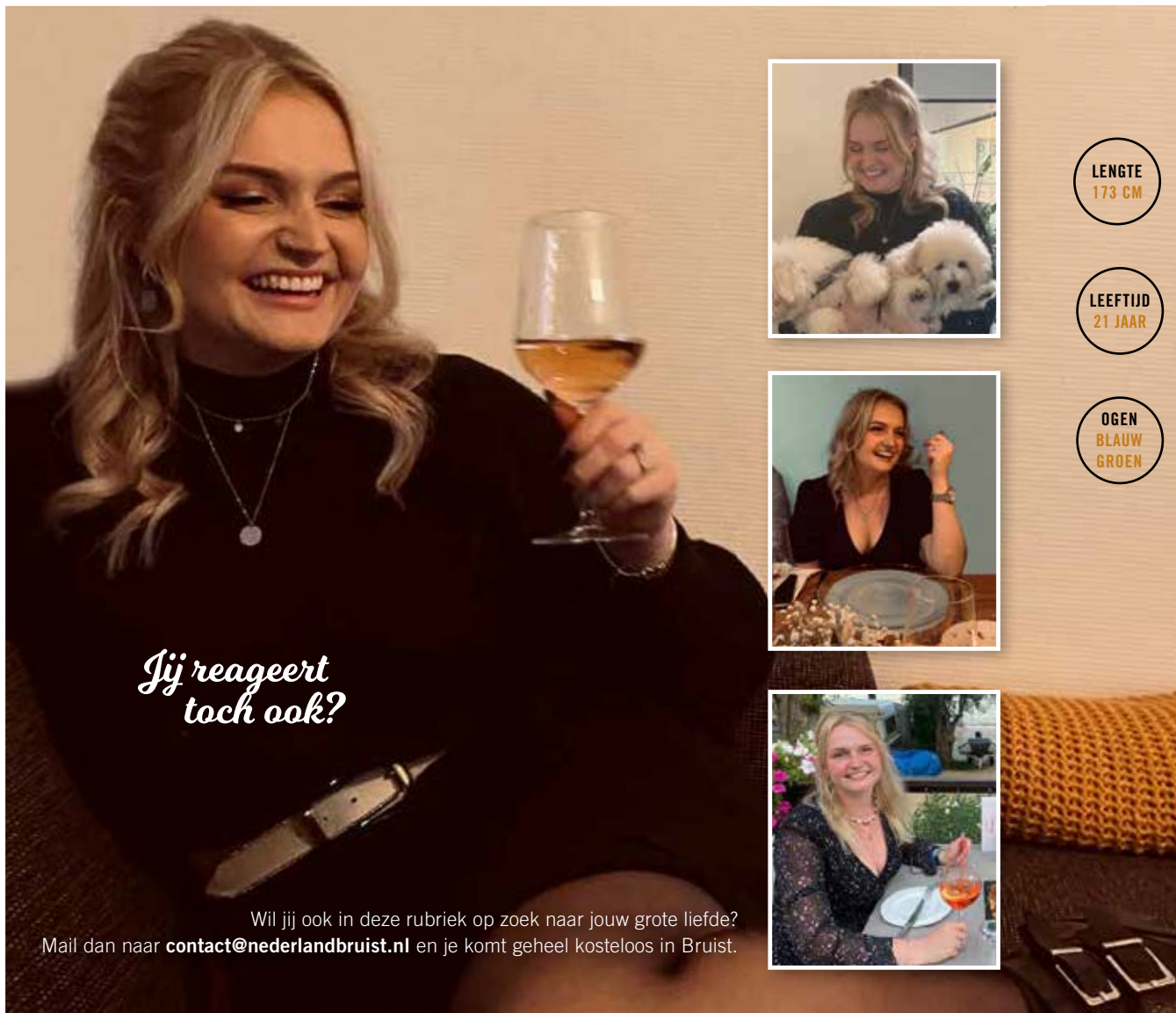
Marieke zoekt een maatje!

Wat voor eigenschappen moet haar nieuwe partner hebben? “Wat mij betreft mag hij lekker extravert, sociaal, grappig én lief zijn. Daarnaast is het fijn als hij ambitie heeft en verbaal sterk is. Ik vind het belangrijk dat je goed met elkaar

Marieke omschrijft zichzelf als sociaal en lief. “Ik ben een babbelaar en houd van mensen om me heen.” Naast haar werk als customer care medewerker bij Nederland Bruist werkt ze in het weekend bij een café in Breda én volgt ze een opleiding. Een bezig bijtje dus. In haar spaarzame vrije tijd spreekt ze af met vrienden en wandelt ze graag. “Ik geniet van het leven en zoek iemand die samen met mij het avontuur aan wil gaan. Festivals be-

kunt communiceren en het durft uit te spreken als iets niet lekker loopt. We hoeven echt niet alles samen te doen, ik vind het belangrijk om elkaar ook vrij te laten om zelf dingen te ondernemen met vrienden. Qua uiterlijk val ik op donker haar en het is prettig als hij net iets langer is dan ik. Ik ben bovendien niet vies van een wijntje, het zou fijn zijn als mijn toekomstige partner daar ook van houdt!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaid worden naar mariekebruist@gmail.com



Jij reageert toch ook?

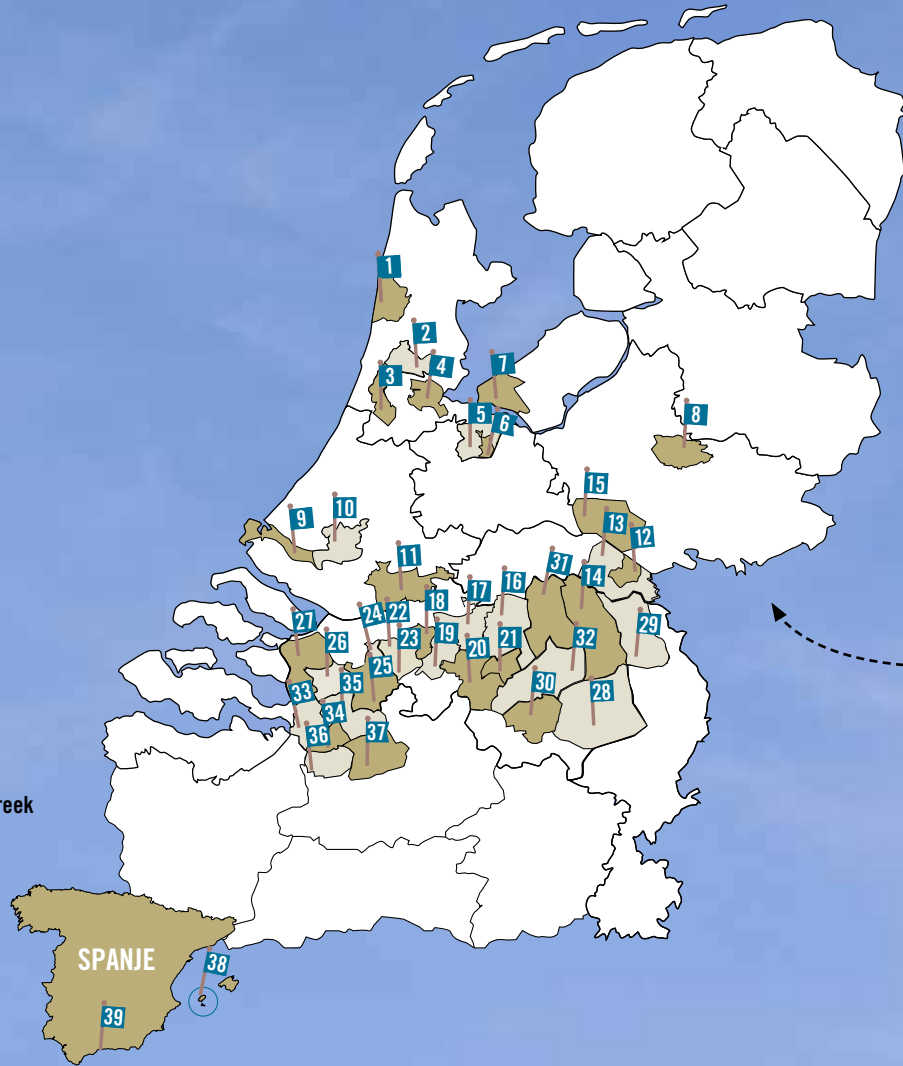
Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

LENGTE
173 CM

LEEFTIJD
21 JAAR

OGEN
BLAUW
GROEN

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



Een ongeval met letsel heeft al genoeg impact op uw leven



U moet er toch niet aan denken dat u naast de impact van uw letsel ook nog een juridische en medische discussie aan moet gaan met de verzekeringsmaatschappij van de tegenpartij? Wij nemen dat graag voor u uit handen, zodat u zich volledig kunt richten op uw herstel. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Het kost u dus niets!

Wat is letselschade?

Letselschade is de schade of extra kosten die men oploopt door de beperkingen van het letsel. Letselschade kan ontstaan door een verkeersongeval, arbeidsongeval, gedrag van dieren, sport- en spelongeval, gebrek van de weg, product of (on)roerende zaak en een medische fout of medische misser.

Letsel Impact samengevat

- Doeltreffend
- Persoonlijke benadering
- Zeer ervaren en deskundig



**BEL VANDAAG
0164 26 06 19
EN WE HELPEN
U VERDER**



Letsel Impact, opgericht door mr. Franck de Graaf, staat voor een persoonlijke en betrokken benadering. Wij zijn laagdrempelig en houden de schaderegeling zo simpel en doeltreffend mogelijk.

Zoekt u een letselschade expert in de regio Bergen op Zoom, Zeeland, Noord Brabant of Zuid Holland? Neem dan vandaag nog contact met ons op. Dat kan per mail, telefonisch of via ons contactformulier.



Grondmolen 7, Halsteren
info@letselimpact.nl
0164 26 06 19
06 53 90 56 56
www.letselimpact.nl

WAT IS NU.... MASSAGETHERAPIE



Bijna iedereen weet wel wat massage is, lang niet iedereen weet wat je met massage allemaal kunt bereiken. Met massagetherapie werk je op andere lagen dan alleen de huid- en spierlaag. Het gaat dan niet alleen om een fijne, ontspannende massage of losmaken van de spieren. Maar iets dat veel dieper kan gaan dan dat. Een aanraking kan veel losmaken op emotioneel, mentaal en fysiek vlak. Hoe magisch is dat!

Massage kan dus voor veel meer dienen dan ontspanning en preventie en herstel. Het verwerken van klein en groot trauma (stapje voor stapje), inzicht verkrijgen in je eigen patronen, of inzichten verkrijgen in je eigen binnenwereld en het in werking zetten van processen op het fysieke, emotionele, spirituele en mentale vlak.

Een enkele behandeling kan al inzichten geven, maar een aantal opvolgende behandelingen kunnen extra doorwerken en je steeds weer even terugbrengen naar waar jij wil zijn en wat je wil bereiken. Uiteindelijk voel jij zelf het beste wat nodig is, dat maakt jouw lichaam je duidelijk. Luister daarnaar, dat is zo belangrijk. Ga uit je hoofd en in je lijf, laat je lichaam je vertellen wat het nodig heeft.



**OOK
MASSAGES
AAN HUIS**

Kastanjelaan 87, Bergen op Zoom | 06 22940604
info@lunanovamassage.nl | www.lunanovamassage.nl

Mensen een moment van ontspanning bieden en ze laten genieten van een behandeling, dat is telkens weer het streven van schoonheids-specialiste Jamie-Lee Verweij.

Microneedling - BB Glow

Voor een stralende huid



Voor



Na

Een verjongende gezichtsbehandeling die een direct verhelderend en porseleinen effect heeft op de huid dankzij de krachtige, 100% veilige en natuurlijke ingrediënten die in de huid gesluisd worden met **de microneedling dermapen**.

Deze behandeling bedekt en verbergt vlekken en oneffenheden niet, maar vervaagt en verwijdert ze geleidelijk. Verheldert vlekken en oneffenheden vanaf de eerste sessie, vermindert rimpels, behandelt verwijde poriën, verwijdert roodheid, zorgt voor helderheid en hydratatie ter verbetering van een dofte, vermoeide en uitgedroogde huid.

Deze behandeling bestaat uit: Dieptereiniging, Peeling, Verwijderen onzuiverheden, Naar wens worden de wenkbrauwen geëpileerd, dermapen, masker, nek-, schouder- en decolleté-massage en dagverzorging.

Heb je
interesse
Maak een
afspraak!

Met Microneedling - BB Glow ga je voor een langdurig effect bij Schoonheidssalon Jamie-Lee!



Schoonheidssalon
Jamie-Lee



*Ik ben
Jamie-Lee Verweij,
afgestudeerd
Schoonheidsspecialiste
Allround met als
specialisaties: Wimper lifting,
Henna Brows, Microneedling
en BB Glow.*

*Kom bij mij langs, ontspan
en geniet niet alleen van een
moment voor uzelf maar ook
van de huidverbeterende
behandelingen die ervoor
zorgen dat uw huid weer
straalt en zijdezacht aanvoelt.*

Wassenaarstraat 25
Bergen op Zoom
06-50734073

www.schoonheidssalon-jamie-lee.nl



LATEN WE DE LIEFDE
VIEREN IN ITALIË



TROUWEN IN AUTHENTIEK ITALIË DICHTERBIJ DAN JULLIE DENKEN

Maak jullie Italiaanse droom werkelijkheid! Kennen jullie Italië vooral van fijne vakanties, de lekkerste pizza's en pasta's, oude bouwwerken en heerlijke ijssalons, maar hebben jullie geen idee wat je verder allemaal moet regelen voor jullie droombruiloft in Italië? Dat hoeft jullie er zeker niet van te weerhouden om te trouwen in authentiek en romantisch Italië!

Ik neem als weddingplanner obstakels voor jullie weg. Tijdens de kennismaking hebben we het over jullie wensen en de mogelijkheden. Vervolgens gaan we na

jullie volmondige 'ja wij willen trouwen in Italië' aan de slag. Ik regel al het papierwerk, ken de leukste adressen, zorg voor de communicatie met onze liefdevolle locatie en leveranciers en het doornemen van de contracten en zorg voor een tot in de puntjes verzorgde bruiloft.

Meer weten?

Neem vrijblijvend contact met mij op via info@jawiwillentrouwen.nl of 06 - 33188192.

Chantal van Geel

Weddingplanner & Ceremoniemeester



Ja! wij
willen
trouwen

Chantal van Geel | +31 6-33188192

[f](https://www.facebook.com/jawiwillentrouwen) Ja wij willen trouwen | [i](https://www.instagram.com/jawiwillentrouwen) jawiwillentrouwen | www.jawiwillentrouwen.nl



KEUKENHOF

KEUKENHOF 2022: FLOWER CLASSICS

Bloemen zijn belangrijk voor mensen. Ze horen bij ons leven, al eeuwenlang. Bloemen worden als klassieke symbolen gebruikt in kunst, architectuur en design. De roos voor de liefde en de tulp voor de nieuwe lente! In Keukenhof brengen ze deze klassiekers samen, met de tulp als stralend middelpunt!

Keukenhof is dit jaar geopend vanaf 24 maart t/m 15 mei 2022. Binnen deze periode is het dus mogelijk om tickets te bestellen.



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 Carnaval 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.



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 op je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



RIJKSMUSEUM AMSTERDAM

HET MUSEUM VAN NEDERLAND

Een historisch museum waar altijd iets nieuws te ontdekken is. Het Rijksmuseum kijkt met de blik van nu naar de kunst van toen. Zo verzeker je jezelf steeds weer van een bijzonder bezoek. Dat het Rijksmuseum tot de beroemdste musea van de wereld behoort, komt vooral door de faam van de meesterwerken uit de collectie.

Het Zelfportret van Van Gogh, Het Straatje van Vermeer, het Huishouden van Jan Steen en Rembrandts Nachtwacht. Maar ook het werk van Breitner en het Aziatisch Paviljoen zorgen ervoor dat het Rijksmuseum tot de verbeelding blijft spreken van nieuwe generaties bezoekers. Juist daarom is er in het museum altijd iets te doen, voor iedereen, jong tot oud, van over de hele wereld.



Aspergesoep à la crème

De lente is begonnen en het aspergeseizoen is aangebroken. Als je een grote fan bent van deze groente, houd je ongetwijfeld van deze roomsoep. Een mooie groene soep die geschikt is als lichte maaltijd of als voorgerecht. Natuurlijk ook heerlijk bij de voorjaarsbrunch!

4 PERSONEN - 55 MIN.

INGREDIËNTEN

2 eetlepels boter
1 teentje knoflook,
fijngehakt
1 kilo asperges,
uiteinde bijgesneden
Keukenzout
Vers gemalen zwarte peper
2 kopjes kippenbouillon
1/2 kopje slagroom,
plus meer voor de garnering
Vers gesneden bieslook,
voor de garnering
Vers gehakte dille,
voor de garnering

BEREIDING

Smelt de boter in een zware pan op middelhoog vuur. Voeg knoflook toe en bak deze tot het geurig is, ongeveer 1 minuut. Voeg de asperges toe, breng op smaak met zout en peper en kook tot ze goudbruin zijn, 5 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 10 tot 15 minuten afgedekt sudderen tot de asperges heel zacht maar nog groen zijn.

Gebruik een staafmixer of een blender om soep te pureren. Als je een blender gebruikt, stop dan een paar keer en verwijder het deksel om oververhitting van de soep te voorkomen. Doe terug in de pan, roer de room erdoorheen en verwarm op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Garneer met meer room en de vers gesneden kruiden. Het kan nu warm, direct van het fornuis geserveerd worden.

PUZZELPAGINA

Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestrallen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-6-9**.

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 'lentekriebels'. De oplossing van vorige maand was **gelukt**.

Maak kans op een

Proefbox van Gusteau t.w.v. € 29,95

In totaal zijn het in deze proeverij 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com



Maak kans op een

Men care set van Mysterybox

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.

www.mysterybox.nl



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

verzorging kwaliteit
 mannen parfum
 merken shampoo
 box body

p+🐘=r+f

👤m=v 📦-ur+z+🔍-i

🐟s=j+f ⚡l+-st+e

w+🐰-kon+t+🔪m=j

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

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

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei



www.nederlandbruist.nl