

DE KEMPEN

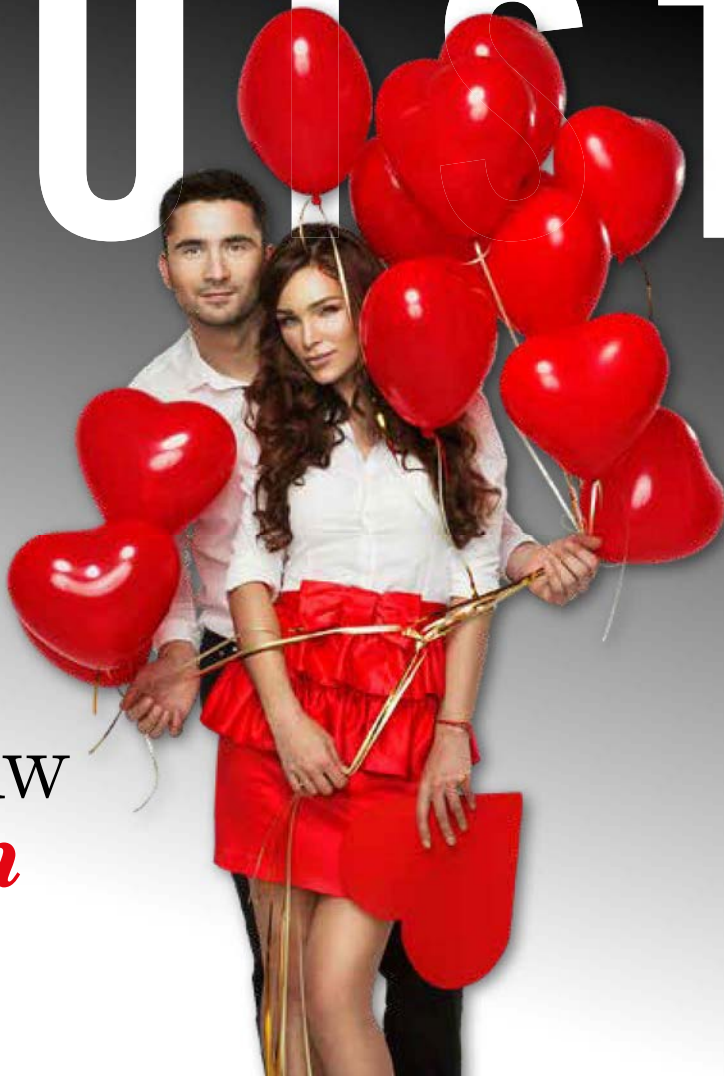


FEBRUARI 2020 [WWW.DEKEMPENBRUIST.BE](http://WWW.DEKEMPENBRUIST.BE) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Planten en  
bloemen,*  
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw  
*valentijn*  
zijn?



# Waan je op Ibiza in Antwerpen



## LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Bohemian Concept Store • ruim 4000 m<sup>2</sup>  
Meubelen & decoratie van over gans de wereld samengebracht in een uniek pand  
OPEN: woensdag t/m zondag van 10h tot 17h



liv\_in\_room\_121



Liv'in Room 121 is ontstaan uit een grote eigen passie voor interieur en decoratie. De jarenlange ervaring als styliste hielpen mij bij het inrichten van Liv'in Room 121! Eigen sourcing in tal van continenten, het selectief zoeken naar unieke en authentieke producten met persoonlijkheid en karakter staan centraal.

**Stap bij Liv'in Room 121 binnen en het 'WAUW' gevoel overvalt je!**

'Kom zeker eens langs!'  
**Ann & haar team**

# THUISKOMEN IN ZALIGE WARMTE

Marco Service biedt u de keuze uit een omvangrijk gamma kachels. In onze huiselijke showroom te Essen bekijkt u diverse brandende haarden waardoor u letterlijk een voorproefje krijgt van de zalige warmte. Wenst u levering en installatie? Dan maken wij graag een - vrijblijvende - vervolgspraak bij u thuis.

**U KOOPT EEN  
KWALITEITSKACHEL EN  
DAARBIJ HOORT EEN  
PROFESSIONELE SERVICE**

**DAN GENIET U MET EEN  
GERUST HART VAN DE  
WELDADIGE WARMTE VAN  
UW KACHEL**

[WWW.KACHELSERVICE.NL](http://WWW.KACHELSERVICE.NL)



**BEURSACTIE!**

Vraag naar de  
voorwaarden  
in winkel.  
Geldig t/m  
9 februari 2020

**ADVIES, VERKOOP  
EN INSTALLATIE:**

- Pelletkachels
- Houtkachels
- Combikachels
- Inbouwhaarden
- Houtfornuizen
- Buiten(kook)toestellen



**KACHELSERVICE**  
Kalmthoutsesteenweg 290  
2910 Essen (Wildert)  
**03 666 85 87**  
info@kachelservice.be  
[www.kachelservice.be](http://www.kachelservice.be)



12



10

*Inhoud*



16



27



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/dekempenuist

**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.**



All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' menig zanger en acteur het met grote regelmaat op onze televisie. En geef ze eens ongelijk... liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

## *Bruisende lezer,*

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Vier het leven en vier de liefde!  
**Manuela Kolkman**



**Wist je trouwens dat wij vijf glossy magazines uitgeven in jouw regio? Neem eens een kijkje op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) en lees ze allemaal online.**

WONEN  
TUSSEN HET  
GROEN

# Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

## De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

## Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



# PASSIE VOOR DE FIETS

Rijwielen Hermans is sinds 1989 een vaste waarde in de regio. Als gepassioneerd fietser nam Vincent Meyvis de zaak recent over. Zijn droom, passie en hobby werden zo zijn beroep. Vandaag de dag staat hij er niet alleen voor maar staat er een heel team klaar om de beste service aan te bieden.

## VEEL TEVREDEN KLANTEN

Vincent en zijn team zitten allemaal graag op de fiets en spreken daardoor enkel uit ervaring. In de winkel hangt een aangename sfeer, u profiteert er van snelle service en krijgt altijd een eerlijk advies. Dat maakt dat Rijwielen Hermans heel veel tevreden klanten heeft in de regio.

## DE JUISTE FIETS VOOR IEDEREEN

Wat voor fiets zoekt u? Wordt het een stadsfiets, retrofiets, omafiets of liever iets sportiefs? Wat uw wensen ook zijn, bij Rijwielen Hermans vindt u ongetwijfeld de fiets die u zoekt. U mag uiteraard altijd een testritje maken, zodat u zeker weet dat uw nieuwe fiets zalig rijdt.

## ELEKTRISCHE FIETSEN

De elektrische fiets is niet meer weg te denken uit het straatbeeld. Ze zijn er in alle soorten en maten. Een stadsfiets, retromodel, sportief model of mountainbike, in de winkel van Rijwielen Hermans vindt u voor ieder wat wils.

## UITSTEKENDE SERVICE

Wanneer u binnenloopt bij Rijwielen Hermans, kunt u erop rekenen dat u de allerbeste service ontvangt. U wordt uitstekend geadviseerd en uw nieuwe fiets wordt gratis opgemeten en afgesteld. Dankzij de professionele herstel- en onderhoudsdienst blijft uw fiets altijd in topconditie. Nieuwe fiets nodig? Breng dan binnenkort eens een bezoekje aan Rijwielen Hermans!

**Ervaar zelf de voortreffelijke service bij Rijwielen Hermans!**



**RIJWIELEN HERMANS**

Antwerpsesteenweg 325, Malle  
 +32 (0)3 311 65 97  
 info@rijwielenhermans.be  
 www.rijwielenhermans.be

**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 navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



**50% KORTING MET DEZE  
BRUIST**



**Deal**  
SHOP JOUW  
GAASTRA  
MODE MET  
PROMOCODE  
BRUIST

Ga naar [www.belgiebruist.nl/lezersacties](http://www.belgiebruist.nl/lezersacties)

**WHERE STYLE MEETS  
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
mooie, sterke rugzak  
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

# Verwen jouw valentijn!

*win*

**LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op een  
Paradise PINK kussen  
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. [www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



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. #PINK KUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

[www.mgcenterma.be](http://www.mgcenterma.be)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
Peach Blossom Smoothing  
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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. #PEACH BLOSSOM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



## BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht\*  
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht\*

€ 85,-  
p. nacht\*



**Ga naar [www.belgiebruist.nl/lezersacties](http://www.belgiebruist.nl/lezersacties) en reserveer met promocode BRUIST**



★ MAANDMENU FEBRUARI ★

Quesadilla met foie gras/peer

of

Quesadilla met avocado/cheddar

Chilli con carne

of

St jakobsvruchten/spek/mais/pop corn

Churros

Kom  
proeven!  
Slechts  
€ 38,-

# EEN BIOKAPSALON

## Wat is dat nu eigenlijk?

In tegenstelling tot wat vele mensen denken, kan je bij ons terecht voor alle behandelingen! Wil je 100% natuurlijk gaan dan is er de stuifmeelkleuring die de hoofdhuid verzorgt, het haar versterkt en nog zo veel meer.

Is dit nog net een brug te ver voor je maar wil je toch al kiezen voor een beter alternatief dan de standaard kleuring? Dan hebben we voor u So Pure Naturel Balanced Color. Met deze kleur is elke bewerking mogelijk zoals we die kennen bij de klassieke kapper, van balayages tot volledige kleuringen, beiden zonder ammonia en PPD!

Ammonia kan de hoofdhuid beschadigen, PPD is vaak de oorzaak van irritatie, jeuk en allergische reacties.

Onze laatste kleuringen kunnen we ook nog eens verrijken met organische keratine. Dit product herstelt tijdens het kleurproces de zwavelbruggen van het haar.

Oxilock Plasma zorgt ervoor dat de behandelingen minder schadelijk zijn voor uw haar. Het geeft uw haar enorm veel glans, veerkracht en verhoogt de breeksterkte van uw haar. De keratine is vrij van chemicaliën, siliconen, sulfaten, aldehyden of andere agressieve stoffen. Het bevat wél waardevolle organische zuren en aminozuren.

Verder werk ik ook met de verzorgingsproducten van So Pure. Deze bevatten geen sulfaten of parabenen en zijn vegan friendly! Al onze producten, ook de kleuringen, zijn verrijkt met organische arganolie. Deze olie hydrateert het haar en maakt het zacht en glanzend. Geen ammoniageur bij ons in het salon maar de geur van jasmijn, sandelhout en essentiële oliën.



**Biokapsalon Natur'Elle**  
Antwerpsesteenweg 265, Malle  
**03 344 41 82**  
[info@biokapsalon-naturelle.be](mailto:info@biokapsalon-naturelle.be)  
[www.biokapsalon-naturelle.be](http://www.biokapsalon-naturelle.be)

**Nieuwsgierig geworden? Kom dan eens langs of kijk op [www.biokapsalon-naturelle.be](http://www.biokapsalon-naturelle.be) voor meer informatie!**



# SKIN REBIRTH & GUASHA KUUR

Deze Medic Ceremony is een behandeling die de huid in 75 minuten volledig aan het werk zet. Beginnend met een heerlijk handwasritueel en een zeer intensieve fruitzuurreiniging, wordt de behandeling vervolgd met een intensieve peeling. Een huidverzachtende en verjongende skin rebirth micro acid derma peel wordt in twee fasen op uw huid aangebracht.

Kort samengevat is skin rebirth een zeer uniek programma dat is gebaseerd op cellulaire huidverbetering in zowel de opperhuid als de in de lederhuid (daar waar juist alle anti-aging processen plaatsvinden).

## Resultaten na de gezichtsbehandeling:

- een heerlijk zachte, egale en gezonde huid
- afvalstoffen en schadelijke stoffen zijn afgevoerd
- vermindering van onzuiverheden en oneffenheden
- versteviging van het bindweefsel voor ultieme anti-aging effecten
- dankzij het activeren van de algemene doorbloeding krijgt met een frisse gelaatskleur en een stralende huid
- aangezichtsspieren zijn gestimuleerd en getonificeerd
- biedt optimale ontspanning, verhoogt de vitaliteit en geeft meer energie



## Kuur behandeling Promo

(6 Behandelingen & 2 weken rust);  
Normaal €395,- nu **€316,-**  
(Behandeling wordt per keer afgerekend)

Bij het boeken van behandelingen +  
aankoop producten krijg je  
**10% extra korting!**

Kuur producten  
Promo van  
€ 325,-  
voor € 260,-



Sinds 2018 is Pure Intense gevestigd in Malle, omgeven door de dorpskern en omringd met de volledige liefde van mezelf. Maxime is de naam achter schoonheidsinstituut Pure Intense. Inner and outer beauty staat centraal bij Pure Intense en ook in de toekomst streef ik daar steeds meer naar.

**Ik kijk er naar uit om jullie te leren kennen en samen met jullie te werken naar ieders inner and outer beauty balance. Dus maak eens een afspraak!**



## Pure Intense

Brechtsesteenweg 8, West Malle  
0032-468227712  
info@pure-intense.be

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**, deze steen symboliseert moed en klasse.

**Rode rozen** staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.



**LCN**  
 MEDICAL  
 BEAUTY

100%  
 VEGAN



**EVEN SKIN GLOW**

**PERFECT EGALE TEINT  
 ZONDER MAKE-UP**

**DONKERE KRINGEN, SLAPPE HUID  
 EN HYPERPIGMENTATIE  
 BEHOREN TOT HET VERLEDEN**

De LCN Even Skin Glow Serums worden door middel van Nano Needling zachtjes in de huid ingewerkt zonder huidirritaties en roodheid. De teint is verfijnd, de huid oogt glad en evenwichtig. Samen met hyaluronzuur en Perzische zijdeboom extract werken de Even Skin Glow pigmenten vermoeide, bleke en slappe huid tegen.

**VOORDELEN**

- › egale teint zonder make-up
- › verbergen van hyperpigmentatie, donkere kringen en sproeten
- › behandeling van roodheid, vlekken en verwijde poriën
- › opfrissen van bleke, vermoeide huid
- › verbetering van de huid al vanaf de eerste behandeling
- › geen bijwerkingen
- › zachte en pijnloze behandeling
- › blijvende verbetering van de huid
- › geen vlekken/geen verandering van de huidpigmenten
- › tot 6 maanden effectief werkzaam

**BOEK  
 NU!**

Ben je professionele schoonheidsspecialist(e) en geïnteresseerd in onze producten? Neem dan contact op met ons distributiecentrum Total Beauty Concept via [info@totalbeautyconcept.be](mailto:info@totalbeautyconcept.be) of bel naar +32-3-291-49-86

**TOTAL  BEAUTY**  
 salon

Turnhoutsebaan 322 | 2970 Schilde (Belgium) | +32-476-62-42-18  
[info@totalbeautysalon.be](mailto:info@totalbeautysalon.be) | [www.totalbeautysalon.be](http://www.totalbeautysalon.be)

**EXCELLENCE IN BEAUTY!**

# 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!*



# Proti Balance

professionele dieetcentra



Hecht jij voldoende belang aan 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. Stel dus niet langer uit en schakel de hulp in van Proti Balance!

Onze professionele dieetcoaches helpen je in je strijd tegen de overvloedige kilo's, zodat je je snel weer fitter en gezonder kan voelen. Behalve voor gewichtsverlies, kan je ook terecht voor gezonde tussendoortjes, suikervervangers of een uitgebreid gamma aan sportvoeding en hoogwaardige supplementen. We staan 6 op 7 voor je klaar met tal van tips en lekkere recepten die het behalen van je doel eenvoudiger maken. Het proteïedieet waarin wij al jaren gespecialiseerd zijn, werpt ongetwijfeld ook bij jou snel vruchten af! De uitgebreide begeleiding op maat is voor alle klanten gratis. 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](http://www.proti-balance.be)



**GRATIS** Tetradrankje  
vanille bij aankoop  
vanaf 30 €

*Actie geldig tot 01/03/2020  
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

# DAGJE UIT

## CAVALLUNA LEGEND OF THE DESERT



Europa's populairste familie-entertainmentshow met paarden komt terug naar het Sportpaleis in Antwerpen. Van 29 februari tot 1 maart 2020 wordt de arena omgetoverd tot een plek die het publiek uitnodigt om te dromen en zich te verwonderen. De nieuwe show 'Cavalluna Legend of the Desert' neemt je mee op een adembenemende reis. Het geheimzinnige verhaal van deze show draait rond een prinses van een woestijnvolk die een ongelofelijke opdracht toevertrouwd krijgt. Ze moet het geheim van de legendarische Amazones van de Elementen ontrafelen om haar volk en de hele wereld van een groot gevaar te vrijwaren.

Meer info op [www.sportpaleis.be](http://www.sportpaleis.be)

# FILMPJE KIJKEN

## THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas. **THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN SANDRO VERONESI



Marco Carrera, de hoofdpersoon in Sandro Veronesi's nieuwe roman De kolibrie, is eigenlijk een kolibrie. Hij leeft een leven van pijn en verlies. Zijn leven lijkt hem dieper en dieper in de ellende te trekken, maar toch valt Marco niet. Zijn hectische bewegingen stellen hem in staat zijn rug recht te houden in de existentiële acrobatiek van zijn bestaan. De kolibrie is een schitterende roman over pijn en de kwellende kracht van het leven, met in de hoofdrol een levendige held die de lezer nooit zal kunnen vergeten. Wederom een ijzersterke en unieke roman uit de pen van Veronesi. **Medio februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

# *Liefde,* je moet ervan houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



## WIJ MAKEN VAN JE HUIS EEN THUIS!

Je kan bij ons voor je volledige interieur terecht,  
gaande van adviezen tot uitvoeringen.

- Alle raamdecoratie
- Interieurdecoratie
- Verf en behang
- Tapijten op maat of niet
- Kleuradvies
- Interieuradvies
- Renovatie met onze interieurarchitect

De raamdecoratie verwerken wij in onze eigen  
atelier waardoor we hier een zeer efficiënte en  
snelle service in kunnen voorzien!

**interieur.**  
RENDERS

Sint Lenaartsebaan 115, Malle  
info@interieurpuntRenders.be  
0032 3 290 36 50

[www.interieurpuntRenders.be](http://www.interieurpuntRenders.be)

# Unieke villa of bouwgrond kopen?

Wij zijn uw makelaar voor residentieel vastgoed!



Vg, Wp, Gmo, Gvkr, Gvv

Begijnenhoefstraat 26  
**Oud-Turnhout**

**525.000 €**



168 kWh/m<sup>2</sup> - 0002184282  
Vg, Wp, Gmo, Gvkr, Gvv

Riststraat16  
**Turnhout**

**1.495.000 €**



237 kWh/m<sup>2</sup> - 00022631131  
Vg, Wp, Gmo, Gvkr, Vv

Salm Salmstraat 46  
**Hoogstraten**

**795.000 €**

  
**ENGEL & VÖLKERS**  
Antwerpen • Brasschaat • Heide-Kalmthout • Schilde

+32 3 666 00 90 | Heidestatiestraat 53 | 2920 Kalmthout (Heide) | [www.engelvoelkers.com/antwerpen](http://www.engelvoelkers.com/antwerpen)

26

## Creëer een tastbare herinnering



Met veel liefde en attentie giet ik jouw verhaal in een persoonlijk beeld. Op dezelfde manier creëer ik handgemaakte, geurende kaarsen die aansluiten bij jouw verhaal.

- Marissa Moerman



Soy | Zwaluwlaan 6, St.Job-in't-Goor | 03 430 43 40 | [mail@soy.be](mailto:mail@soy.be) | [www.soy.be](http://www.soy.be)  
Volg ons op Facebook & Instagram @soybodycasting



# All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- [www.iciparisxl.be](http://www.iciparisxl.be)

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 [www.legavenue.eu](http://www.legavenue.eu)

3. Showergel van de Hema, € 4,- [www.hema.be](http://www.hema.be)

4. Kalan, € 210,- [www.parfumerie.be](http://www.parfumerie.be)

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 [www.rimmellondon.com](http://www.rimmellondon.com)

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 [www.essie.be](http://www.essie.be)

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 [www.loreal-paris.be](http://www.loreal-paris.be)

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.com](http://www.smaakamsterdam.com)

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 [www.soliver.com](http://www.soliver.com)

# 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)

€9 intakemoment inclusief intake en 3/4 sessie gratis

# MEGA PROMO

Nailstyle By Nathalie

Berkenlaan 1, Sint-Job-in't-Goor | 0477 85 14 43  
info@nailstyle-nathalie.be | www.nailstyle-nathalie.be

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Leef vanuit liefde

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

'Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar', schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

[www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl)



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 50%  
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode **BRUIST!**



**BRUIST**  
*Deal*

**50% korting**  
**PROMOCODE: BRUIST**  
SHOP NU OP  
**NAUTIC FASHION.ONLINE**

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



# *Kom tot rust* in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

## **Alleen maar voordelen**

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

## **Als herboren**

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op [www.belgiebruis.be](http://www.belgiebruis.be) vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.

ZWEET  
DE STRESS  
VAN JE AF

# 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-gangendiner 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
- Welkomst drankje
- 3-gangendiner 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  
0031 76 - 525 11 00  
www.hollandcasino.nl

*Speel bewust 18+  
Hollandcasino.nl*



ALL YOU  
NEED IS  
LOVE!

# Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

## Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

## De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

*Laat je heerlijk verzorgen*



Wat dacht je van een pedicure- of manicure-behandeling!



 **Meli-care** | Melika Boucham  
Kapelstraat 55, 2960 Brecht | +32 497/82 97 67

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

**BRUIST**

Ook opvallend adverteren?  
Bel **0477-841299** of mail [mkolkman@nederlandbruist.nl](mailto:mkolkman@nederlandbruist.nl)

Meer info: [geleidehond.be](http://geleidehond.be)

**GEZOCHT:**  
Pleeggezinnen  
voor onze pups



 Belgisch Centrum voor Geleidehonden  
Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren

**MAN/CAVE**

**GEKNIPT & geschoren**

Ging je voorheen 'gewoon' naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de 'old school' barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: 'the barber experience'!

**Allrounders**  
Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.

# NEDERLANDS DANS THEATER

## *Sometimes, I Wonder*

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

### **Creativiteit**

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

### **Tot het allerlaatste moment**

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via [www.ndt.nl](http://www.ndt.nl).

DE KRACHT  
VAN PERFECTE  
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

## TROUWEN IN 2020?

Gaan jullie trouwen in 2020, wij verzorgen graag het boeket, de bruidsbloemen, corsages, kerk-/feestzaalversiering.

**Neem vrijblijvend contact met ons op om uw wensen met ons te bespreken!**



Meer weten? Spring binnen in de winkel of bel naar 03 345 12 42

**bb** | bloemen  
babette

Handelslei 7, Sint-Job-in-'t-Goor  
03 345 12 42  
info@bloemenbabette.be  
www.bloemenbabette.be



## OPVALLEN IN JOUW REGIO?

ADVERTEER  
OOK IN  
BRUIST!

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



## Luchthavenvervoer?

### Onze diensten

Ontdek de ruime dienstverlening van uwprivéchauffeur.be op gebied van privévervoer, luchthavenvervoer & goederenvervoer. Wij bieden zowel voor particulieren als zakelijke klanten vervoer aan tot 6 personen met bagage.



Zaventem v.a € 75,-  
Schiphol v.a € 150,-  
Eindhoven v.a € 100,-

uwprivechauffeur.be

Dimitri Michiels | Vogelkerslaan 20, Essen | +32 (0)494 75 22 73 | info@uwprivechauffeur.be

### U kunt bij ons terecht voor:

- Shuttledienst & luchthavenvervoer
- Personenvervoer
- Zakelijke & directiechauffeur
- Auto- en documentenvervoer

Sinds mijn kindertijd ben ik zeer intuïtief en hooggevoelig. Door middel van levenslessen, de nodige opleidingen en cursussen heb ik dit volledig kunnen ontwikkelen.

Graag help ik je op een liefdevolle en heldere manier naar een gezond en gelukkig leven.

Ik kijk er naar uit om jou ook beter te leren kennen.

- Judith van den Houdt



Eigenaar: Judith van den Houdt

**ROOTSHEALING  
ENERGETISCHE THERAPIE EN  
LEVENSCOACHING**

info@rootshealing.be | 0032-476649338

www.rootshealing.be | Kasteeldreef 139, Schilde



## Op zoek naar **COLUMN/ROOTSHEALING** meer *fysieke en* *geestelijke balans?*

Ons energieveld kan uit balans raken door ziekte, stress, emotionele gebeurtenissen, het gebruik van medicijnen, roken, alcohol en drugs. Hierdoor kunnen blokkades ontstaan in ons energieveld. Dit kan allerlei lichamelijke en/of psychische klachten veroorzaken, zoals overbelasting, moeheid, depressie, langdurige verkoudheid, hoofdpijn, niet lekker in je vel zitten, 'het' niet meer weten, spierpijn, last van darmen, maag, schouders of anders, 'lood in je schoenen' hebben, moeilijk contact maken met je gevoel of met anderen.

Voetreflexologie is een aangename, natuurlijke en veilige methode om je gezondheid te bevorderen. Het werkt bovendien pijnverlichtend en preventief. Het is een drukpuntmassage waarbij druk wordt uitgeoefend op reflexzones in de voet. Deze staan in verbinding met organen en delen van het lichaam. Het woord 'reflexie' staat voor 'spiegel': de voet weerspiegelt ons hele organisme.

Voetreflexologie is een volledig geaccepteerde vorm van manuele therapie. De in dit domein opgebouwde kennis leidt vaak tot onverwacht goede resultaten. Deze behandeling stelt geen enkele medische diagnose, noch vervangt het enige medische handeling! Het werkt wel steeds aanvullend naar zelfgenezing en meer vitaliteit.

**Ben je ook geïnteresseerd? Neem dan eens contact op of maak een afspraak.**

*relax,  
be calm,  
be spiritual*



CASANOVA  
GEBRUIKTE  
CHOCOLADE ALS  
AFRODISIACUM

# Chocolade en de *liefde...*

Het kan je bijna niet zijn ontgaan. Nu Valentijnsdag voor de deur staat, liggen de winkels weer vol met allerlei lekkernijen gemaakt van... chocolade. Waarom is dat eigenlijk? Wat maakt chocolade tot het ware bewijs van de liefde?

Daar zijn heel wat verklaringen voor. Zo maakten de Azteken al een drankje van cacao, honing en vanille dat ze xocolat noemden (later veranderde dit in chocolat). Een echte liefdesdrank, meenden zij, want het drinken ervan zou de passie aanwakkeren. Het verhaal gaat dan ook dat de koning van de Azteken, Montezuma, speciaal een kop xocolat dronk voor hij naar zijn harem ging. En ook Casanova zou chocolade hebben gebruikt als afrodisiacum, net als de Marquis de Sade.

## Wetenschappelijk verband

Nog steeds wordt chocolade door veel mensen geassocieerd met de liefde. Een associatie waar winkeliers in februari maar al te slim op inspelen. Maar bestaat er ook daadwerkelijk een verband? Jazeker! In chocolade zit namelijk om te beginnen theobromine, een stof die zorgt voor een ontspannen gevoel. Daarnaast bevat het ook fenylethylamine, ook

wel 'liefdespeptide' genoemd, wat je lichaam eveneens aanmaakt als je verliefd bent. Of je ook daadwerkelijk echt opgewonden raakt van chocolade, is de vraag, maar alle kleine beetjes helpen, toch?!

## Lekker én gezond

En als het dan niet die stofjes zijn die de verliefdheid aanwakkeren, dan doet het krijgen van een chocolade cadeautje van je grote liefde ongetwijfeld al genoeg op zich. Wie zwijmelt er immers niet van geluk na het krijgen van zo'n heerlijk geschenk? Mocht die liefde nu uiteindelijk toch niet helemaal uitpakken zoals je had gehoopt, dan heb je in ieder geval nog die chocolade om jezelf lekker mee te verwennen. Daar hoeft je dan echt niet schuldig over te voelen. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat het zelfs goed voor je is om dagelijks een klein stukje (pure) chocolade te eten. Goed voor je humeur én voor je gezondheid!

Wil jij je geliefde ook verrassen met een heerlijk chocolade valentijnscadeau? Of heb je zelf gewoon zin in chocolade? Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je altijd wel een ondernemer die je hierbij kan helpen.





## **VIJFDE KEER VERRASSEND: PHOTO-EYE 8, 9, 12, 15, 16 EN 19 FEBRUARI**

Na hun laatste tentoonstelling in Kapellen in 2017 stellen de fotografen van Photo-Eye nu opnieuw in Tracé tentoon. De vijf exposanten bleven na hun passage in Academie Noord samen gepassioneerd verder fotograferen, elk met zijn eigen visie op de fotografie. Dit leidt voor de vijfde keer tot een even verrassend als divers aanbod waarmee de groep uitpakt. Ward De Geest toont een dialoog tussen twee landschappen. Bart Van den Broeck presenteert een selectie uit zijn imposante reeks over Ethiopië, met daarnaast het boek over zijn reis. Rudolf Vanheertum deelt zijn impressies: hoe transformeert een stad zich na zonsondergang. Ronald Van Hoofstadt toont betoverende Marokkaanse woestijnlandschappen. Marleen Van Landeghem perfectioneerde haar eigen schilderachtige stijl waarmee ze het stedelijk landschap verkent.

**Wanneer:** 8, 9, 12, 15, 16 en 19 februari  
**Waar:** Cultuurstation Tracé, TVeltwijcklaan 222, Ekeren  
**Prijs:** gratis  
**Meer info:** [www.uitinvlaanderen.be/agenda](http://www.uitinvlaanderen.be/agenda)



## **LITERAIR CAFÉ - CHARLOTTE VANDENBROECK ZATERDAG 20 FEBRUARI**

Charlotte Van den Broeck debuteerde in 2015 met de dichtbundel 'Kameleon' waarvoor ze de Herman de Coninck Debuutprijs ontving. Later volgde 'Nachtroer', haar tweede bundel. Die werd met de Paul Snoeckprijs bekroond.

Vorig jaar verscheen haar prozadebuut 'Waagstukken'. Dertien teksten over tragische architecten die zelfmoord pleegden op of in een door henzelf ontworpen gebouw. Een boek over reizen, schrijven en bouwen.

Charlotte Van den Broeck praat over 'Waagstukken', poëzie en veel meer met Michaël Vandebriel (o.v.).

**Wanneer:** Zaterdag 20 februari om 20:00 uur  
**Waar:** Ruitershal, Azalealaan 6, Brasschaat  
**Prijs:** € 5,-  
**Kaartverkoop:**  
[www.webshopbrasschaat.recreatex.be](http://www.webshopbrasschaat.recreatex.be)



## **TOTAL RESET - ANKE JOCHEMS DONDERDAG 27 FEBRUARI**

Een vrouw die telkens weer op dezelfde mannen valt, is klaar om dat patroon te doorbreken. Alsof het een code is die op de één of andere manier te kraken valt, gaat ze op zoek naar wat haar steeds opnieuw tot dezelfde keuze drijft. Is die steeds terugkerende valkuil echt zo onontkoombaar?

En hoe komt dat dan? Total Reset is een electro muzikaal onderzoek naar blinde vlekken, mentale schema's en noodlottige scenario's. Het resultaat is zowel grappig als bizar, muzikaal als woordelijk, vervreemdend als eerlijk.

**Wanneer:** Donderdag 27 februari om 14.30 uur  
**Waar:** 't Kerkske, Kapselsestraat 182, Kapellen  
**Prijs:** € 12,-  
**Kaartverkoop:**  
[www.webshopkapellen.recreatex.be](http://www.webshopkapellen.recreatex.be)

## **UITGELICHT**

### **ANS & WILMA WOENSDAG 26 FEBRUARI**



#### **Vanaf 6 jaar**

Ans en Wilma zijn dringend aan vakantie toe. Ze plannen een reisje met de caravan door het bos. Maar dan raken ze de weg kwijt. Door Wilma, zegt Ans. Door Ans, zegt Wilma. Tijdens hun zoektocht naar de uitgang van het bos raken de dames verstrikt in herkenbare conflicten op kinderformaat.

Kibbelend en kwetterend nemen de knotsgekke tantes je mee in hun absurde wereld vol humor, ontroering en prachtige liedjes. Ariane van Vliet (Toneelhuis, HETPALEIS, Lazarus, Blauwe Maandag Compagnie) en Alice Reijs (Van Vlees en Bloed, Den elfde van de elfde, Met Man en Macht, Het eiland) zijn twee Nederlandse actrices die al lange tijd in Antwerpen wonen. De absurditeit van de gesprekken tussen hun dochters vormde de basis voor dit theaterconcert.

**Wanneer:** Woensdag 26 februari om 14:00 uur  
**Waar:** LUX, Marktplein 1, Kapellen  
**Prijs:** € 5,-  
**Kaartverkoop via:**  
[www.webshopkapellen.recreatex.be](http://www.webshopkapellen.recreatex.be)

# Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)  
1 portobello  
60 gr walnoten  
1 ui  
2 eetl olijfolie  
peper en zout  
1 knoflook teentje  
80 gr volkoren risottorijst/  
zilverviesrijst (ongekookt)  
50 ml droge witte wijn  
300 ml tuinkruidenbouillon  
10 gr gehakte peterselie  
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



### **Loes**, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

# Runderreepjes met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli  
1 ui  
stukje verse gember, 2 cm  
1 teentje knoflook  
80 gr volkoren noedels  
Frylight bakspray  
250 gr runderreepjes  
1 dl kippenbouillon (tablet)  
1 eetl sojasaus  
1 theel sesamolie  
half Spaans pepertje  
peper en zout  
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



# Kom tot rust in de **badkamer** van uw dromen



## **Douchen tijdens de verbouwing!**

Met het oog op het ontzorgen van onze klanten komen we uit met "Showertime", onze mobiele badkamer! U kunt tijdens de verbouwing rustig thuis blijven douchen. Ook voor aannemers - verzekeringen - evenementen - of privé. Een snelle, comfortabele en goedkope oplossing.



Droomt u van een moderne en comfortabele badkamer? Dan zijn wij, De Vry Service uit Malle, uw professionele aannemer. Wij werken uw wensen vakkundig uit en realiseren uw droombadkamer zonder zorgen. Ondertussen bestaan we al 10 jaar en kunt u niet alleen voor totale badkamerrenovaties bij ons terecht, maar ook voor kleinere sanitaire projecten en herstellingen.

Onze focus ligt steeds op comfort, duurzaamheid en kwaliteit en dit met de glimlach. Dat we een uitstekende Service bieden, had onze naam u al verteld. Wij werken van ontwerp tot en met de afwerking, u hoeft dus geen andere partij meer in te schakelen!

*Dit jaar hebben we ook een aantal belangrijke investeringen kunnen doorvoeren om u als klant nog beter van dienst te kunnen zijn.*

**Kijk op [Showertime.be](http://Showertime.be) of mail naar [info@showertime.be](mailto:info@showertime.be).**



Stijn Streuvelslaan 14 , Malle  
0478 / 54 24 96  
[www.devryservice.be](http://www.devryservice.be)