

DE KEMPEN



JANUARI 2021 WWW.DEKEMPENBRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!



De Gele
Flamingo
Family concept store

Voor jou!

Wij zijn De Gele Flamingo, een team van 12 enthousiaste mama's dat elke dag aan de slag gaat om voor jullie de leukste musthaves uit te zoeken, online te zetten en te verzenden!

We kiezen zorgvuldig merken uit waar we helemaal achter staan. Dat zijn de grote merken, maar ook kleine, unieke en duurzame merkjes.

Verwen jezelf met
de leukste flamingo
goodies!



Shop makkelijk
én veilig
lokaal online



*More inspo?
Scan me!*



www.degeleflamingo.be

De Gele Flamingo
Ruiterijschool 14
2930 Brasschaat

Afhalingen: Ma-Vr van 9-17u
info@degeleflamingo.com
+32 468 31 64 23

Malle roept 2021 uit tot Jaar van de Ondernemer

2020 was een zwaar jaar, ook voor de lokale ondernemers in Malle! Om hen een hart onder de riem te steken, doopt het gemeentebestuur van Malle 2021 om tot het Jaar van de Ondernemer. “We richten niet alleen de spots op de lokale handelaars, de bedrijven en de horeca, maar focussen evengoed op de vrije beroepen en lokale producenten”, zegt Dries Van Dyck, schepen voor lokale economie.

“Onder het motto #want bedrijvigheid werkt, zetten we een jaar lang in op alle facetten die van Malle een bruisende en ondernemersvriendelijke gemeente maken. Het zijn de handelaars die steeds met de glimlach voor je klaarstaan tijdens het winkelen, de horecazaken die – zodra ze de deuren weer mogen openen - jou verwennen met een heerlijk natje en een droogje en de grote bedrijven die voor werkgelegenheid dicht bij huis zorgen. De kleine zelfstandigen helpen ons dan weer uit de nood met kleine of grote problemen en dankzij onze lokale producenten kunnen we genieten van producten uit de korte keten. Onze slogan ‘Ik koop in Malle’ blijft dus ook in 2021 meer dan ooit van kracht.”

“Corona maakt het ons niet gemakkelijk, maar toch zijn we al druk bezig met het plannen van activiteiten en evenementen rond ondernemen in Malle. Op het programma staan onder meer een fietstocht ‘Proef Malle’, waarbij je onze lokale producenten leert kennen en tal van heerlijke verse producten kan kopen, een jobbeurs en een Openbedrijvendag. We hopen dat veel ondernemers in Malle die dag hun deuren open zetten en het grote publiek een blik achter de schermen gunnen.”

“Daarnaast organiseren we ook een jaar lang verschillende wedstrijden waarbij onze inwoners tal van mooie prijzen kunnen winnen. Meer info over het Jaar van de Ondernemer vind je op www.malle.be.”

Dries Van Dyck

schepen voor lokale economie
www.malle.be





Inhoud



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 - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

f Like ons op Facebook.com/dekempenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Rogier Jongerden, +31 647 885 009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Kempen 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: de beste wensen voor 2021. We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

Manuela Kolkman

Wist je trouwens dat wij vijf glossy magazines uitgeven in jouw regio? Neem eens een kijkje op www.belgiebruist.be en lees ze allemaal online.

Dit jaar wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

Wat wordt jouw thema voor dit jaar?

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

Haalbaar en concreet

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

Focus op het proces

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN



A NEW CHAPTER, A NEW VERSE, OR JUST THE SAME OLD STORY ?

We hebben de keuze volledig in eigen hand maar we kunnen wel stellen dat het een jaar was dat we nooit nog zullen vergeten.

MAAR OM HET JAAR GOED TE STARTEN DOEN WIJ EEN VOLLEDIGE UITVERKOOP VAN MII MAKE-UP, WEES ER SNEL BIJ! 1 KOPEN = 1 GRATIS!

Indien u graag make-up advies had verkregen dan maken we graag voor u een afspraak.

**Liever shoppen van thuis uit?
Kijk dan zeker op onze webshop**



“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 aan ieders inner and outer beauty balance. Dus maak eens een afspraak!”



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



Voor een mooi moment!

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Vind trouwringen die bij jullie passen! Van alle sieraden die je hebt, is de trouwring het sieraad dat je het langst gaat dragen. Toegegeven, tot de dood jullie scheidt is wel een heel lange tijd, maar toch is het verstandig iets uit te zoeken waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Trouwringen uitzoeken: eindelijk is het zover! Trouwringen zijn er in allerlei soorten en maten, maar waar moet je precies op letten bij het uitzoeken van de belangrijkste bling van je leven? Natuurlijk kun je op goed geluk alle juweliers in de omgeving afstruinen op zoek naar de perfecte trouwring, maar het is handiger als je alvast weet wat je wilt. En met 'je' bedoelen we jullie, want je aanstaande moet zijn ring natuurlijk ook willen dragen! Wij helpen je er graag mee.

Maak nu een afspraak!



JUWELIER • GOUDSMID*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

Paul Van der Auwera

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be



INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. www.icon010.nl



NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt 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



LEZERSACTIE

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Geselecteerd voor jou!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan het nieuwe jaar 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 het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. www.lovechock.com

www.lovechock.com

LEZERSACTIE

Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher!

€ 59,- www.kookpunt.nl





RIJWIELEN HERMANS

UIT STOCK LEVERBAAR



GROTE KEUZE ELEKTRISCHE FIETSEN
ONTDEK ZE (EN MEER) BIJ RIJWIELEN HERMANS

UW E-BIKE SPECIALIST



E-BIKE - STADSFIETSEN - MTB - RACE - KIDS
MEER DAN 50 VERSCHILLENDE ELEKTRISCHE FIETSEN

WIJ AANVAARDEN ECOCHEQUES
EN CONSUMPTIECHEQUES

VRAAG NAAR ONZE
INTERESSANTE FIETSENLEASING



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

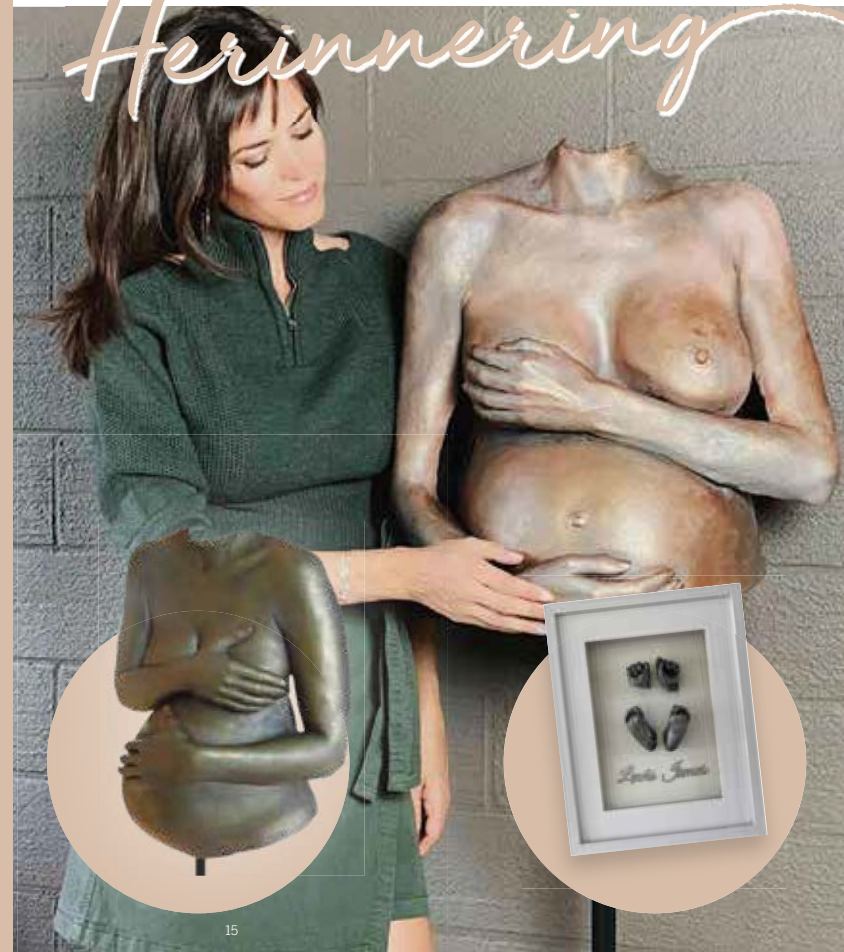
Vind ook leuke
cadeaubonnen
op onze
website!

Zwaluwlaan 6, St. Job-in't-Goor
03 430 43 40
mail@soy.be | www.soy.be
Volg ons op Facebook &
Instagram @soybodycasting



Een zwangerschap is een onvergetelijke en unieke periode. Wil je een blijvende herinnering aan je zwangere buik? Dan is een casting een mooi cadeau voor jezelf, voor je echtgenote of vriendin. Ook een tastbare herinnering voor je kind als hij later groter is.

Creëer een tastbare
Herinnering





Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.
Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals
dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden,
slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling**
helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**,
de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief
bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag
weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen
is door **iets voor een ander te doen.**



Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes**
en ga er gewoon voor. Want **succes** is wél een keuze.

MAATKASTEN MET OOG VOOR DETAIL

De verschillende materialen, uitvoeringen, stijlen en afwerkingen, zorgen ervoor dat u de juiste keuzes kan maken tijdens uw rondgang in de toonzaal. Voor de slaapkamer vindt u bij hen ook een collectie boxsprings, tevens van Belgische makelij, zodat alles binnen één plaatje past.

De meest recente CNC-machines in hun eigen atelier zorgen voor de HOOGSTE DETAILAFWERKING met de LAAGSTE AFVALBERG.

Surf even naar onze website of kom eens langs in onze toonzaal met uw plan of benaderende maten.



Meubelmakerij Van Den Heuvel
Leugenberg 72, Antwerpen - Ekeren
03 664 18 63

info@vandenheuvel-meubelmakerij.be
www.vandenheuvel-meubelmakerij.be



Nieuwe kast nodig?
Surf alvast even
naar onze website
of kom langs in onze
toonzaal.



Echtgenoten Johan en Christel zorgen zelf, samen met hun vaste medewerkers, reeds meer dan 29 jaar voor het **perfecte maatwerk**, daar waar het bedrijf reeds in 1974 door vader Van Den Heuvel werd opgericht.

Daar waar Christel u ontvangt in de ruime toonzaal, samen uw project bespreekt, uittekent en berekent, zorgt Johan nog steeds zelf mee voor de opmeting, plaatsing en afwerking in uw woning. Want tenslotte vraagt een perfect afgewerkt product, ook de juiste eindafwerking door de vakman ter plaatse, zonder verrassingen.

MAATKASTEN

DRESSINGS

SLAAPKAMERS

WOONKAMERS

BURELEN

BADKAMERS

KEUKENS

Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,
MAAR VERLIES NOOIT HET
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert
toch ook?*

LENGTE
183 CM

OGEN
BRUIN

LEEFTIJD
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die sportaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

**Egon zoekt
de liefde van
zijn leven!**

*Kortom: van plaatjes draaien
tot sabbetjes draaien.*



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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaid worden naar egonbrakke@live.com
Facebook: www.facebook.com/egon.brakke



De Meibloem

Geen eindhalte

Residentie De Meibloem is een kleinschalig rustoord voor bejaarden in Schoten. Er is ruimte voor 12 bewoners. Het is een open residentie in een rustige omgeving. Wat hen zo bijzonder maakt? Uitbaatster en verpleegkundige Ann Bolders vertelt: “De Meibloem is een warme omgeving”.

Rustoord De Meibloem is een ROB (Rustoord voor Bejaarden) gelegen in de rustgevende omgeving van het Koningshof te Meibloemlei 6, 2900 Schoten. Wij staan voor een persoonlijke aanpak bij de verzorging van de bejaarden. Kwalitatieve verzorging in een rustiek kader. Bejaarden met categorie: O, A (KATZ-schaal) kunnen terecht in het rustoord.

Het rustoord wordt uitgebaat door Ann Bolders en biedt plaats aan 12 bejaarden. Door het beperkt aantal bewoners genieten zij elk van een persoonlijke en rustige aanpak.

Meibloemlei 6, Schoten

+32 3 658 23 34 | info@demeibloem.com | www.demeibloem.com

DAGJE UIT DESTINATION SWEETHEART



Destination Sweetheart is een tentoonstelling over migratie voor liefde. Liefdesmigranten laten hun thuis, familie en vrienden achter om een toekomst op te bouwen met die ene persoon. In deze tentoonstelling volg je een handvol liefdesmigranten, je luistert er naar ontboezeringen en je laat je meevoeren door verhalen en objecten. Soms confronterend en schokkend, vaak ontroerend en intiem. Want de liefde gaat meestal niet zonder slag of stoot. Liefdesmigratie is er in allerlei vormen en maten. Ontdek wat het betekent om zo ver te gaan voor de liefde.

De tentoonstelling Destination Sweetheart is tot 30 mei te zien in het Red Star Line Museum in Antwerpen. Meer informatie op www.redstarline.be.

FILMPJE KIJKEN NEWS OF THE WORLD

BINNEN/BUITEN

Vijf jaar na het einde van de Burgeroorlog verhuist veteraan Captain Jefferson Kyle Kidd als non-fictieverhaalverteller van stad naar stad. In Texas ontmoet hij Johanna, een tienjarige die door het Kiowa-volk werd opgevoed als een van hun eigen mensen. Johanna wordt tegen haar wil teruggegeven aan haar biologische tante en oom. Kidd gaat akkoord om het kind te bevrijden van waar de wet zegt dat ze thuishoort. Terwijl ze honderden kilometers afleggen in de onvergeeflijke wildernis, worden de twee geconfronteerd met enorme uitdagingen.

NEWS OF THE WORLD is vanaf 13 januari te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.

Geef je bedrijfskleding jouw eigen stijl!

BEL 06-53252001 VOOR DE MOGELIJKHEDEN



We maken maatwerk en zorgen voor een unieke gepersonaliseerde uitstraling.

We ontlasten onze klanten door alles te regelen op het gebied van drukwerk en signing.

Bij We.Flexx personaliseren we diverse items. Dit is al mogelijk vanaf één stuk!

TEXTIEL BEDRUKKING

BELETTING

VLAGGEN & BANIEREN

STICKERS



jouw partner in signing!

Van Hogendorpstraat 53 B, Tilburg
06 53252001
we.flexx@outlook.com
f We.Flexx

Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.

mijzo
ziet mij

Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.



Wat **mijzo**
bijzonder maakt

www.mijzo.nl

*Van top tot
teen verzorgd*

Wat dacht je van een manicure,
pedicure, gelnagels of gellak
en gezichtbehandeling?



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

Bruist wenst alle lezers een
**bruisend
nieuw jaar**

Meer info:
geleidehond.be

GEZOCHT:
Pleeggezinnen
voor onze pups



Belgisch Centrum voor Geleidehonden
Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren

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



Douchen tijdens de verbouwing!

Met het oog op het ontzorgen van onze klanten
hebben we nu '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 bij ons terecht voor totale
badkamerrenovaties én 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 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 of mail
naar info@showertime.be.**

DE VRY  **SERVICE**

Stijn Streuvelsstraat 14, Malle
0478 / 54 24 96
www.devryservice.be



Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 www.elevenaustralia.be

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 www.catrice.eu

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 www.alpha-h.com

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- www.laboratory-K.com 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 www.essie.be

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- www.skins.nl/fr

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 www.medik8.be

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- www.lamysorecosmetics.com

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- www.qcosmetics.nl

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- www.iciparisxl.be

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- www.carecosmetics.nl

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- www.debijenkorf.be

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- www.guerlain.com

Gelukkig zijn is een keuze.

Met de kracht van je gedachten creëer je jouw eigen realiteit.

MINDSET

Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken. Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!



MKBM

MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM

Uw gezondheid verdient uw aandacht

Ook dit jaar!

Als we één ding geleerd hebben van 2020, is het dat gezondheid absolute prioriteit is. Heel wat mensen werden wakker geschud door het verhoogde risico op medische aandoeningen bij overgewicht de afgelopen maanden. Misschien heeft het ook u aangezet om er wat meer aandacht aan te besteden. En het is natuurlijk veel doeltreffender om daarbij hulp te krijgen.

Die hulp vindt u bij de professionele diëtcoaches van Proti Balance, waar u een plan op maat kan laten uitwerken om uw doelen te behalen. Of u nu gewoon meer energie zoekt of tientallen kilo's kwijt wilt, beter wilt presteren bij het sporten of van vervelende kwaaltjes die gepaard gaan met overgewicht af wilt, Proti Balance staat voor u klaar van maandag t.e.m. zaterdag om naar u te luisteren, u te begeleiden en advies te geven.

Ontdek zelf hoe wij het verschil maken!

Openingsuren:

Maandag & donderdag: 09.00 tot 18.00

Dinsdag, woensdag & vrijdag: 10.00 tot 18.00

Zaterdag: 09.00 tot 17.00

Zondag gesloten

Meer info of bestellingen:

www.proti-balance.be



Het proteïnedieet dat écht werkt



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

BLIND WALLS GALLERY



HET MUSEUM
OP STRAAT



Ga op street art tour
en ontdek de
verhalen van Breda.



Meer informatie op:
www.blindwalls.gallery

Advertentie mede mogelijk gemaakt
door Holland Casino Breda



Geluk is een gevoel

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag, maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk? Geluk is voor iedereen anders, het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent. Je denkt anders en je doet anders.

Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn? Bruist geeft enkele tips om het beste uit jouw leven te halen.

Je bent niet perfect en dat hoeft je ook niet te zijn. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment, je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf niet gelukkig van wordt. Als je je niet houdt aan je eigen principes en jezelf laat overschaduwen door de mensen om je heen, dan zul je nooit gelukkig zijn. Stel jezelf dus als prioriteit en luister naar jezelf.

Samen sta je sterker. Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten, mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit. Zorg dat je veel bij ze in de buurt bent. Dit geeft een gevoel van geluk en zij zullen jouw leven stralender maken. Een blik, een woord, een stille wenk... elkaar zo kennen is een geschenk.

Door je leven te leiden vanuit een positief standpunt, zal je in staat zijn een goed leven te hebben. Dit klinkt ongetwijfeld als een zin uit een van die klassieke zelfhulpboeken, maar het is echt waar. Het is heel goed mogelijk dat, wanneer je goed om je heen kijkt en elk aspect van je leven rustig bekijkt, jij je realiseert dat je eigenlijk een heel goed leven hebt. Als dit zo is, ga er dan vooral van genieten!

Eet gezond, beweeg genoeg en neem ook vaker tijd voor ontspanning.

Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

Griekse *aardappelstoof* met sperziebonen

Na de waarschijnlijk overvloedige decembermaand wil je deze maand graag iets makkelijkis eten. Probeer dan dit heerlijke eenpansgerecht van aardappels en sperziebonen in tomatensaus met een snuf kaneel en oregano. Snel op tafel, vegetarisch, glutenvrij en heel gezond.

3 à 4 PERSONEN - 40 MIN

INGREDIËNTEN

500 gr sperziebonen
600 tot 700 gr aardappel of grote krieltjes (vastkokend)
1 rode ui
2 tenen knoflook
olie om in te bakken
1/2 theelepel kaneel
1 theelepel paprikapoeder
snuf oregano
500 ml tomatensaus (gezeefde tomaten)
1/2 theelepel suiker
snuf peper en zout
handje walnoten
100 gr feta
peterselie

BEREIDING

Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en kook ze circa twaalf minuten in een pan met water. Snijd de aardappels in gelijke, grote stukken of gebruik grote krieltjes en kook deze ook ongeveer twaalf minuten. Laat de sperziebonen en aardappels uitlekken.

Snipper de ui en knoflook en fruit ze in een grote (wok)pan in een beetje olie. Voeg de aardappels, kaneel, paprikapoeder en oregano toe. Bak dit een paar minuutjes en voeg dan de sperziebonen en tomatensaus toe. Voeg de suiker toe en breng op smaak met peper en zout.

Laat de Griekse aardappelschotel nog circa 15 minuten zachtjes stoven. Verdeel de walnoten, feta en peterselie erover voor het serveren. Lekker met wat pitabrood.

TIP: dit recept is vegetarisch, maar je kunt er ook stukjes (vega)kip aan toevoegen na het bakken van de ui en knoflook. Je kunt ook de aardappels en sperziebonen niet voorkoken, maar laten garen in de saus. Houd dan een stoftijd van circa 45 minuten aan.

PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand nieuwjaar. De oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.dekempenbruist.be

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

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

bubbels koolzuur
 bruist smaakje
 water gemak
 duurzaam gas

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.dekempenbruist.be

Van Mossel USED CARS

Betrouwbare auto's met ervaring!

www.vanmossel.be

Van Mossel