

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN
HOOGERHEIDE



DECEMBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST



Fijne
feestdagen!

Tim Akkerman:
'Bruce Springsteen
is mijn inspirator'

**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 boxershorts
voor heren en jongens 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!*

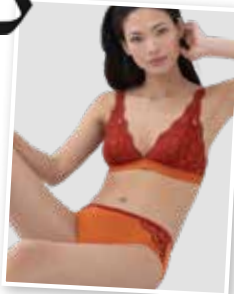
WIJ ZIJN KLAAR VOOR HET EINDE VAN HET JAAR!

Goed in je vel zitten begint dicht op 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*



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

COLOFON



14

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist



37

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.**



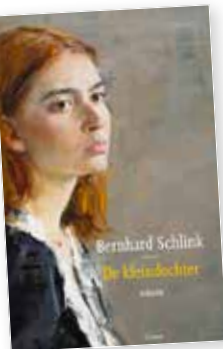
win



12



28



23

Inhoud

VOORWOORD/DECEMBER

Wat is december elk jaar toch weer een heerlijke maand! Warmte, sfeer, gezellig samenzijn met familie en vrienden, lekker eten en drinken, maar ook af en toe even heerlijk cocoonen onder een deken. Even helemaal niets om bij te tanken van de drukte van al die feestdagen.

Bruisende lezer,

Zo zou het in ieder geval moeten zijn, maar helaas ligt ook stress deze dagen op de loer. Er moet immers zo veel worden gedaan en geregeld en al die verplichtingen... Je zou er bij voorbaat al van in de stress schieten. Gelukkig is dat nergens voor nodig. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist lees je namelijk hoe je stressvrij de feestdagen doorkomt.

Net als jou, gunnen we ook onze bruisende ondernemers een stressvrije decembermaand. Ze zullen uiteraard ontzettend hard moeten werken deze maand, zoals elk jaar rond de feestdagen, maar met zijn allen kunnen we het ook hen een stukje makkelijker maken. Niet alleen door hun inspirerende verhalen te lezen, maar ook door daadwerkelijk zo veel mogelijk lokaal te shoppen. Zo heeft iedereen een mooie decembermaand.

Fijne feestdagen!
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.

Foto: Ron Eskens, soovpictures.nl



Stressvrije *feestdagen*

Sinterklaas is in het land, de kerstdagen komen eraan en de voorbereidingen voor een knallende jaarwisseling zijn in volle gang. Cadeautjes moeten worden gekocht, een overheerlijk kerstdiner moet worden voorbereid en het huis voorzien van feestelijke versieringen. Het lijkt bijna onmogelijk om stressvrij de feestdagen in te gaan.

Begin op tijd! Zoek aan het begin van de maand alvast een lekker kerstdiner uit. Alles wat je nu doet, hoef je straks niet meer te doen. Bespreek je gedachten en ideeën met de mensen waar je de feestdagen mee doorbrengt. Als je anderen bij het proces betreft, ligt de verantwoordelijkheid niet alleen bij jou. Dat voelt een stuk fijner.

STEL NIET TE HOGE EISEN AAN JEZELF De verantwoordelijkheid om anderen fijne feestdagen te bezorgen, ligt niet bij jou. Uiteindelijk gaat het om de sfeer en niet zozeer om wat jij allemaal geregeld hebt. Dat is het prettige van samenzijn. Laat je niet leiden door alle verplichtingen. Als je geen zin hebt om een kerstboom neer te zetten, doe je dat niet. Volg je eigen plan.

DURF NEE TE ZEGGEN Als je schoonouders je uitnodigen om de jaarwisseling met hen door te brengen en je hebt daar eigenlijk helemaal geen zin in, is het niet erg je eigen plan te trekken. Het gaat er niet om wát je zegt, maar hóé je het zegt. Zoek een momentje voor jezelf waarop je niets moet. Een momentje waarop jij kunt doen wat je leuk vindt, zonder dat de verplichtingen in je gedachten blijven.

En als je écht geen zin hebt in de feestdrukte: boek een paar dagen weg en zeg dat je er niet bent. Geen cadeautjes kopen, geen kerstdiner bedenken en geen andere verplichtingen.

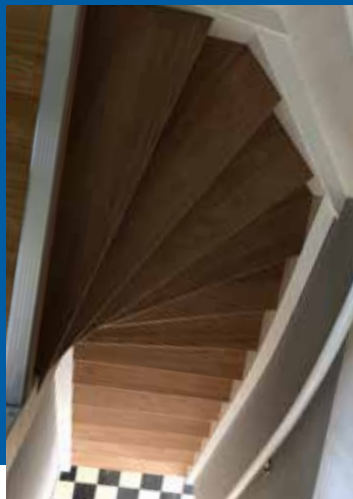


Wil jij ook stressvrij de feestdagen in gaan? Tussen alle ondernemers op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.

ZOEK EEN
MOMENTJE VOOR
JEZELF **WAAROP**
JE NIETS MOET

K

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!

HALLMARK GEUREN

De donkere dagen komen eraan en dan is heerlijk cocoonen op de bank een van de fijnste dingen die er is. Dit doe je deze winter met de nieuwe producten van Marjolein Bastin. Met onder andere geurkaarsen en geursticks die je huis vullen met de fijnste geuren om bij weg te dromen. Exclusief verkrijgbaar tijdens de feestdagen via DA.
www.hallmark.nl



DE KRACHT VAN DE ONDERNEMERSDOCHTERS

De kracht van de ondernemersdochters is een feest van herkenning voor alle vrouwen die uit ondernemersgezinnen komen. Marcella Bos en Heidi Los besloten een boek te schrijven over de impact van opgroei in een ondernemersgezin. Met dank aan de ervaringen en verhalen van meer dan 100 ondernemersdochters is het een bijzondere bundeling van familiewijsheden, uitspraken, verhalen en voorbeelden. In het boek vind je reflectievragen en tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Scan de QR-code

Voor onvergetelijke feestdagen!

Doe mee en win

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.

UNION – E-FLOW

Het nieuwe jaar fris ingaan met een elektrische fiets, wie wil dat nou niet? Union laat met de E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. De retro look past perfect bij de stijlbewuste fietser. Ook is de E-Flow super praktisch; je zoekt andere fietsers

zonder enige moeite voorbij en bent veel sneller op de plaats van bestemming. Het perfecte cadeau voor iedereen die jij een elektrisch windje in de rug gunt.
www.union.nl



HALLMARK WENSKAARTEN

Op de klassieke toer of juist een warme kerstwens voor iemand die het moeilijk heeft. Wens jouw geliefden fijne feestdagen met een mooie wenskaart. Hallmark heeft deze kerst een campagne. Namelijk: dicht de kaartkloof. Met de feestdagen in aantocht willen ze jongeren weer aansporen om een ouderwets kaartje te sturen.
www.hallmark.nl



2125, DE WINTERSLAPER

Schrijver Fons Burger is al zijn hele leven activist en op zoek naar oplossingen voor de grootste twee wereldproblemen: de uitputting van de aarde en sociale ongelijkheid. In zijn nieuwe roman ontwaakt hoofdpersoon Max Bloemendaal in het jaar 2125 in een toekomst die niemand zich had kunnen voorstellen. Een perfect cadeau voor iedereen die met een andere blik naar de toekomst wil kijken.
www.fonsburger.com

LEZERSACTIE* MISTERYBOX - MEN CARE SET

Deze box is geschikt voor iedere man die zichzelf wast/scheert/verzorgt op zijn manier. De box is gevuld met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie die je als man een handje bij helpt.



www.mysterybox.nl TAG #CARE



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

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



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.



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



*Gewoon er even
helemaal uit!*

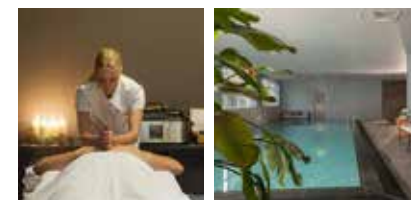
Optimaal genieten!

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 kun je gebruikmaken van de **wellness en fitness**, die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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



Zorg goed voor jezelf

En hoe kun je dat nu beter doen dan door af en toe een heerlijk momentje van rust voor jezelf te pakken en je te laten masseren?

“In mijn massagesalon bied ik zowel ontspannende massages aan als massages om klachten te bestrijden. Altijd met de traditionele Indonesische massagetechnieken als uitgangspunt.

Klanten kunnen bij mij terecht voor een traditionele Indonesische massage, maar ook voor scrubben, cupping, aromatherapie, reflectie en gezichtsmassages. Groot voordeel hiervan is dat ik bij de meest uiteenlopende klachten hulp kan bieden.

Stress, reuma, zenuwknopen, artrose of andere klachten? Loop er dan zeker niet te lang mee rond, maar maak gewoon eens een afspraak!”

Mila Tolenaars-Gabe

December is de maand van feestjes, gezelligheid en huwelijksaanzoeken!

De **meeste** aanzoeken worden in deze maand gedaan. De koudste

temperatuur ooit gemeten in Nederland was -27,4 graden Celsius.

Dat was in **1942**. Brrr! **Sinds 1901** hebben we **acht** keer een

witte Kerst gehad: sneeuw op Eerste én Tweede Kerstdag.

Het geven van **kerstcadeaus**

verwijst naar de **cadeaus** die de **drie wijzen** op kerstochtend aan

kindeke Jezus hebben gegeven.

Een **oliebol** bevat minder calorieën dan een **krentenbol**.

De duurste **kerstboom** kost 9,3 miljoen euro.



Als je iedereen ziet stralen,

dat is toch geweldig!

Even leek het erop dat Trudy Lekkerkerker (72) uit Woerden niet mee kon naar het stranduutje in Petten, waar ze zich zo op had verheugd. Ze liet het er niet bij zitten en zorgde ervoor dat ze alsnog kon gaan. En ze nam nog zes andere mensen mee!

Hartverwarmend

“Het was een heel bijzondere dag, voor mezelf maar ook voor de andere aanwezigen. De uitjes van het Ouderenfonds zijn altijd zo goed verzorgd. Met koffie en een heerlijke lunch. De locaties zijn altijd prettig en de ontvangst is steeds hartverwarmend. Niets anders dan lof! In Petten was er ook muziek en hebben we gezongen, zo leuk. Mensen werden in speciale strandrolstoelen naar zee gereden, dat zorgde voor grote hilariteit. Als je iedereen ziet stralen, dat is toch geweldig!”

‘In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel!’

Ook Marry van 't Hoog (82) genoot van het stranduutje in Petten. “Ik ben slecht ter been en ga steeds verder achteruit. In huis red ik me met een rollator en ik heb een scootmobiel. Ik woon zeven hoog en moet bij de lift uitstappen, maar dat weerhoudt me er niet van om er toch op uit te gaan. Wel heb ik soms wat hulp nodig. Zo kan ik niet alleen naar het strand. Ik heb geen vervoer en kan met mijn scootmobiel niet over het zand rijden. Dankzij de BoodschappenPlusBus kan ik vanuit Woerden wel mee op stap, dat is ideaal.

Toch nog mee

Trudy had zich via de BoodschappenPlusBus in Woerden aangemeld voor het stranduutje. “Helaas waren er meer aanmeldingen dan plekken en werd ik uitgeloot. Op de website van het Ouderenfonds zag ik dat je je ook rechtstreeks voor het uitje kon aanmelden, zelfs met meer mensen. Ik kon alleen niet autorijden, omdat ik aan mijn voet was geopereerd. Gelukkig kende ik iemand die wel wilde chauffeurs. Ik heb een aantal anderen gevraagd of ze ook meewilden. Samen hebben we de benzinekosten en het uitje voor onze chauffeur betaald. Zo konden we alsnog mee.”

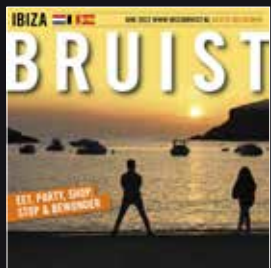
Het Ouderenfonds had bij het uitje naar Petten voor speciale rolstoelen gezorgd, met dikke banden. Een van de andere deelnemers heeft me daarmee naar de zee gereden. Ik kreeg een enorme golf over me heen en was tot mijn borst toe nat, maar heb enorm van het uitje genoten. Ik vind het leuk om onder de mensen te zijn. In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel.”

Help het Ouderenfonds in de strijd tegen eenzaamheid onder ouderen.

 **nationaal
ouderenfonds**



Scan de QR-code en
doneer nu



Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar franchise@nederlandbruist.nl.

Met bruisende groet,

Marcel en Lea Bossers

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.*

Antwerpsestraat 19
Bergen op Zoom
06-50734073
www.schoonheidssalon-jamie-lee.nl

DAGJE UIT KERSTSTAD VALKENBURG



Van 18 november tot en met 8 januari is het Geulstadje Valkenburg weer van onder tot boven in kerststaden gehuld. Kerststad Valkenburg is dé plek waar de kerstmarkten een echte beleving zijn, waar je eindeloos kunt wandelen in unieke en wonder-schone winterlandschappen, waar de kerstliefde door de maag gaat, waar duizenden kerstlichtjes fonkelen en waar heel veel leuk te beleven valt. Laat je meevoeren door de ondergrondse betovering in de kerstgrotten van Valkenburg, met de gezelligste kraampjes, sfeervolle lichtjes, het kerstverhaal en meterslange miniatuurdorpsjes. In Valkenburg strijk je neer voor een kerst in magische sfeer!

Kijk voor meer info op www.kerststadvalkenburg.nl.



FILMPJE KIJKEN CALL JANE

Joy, een huisvrouw in het Amerika van de jaren zestig, kijkt uit naar het krijgen van haar tweede kind. Maar haar roze wolk wordt overschaduw door het nieuws dat deze zwangerschap haar eigen leven in gevaar brengt. Omdat de reguliere artsen haar niet willen helpen, wendt ze zich tot 'The Janes', een geheime groep vrouwen die onder leiding van de charismatische Virginia alles riskeert om vrouwen hun eigen keus te kunnen laten maken. De vrouwen redden hiermee Joys leven. Deze ingrijpende gebeurtenis wakkert bij haar de ambitie aan om zelf ook andere vrouwen te helpen hun eigen lot te bepalen. **CALL JANE is vanaf 8 december te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE KLEINDOCHTER



Niet lang nadat hij in de jaren zestig Birgit ontmoet in Oost-Berlijn, vraagt Kaspar haar ten huwelijk. Ze stemt toe onder één voorwaarde: hij moet haar helpen vluchten uit de DDR. De vlucht slaagt. Als Birgit overlijdt, ontdekt de zeventigjarige Kaspar in haar dagboeken dat ze al die jaren iets voor hem verzweeg: bij de vlucht liet ze haar dochtertje Svenja achter, met wie ze nooit meer contact heeft opgenomen. Kaspar besluit Svenja te zoeken en vindt haar in een kleine dorpsgemeenschap in Oost-Duitsland. Hun ontmoeting verloopt moeizaam, voornamelijk vanwege haar rechts-radicaliteit echtgenoot. Alleen met hun dochter Sigrun – zijn kleindochter – bouwt Kaspar een aarzelende relatie op. **DE KLEINDOCHTER van Bernhard Schlink is vanaf 1 december verkrijgbaar.**

Maak er een comfortabel & gezond zittend 2023 van!

Het jaar zit er bijna weer op! Velen hebben dit jaar letterlijk ontelbare uren zittend achter een bureau doorgebracht, turend naar een beeldscherm. Dat is topsport! Het vraagt veel van je lijf en de kans dat er klachten zijn of ontstaan is groot. Dus is het nu een mooi moment om aandacht te besteden aan je werkplek van 2023.

Je werkgever kan en moet hieraan bijdragen conform de RI&E en de Arbowet. Een goede werkplek getuigt ook van goed werkgeverschap. Misschien heb je een budget ontvangen voor je thuiswerkplek?

Investeren in vitaliteit verdient zichzelf terug.

Een gezonde werkplek houdt je fysiek en mentaal fit waardoor je langer zittend (beeldscherm) werk kunt volhouden. Verzuim kost geld en geeft bovenal veel leed. Een fitte werknemer en zzp'er is blijer en productiever!



Heb je vragen of twijfels over jouw werkplek of die van je medewerker?

Zijn er (beginnende) pijnklachten? Maak een afspraak en ik kom langs om samen te kijken wat er beter kan. Een goede bureaustoel, een zit/sta bureau, een krukje ter afwisseling, het is er allemaal. Maar wat het beste is en bij je past, is voor iedereen anders. En de juiste instelling is minstens zo belangrijk!

Schaf niet ongezien wat aan. Dat is zonde van de uitgave. Ik help je. Als dealer van diverse fabrikanten garandeer ik een goede prijs-kwaliteitverhouding met bovenal een persoonlijke service, omdat ik het belangrijk vind dat de juiste keuze wordt gemaakt.

Kom langs in mijn stoelen showroom om het verschil te ervaren!

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

Flex, thuis en op kantoor



Wilt U een huis kopen op IBIZA?

Do you want to buy a property? • Deseas comprar una propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L. · Franchisee of KENSINGTON Finest Propertles International AG
c//Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

Villa in de heuvels van Es Cubells met prachtig uitzicht op de natuur en de zee

Deze uitzonderlijke en eigentijdse villa is gebouwd volgens de hoogste normen op een rustiek perceel in een verhoogde positie om privacy te garanderen in een rustige en vredige omgeving.

De villa biedt een goed doordachte kamerindeling en strekt zich uit over twee niveaus met verschillende terrassen. Op de begane grond is er een ruime woonkamer met open haard en een open volledig ingerichte keuken met houten en marmere elementen. Verder is er een eethoek voor tien personen. Vanuit de woonkamer is er oegang tot een groot terras waar zich nog een eethoek en een buitenkeuken bevinden.

Een trap leidt naar de enorme infinity-pool, dat zich uitstrekt over twee niveaus en waar we ook een groot zonneterras vinden, perfect voor warme zomerdagen.

De ruime master slaapkamer met eigen badkamer en privéterras bevindt zich op de begane grond, terwijl de andere drie tweepersoonsslaapkamers met twee badkamers zich op de benedenverdieping bevinden.

Evenals een suite met badkamer en kitchenette die geheel onafhankelijk is van de rest van het huis.

De hele villa heeft centrale airconditioning. Bovendien is er een grote was- en bijkeuken achter de keuken. Naast de villa is er een onafhankelijk gastenverblijf met twee grote slaapkamers,



REFERENTIE	KPI800
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	665 m ²
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	24.509 m ²
SLAAPKAMERS	7
BADKAMERS	6
ZWEMBAD	1

**PRIJS
OP
AANVRAAG**

Tim Akkerman:

‘Bruce Springsteen is mijn inspirator’

Tim Akkerman draait al ruim twintig jaar mee in de Nederlandse muziekwereld en trekt dit jaar met zijn show Tim Akkerman & The Ivy League langs de theaters. De voormalig zanger van DI-RECT blikt in zijn voorstelling onder meer terug op zijn allereerste zelfgeschreven nummer en zijn idolatrie voor Bruce Springsteen. “Bruce is mijn inspirator en voorbeeld.”

Tims voorliefde voor de Amerikaanse rockzanger ontstond al op jonge leeftijd en is sindsdien nooit meer gedoofd. In 2018 bracht de zanger in de Nederlandse theaters zelfs een speciaal eerbetoon aan The Boss. “Zijn muziek, persoonlijkheid en de energie die hij uitstraalt tijdens optredens, daar herken ik mijzelf in. Fans in binnen- en buitenland linken sinds deze tournee mijn muziek aan zijn muziek. Die vergelijking is onbeschrijfelijk”, vertelt Tim vol trots.

MTV UNPLUGGED In zijn nieuwste theatershow dompelt hij samen met zijn band The Ivy League de bezoekers onder in de sfeer van MTV Unplugged. Tim: “De show is heel divers. Zo kom ik met mijn eerste zelfgeschreven liedje het podium

op, zing ik de mooiste nummers van de voorbije jaren en spelen de bandleden allemaal een ander instrument. Het is een mix van akoestische muzikaliteit, anekdotes en ontroerende verhalen.”

THE IVY LEAGUE Sinds 2014 staat de band als Tim Akkerman & The Ivy League op de affiches, maar geheel uniek bleek die naam niet te zijn. “Ik kwam een paar jaar geleden tot de ontdekking dat er al een band bestond met de naam The Ivy League. Een Engelse groep uit Londen uit de jaren zestig. Maar we hebben de bandnaam niet veranderd hoor”, sluit Tim met een knipoog af.

Tim Akkerman & The Ivy League is tot en met 17 december in de theaters te zien.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



E



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!**

Tips voor stralende feestdagen

LOOKING/GOOD

It's the most wonderful time of the year.
Met deze bruisende tips straal jij tijdens de kerstdagen.



TRAIN IN DE WEKEN VOOR KERST REGELMATIG

Door te sporten en niet te veel te eten, voel je je beter, kun je de drukte voor kerst beter aan en je voorkomt ergernis over vetrolletjes in je galajurk.

VOETENBADJE

Urenlang zwoegen in de keuken of een hele nacht met de voetjes van de vloer heeft vaak gevolgen voor je voeten. Verwen je voeten daarom met een voetenbadje, masseer ze en smeer ze in met een voedende olie.

HUID SCHOONHOUDEN

Het gevaar ligt op de loer dat je na een avondje feesten snel je bed induikt. Doe dit niet, maar maak je huid iedere avond grondig schoon. Smeer je huid vervolgens in met een voedende nachtcrème, zodat je huid kan herstellen van jouw wilde nacht.

MAAK TIJD VOOR JEZELF VRIJ

Door op tijd rust te nemen, kun je de kerstdagen met een stralend gezicht (dus zonder wallen en lijntjes) tegemoet zien.

JE HEBT GEEN INSTAGRAMFILTER NODIG!

Er zijn weinig momenten in het jaar dat het licht zo'n positief effect op je huid heeft. Het kaarslicht zorgt ervoor dat oneffenheden worden verdoezeld en de verlichting in de kerstboom geeft je een sprankelende oogopslag.

Oog voor de sociale kant van revalideren

Bij multidisciplinair gezondheidscentrum Inspirante vind je **diverse disciplines** onder één dak: fysiotherapie, psychologie en een diëtiste. En dat is nog niet het enige, want in de ruime oefenzaal is het bovendien mogelijk om te werken aan herstel na een operatie en het opbouwen van conditie, bijvoorbeeld bij hartproblemen, COPD of andere longaandoeningen.

Aan de hand van een trainingsschema op maat wordt gewerkt aan kracht, conditie en stabiliteit en is er meteen aandacht voor persoonlijke doelen. Deze kunnen per persoon erg verschillen. Afhankelijk van het persoonlijke verhaal en de behoeftes worden doelen opgesteld om samen aan te werken.

Behalve voor de fysieke doelen, hebben wij ook aandacht voor andere factoren. Vaak hebben



mensen al sporttrajecten doorlopen. Maar doordat ze in veel gevallen het sporten opbouwen met pijnklachten, geeft dit tevens emotionele problemen in de vorm van teleurstelling als iets niet lukt of als ze op sociaal niveau af moeten haken doordat ze door hun klachten bijvoorbeeld niet naar een feest kunnen. Bij Inspirante gaat revalideren dan ook verder dan alleen fysiek revalideren. Wij hebben oog voor de sociale kant van revalideren en kunnen je tools aanleren om beter om te gaan met stress en pijn.

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



Inspirante is een multi-disciplinaire praktijk, bestaande uit fysiotherapie, psychotherapie, psychosomatische fysiotherapie, diëtik 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 feestelijkste cadeaus!

Wat gaan we elkaar dit jaar weer geven?
Wij weten het wel! Voor jou de mooiste
kerstcadeaus!

1. Carousel with Baies Scented Candle, € 108,- van dytpique www.skins.nl
2. Nudy Eyeshadow van SHAB, € 46,76 www.douglas.nl
3. Fragrance Mist Limited Edition van Miglot, € 54,50 www.miglot.com
4. Dunhill Driven Eau de toilette vanaf € 70,- www.iciparisxl.nl
5. Sparks of Joy Lipstick van Catrice, € 4,99 www.catrice.eu
6. Good Girl Collector Fantasy van Carolina Herrera, € 134,65 www.douglas.nl

7. Karma of Hapiness Showergel van Darling Llama, € 6,99 www.etos.nl
8. Bath & Showergel Passion Fruit en Cocoa van Organic Shop, € 4,99 www.etos.nl
9. Bad- en Doucheegel Creamy Shea Butterfly van Treaclemoon, € 5,99 www.etos.nl
10. Give a Pon Griekse pantoffels, € 49,95 www.giveapon.nl
11. Rouge Pur Couture The Bold van YSL, € 42,- www.ysl.com
12. Xmas 2022 Scented Candle Mon Beau Sapin van MAISON FRANCIS KURKDJIAN € 65,- www.skins.nl



MEDUSA
AUCTIONEERS

*Altijd al nieuwsgierig geweest
wat uw erfstuk waard is?*

NU IS UW KANS!

Op zondag 8 januari 2023 organiseert Medusa-Auctioneers, Breda een gratis taxatie dag bij Van der Valk Princeville (Princenhagelaan 5 Breda)

Een team van ervaren taxateurs staat voor u klaar.

U bent welkom vanaf 10:00 uur. Wij stoppen met taxeren om 16:00 uur.

U mag natuurlijk zo binnenwandelen, maar om een zo goed mogelijk team samen te stellen helpt het als u zich aanmeldt:
info@medusa-auctioneers.nl of via: 085 0703481 (op kantooruren).

Daarnaast zijn wij specialisten in:

Grote particuliere- of zakelijk collecties • Nalatenschappen • Taxaties en expertise

WWW.MEDUSA-AUCTIONEERS.NL

info@medusa-auctioneers.nl • telefoon: 085 070 34 81 • whatsapp: +31 (0)6 114 548 45

WAAROM ZOU IK SLIMMING POWDER GEBRUIKEN?

Slimming Powder is een poeder dat jou helpt met afslanken, je energie geeft en je immuunsysteem versterkt. De samenstelling van Slimming Powder werkt synergetisch: dat betekent dat de ingrediënten elkaar complementeren en versterken daar waar nodig. Slimming Powder bestaat uit de volgende ingrediënten:

Cafeïne

Cafeïne stimuleert je centrale zenuwstelsel en beïnvloedt de stofwisseling in je spieren. Daarnaast heeft cafeïne ook invloed op onze gezondheid. Cafeïne bevat namelijk antioxidanten die goed zijn voor je weerstand. Bovenal stimuleert cafeïne de vetverbranding.

Guarana

Guarana is rijk aan antioxidanten die helpen het lichaam te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Het heeft ontstekingsremmende en antimicrobiële eigenschappen.

Groene thee

Groene thee zit bomvol polyfenolen, deze hebben verschillende positieve uitwerkingen in ons lichaam. Zo is door onderzoek aangetoond dat de catechisten in groene thee een antibiotische werking hebben.

Creatine

We kennen creatine als het gaat om een energieboost voor de spieren. Creatine stimuleert ook de hersenfunctie en verbetert de prestaties.

Vitamine B3

Vitamine B3 is een wateroplosbare vitamine die deel uitmaakt van het vitamine B-complex.

Al met al genoeg redenen om tijdens deze feestmaand te starten met Slimming Powder.



DÉ OPLOSSING VOOR DUN HAAR EN KALE PLEKKEN

Een dunne haarbos waar je doorheen kunt kijken, Yvonne Koning uit Oosterhout weet uit eigen ervaring hoe onzeker je daar als vrouw van kan worden. **Micro Haar Pigmentatie is een wereldwijd succes!**

- 100% natuurlijk
- Nooit meer dun haar
- De beste methode om optisch VOLUME te creëren
- Vraag een gratis intakegesprek aan
- We bespreken wat ik voor u kan betekenen
- Prijzen op de website zijn een indicatie
- Ook voor een geschoren look uitermate geschikt



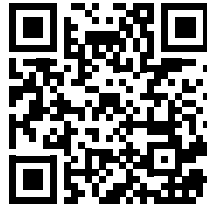
Wereldwijde
sensatie!!

YVONNE KONING



www.hairtattoobyvonne.nl
info@hairtattoobyvonne.nl
06-47804112
Wiekslag 70, Oosterhout

Kijk op de website
voor meer info



DE WINTER KOMT ERAAN...



Hoog tijd om weer naar binnen te keren en even terug naar jezelf te gaan, goed voor jezelf te zorgen. Voor je lichaam en voor je mentale wereld. Je immuunsysteem op peil houden door goede voeding eventueel in combinatie met supplementen. Je spieren en gewrichten hebben het vaak ook moeilijker in koudere, vochtiger tijden. Een beetje extra aandacht voor je lijf is dan niet verkeerd.

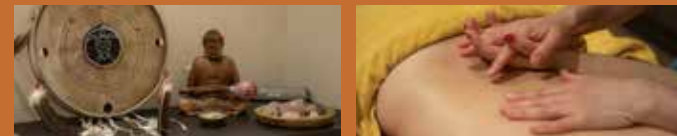
In de zomer zijn we geneigd om meer naar buiten te gaan, mensen op te zoeken en lekker veel gezelligheid... in de herfst en winter keren we meer naar binnen en komen we weer van alles tegen wat we in die heerlijke zomer hebben kunnen negeren.

Even je koude voeten warm laten masseren, je verkrampte spieren weer soepel laten worden en alles weer lekker laten stromen in je lijf. Onverdeelde aandacht voor jou en je lichaam en voor alles wat er voorbijkomt aan gevoelens, emoties en lastige stukken die je gedurende de zonnige zomertijd weg hebt kunnen stoppen.

Of je nu toe bent aan een uitgebreide lichaamsmassage of aan een kortere deelmassage, je bent welkom om te komen ervaren wat een beetje aandacht voor je kan doen.

Als je nog niet eerder bent geweest is er al een optie voor een Welkomstmassage (speciaal voor nieuwe cliënten) voor €45,- voor 60 minuten massage en een intakegesprek.

Een massage aan huis is ook mogelijk (alleen bij langere sessies of meerdere personen), zodat je in het comfort van je eigen huis kan blijven en zo langer de ontspanning kan vasthouden.



OOK
MASSAGES
AAN HUIS

Kastanjelaan 87 & Noordzijde Haven 48, Bergen op Zoom | 06 22940604
info@lunovamassage.nl | www.lunovamassage.nl



mo.care

Een bijzondere vorm van coaching door de hulp van het paard.

Monique Doggen

www.mocarecoaching.com | 06-31764712

BRUIST

Last *Christmas*
I gave you my heart
- Wham



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

GEBR. VAN HOOYDONCK TEGELHANDEL

Onze firma bestaat al meer dan 30 jaar! Sinds enkele maanden zijn wij verhuisd van de Handelsstraat naar Spijker 86 H te Essen. Marina en Ellen nemen graag de tijd om met u de juiste keuze te maken.

We bieden een breed assortiment keramische tegels en materiaal om tegels te plaatsen, zoals lijm, voegsel en profielen. U vindt bij ons ook een outlet afdeling met kleine en grote partijen tegen fabrieksprijzen die u direct mee kunt nemen.

Voor bestellingen van maatwerk in natuursteen en composiet kunt u ook bij ons terecht.

Ook de plaatsing kunnen wij, indien nodig, voor u verzorgen.



GEBR. VAN HOOYDONCK TEGELS
Spijker 86 H, Essen (BE) | +32 (0)3 667 20 47 | gebr.vanhooydonck@skynet.be | www.gebroedersvanhooydonck.be

HEY JIJ DAAR!



Nieuwsgierig?
Blader snel om



BRUIST

zoekt jou!

Scan de QR-code voor alle vacatures. Tevens franchisenemers gezocht.



Ze zijn weer terug met de mooiste verlichte ijsbaan van Nederland, met een binnen- én een buitenbaan. Het sfeervolle en verwarmde winterpaviljoen met duizenden kerstlampjes, biedt ruimte voor honderden gasten. Het jaar feestelijk afsluiten met collega's, vrienden, relaties en familie gebeurt hier in een geweldige ambiance. Natuurlijk zijn er weer diverse optredens van artiesten en komen er diverse kindvrienden mee schaatsen op de ijsbaan.

GROTE MARKT, BERGEN OP ZOOM

Check onze socialmedia-kanalen voor de laatste informatie. Natuurlijk is er ook weer schoolschaatsen in de ochtenden met alle klasgenootjes, hoe leuk is dat!

WWW.STICHTINGWINTEREVENTS.NL

Klaar voor verandering?

Voor iedereen die wil investeren in een levenslange gezondheid en welzijn. Verantwoorde training, advies en coaching op het gebied van een gezonde leefstijl met de drie pijlers beweging, voeding en mindset.

Breng je lichaam en geest weer in BALANS.



Manon Stuivenberg Huijbergen
06 - 414 99 531
www.sportjefitmetmanon.nl

Wil jij buitengewoon fit worden? Meld je dan nu aan!





Omdat ik om je *geef!*

In december worden wereldwijd de meeste cadeaus gegeven en gekregen. Cadeautjes krijgen is leuk, maar cadeautjes geven is eigenlijk nog veel leuker. Als jouw zoektocht naar het ideale cadeau geslaagd is en je dikke zoenen krijgt als bedankje, is je missie geslaagd.

Hoe leuk het ook is om mensen te verrassen, het handigst is om gewoon even te vragen waar je iemand het meest blij mee maakt. Dat scheelt jou een hoop denkwerk en degene die het feestje geeft is altijd oprecht blij met jouw cadeau.

GEEF EEN DAGJE WEG Een ervaring cadeau geven is een heel leuk idee. Er zijn talloze leuke bonnen te verkrijgen voor een nachtje weg, een beautydag, een borrel & bite in een café, actieve uitjes en ga zo maar door. En... geef je een ervaring voor twee personen cadeau, dan is de kans bovendien groot dat je zelf mee mag! Wil je daar zeker van zijn, prik een datum met de ontvanger van je cadeau, plan dan in het geheim een gezellige dag en pik hem of haar op voor een 'surprise' dagje weg. Want vergeet niet, gedeelde ervaringen zijn onbetaalbaar!

MAAK ZELF IETS Kijk eens op Pinterest, zoek op 'DIY' of 'zelf maken' en laat je inspireren door talloze leuke zelfmaak-ideeën waarmee je iemand echt kunt verrassen.

IK HEB ALLES AL Wat geef je mensen die echt niets te wensen hebben, die alles al hebben of gewoon al oprecht blij zijn met je aanwezigheid op hun feestje? Een bos bloemen waarvan er nog tien meer in de bijkeuken staan? Een fles wijn? Niet echt verrassend. Wat dacht je van tien kippen, vijf eenden, een koe, schoolboeken, een waterpomp of een groentetuintje? Een origineel cadeau waarmee je mensen in ontwikkelingslanden gegarandeerd helpt: www.oxfamnovib.nl



Meer tips om het perfecte cadeau te vinden? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**HET VERKEERDE CADEAU
BESTAAT NIET**

December zal je verleiden

Ram 21-03/20-04

De Ram kan last krijgen van zware hoofdpijn of migraine. Probeer yoga of massage en ontspan.

Stier 21-04/20-05

Laat alle zorgen achter je. Met kerst zul je met vrienden genieten van vele wilde feesten.

Tweelingen 21-05/20-06

Het zal een maand van liefde en passie zijn. Neem een moment met je partner, alleen voor jezelf.

Kreeft 21-06/22-07

In deze periode zul je gevoelig zijn, soms misschien zelfs overgevoelig. Probeer er het beste uit te halen.

Leeuw 23-07/22-08

Na lange tijd zul je je familie weer zien, dus besteed aandacht aan hen. Ze zullen je dankbaar zijn.

Maagd 23-08/22-09

Tijdens een creatieve activiteit, zoals schilderen of muziek, kun je je eindelijk eens uiten en ontspannen.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zult er van genieten dat je iemand gelukkig kan maken met de feestdagen.

Schorpioen 23-10/22-11

Breng een leuke tijd met je familie door. Kerstmis is de beste tijd om de banden met familie aan te halen.

Boogschutter 23-11/21-12

Denk er over om met je partner een ontspannende tijd door te brengen in een wellness of spa.

Steenbok 22-12/20-01

Je wilt met familie en vrienden afspreken. Je zult je gelukkig voelen wanneer je aan anderen kunt geven.

Waterman 21-01/19-02

Genieten van rust en vreugde. Grotere familiebijeenkomsten zijn min of meer een plicht voor je.

Vissen 20-02/20-03

Je zult in goede gezondheid verkeren, wat een gevolg zal zijn van je goede humeur.

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.messagepraktijkshuyang.nl



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



Word Paardencoach & Lifecoach!

Volg de 7 maanden durende intensieve post-HBO opleiding tot (paarden)coach!

- 11 opleidingsdagen
- Kleine groepen
- In Huijbergen, Schijf, Maastricht
- Erkend post-HBO diploma
- Je kunt je verzekeren
- CPION ICR, CRKBO erkend
- Nu met STAP-subsidie!

Voor meer informatie en een vrijblijvend kennismakingsgesprek kijk op www.academievoorpaardenlifecoaching.nl



COACHING

TEAMBUILDING

OPLEIDING



Ayam rica-rica

Authentiek Indonesisch kipgerecht

Dit gerecht wordt overal in Indonesië geserveerd. Met pepers als hoofdingrediënt. Rica betekent pepers in het Manadonees en dit recept komt uit Noord-Sulawesi, waar bijna alle gerechten met pepers worden bereid. Hoe heter hoe beter, zeggen ze daar.

6 PERSONEN - 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 kg kipdrumsticks
- 1 citroen voor marinade
- zonnebloemolie
- 250 gram lombok
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 5 kemiri noten
- duimpje gember
- 2 theelepels kurkuma
- 1 stuk citroengras
- 4 djerोक poeroet bladeren
- 1 kippenbouillon
- 1 glas water
- snuffje zout

BEREIDING

Was de kip, doe het sap van de citroen erbij en meng dit goed. Laat dit ongeveer 10 minuten staan.

Verwarm een scheutje olie in een pan en grill de kip aan beide kanten tot deze een beetje bruin wordt. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Haal dan de kip uit de pan.

In dezelfde pan bak je de lombok, ui, knoflook, kemiri en gember die al zijn fijngestamp. Bak ze goed gaar. Vervolgens doe je de kurkuma, citroengras en de djerोक blaadjes erbij en bak deze nog ongeveer 5 minuten mee op laag vuur.

Voeg nu de gegrilde kip samen met de kippenbouillon en water toe en kook ongeveer 20 minuten met het deksel erop. Als laatste voeg je wat zout toe en kook je alles nog eens 5 minuten. Serveer de kipdrumsticks met warme rijst. Selamat makan!



Recept is van: *Gladies Tanahulu-Ticoalu*

PUZZELPAGINA

December heeft veel donkere dagen. Maar ook veel lichtjes. De mensen maken hun huis gezellig. Ze hangen kerstverlichting aan de muren, de kaarsen staan weer elke avond op tafel te branden. Los gezellig samen rond de tafel de puzzel op, met de kerstboom op de achtergrond en maak kans op mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-7**.

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 'feestdagen'. De oplossing van vorige maand was **denken**.

Maak kans op
*het nieuwe
boek van
Michael
Pilarczyk*



Master Your Mindset Leef Je Mooiste Leven gaat over persoonlijke en spirituele groei, maar ook over zakelijk succes. Die combinatie maakt dit boek uniek. Michael Pilarczyk schreef een persoonlijk verhaal over inzicht, bewustzijn en de kracht van gedachten.

my=b Qe=j+j

k+ -s v+

j+ s=u+w

m+ r=i -r

l+ -i+ =v+?



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

Maak kans op

*Cheerful
Merlot*



YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

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

wijn cheerful
rood biologisch
merlot vegan
lekker fles

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

Exclusiviteit en functionaliteit in één



Flowing Art ontwikkelt, produceert en installeert decoratieve gietvloeren bij particulieren en bedrijven.

Waar Flowing Art zich in onderscheidt, is dat ze ook plinten en wandpanelen kunnen maken van hetzelfde materiaal als uw gietvloer.

U krijgt dan dezelfde uitstraling op de muur als op uw gietvloer. Ideaal voor bijvoorbeeld de badkamer. Ook mooie printafbeeldingen voor aan de wand vindt u bij Flowing Art.

Voor bijzondere tafelbladen die bewerkt zijn met epoxy, zoals ingegoten mosselschelpen, bent u bij Flowing Art aan het juiste adres.

Kom vrijblijvend eens kijken in onze showroom. Het liefst op afspraak.



Ampèreweg 6,
Hoogerheide (NL)
+31 (0)164-606148
info@flowingart.eu
www.flowingart.eu

