

DE BRABANTSE WAL



DECEMBER 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

BRUIST



Fijne
feestdagen!

Lees het interview
met *Sieneke*

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.

FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS
Distributed by Matrabike

Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

€ 999,-



Fongers RTR

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

€ 1699,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.480 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl

Omdat elke werkplek **gezonde aandacht** verdient

“Gezondzittendwerken.nl combineert projectinrichting in het algemeen met werkplekinrichting en werkplekinstructie in het bijzonder. Met oog voor vitaliteit vanuit mijn expertise als werkplekspecialist.”

GEZONDE WERKPLEKKEN
ONZE OPLOSSINGEN



Projectinrichting

Met een goed doordachte projectinrichting creëren we een gezonde look-and-feel die bij uw onderneming past.



Werkplekinrichting

Door deskundig advies en een ruime keuze aan werken en bureaustoelen, bureaus en akoestische oplossingen kan ik een ergonomische werkplekinrichting op maat realiseren.



Werkplekinstructie

Met een werkplekonderzoek en -instructie op locatie kunnen fysieke klachten voorkomen of verminderd worden, onder andere door het op de juiste hoogte instellen van de stoel, het bureau en het beeldscherm.



Flex, thuis en op kantoor



www.gezondzittendwerken.nl

Gezondzittend
WERKEN.NL

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



12



Inhoud



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Koen Fasseur
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. ©2023. 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



December, de feestmaand bij uitstek. Een periode om warme herinneringen te maken, maar is het voor heel wat mensen ook een stressvol gebeuren. Persoonlijk begrijpen wij dat maar al te goed, vandaar dat we je in deze nieuwste editie van Bruist een aantal tips geven om deze stress te verminderen en van de magie van het seizoen te genieten.

Bruisende lezer,

Iemand die deze maand zeker geniet, is zangeres Sieneke. Zij staat in december samen met Frans Bauer in het theater voor hun gezamenlijke muziektheatervoorstelling: 'n Avond met jou. Dat daarmee voor haar een droom is uitgekomen, lees je in het bruisende interview dat we met haar hadden.

Genieten en stress, dat zijn waarschijnlijk ook twee emoties die onze bruisende ondernemers deze maand afwisselend ervaren. December is voor de meesten van hen immers een zeer hectische maand, maar tegelijkertijd genieten ze er ook van om extra veel mensen te kunnen helpen en ze met een goed gevoel weer naar huis te laten gaan. In hun inspirerende verhalen lees je hoe ze dat ook deze maand weer doen.

Fijne feestdagen zonder stress!
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.

Feestdagen zonder stress

Geniet van dit magische seizoen

Tijdens de feestdagen maken we warme herinneringen, maar het kan ook stressvol zijn. Hier zijn enkele tips om stress te verminderen en van de magie van het seizoen te genieten.

PLAN VOORUIT Een van de meest stress verminderende dingen die je kunt doen, is vroeg beginnen. Maak een lijst van wat je moet doen - cadeau-inkopen, versieringen, maaltijdvoorbereidingen - en maak een planning. Door vroeg te beginnen, voorkom je last-minute paniek.

STEL PRIORITEITEN Er zijn altijd meer dingen die je wilt doen tijdens de feestdagen dan je eigenlijk kunt. Stel prioriteiten en concentreer je op wat echt belangrijk voor je is. Het is oké om sommige tradities over te slaan als ze te veel druk veroorzaken.

WEES REALISTISCH MET JE BUDGET Financiële stress is een veelvoorkomend probleem tijdens de feestdagen. Bepaal een budget voor cadeaus en houd je eraan. Herinner jezelf eraan dat de waarde van een geschenk niet altijd afhangt van de prijs, maar van de betekenis erachter.

DEEL DE TAKEN Je hoeft niet alles alleen te doen. Betrek je familie en vrienden bij de voorbereidingen. Samen koken, versieren en cadeaus inpakken kan niet alleen de stress verminderen, maar ook zorgen voor waardevolle momenten samen.

LAAT PERFECTIONISME LOS Onthoud dat perfectie niet het doel hoeft te zijn. Fouten maken is menselijk en kleine onvolkomenheden kunnen een feestelijk tintje toevoegen. Lach om de gebroken kerstballen en de iets te doorbakken koekjes.

De feestdagen zijn bedoeld om te genieten van het gezelschap van geliefden en om te vieren wat echt belangrijk is in het leven. Dus ontspan, adem in en geniet van de magie van het seizoen zonder jezelf te laten verstrikken in stress. Herinner jezelf eraan dat het draait om liefde, dankbaarheid en vreugde en je zult merken dat stress tijdens de feestdagen tot een minimum wordt beperkt.

Wil jij meer tips voor stressloze feestdagen? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Het oudste café van Essen

Al 113 jaar een begrip in Essen: Café Onder Den Toren. Sinds het begin van dit jaar onder de bezielende leiding van Mary-Ann Van Lent, die hier eerder ook al het vaste gezicht achter de bar was. “Vanaf de allereerste dag heb ik er mijn ziel en zaligheid in gestopt en ben ik verliefd geworden op het café. Bovendien is dit een prachtig stukje erfgoed dat nooit uit Essen mag verdwijnen.”

Daarmee eert Mary-Ann de oude uitbaatster Julia Peeters die hier bijna vijftig jaar achter de bar stond. “Zij heeft met het café iets bijzonders neergezet en ik vind het een eer om dat voort te mogen zetten.” Iets wat Mary-Ann dan ook met ontzettend veel passie doet. “Elke dag open ik 's ochtends vroeg weer met veel plezier de deuren voor mijn eerste gasten en die sluit ik pas weer als de laatste gast vertrokken is. Alleen op donderdag ben ik momenteel gesloten, omdat ook ik af en toe wel een dagje rust kan gebruiken”, lacht ze.

Mary-Ann omschrijft Onder Den Toren als het enige echte bruine café dat er nog is in Essen. “Bovendien is het het oudste café in de stad en een ontmoetingsplek waar mensen elkaar spontaan tegenkomen. Zowel in de gezellige kroeg zelf als buiten op ons mooie terras, dat ik graag nog om wil toveren tot een echt sfeerful winterterras.” Een keuken

Café Onder Den Toren
Nieuwstraat 47A, Essen
Eigenaar: Mary-Ann Van Lent

heeft ze er niet, maar toch doet Mary-Ann er alles aan om haar gasten - naast alle dranken die ze schenkt - ook wat lekkers te kunnen serveren. “Van een lekker stuk appelgebak tot verschillende kleine snacks en bijvoorbeeld een kaasplankje, ik maak het met veel plezier voor mijn gasten klaar.” En dat geldt voor alles wat ze in haar café doet: ze doet het met veel plezier en dat maakt dat gasten zich er elke keer weer prima vermaken.



BRUISENDE/ZAKEN



KERSTBOEKET VAN TOPBLOEMEN

De kerstboeketten van Topbloemen.nl wakkeren het knusse kerstgevoel extra aan. Een mooi cadeau voor jezelf of een leuke verrassing voor iemand die je dierbaar is. En de finishing touch op de kerstversiering in huis. Maak je verrassing compleet en laat het boeket afleveren met een fles wijn of bubbels. www.topbloemen.nl/kerstboeketten



CHRISTMAS KIT VAN TOSKANI

Dit jaar lanceert Toskani een limited edition Christmas Kit voor de feestdagen. De luxe kit bevat een masker/nachtcrème uit de Night Reverse-lijn en een heerlijke geurkaars. Deze producten worden gemakkelijk opgenomen door de huid en werken terwijl je slaapt om schade te herstellen en te zorgen voor een gladder en frisser gezicht bij het ontwaken. www.toskani.nl

KERSTKAARTEN VAN HALLMARK

Met een persoonlijk kaartje verras je iemand snel en gemakkelijk. Bij Hallmark heb je de keuze uit honderden mooie kerstkaarten. Je koopt ze in de winkel of bestelt ze online. Wil je er een cadeau bij laten bezorgen? In de shop zijn speciale kerstcadeaus te koop, die je samen met je kaart bij de ontvanger af laat leveren. www.hallmark.nl



PLISSÉ GLAZEN VAN ROYAL LEERDAM

Tijdens de kerstdagen pakken we graag uit met een mooi gedekte tafel. De Plissé glazen van Royal Leerdam geven het kerstdiner een feestelijk tintje. Deze complete serie bestaat uit een roedwijn glas, een wittewijn glas, een flûte en een en een waterglas. Optische lijnen in het glas maken de glazen bijzonder elegant. Ze fleuren elke dinertafel op, ook na de kerstdagen. www.royalleerdam.com



D

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

Geniet van de feestdagen



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.



PEPER- EN ZOUTMOLENS VAN PEUGEOT SAVEURS

Peugeot Saveurs brengt sinds 1987 de populaire Paris molens op de markt. In het nieuwe assortiment vind je de ParisRama, geïnspireerd op de klassieke editie, verkrijgbaar in vrolijke kleuren en 18 cm groot. Deze molens zijn een mooie toevoeging aan elke keuken en een geweldig cadeau voor de feestdagen. Met een robuust stalen maalwerk en levenslange garantie zijn ze het ideale cadeau voor jezelf of een ander. be.peugeot-saveurs.com/nl

A

JOLLY JINGLES

De prachtige kerstballen van Jolly Jingles personaliseren je kerstboom en maken hem uniek. Kies uit verschillende miniatuurversies van dieren, eten en drinken, reizen, sporten, zoete lekkernijen en andere hobby's. Deze kerstballen geven je boom een persoonlijk tintje of dienen als een origineel en persoonlijk cadeau. www.jollyjingles.nl



LEZERSACTIE* Doe mee en win een overheerlijke fles Cheeky Sauvignon

Deze (h)eerlijke Cheeky Sauvignon is tropisch, verfrissend en zit tjokvol citrus. Bovendien is de wijn 100% biologisch en vegan! Per verkochte fles wijn wordt 750 liter schoon drinkwater gedoneerd aan gemeenschappen in Afrika!

www.thegoodwine.nl TAG #WIJN



‘Ik werk vanuit aandacht, licht en liefde’

Loop je rond met klachten en wil je daar graag van af? Je lichaam kan veel meer dan je voor mogelijk houdt. Je moet daarvoor alleen wel even weten hoe het zelfgenezend vermogen van je lichaam werkt. “En daar kan ik je bij helpen”, vertelt energetisch therapeut Corné Timmers. “Ik kan je handvatten geven om je lichaam te gaan begrijpen, je chakra’s uit te balanceren en het proces van bewustwording te ontdekken, zodat je het vervolgens ook helemaal zelf kunt doen.”



ERVAAR
HET ZELF!

Corné omschrijft zichzelf als een ervaringsdeskundige. “Als ex-anorexiapatiënt heb ik zelf ontdekt hoe sterk het zelfgenezend vermogen van het menselijk lichaam is, mede doordat ik mij steeds meer ben gaan verdiepen in de spirituele wereld en de oosterse geneeskunde. Kennis die ik nu heel graag wil delen met anderen. Dit doe ik via de energetische massages en therapieën die ik vanuit mijn praktijk aan huis verzorg, maar ook via de zeven cursussen en drie behandeltrajecten die ik inmiddels heb geschreven met betrekking tot persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit en bewustwording. Meer informatie hierover is te vinden op mijn website.”

Iedereen is welkom in de praktijk van Corné; jong en oud, man en vrouw. “Het maakt ook niet uit of je nog helemaal onbekend bent in de wereld van de oosterse geneeskunde of je jezelf er al heel erg in hebt verdiept. Ik stem het traject volledig af op de persoon die ik voor mij heb zitten en werk daarbij altijd vanuit aandacht, licht en liefde.” Het scala aan klachten waarmee je bij Corné terecht kunt is bovendien zeer breed. “Ik kan je zowel bij fysieke als mentale klachten helpen, als het even niet zo lekker loopt of je jezelf wilt verbinden met je gidsen. En elke keer staan mensen weer versteld van de resultaten die we zo samen kunnen boeken. Nieuwsgierig geworden? Kom het dan gewoon zelf eens ervaren!”





BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Het perfecte kapsel voor de **feestdagen** creëren én zorgen dat het de hele avond blijft zitten?

John Beerens, kapper en CEO van JohnBeerens.com, deelt maandelijks top beautytips voor een stralende look!

JOHN'S TIPS VOOR DE FEESTDAGEN

Je krullen de hele kerst laten zitten? Maak je haar stug. Je maakt je haar stugger door bijvoorbeeld een verstevigende mousse te gebruiken. Nadat je de mousse in je haar aanbrengt, droog je het met de föhn. Nu kun je je haar gaan krullen!



Shine Bright

De Amika Top Gloss Shine Spray geeft een intense glans en zorgt ervoor dat het haar er gezond uitziet, zonder pluis. Kom maar op met dat kerstdiner!



JOHN'S GIFT GUIDE



"Ik heb nog nooit een productlijn gezien waar je zo'n extreem glanzend haar van krijgt. De Amika Shine-O-Sphere set is daarom een perfect cadeau voor de feestdagen!"

PLEZIER VOOR JONG EN OUD



Nº5



Cafe de Markies

Sinds zeven jaar runt Ilse Bazen samen met haar partner Walter van Loon Café de Markies aan het Beursplein in Bergen op Zoom. Dat staat bekend als een gezellige bruine kroeg voor jong en oud. Met in de middag relaxed een koffietje, wijntje, speciaal biertje of cocktailtje op het gezellige terras of in de knusse bar. Na 23.00 uur gaan alle tafels en stoelen aan de kant en draait Walter achter zijn dj-booth nummers van André Hazes en Elvis Presley tot dancemuziek, zodat de rent helemaal op zijn kop staat!



BOUTIQUE HOTEL N05

Beursplein 5, Bergen op Zoom
0164-726996 / boutiquehoteln05.nl

Bar Dancing N05

In 2020 kregen Ilse en Walter de kans om de naastgelegen locatie erbij te nemen, zodat ze daar wat meer voor de jeugd op konden zetten. Ook deze onderneming, Bar Dancing N05, is inmiddels een alom bekende bar geworden waar elke vrijdag en zaterdag verschillende gast-dj's er een goed feestje van maken!

**'JONG EN OUD KOMT
BIJ ONS LANGS'**



CAFE DE MARKIES

Steenbergsestraat 7, Bergen op Zoom
0164-726996 / cafedemarkies.nl

Boutique Hotel n05

Daar bleef het niet bij, want bij deze overname zat ook een hotel inbegrepen. "Dat hebben we in de coronaperiode helemaal, van boven tot beneden, verbouwd en omgetoverd tot een klassiek boutiquehotel", aldus Ilse. "Hier krijgen we verschillende gasten te logeren, onder andere romantische koppeltjes, bruiloftsgasten, fietsers en zakenmensen. De locatie is natuurlijk geweldig, want de kamers kijken allemaal uit op het prachtige, magische Markiezenhof."



BAR DANCING N05

Beursplein 5, Bergen op Zoom
0164-726996 / n05boz.nl



Drie ondernemingen, is dat niet een beetje veel bij elkaar? Ilse lacht: "Ik moet toegeven dat we weinig slapen, vooral in de weekenden, dan is het maximaal drie uur per nacht. Maar als ik iets wil bereiken, ga ik er voor de volle honderd procent voor en moet alles ook helemaal perfect zijn. En met ons topteam dat ons goed ondersteunt, komt dit helemaal goed!"



Je klachten te lijf met Medische Fitness

Bewegen is gezond, we weten het allemaal. We krijgen regelmatig te horen dat minimaal een half uur per dag 'matig intensief' bewegen goed voor ons is.

Maar wat is 'matig intensief bewegen'? Waarom een half uur en hoe dan? Ik krijg juist pijn als ik beweeg! Zitten is funest voor ons lichaam. De hele dag achter een beeldscherm geeft hoofd-, nek- en schouderklachten, en ga zo maar door. Kortom: bewegen is een must, maar kan ook lastig zijn als je al klachten hebt. Daarom is sporten onder deskundige begeleiding, **medische fitness**, een goede oplossing om je klachten te lijf te gaan!

Wat is medische Fitness?

Medische fitness is verantwoord bewegen met als doel je fysieke belastbaarheid te vergroten



en/of te behouden op een niveau waardoor je in het dagelijks leven goed kunt functioneren. Makkelijk de trap op en af zonder in ademnood te komen. Medische fitness is dus niet intensief sporten, maar gericht op het vergroten en/of behouden van je fysieke conditie met eventuele tijdelijke of definitieve fysieke beperkingen.

Bij medische fitness wordt door de fysiotherapeut samen met jou een programma op maat gemaakt. Dit kan uit meerdere onderdelen bestaan, zoals oefeningen op fitnessapparatuur, losse grondoefeningen, oefeningen buiten en oefeningen die je tussendoor thuis kunt doen.

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



Inspirante is een multidisciplinaire 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

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



KUN JIJ EEN BEETJE (ZON)LICHT GEBRUIKEN?



Je bent welkom om Hawaiiaans lichaamswerk te ontvangen. Lomi Lomi is een vorm van lichaamswerk die al jarenlang wordt gebruikt op de eilanden van Hawaïi.

In deze helende vorm van massage wordt het gehele lichaam gemasseerd met warme kokosolie, waarbij ik gebruik maak van mijn handen en mijn onderarmen om strijkingen en knedingen toe te passen. Ook kan er zacht gewerkt worden op botstructuren en kunnen gewrichten in beweging worden gebracht door rekkingen en/of mobilisaties.

Na deze behandeling stroomt alles in je lichaam weer volop, alles wordt in beweging gezet. Doordat het gehele lichaam wordt behandeld, voel je je weer heel.

Voorafgaand aan de sessie is er altijd een gesprek om te kijken waar jouw behoefte ligt op dat moment en waar jij voor jezelf aan wil werken.

Om optimaal profijt te hebben van een Lomi Lomi behandeling, kun je vooraf ook een Ho'oponopono sessie aanvragen. Wat dit precies inhoudt kun je lezen op mijn website www.lunanovamassage.nl of navragen als je bij me bent voor een massage.

Joyce

Noordzijde Haven 48, Bergen op Zoom | 06 22940604
info@lunanovamassage.nl | www.lunanovamassage.nl

22

DAGJE UIT KERSTMARKT MAASTRICHT



Ook dit jaar staat de kerstmarkt in Maastricht weer in het teken van Magisch Maastricht. Zoals ieder jaar verwachten ze ook deze keer weer een kleine miljoen bezoekers. Wat zij mogen verwachten op deze markt die plaatsvindt rondom het Vrijthof: houten kraampjes met lekkernijen als oliebollen en glühwein, de leukste (kerst) cadeautjes, warme wintermutsen, een schaatsbaan, een reuzenrad en een overdekte reuzenglijbaan voor de kinderen, om maar wat voorbeelden te noemen. De markt staat er nog tot en met 31 december, dus tijd genoeg om zelf een kijkje te gaan nemen.

Kijk voor meer info op www.kerstmarktinnmaastricht.nl.

FILMPJE KIJKEN NEEM ME MEE

Zes 70-plussers, allemaal onbekenden van elkaar, gaan samen op vakantie naar Zuid-Frankrijk. Nog voor hun busje de landsgrens passeert, is er al onenigheid; met elkaar, maar ook met de jonge reisleader Thijs die de organisatie zwaar onderschat heeft. Als de reis vordert en het gezelschap elkaar beter leert kennen, ontstaat er toch een onverwachte vriendschap tussen de reisgenoten. Ze genieten, delen geheimen en onzekerheden met elkaar, mijmeren, steunen elkaar en stappen zelfs buiten hun comfortzone. Je bent immers nooit te oud voor nieuwe ervaringen. **NEEM ME MEE is vanaf 21 december te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE GOUDEN DUIVEN



De Amerikaanse Josie en Franse Arlette zijn actief in het Franse verzet. Ze worden samen met hun geliefden gearresteerd en overgebracht naar Ravensbrück. Daar voert een kamparts experimenten uit op de moeder van Josie en wordt Arlette's zoon bij haar weggehaald. Tien jaar later komen Josie en Arlette weer voor een gevaarlijke uitdaging te staan. Josie werkt voor het Amerikaanse leger en maakt jacht op de nazi-arts uit Ravensbrück. Arlette krijgt te horen dat haar zoon misschien gevonden is. Samen moeten ze tot het uiterste gaan om gerechtigheid te krijgen voor hun geliefden. **DE GOUDEN DUIVEN van Martha Hall Kelly is nu verkrijgbaar.**

23

**OOK
MASSAGES
AAN HUIS**

**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 voel
garantie!*

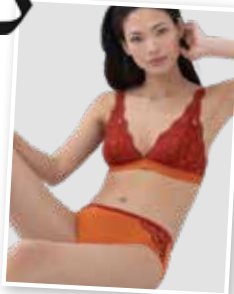
WIJ ZIJN KLAAR VOOR HET EINDE VAN HET JAAR!

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
grijze winterdag beginnen met
Happy Socks aan je voeten? De
gekke prints maken elke dag een
stuk kleurrijker.

*Verbazing en verrassing
aan je voeten*





Kasten exact op uw maat!

Een kast kun je overal kopen...

Bekijk de
ACTUELE VACATURES
bij De Graaf B.V.
in Vlaardingen



45 jaar kennis, vakmanschap
en kwaliteit niet!

www.degraafbv.nl
Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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

Sieneke over theatertour met Frans Bauer:

‘Mijn band met Frans is alleen maar sterker geworden’

Sieneke Peeters, bij velen bekend door haar deelname aan het Eurovisie Songfestival, trekt dit najaar samen met Frans Bauer langs de zalen met de muziektheatervoorstelling *'n Avond met jou*. “Sinds mijn optreden als gastartiest in Frans’ vorige show is onze band alleen maar sterker geworden.”

“Over een theatertour in volle zalen met alleen maar enthousiaste mensen kon ik vanaf het begin van mijn zangcarrière alleen maar dromen. Dat dit nu werkelijkheid is geworden én ik dat samen met Frans mag doen, is heel mooi”, vindt Sieneke.

De zangeres benadrukt dat een gastoptreden heel anders is dan een avond aan elkaar praten en zingen in een theater. “Een gastoptreden vergelijk ik met een avond in een feesttent. Dan sta je hooguit tien minuten op het podium en is het alweer voorbij. Nu vertel ik bij elk liedje een verhaal. Ik kan daardoor heel intiem zijn met mijn fans. Frans en ik brengen eigen liedjes ten gehore, maar er komen ook mooie duetten voorbij.”

SONGFESTIVAL Sieneke vertegenwoordigde Nederland in 2010 op het Eurovisie Songfestival met het nummer *Shalalie*. Ze kreeg na haar optreden veel kritiek te verwerken. “Ik was een broekie van achttien jaar en stond aan het begin van mijn carrière. Ik wist niet wat ik kon verwachten. Achteraf was dat maar goed ook, want als ik het nu zou moeten doen met de wetenschap dat er tweehonderd miljoen mensen kijken, dan zou ik er toch anders instaan.”

AMBITIE En hoewel ze al op jonge leeftijd op het grootste mondiale podium heeft gestaan, blijft Sieneke onverminderd ambitieus. “Ik hoop ooit nog een solotour te doen. Ik ben daar druk mee bezig, dus houd mijn sociale media kanalen goed in de gaten.”

'n Avond met jou is tot en met eind december in het theater te zien. Kijk voor de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

30

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

31

Op zoek naar transport van en naar Spanje?

Wij regelen het graag voor u!

Transport van inboedel, auto, motor, boot of caravan van en naar Spanje?

Ook voor de horeca leveren wij goederen van Makro, Sligro, et cetera!

Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

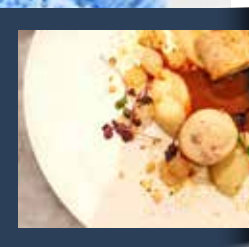
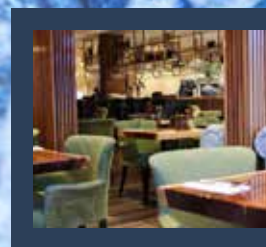
Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

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.



LE POIRIER

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

Geroosterde fazant met spek en groenten

Wild is een uitstekende keuze voor een klassiek kerstdiner. Gegarandeerd een succesnummer om je bezoek mee te verrassen.

10 MIN. VOORBEREIDING • 20 MIN. KOKEN

INGREDIËNTEN

1 wilde fazant
Zout en peper naar smaak
Tijm, rozemarijn of salie
2-3 plakjes spek
2 eetlepels boter of olijfolie
Optioneel: groenten zoals wortelen, uien en selderij om naast de fazant te braden

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwijder eventuele ingewanden uit de holte van de fazant en dep deze droog met keukenpapier. Kruid de vogel royaal met peper en zout, zowel vanbinnen als vanbuiten.

Vul de buikholte indien gewenst met verse kruiden (zoals tijm of rozemarijn) en een of twee plakjes spek. Dit voegt smaak toe en zorgt ervoor dat het vlees vochtig blijft.

Bind de fazant vast. Dit helpt de vogel gelijkmatig te koken. Gebruik keukentouw om de poten aan elkaar te binden en de vleugels dicht bij het lichaam te bevestigen.

Verhit de boter of olijfolie in een oventaste koekenpan of braadpan op middelhoog vuur. Zodra het warm is, voeg je de fazant toe en bak je hem aan alle kanten goudbruin. Deze stap houdt de sappen vast en voegt smaak toe.

Als je groenten naast de fazant roostert, schik ze dan rond de vogel in de pan. Wortelen, uien en selderij zijn uitstekende keuzes. Plaats de koekenpan of braadpan in de voorverwarnde oven. Rooster de fazant ongeveer 20-30 minuten per 450 g vogelgewicht. Gebruik een vleesthermometer om ervoor te zorgen dat de interne temperatuur 75°C bereikt, zodat de fazant gaar is, maar nog steeds vochtig.

Bedruip de fazant regelmatig met het panvocht om hem vochtig te houden. Als je klaar bent, haal je de fazant uit de oven, dekt hem af met folie en laat hem ongeveer 10-15 minuten rusten. Hierdoor kunnen de sappen zich opnieuw verdelen, wat een sappig resultaat garandeert.

Snijd de fazant in porties en serveer met bijgerechten naar keuze, zoals geroosterde groenten, aardappelpuree of een frisse salade.



December kent vele donkere dagen, maar ook schitterende lichtjes. Mensen maken hun huis knus en gezellig door kerstverlichting aan de muren te hangen en kaarsen elke avond op tafel te laten branden. Het is heerlijk om samen rond de tafel een puzzel op te lossen, terwijl de kerstboom op de achtergrond staat, en ook nog eens kans te maken op mooie prijzen.

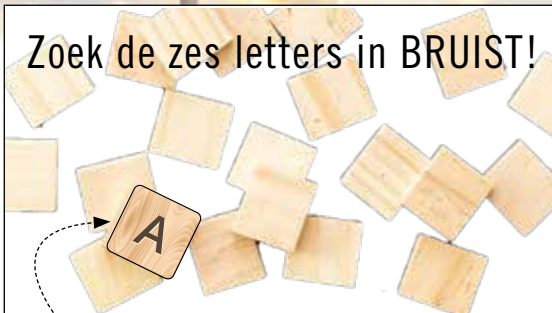
PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **6-8-2**.

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

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'kerst'. Oplossing van vorige maand was **warmte**.

Klaar voor verandering?

Breng je lichaam en geest weer in **BALANS** en maak je winterklaar en fit met 'pole walking'

Nordic Fit cursussen "winterklaar" starten deze maand op verschillende locaties op de Brabantse Wal. Houd daarvoor mijn Facebook pagina goed in de gaten:

www.facebook.com/samenbuitengewoonfit



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



Wil jij **hertrouwen** of **worden**? Meld je dan nu aan!

Bruist wenst alle lezers warme **feestdagen**

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Maak kans op **Perris Swiss Laboratory** t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.



n	d	v	e	x	h	q	a	e	y	q	jong
n	e	n	j	i	f	r	e	v	t	l	huid
z	w	o	e	n	c	y	s	s	d	d	gladder
o	i	h	b	t	i	k	t	y	o	k	soepel
x	f	u	r	s	f	o	r	p	r	h	rimpels
f	j	i	u	o	v	i	a	d	m	t	stralend
s	t	d	r	e	o	h	l	j	l	g	liftend
i	p	x	a	p	d	y	e	k	j	n	verfijnen
v	q	i	g	e	e	c	n	n	c	p	
j	o	n	g	l	a	d	d	e	r	z	
k	c	k	b	v	z	o	f	k	j	r	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Vul de oplossing in voor 1 januari 2024 via www.nederlandbruist.nl/bergen-op-zoom/puzzelen of via QR-code.





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