

BRASSCHAAT



JANUARI 2020 WWW.BRASSCHAAT-BRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*



Freeze that fat

Intake is gratis en vrijblijvend!



VOOR

NA

Cryolipolyse is een revolutionaire afslankmethode in België. Tijdens deze behandeling wordt het vet plaatselijk bevroren en vervolgens op een natuurlijke manier uit het lichaam afgevoerd. Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie en bovenal geen hersteltijd. Bij ons wetenschappelijk onderbouwde techniek. Snelle, eenvoudige en veilige behandeling. Pijnloos en zonder operatie. Kortom, een unieke behandeling met betoverende resultaten!

PROMOPRIJZEN

LOVE HANDLES	NU €198	i.p.v. €350
BUIKZONE GROOT	NU €198	i.p.v. €350
BUIKZONE KLEIN	NU €98	i.p.v. €175
BINNENKANT BENEN	NU €198	i.p.v. €350
BUITENKANT BENEN	NU €198	i.p.v. €350
ARMEN	NU €198	i.p.v. €350

SUPER DEAL!

Pakket voor 3 cryo-behandelingen (grote buik, benen & love handles) met alle koppen aan €98.

NAILSTYLE BY NATHALIE
behandelingspakket cryolipolyse

€588 voor 3 sessies (i.p.v. €1050)

€784 voor 4 sessies (i.p.v. €1400)

€4 intake voor de eerste sessie op 3/4 sessies

MEGA PROMO

Nailstyle By Nathalie

Berkenlaan 1, Sint-Job-in't-Goor | 0477 85 14 43

info@nailstyle-nathalie.be | www.nailstyle-nathalie.be

FERFOU

CREATIE - DECORATIE

Wij gaan verhuizen!

Vanaf april vind je ons op onze nieuwe locatie
Kloosterstraat 60, Antwerpen



MIS ONZE UITVERKOOP NIET!

Geniet van uitzonderlijke kortingen tijdens de hele maand januari!

info@fer-fou.be | www.fer-fou.be
Bredabaan 485 - 487, Brasschaat

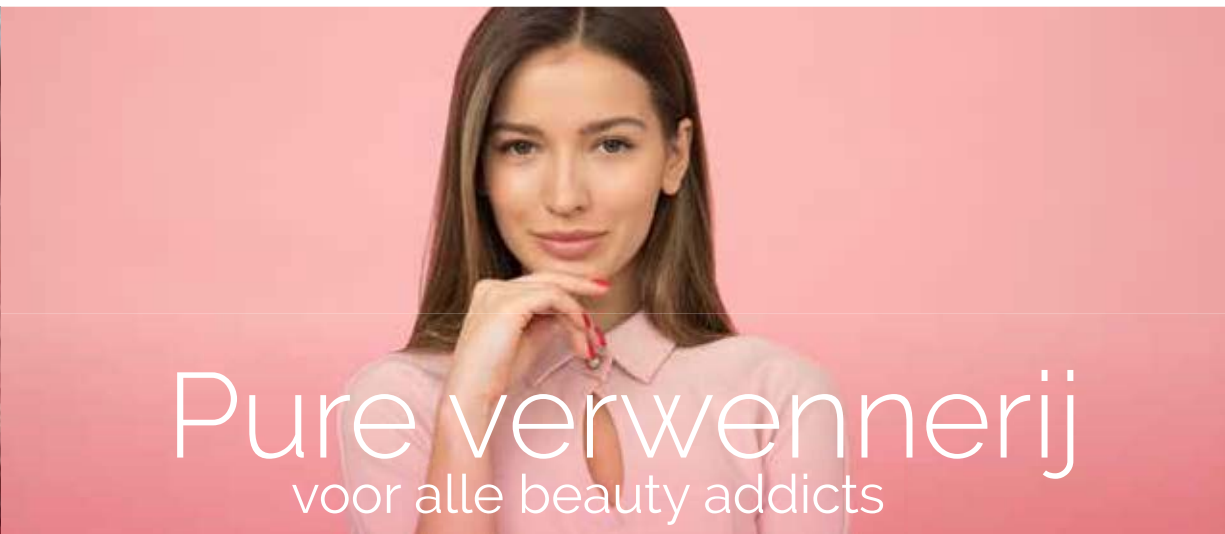


High quality producten
& opleidingen
voor de beauty professional

Als beauty-specialist streef je steeds naar perfectie. Je wil je klanten immers beautiful en instant happy maken! **Essentieel voor een goede service is een kwalitatief aanbod aan topproducten.** Merken die een hoogwaardige expertise in hun vak hebben en hun gamma constant wetenschappelijk evalueren en verbeteren. **Total Beauty Concept biedt jou als professionele partner alle tools en opleidingen om je service naar een hoger niveau te tillen!**



Total Beauty Concept | Vaartdijk 15/3V2 | 2960 Brecht (Belgium) | +32-3-291-49-86
info@totalbeautyconcept.be | www.totalbeautyconcept.be



Pure verwennerij
voor alle beauty addicts

Tijd voor jezelf is essentieel om je goed in je vel te voelen. Hoe kun je die tijd beter besteden dan je **heerlijk te laten verwennen bij Total Beauty Salon? Klantenservice en vakkennis worden gecombineerd met topproducten van toonaangevende merken.** Onze medewerkers worden regelmatig bijgeschoold en zijn **steeds op de hoogte van de nieuwste beauty technieken en trends.**

Van top tot teen, van A tot Z, we zorgen ervoor dat je je helemaal beautiful voelt!

Excellence in beauty!

Total Beauty Salon | Turnhoutsebaan 322 | 2970 Schilde (Belgium) | +32-476-62-42-18
info@totalbeautysalon.be | www.totalbeautysalon.be



8



12



14

Inhoud



18



51



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T +31 (0)76-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
f i belgiebruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist +31 (0)76-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

f Like ons op Facebook.com/brasschaat.bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Manuela Kolkman, 0477-841299

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Belgische Grensstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoet zien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!
Manuela Kolkman

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

Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten keren in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op www.belgiëbrui.be vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE
edition

Masters of LXRY 2019 bruijt!

Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

Wat maakt dit jaar anders?

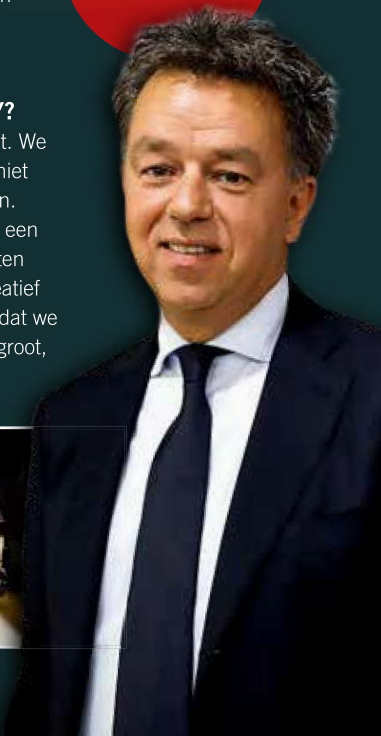
We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuteren een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen
zoeken naar
verbinding"



Beobank, uw financiële partner in Brasschaat

Bij Beobank maken we méér tijd voor u vrij.

Om naar u te luisteren, uw financiële vragen te beantwoorden en u met deskundig advies bij te staan.

Uw Beobank adviseur vindt voor u vast een oplossing op maat. Voor een adviesgesprek maakt u best een afspraak: zo hoeft u geen kostbare tijd te verliezen.



Julie Swinnen

Welkom bij Beobank

Bredabaan 342, 2930 Brasschaat
03/650.20.50 | brasschaat@beobank.be

Beobank NV/SA

beobank
U bent goed omringd

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #SUSTOILABLE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. www.rigonidiasiago.nl/nocciolata



Bruisend het nieuwe jaar in!

BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). www.jura.com



BRUIST Deals

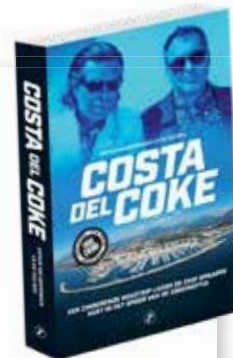
Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE

Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door JouwTransformatie.nl

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #BOEZEMKUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

Ga voor meer informatie naar www.waterdetox.nl. Rob Pessers, 06-54605704.



MR. BOO TWEEDE JAAR OP RIJ WINNAAR HOSPITALITY AWARD!

Voor het tweede jaar op rij is optiekzaak Mr. Boo beloond voor de inzet en motivatie die deze zaak elke dag weer drijft! Niet enkel kaapte Mr. Boo Brasschaat de eerste plaats weg, Mr. Boo Aartselaar (voorlopig nog Optiek Van Avondt) kreeg een welverdiende derde plaats én werd verkozen tot ambassadeur van het jaar!

'Het feit dat we deze award voor de tweede keer op rij winnen met onze jongste zaak, is voor mij en het hele team een teken dat we de juiste keuzes hebben gemaakt. Zowel qua team maar ook in collecties, look en feel van de zaak en social media.', zegt Kevin Beck, trotse zaakvoerder van beide zaken. 'Elke dag opnieuw ben ik trots te mogen zeggen dat wij als team een doel hebben en steeds ons uiterste best doen om dit te bereiken. Te zeggen dat dit een one man show is, zou niet juist zijn omdat elk lid van ons team zijn eigen 'ik' in het verhaal brengt. Zonder onze geweldige medewerkers zouden Mr. Boo Brasschaat en Aartselaar niet zijn wat het vandaag is!'

'We evalueren onszelf constant en kijken naar wat beter kan. Je moet als zaak heel kritisch zijn voor jezelf. Enkel op die manier kan je je beste



zelf zijn; zowel voor jezelf als voor je klanten.', zegt Kevin Marin, opticien en winkelmanager van Mr. Boo Brasschaat. 'Maar zoals Kevin Beck zegt, het is geen one man show, deze verdienste gaat naar ons hele team, maar ook naar onze partners die begrijpen wat voor hard werken een zaak is.'

Mr. Boo Brasschaat bevindt zich op de Bredabaan 220 te Brasschaat en Mr. Boo Aartselaar vindt u in de Baron van Erbornstraat 8 te Aartselaar.

Wonen in warmte



KACHELSERVICE
Kalmthoutsesteenweg 290
2910 Essen (Wildert) | 03 666 85 87
info@kachelservice.be | www.kachelservice.be

VERKOOP, INSTALLATIE EN ONDERHOUD VAN

- Pelletkachels
- Combikachels
- Houtkachels
- Inbouwhaarden
- Houtfornuizen



Bredabaan 220 | 2930 Brasschaat | 03 344 66 58 | mr-boo.be

www.facebook.com/mrboobrasschaat @mrboobrasschaat

Open di t.e.m. zat: 9u30-18u | zo en ma gesloten

BRILLEN - ZONNEBRILLEN - CONTACTLENZEN - OOGONDERZOEK - HOORCENTRUM

U vraagt, wij draaien!

Neal streeft ernaar om elke tattoo custom af te leveren, maar het idee van de klant is hierbij zeer belangrijk. Het doel is een allround tattoo-zaak te zijn. "Of je nu komt voor de naam van een dierbaar persoon of een custom rugstuk... U vraagt, wij draaien!"

PIERCINGS

Voorheen kon je voor piercen enkel terecht op donderdag, vrijdag & zaterdag, maar sinds januari is Jazz er iedere dag. Dit betekent dat je voortaan dagelijks terecht kan voor piercings, zonder afspraak!

"Ik heb 7 jaar gewerkt bij L'Extrémiste in Amhem, een gekende zaak die in 1996 zijn deuren opende. Daar heb ik het vak mogen leren van Ian Dijkstra", vertelt Jazz. "Ik vind het belangrijk om klanten zich op hun gemak te laten voelen, hoe zenuwachtig ze ook zijn. Het doel is hen opgelucht en met een glimlach te laten vertrekken."

Heb je alle gewenste gaatjes al? Fortune & Glory biedt ook juweeltjes en andere piercingsieraden aan, die Jazz met alle plezier voor je vervangt!

Openingstijden:

Dinsdag 12.00u - 18.00u
Woe t/m vrijdag 12.00u - 19.00u
Zaterdag 12.00u - 17.00u

Tijdens de openingsuren kun je zonder afspraak terecht voor het bespreken van je ideeën, het maken van een afspraak of het zetten van een piercing!

Meer informatie over het zetten van een tattoo of piercing?
Bel ons op 03 334 76 20 of spring even binnen!



Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

'Blue monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

Uit liefde voor de huid

Sinds meer dan een jaar biedt Ile-des-Senses de revolutionaire huidverbeteringstechniek TDA aan. Tijdens deze techniek, ontwikkeld door Alexander Teslenko, worden de huidcellen diep gevoed met actieve werkstoffen en zuurstof.

Door middel van gerichte zuurstoftoevoer door de huid heen, bestrijdt Ile-des-Senses celbiologische schadelijke hypoxieën en worden de radicalen in balans gebracht. Daarnaast worden de cellen gevoed met essentiële voedingsstoffen en actieve bestanddelen.

De TDA-celtherapie wordt succesvol ingezet voor huidverjonging en -herstel. Deze goede werking is mogelijk doordat het hyaluronzuur effectief de bovenste huidlaag en lederhuid bereikt. Het succes van deze behandeling wordt mogelijk gemaakt door gevalideerde langlopende studies met de SEYO TDA.

Nieuwsgierig geworden naar deze revolutionaire behandeling? Maak dan eens een afspraak en ervaar zelf de effectieve werking van de TDA-techniek.

De behandeling kost slechts € 57! Boek nu!

Heb je nog vragen?
Aarzel niet en contacteer ons via mail
(info@ile-des-senses.be) of telefoon (+32 476 230 741).
Ons instituut is enkel na afspraak geopend.



Bij ons kun je terecht voor een ruim assortiment aan behandelingen en producten om je schoonheid en je gezondheid op peil te houden.

Renilt is van opleiding ziekenhuis-apotheker en heeft van daaruit een sterke wetenschappelijke achtergrond die ze graag ten dienste stelt bij het oplossen van schoonheidsprobleempjes.

100% klanttevredenheid!

Ile-des-Senses
0476 230 741
Eikendreef 33, Kapellen
www.ile-des-senses.be

TAVERNE
EETHUIS
Den Bosduin

Valentijnsmenu 2020

30 januari
en 6 februari

Valentijns
Menu
Reserveren
reeds mogelijk
€ 40,- p.p.

Soep

Scampi en rib à volonté
incl. saladebar
en frietjes

21 euro

9 kleine gangenmenu

- Amuse bij aperitief (supplement € 7,-)
- Mousse van zalm en makreel
 - Lamssouvenir
- Coquilles met zeekraal
 - Rundercarpaccio
- Zeeduivel met gepocheerd eitje en aspergerisotto
- Gevuld kwarteltje met pancetta
 - Scampi met kreeftensaus
 - Beef Wellington met bospaddenstoelensaus

Trio huisbereide dessertjes

Met een grote groep? Dan kunt u terecht in onze feestzaal (max. 40 personen). Al vanaf € 37,- p.p. all-in!

Beauvoislaan 104, Kalmthout | 03 294 8988 | 0474 69 28 58 | info@denbosduin.be | www.denbosduin.be

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 4 sterrenhotel 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!*



Winter shower power

Met hannah® shower treatment

Niets is zo weldadig tijdens de dure dagen van de winter als lekker warm douchen. Tijdens de koude maanden wordt er dan ook vaak warmer en vooral langer gedoucht en daardoor meer vocht aan de huid onttrokken.



HYDROFIELE SOJABOONOLIE VOOR EEN NIET-UITDROGENDE DOUCHESSIE

De Shower Treatment van hannah® is een zogeheten hydrofiele olieformule, oftewel: deze is mengbaar met water. Het is een rijke, intensief verzorgende en kalmerende doucheolie met een heerlijke, frisse geur, die de huid optimaal verzorgt. Dankzij haar unieke schuimvrije samenstelling respecteert deze de natuurlijke beschermlaag van de huid en droogt deze niet uit. Deze milde doucheolie bevat o.a. sojaboonolie, dat de eigenschap heeft om het vocht te reguleren en de huid aangenaam glad en zacht te maken. Deze natuurlijke olie is rijk aan verzadigde vetzuren en is daarmee geschikt voor elke huid, zelfs voor de zeer droge en gevoelige huidtypes.



Als ervaren schoonheidsspecialiste wilde ik me onderscheiden van de rest. Daarom heb ik me omgeschoold tot huidcoach en expert in huidverbetering met het merk HANNAH.

SHIRLY
ELST

SCHOONHEIDSINSTITUUT

Bredabaan 754, Brasschaat
0495 88 85 35
Shirly.elst@hotmail.com
www.schoonheidsinstituutshirly.com

DAGJE UIT JUNGLE BOOK LIGHT FESTIVAL



Voor het vijfde jaar op rij organiseert ZOO Antwerpen ook nu weer een winters lichtfestival. Dit jaar met als thema Jungle Book, verwijzend naar de klassieker van Rudyard Kipling. Hoor jij ook de lokroep van de jungle in ZOO Antwerpen? Wandel tijdens het Jungle Book Light Festival door het meeslepende avontuur van Mowgli, Bagheera, Baloo en hun vrienden. Een bijzonder lichtverhaal over vriendschap, moed en avontuur. De jungle en haar bekende bewoners nodigen je uit. Kom jij hen ook bewonderen?

Het Jungle Book Light Festival loopt tot en met 12 januari in ZOO Antwerpen. Meer info en kaarten via www.zooantwerpen.be.

FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

BINNEN/BUITEN



Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai.

Dolittle draait vanaf 29 januari in de bioscoop.

BOEKJE LEZEN ARNON GRUNBERG



Op 27 januari 2020 is het vijfenzeventig jaar geleden dat concentratiekamp Auschwitz bevrijd werd. Veel ooggetuigen - mensen die het kamp overleefden - zijn inmiddels gestorven. Speciaal voor deze nagedachtenis verzamelde Arnon Grunberg teksten die getuigen van het vernietigingskamp en de ontmenselijking. In zijn essay dat aan de bloemlezing voorafgaat, betoogt Grunberg dat de poging van de nazi's een heel volk te vernietigen erfgoed is dat onze cultuur en ons mensbeeld drastisch heeft gewijzigd. De getuigenissen stellen de vraag wat literatuur voor invloed heeft op scherp en gaan altijd ook over onze wereld en onze demonen. **Bij ons in Auschwitz van Arnon Grunberg is vanaf 7 januari verkrijgbaar.**



Persoonlijk contact is de bouwsteen voor een goede samenwerking!

- Jong en dynamisch kantoor
- Verzekeringsadvies op maat
- Moderne visie met ouderwetse service

Tel: 03/326.43.46 | Contact@groep-alpha.com
www.alphaverzekering.be | Gratis service aan huis

 **Groep Alpha nv** *Uw onafhankelijke verzekeringsmakelaar*

Meer info:
geleidehond.be

GEZOCHT:
Pleeggezinnen
voor onze pups



Belgisch Centrum voor Geleidehonden
Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren



Laat je inspireren door onze mooie vloeren!

Waarom Mattheeussen?

- ✓ Grote toonzaal waar u de tegels kan voelen en ervaren
- ✓ Vakmanschap met oog voor detail
- ✓ Nauwkeurige meting ter plaatse
- ✓ Overzichtelijke offerte zonder bijkomende kosten



Vloeren



Parket



Badkamers

Keramische vloertegels of natuurstenen vloeren? De mogelijkheden zijn eindeloos. Bij het inrichten van een badkamer komt er nogal wat kijken.

Bent u op zoek naar een degelijke en schitterende parketvloer of reeds in de 'parketvloer kiezen'-fase, dan bent je bij Mattheeussen vloeren aan het juiste adres!

Ook u wil zolang mogelijk thuis blijven wonen? Vervang het bad voor een inloopdouche en geniet van de extra ruimte en mogelijkheden.



★ MAANDMENU JANUARI ★

Salade met krokante camembert

of

Scampis lookroom

Stoofpotje van konijn met gebraseerd witloof

of

Risotto/makreel

Maraschino/rijstpap

Kom
proeven!
Slechts
€ 38,-

Raymond Food Art Café | Raymond Delbekestraat 175, Schilde | 03 344 14 15 | www.bistro-raymond.be

Yasmien Beauty Artist

Yasmien heeft al 20 jaar ervaring in de schoonheidsbranche. Zij heeft gewerkt als visagiste en 16 jaar haar eigen instituut uitgebaat. Sinds 2002 is ze al actief bezig met permanente make-up en sinds 2016 richt ze zich enkel op de cosmetische en medische micropigmentatie.



Eyedesign

Deze techniek is het zetten van een ultrastrakke eyeliner... Van het intensifiëren van de wimpers (of voor mannen wel eens een guyliner genoemd) tot een op maat gemaakte 'wing'.



Brow art

Microblading/hairstroke: een uiterst fijne hairstroke techniek door middel van een manuele pen of machinaal. Deze techniek kan gecombineerd worden met schaduwtechnieken.



Areola (tepelhof)

Een zeer dankbare en prachtige techniek om 3D areola's geheel of gedeeltelijk nieuw op te bouwen. Na een borstreconstructie, als kers op de taart...



BEAUTY ARTIST

Master in cosmetische en medische micropigmentatie

Yasmien Beauty Artist

Berkenlaan 1 | 2960 Sint-Job-In't-Goor
0497402377 | yasmien.cautereels@icloud.com



En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 www.ysl.com

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 www.douglas.nl

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 www.lancome.com

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl

5. baked highlighter palette van essence, € 8,99 www.essence.eu

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- www.debijkorf.be

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 www.weleda.be

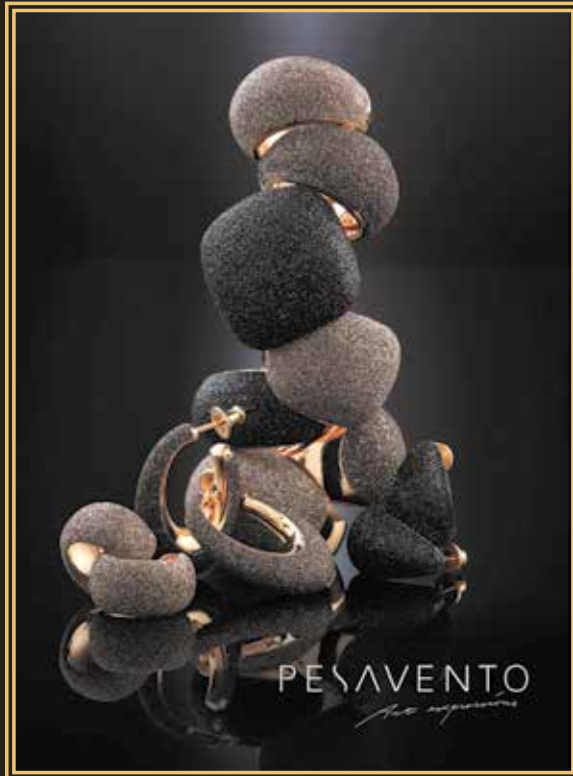
8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 www.bourjois.com/be-nl

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 www.debijkorf.be

10. essie nailpolish dont't be choco-late, € 9,99 www.essie.be

La Libelle

Joaillerie



Bredabaan 160, 2930 Brasschaat | 03 434 05 48 | info@lalibelle.be | www.lalibelle.be

30

Nieuw jaar, nieuwe energie!

Het blijft traditie; die goede voornemens. Maar waarom zou je niet dit jaar nog meer investeren in je gezondheid? Met elk jaar dat we ouder worden, krijgt ons lichaam het immers moeilijker om suikers en vetten correct te verwerken en dat toont zich, fysiek en mentaal.

Trouwens, hoe langer je wacht met het aanpakken van je feestkilo's, hoe moeilijker de strijd.

Gelukkig weten de professionele dieetcoaches van Proti Balance hier raad mee. Ze staan 6 op 7 voor je klaar met tal van tips en lekkere recepten die het behalen van je doel eenvoudiger maken. Het proteïenedieet waarin Proti Balance al jaren gespecialiseerd is, werpt ongetwijfeld ook bij jou snel vruchten af! De uitgebreide begeleiding op maat is voor alle klanten van het dieetcenter gratis. En bovendien is het voor bijna iedereen geschikt; jong & oud, sporter of minder actief. Geen excuusjes meer dus om niet langs te gaan voor een vrijblijvend gesprek. Waar wacht je nog op?!

Meer info: www.proti-balance.be



GRATIS
L-carnitinedrankje bij
aankoop vanaf 25 €

*Actie geldig tot 01/02/2020
bij afgifte van deze bon.
1 bon per klant, niet
cumuleerbaar met andere acties.*



Openingsuren:

Maandag & donderdag:
09:00 tot 18:00
Dinsdag, woensdag & vrijdag:
10:00 tot 18:00
Zaterdag:
09:00 tot 17:00
Zondag gesloten

U vindt ons in: Antwerpen | Brasschaat | Geel | Oostmalle | Schilde | Sint-Katelijne-Waver | Vorselaar

GEEF JE HUIS KARAKTER!

NIEUWE INTERIEUR TREND 2020 NATUURLIJKE KLEUREN EN MATERIALEN

In 2020 gaan we "back to the nature". De interieurtrend van duurzaam en milieubewust wonen. We zullen komend jaar veel natuurlijke materialen en kleuren terugzien. Bij natuurlijke materialen kun je denken aan hout, marmer, leer, suède, metaal, wol, linnen en riet. Deze materialen zijn allemaal mooi van zichzelf, en in combinatie met elkaar stralen ze heel veel rust en sfeer uit.

**Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen?
Kom dan eens langs in de winkel!**

Linda en Marc



Gorlima bvba
Statiestraat 18, 2920 Kalmthout
03/ 667 41 73
info@gorlima.be | www.gorlima.be

- Gordijnen
- Glasgordijnen
- Panelen
- Lamellen
- Jaloezieën
- Behang
- Tapijt
- Interieurdecoratie en meer!



**Contacteer
Gorlima
vrijblijvend
voor meer
informatie!**

Drijf de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de Dode Zee, maar wat nu dus ook gewoon in ons land kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

Alleen met het water

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

Nog meer voordelen

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via www.belgiëbrui.be vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR
FLOATEN STAAT
GELIJK AAN
DRIE TOT VIJF
UUR SLAPEN

PILATES & YOGASTUDIO
WITH AN ATTITUDE!

“A HAPPY 2020...
A HAPPY EVERYTHING!”

BEWUST MET
JE LICHAAM
OMGAAN

GEEN
RESERVERING
NODIG!

PILATES
AND
MORE...

MARILYN VAN SOOM

PILATES AND MORE...
Oude Baan 125, Brasschaat
+32 472 96 03 23
pilatesandmore@hotmail.com
www.pilatesandmore.biz

f i

Zorg voor je voeten

MEDISCHE PEDICURE: LEEF OP GEZONDE VOET!
Onze voeten dragen ons lichaam gemiddeld zo'n 6 à 8 uur per dag, vaak in oncomfortabele omstandigheden. Ze verdienen dan ook bijzondere aandacht. "Als verpleegkundige besef ik maar al te goed het belang van een goede voetverzorging. Vooral bij diabetespatiënten en mensen met standafwijkingen is een aangepaste voetverzorging essentieel!"
Bij I Nails & Care worden uw voetkwaaltjes zoals eelt, likdoorns, kalk- of ingegroeide nagels behandeld of voorkomen. Geen pijnlijke voeten meer!

I Nails & Care | Gezondheidslei 98, Brasschaat | 0496 36 30 82 | info@inails-care.be | www.inails-care.be

Manicure - Nailstyling
Pedicure - medische pedicure
NIEUW: Gelaatsverzorging

OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?



ADVERTEER
OOK IN
BRUIST!

Bel 0477-841299 of mail naar
mkolkman@nederlandbruist.nl

Fit & Healthy Ook voor 60+

Wat is E-Fit?

Met E-Fit heb je de ideale oplossing in slechts 2 x 20 minuten sporten per week. Met je E-Fit-outfit wordt er in slechts 20 minuten een volledige lichaamstraining verkregen d.m.v. 20 e-pads. Deze zitten verspreid in je vest, broek, arm- en kuitgordels. De e-pads versturen verschillende E.M.S.-impulsen naar je spieren, je vetcellen, je bindweefsel en je huid. Je hoeft dus geen uren meer te zwoegen in de fitness. Met dit allround-programma van Fit en Healthy geven we je figuurcorrectie en metabolisme een boost, verbranden we je calorieën, verstevigen we je huid en versterken we je spieren. Terwijl je met een 'gewone' training maar 30% van jouw spiervezels stimuleert, is dit bij Fit en Healthy meer dan 90%.



BOEK NU UW
PROEFSESSIE!
www.fitenhealthy.be

Fit & Healthy

Iedereen wil er strak, fit & slank uitzien. Jammer genoeg verlies je bij ieder jaartje op de teller terug wat spiermassa.

Hoe minder spiermassa, hoe sneller je bijkomt.

Op lange termijn vertaalt zich dit in het sneller vermoeid geraken door een bezoekje van uw kleinkinderen, rugklachten, stijve spieren,...

Met E-Fit verstevigen we uw spieren.

Doordat de spieren beter verstevigd zijn, krijgt u minder ontstekingen, een beter afweersysteem en bent u SLANKER, STRAKKER & FITTER!



Ruitenwasserij
Schoonmaak

Leegmaken van dakgoten

Reinigen van zonnepanelen

Opkuis (na drama)

Opkuis na (ver)nieuwbouw

MEER DAN
30 JAAR
ERVARING
IN DE
SCHOONMAAK
SECTOR

NIEUWE
COLLEGA'S
GEZOCHT!
BEL VOOR
MEER INFO



FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

SPECIAAL VOOR U!

Kom genieten in het historische en gezellige pand van Holland Casino Breda, waar u heerlijk kunt dineren in onze bourgondische Brasserie.

Wij heten u van harte welkom en verrassen u graag met een heerlijk 3-gangen diner en vele extra's.

Wij kijken uit naar uw komst!



**BELGIË
BRUIST**
Deal

**GEEN € 60,- MAAR:
€ 39,-** PER PERSOON

**RESERVEER NU VIA
ARRANGEMENTENBREDA@
HOLLANDCASINO.NL**

HET AANBOD IS ALLEEN GELDIG OP
MAANDAG T/M DONDERDAG EN ZONDAG.

BRUIST ARRANGEMENT

- Entree
- Welkomstdrankje
- 3-gangen diner Chefs Special
- Cadeautje van Holland Casino Breda
- gratis parkeren in de Chasséparking (neem uw parkeerkaart mee naar de receptie)

**HOLLAND
CASINO**

Holland Casino Breda
Kloosterplein 20, Breda
076 - 525 11 00
www.hollandcasino.nl

*Speel bewust 18+
Hollandcasino.nl*

Wie is Frans Bellens?

Frans Bellens heeft altijd les gegeven aan het Sint Michielscollege. Honderden Brasschaatenaren kregen les van Meester Frans. In 1962 richtte hij de tekenacademie op die later is uitgegroeid tot de 'Academie Noord'. Tot in 1985 nam hij hier de functie van directeur waar.

Hij bracht zoveel meisjes en jongens het beleven bij van kleur en vorm, de liefde voor de kunst. Als kunstenaar maakte hij vele realistische tekeningen, zowel in potlood, Oost-Indische inkt, aquarel en sanguine. Onderwerpen zijn vooral de cultuurhistorische gebouwen en zichten van Brasschaat. De veelzijdige kunstenaar is ook auteur, regisseur en graficus. In opdracht van de winkeliersvereniging maakt Frans aquarellen van de drie windmolens die Brasschaat ooit rijk was.

Hij leerde de Brasschaatenaar zijn gemeente kennen als auteur van prachtige boeken over Brasschaat. Hij schreef oa. 'Brasschaat van heidegrond tot parkgemeente'; 'Brasschaat in oorlogsjaren'; 'Het gebeurde in Brasschaat'; en 'Van 1820 tot heden, Kamp van Brasschaat'.

Dat laatste boek schreef Frans op 84 jarige leeftijd. Eén voor één parels over Brasschaat.

Frans stond ook aan het begin van de verbroedering van Brasschaat en het Duitse Bad Neuenahr. Dit verbroederingscomitee bestaat intussen meer dan veertig jaar.

In 1982 richtte Frans de Brasschaatse Radio Omroep op (BRO). Hij ontwierp ook de vlag van Brasschaat. In 2013 is Frans overleden. Het meest bijzondere is dat Frans zijn talenten heeft doorgegeven aan zoveel generaties.

Dank u, Frans.

Lutgart Smekens
Voorzitter Zakelijk Netwerk



Foto's: Breesgata



Kleding Webshop



Alle kleding kan door ons BEDRUKT en GEBORDUURD worden.

Wij leveren Vrijtijds-, Promotie-, Bedrijfs-, Kinder-, en Babykleding van vele merken.

verkoop@omnitex.nl www.omnitex.nl mobiel 06-22225288



YNAXSI
ruitenwasserij

RUITENWASSERIJ - SCHOUW- EN DAKGOOTREINIGING
TUINONDERHOUD - ONTMOSSEN TERRAS EN OPRIT
LEEGMAKEN PANDEN - KLEINE KARWEIEN
REINIGING VAN ROLLUIKEN EN VERANDA'S
ONDERHOUD PARKINGS, PLEINEN, GARAGECOMPLEXEN

0473/70 86 81

ynaxsi@gmail.com 2950 Kapellen

WWW.NAXCARPARTS.COM
FOR YOU CAR PARTS

NAXCARPARTS
een familiebedrijf gespecialiseerd in:

<p>EXCLUSIVE CARBON SOLUTIONS</p> 	<p>AMERIKAANSE WAGENS & ACCESSOIRES</p> 	<p>BANDEN & VELGEN</p> 
<p>OLIE & ADDITIEVEN</p> 	<p>SPORT UITLATEN</p> 	<p>ACCU'S & BATTERIJEN</p> 

EURO PICK-UP ACCESSOIRES



Heidestraat-Zuid 169
2950 Kapellen, België
0032 468 32 24 15
info@naxcar.be




**Kliniek
Heyendaal**

Cosmetische Plastische Chirurgie

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk: dat is Kliniek Heyendaal. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons iedere dag bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen
Borstvergroting ▶

- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie

We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!
Plastisch chirurg Frans Straten



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

Borstvergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendaal. Frans Straten is met zijn ruim 20 jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk) verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van 18 jaar.

Overweeg je een borstvergroting?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier op onze website.



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.
Voor meer info
024 - 845 05 06

info@kliniekheyendaal.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendaal.nl

EET BEWUST,
EET BIOLOGISCH
OF VEGETARISCH

Bewuste keuzes maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

Maandje zonder vlees

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

Of toch biologisch

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op www.belgiebruist.be vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

Familiale sfeer in een garage Met oog voor de toekomst

WIJ STELLEN DEZE MAAND HET GWIJDE-TEAM AAN U VOOR.

ZAAKVOERDERS



Danielle de Doij
Advies en prijzen nieuwe en tweedehands wagens en merken, autofinanciering en private lease.



Donald de Doij
Prijzen en advies over onderdelen, schade en accessoires en algemene werking van werkplaats.



Adrienne Vandamme
Staat na haar pensioen nog steeds klaar met haar inzicht en raad en helpt nog met de administratie.



Peter de Doij
Staat na zijn pensioen nog steeds klaar om wagens naar de controle te rijden en u terug naar huis te brengen.

DE OUDERS

VERKOOP



Lindsey Coolen
Advies en prijzen nieuwe en tweedehands wagens en merken, autofinanciering en private lease.

RECEPTIE



Goswin Goderis
Maken van afspraken, regelen voertuigen voor en na herstelling, afrekenen van herstelfacturen en beheer van vervangwagens.

WERKPLAATS



Mario Wouters
Alle werken aan uw wagen: kleine en grote herstellingen, monteren en vervangen van banden, jaarlijks onderhoud en nakijken voor uw reis.



Garage Gwijde | Ertbrandstraat 173 - 177, 2950 Kapellen | 03.664.25.65 | www.gwijde.com



50

Elk gerecht is een kunstwerk!

BRUISENDE/ZAKEN

“Wat er speciaal is aan onze keuken? Onze kok!”
Roxanne en Orazio namen afgelopen zomer Italiaans restaurant Manifesto over. Roxanne’s vader komt uit Sicilië en ze besloten de keuken om te gooien naar een volledig Siciliaanse keuken. De menukaart is veranderd en ze krijgen hele goede reacties op hun gerechten.

“Onze kok is speciaal uit Sicilië gekomen om de keuken over te nemen en hij leeft voor zijn keuken. Hij is heel gevoelig voor verse producten en vindt het echt belangrijk dat zijn klanten tevreden zijn en waar krijgen voor wat ze betalen.”

Waarom Manifesto?

“Als je zuiver Siciliaans eten wil proberen, moet je bij ons zijn. We zijn geen doorsnee Italiaans restaurant, onze keuken is echt anders. We werken met veel vis, verse hapjes, eigen koekjes bij de koffie en binnenkort met een traditionele houtoven.”

Voor wie is Manifesto?

“Iedereen is welkom bij ons. We zijn het restaurant toegankelijk aan het maken voor ouderen en voor gehandicapten en we werken aan onze overdekte buitenbar. Daar kunnen mensen deze winter al terecht voor winterhapjes en een drankje.”

Zin om te genieten van onze Siciliaanse keuken?
Boek je tafel bij Manifesto!

Ristorante Manifesto



Ristorante Manifesto | Winkelstap 75-77, Schoten | 03.645.63.63 | www.ristorantemanifesto.be

Het lekkerste gehakt bij Keurslager De Meulder

Gehaktvlees is één van de paradepaardjes in ons gamma en je vindt bij ons diverse soorten. Voor de productie van ons gehakt maak ik enkel gebruik van Belgisch vlees. Het Belgische vlees is van topkwaliteit.

Controle - De kwaliteit van ons gehakt begint al bij de ontvangst van ons vers vlees. Bij levering controleer ik de temperatuur van het verse vlees, of het transport op een hygiënische wijze verlopen is en of de temperatuur van de vleesproducten de 4°C niet overschrijdt. Dit is een zeer belangrijke controle, want alles begint bij de ontvangst van correcte grondstoffen om een lekker, kwaliteitsvol product te maken.



Bereiding - Bij de bereiding van het gehaktvlees hanteer ik de hoogste hygiënische normen.

Ik zie er op toe dat de koude keten niet wordt onderbroken. Voor het kruiden van het gehakt werk ik uitsluitend met hoogwaardige kruiden. Regelmatig worden van onze gehaktproducten ook stalen geanalyseerd in een labo zodat ook de bacteriologische kwaliteit is gegarandeerd. Uiteraard voldoen al onze gehaktproducten aan de wettelijke voedingswaardennormen.

Als **Keurslager** sta ik garant voor de **kwaliteit** van al onze producten en in het bijzonder voor ons **lekker gehaktvlees**. Voor al uw vragen over de samenstelling en/of allergenen sta ik u graag te woord. **Smakelijk!**



Keurslager De Meulder is de ganze week doorlopend open van 8u tot 18u behalve op donderdag. Op zon- en feestdagen open tot 12u30.

Het lekkerste gehakt
- komt van uw **KEURSLAGER** -

Ook na de feestdagen doet u nog steeds voordeel bij uw Keurslager!

Gehakt (gemengd of kalfs) 500gr + 250gr gratis



Dan zien we u graag binnenkort!

Geldig van 06/01/2020 tot en met 26/01/2020

Bredabaan 443, Brasschaat | 03 / 651 .86 .08 | www.keurslager-demeulder.be

DE BESTE WENSEN VOOR 2020!

OP MAANDAG
13 JANUARI VIEREN
WE VERLOREN
MAANDAG, MET HEERLIJKE
APPELBOLLEN EN
WORSTENBRODEN.

OOK HEERLIJK
WORSTENBROOD
VERKRIJGBAAR
MET WITLOOF
EN NIEUW MET
'KRIEKJES'!

Van Opstal Van Boxel

www.VANOPSTAL-VANBOXEL.BE

Bredabaan 445 - 2930 Brasschaat
03/337.15.44

Ma t/m vr 06:30u tot 18:00u
Za van 07:00u tot 17:00u
Zon- & Feestdagen 07:00u tot 13:00u
Donderdag sluitingsdag

an
LINGERIE

*Uw koopjes,
ook in 2020
een succes!*

Bredabaan 180 • Brasschaat
03 651 49 71 • www.lingeriean.be
info@lingeriean.be like us on

Wat brengt januari jou?

Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière. Rammen zullen overvloeien door veel originele ideeën.

Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie. Er is een grote kans dat januari je iemand brengt met dezelfde hobby's en interesses.

Steenbok

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat. Je bent geïnteresseerd in zelfeducatie, maar Venus brengt je iemand met dezelfde interesses.

Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoet zien vol met onverwachte momenten en intense emoties.

Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk. Maak je geen zorgen.

Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn voor iedereen die geboren is onder het teken van de Maagd. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en zelfs mogelijkheden op je werk die je onmiddellijk met beide handen moet aangrijpen.

Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent, dus ga daar naar op zoek.

Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als voor je liefdesleven. Wees niet bang om je mening te geven en jezelf te zijn. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige genante situaties of problemen voorkomen.

Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar. Als je single bent, zal januari je waarschijnlijk een nieuwe kennis brengen.

Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je een stoot positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.

Nieuw jaar... nieuw *haar!*

Ken je dat? Je loopt langs een spiegel, ziet je eigen spiegelbeeld en denkt: ik zou weleens wat anders met mijn haar willen... Maar wat? Dan wordt het hoog tijd om jezelf een nieuwe look aan te laten meten!

Er zijn weer heel wat trends gespot waar je aan mee zou kunnen doen. Zo doen we dit jaar qua haartrends een stap terug in de tijd, terug naar de jaren tachtig, de tijd van de 'gordijnpony's', de krullen en de opgeknipte kapsels in laagjes. En ook het bobkapsel is terug van eigenlijk nooit weggeweest. We zagen deze look de afgelopen jaren al in diverse varianten en dit jaar kiezen we voor een iets langere bob (de 'lob') met een scherpe afwerking.

Lekker rommelig

Doe jij je haar het liefst elke dag in een rommelige knot? Dan hebben we goed nieuws voor je. Jij bent dit jaar super trendy! Op de catwalks zagen we in ieder geval bij heel wat shows modellen lopen met een (of zelfs twee) 'messy bun'. Een trend die wij alleen maar toe kunnen juichen, want supermakkelijk te maken en het staat eigenlijk bij iedereen leuk.

Vlechten maar

Is zo'n rommelig kapsel toch niet helemaal jouw ding, dan kun je ook kiezen voor vlechten. Van mini-vlechtjes tot twee strakke 'Greta Thurnberg' vlechten, het kan allemaal dit jaar. Hetzelfde geldt voor een (super)korte 'pixiecut', een 'extreme' zijscheiding, een grote strik of ander accessoire in je haar, de wetlook, een krullende pony en het 'wafeltjeshaar' dat we nog kennen uit de jaren negentig.

Als je haar maar goed zit...

Heel leuk natuurlijk, al die trends, maar of het ook bij jou en de vorm van je gezicht past, is een tweede... Een goede kapper kijkt daar gelukkig altijd naar voor hij of zij de schaar in je haar zet. Informeer dus altijd even wat die van jouw ideeën vindt en laat je adviseren!

Wil jij je haar ook laten knippen volgens de laatste trends?
Op www.belgiebruist.be vind je altijd wel een kapper in jouw regio.



HAVE
A GOOD
HAIR DAY!





Één met uw huis

Kom vooruit plannen in onze showroom te Ekeren op zaterdag 11 januari en zaterdag 18 januari. Die dagen geven we bovenop een **GRATIS** motor, **GRATIS** RAL-kleuren en de prijzen van 2019...

€ 250,- EXTRA KORTING PER ZONNETENT!*

*voor de eerste 20 stuks

Binnen en buiten lopen naadloos in elkaar over. Uw tuin en terras worden steeds meer het verlengde van uw woning. En uiteraard wilt u die ook volledig afstemmen op uw smaak. Daarom helpt Boeding u met oplossingen en advies. Ons uitgebreide gamma van zonwering, raamdecoratie, rolluiken en poorten is daarvan een tastbaar bewijs.

MISSIE

Met onze kwalitatieve en stijlvolle zonweringen, raamdecoratie, rolluiken en garagepoorten willen we uw woonbeleving in en rond uw huis verbeteren. Einddoel? Zorgen dat u nog meer kunt genieten van uw huis of zaak. Niet zozeer de producten staan centraal bij Boeding, wél wat ze voor u kunnen betekenen en hoe ze perfect aansluiten bij uw levens- en woonstijl.

WAARDEN

Kwaliteitsproducten voor meer comfort: de kwaliteitsproducten en –merken in de Boeding-winkel helpen om uw huis comfortabeler en aangenamer te maken. Uitmuntende service: we adviseren en installeren zodat u zorgeloos uw keuze kunt maken. Uiteraard zijn we uw vragen altijd één stap voor. Op maat van uw huis en stijl: uw huis is uw visitekaartje.



Kapelsesteenweg 469B, Ekeren | 03/660.20.30
info@boeding.com | www.boeding.com

Gaastra

Shop nu
online
met 40%
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE
is een Nederlandse
online outlet van het
maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor
modemerk GAASTRA.

We richten ons op
het aanbieden en
leveren van deze
stijlvolle producten
voor outdoor-
activiteiten tegen
geweldige prijzen.



BRUIST
Deal

40% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is
een Nederlandse online outlet
van het maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor modemerk
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden
en leveren van stijlvolle
producten voor
outdooractiviteiten
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION
ONLINE

hello@nauticfashion.online
NAUTIC FASHION.ONLINE



BRASSCHAAT



DE NACHT VAN PERMEKE ZATERDAG 4 JANUARI

Welkom op deze derde editie! Geniet van theater, performances, literatuur, massages, film en muziek in elk hoekje van de bib. Op zaterdag 4 januari 2020 is iedereen welkom voor de derde editie van De Nacht van Permeke.

Laat je charmeren door de muzikale pareltjes, literaire losbandigheid, schietkramen en speurtochten, kortfilms en kortverhaaltjes, heerlijke massages en inspirerende ontmoetingen tussen de boeken.

En blijf hangen voor de afterparty!

Wanneer: Zaterdag 4 januari om 20:00 uur
Waar: Bibliotheek Permeke, De Coninckplein 25-26, Antwerpen
Prijs: € 10,-
Kaartverkoop: www.permeke.org



FILM- EN VINYLBEURS ZONDAG 22 JANUARI

We verwelkomen alle film- en platenliefhebbers op de negende editie van onze beurs. Bij de verschillende standhouders op de filmbeurs kan je je laten onderdompelen in de wondere wereld van het witte doek met oude filmaffiches, attributen, foto's, gadgets, pellicule en zoveel meer. Maar ook de liefhebbers van vinyl komen aan hun trekken. Lp's, maxi's, singles en de daarbij horende platenhoezen... voor zowel verzamelaars als koopjesjagers is het aanbod groot.

Daarnaast kan je een kijkje nemen in de volledig heringerichte projectiekamer van onze voormalige cinemazaal. Ivo Segers van Cinemuzee neemt je graag mee en vertelt alles wat je wilt weten over filmprojectie vroeger en nu. Kinderen tot en met 12 jaar mogen gratis binnen.

Wanneer: Zondag 22 januari om 11:00 uur
Waar: De Roma, Turnhoutsebaan 286, Borgerhout
Prijs: € 4,-
Kaartverkoop: www.deroma.be

Creatie Festival!



CREATIE FESTIVAL ZONDAG 26 JANUARI

Twee muziekorganisaties (van de buurt): Academie Wilrijk en House of Music, geven het antwoord op de vraag waar de jeugd van vandaag op muzikaal vlak mee bezig is, en zij tonen dit graag aan jullie op het Creatie Festival!...

Weet jij waar de jeugd vandaag de dag op muzikaal vlak mee bezig is?

Laat de magische wereld van de veelzijdige facetten van muziek voor je opengaan en kom mee genieten van al deze prachtige muziekcreaties!

Wanneer: Zondag 26 januari om 14.30 uur
Waar: Kern 18, Wilrijk
Prijs: € 11,-
Kaartverkoop: www.ccdekern.be

UITGELICHT

DE BABELBOOM WOENSDAG 15 JANUARI



Kom mee 'onder de boom' zitten en geniet van een stukje Afrika uit een ver verleden. Zanger en volbloed verteller en entertainer Eric Baranyanka neemt zijn publiek, jong en oud, mee naar ver vervlogen tijden. De Babelboom is een verzameling van eigen en Afrikaanse verhalen.

In het Afrika van vroeger werden beslissingen genomen, recht gesproken en verhalen verteld onder de 'Babelboom', waaronder de oudere generatie van het dorp een schuilplaats zocht voor de zon. In deze verhalen en mythes vertelden ze over hun waarden, het leven en de wereld om hen heen.

Onder diezelfde 'babelboom' speelt, zingt en vertelt Eric Baranyanka begeleid door keyboard, percussie en gitaar onder meer traditionele verhalen van de Anansi mythologie. Met deze theatervoorstelling houdt hij een kostbare Afrikaanse traditie in ere.

Wanneer: Woensdag 15 januari om 14:30 uur
Waar: Gravenhof, Louisalei 7, Hoboken
Prijs: € 6,-
Kaartverkoop via: www.gravenhof.org

 **HONDA**

CR-V
HYBRID

GRATIS tankkaart!*

The hybrid
you can feel



Het afgebeelde model is de CR-V 2.0+MMD HYBRID Executive
in carrosseriekleur Platinum White Pearl.

 156 - 168 G/KM  6,9 - 7,4 L/100 KM (WLTP)
Gemeten op basis van de nieuwe gestandaardiseerde WLTP meetmethode.



GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

Milieu-informatie (KB 19/3/2004): www.honda.be

Ontdek onze saloncondities

*Tankkaart ter waarde van 100,00 EUR bij aankoop van een nieuwe Honda bij Vabis op vertoon van deze advertentie en geldig tot 31/01/2019
/1 tankkaart per voertuig.



HONDA VABIS

BRASSCHAATSTEENWEG 306 • KALMTHOUT • TEL: 03 666 30 60

**EXCLUSIEF
VERDELER
ANTWERPEN
NOORD**