

BRASSCHAAT



MAART 2021 WWW.BRASSCHAAT-BRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

'Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden'



TOTAL BEAUTY

Er kunnen mooie dingen ontstaan wanneer krachten worden gebundeld. Dat wordt bewezen door Caroline en Yves. Deze twee professionals zijn beiden al jaren actief in de beauty branche. Uit ervaring weten ze als geen ander hoe belangrijk het is om goede producten te gebruiken. Daarbij willen ze mensen graag van a tot z kunnen helpen. Daarom opende ze samen Total Beauty Concept.

WIL JIJ
PROFESSENEEL
AAN DE SLAG
IN DE BEAUTY
BRANCHE?

CONCEPT

TOTAL BEAUTY CONCEPT

In dit productgamma ligt de focus op merken met door-gebreven, bewezen kwaliteit en expertise. Als totaal-leverancier staan ze graag voor je klaar met professioneel advies. Niet enkel over producten, maar ook over professionele opleidingen en trainingen door gediplomeerde trainers.

Wil jij professioneel aan de slag in de beauty branche?

Neem dan vandaag nog contact op met de professionals van Total Beauty Concept! Ze staan te popelen om jou onder te dompelen in de wereld van ware schoonheid.

Total Beauty Concept BV
Vaartdijk 15 3/V2, 2960 Brecht
info@totalbeautyconcept.be
+32 3 291 49 86
www.totalbeautyconcept.be



Total Beauty Concept helpt en ondersteunt je graag in de verdere uitbouw van jouw instituut!

Officieel verdeler België en Luxemburg **LCN** | Officieel verdeler **B-Selfie** België en Nederland | Officieel verdeler **Nannic** België



SALON

TOTAL BEAUTY SALON

Door jarenlange ervaring in de cosmeticabranche en het zelf runnen van meerdere schoonheidsinstituten, treden we graag op als jouw beauty consultant. Je kunt bij Total Beauty Salon terecht voor manicure, pedicure, gelaatsverzorging, permanente make-up, laserontharing en lichaamsverzorging. Als geen ander kennen we het dagelijkse reilen en zeilen in de sector. Het team in ons salon staat dan ook klaar met professioneel advies voor jou. Tevens kan je in Schilde alle producten testen en verkrijgen.

Total Beauty Salon
Turnhoutsebaan 322,
2970 Schilde
info@totalbeautysalon.be
+32 476 62 42 18
www.totalbeautysalon.be



Bruisende Obelisk

Alle wegen leiden naar Rome, maar In Brasschaat leiden alle wegen naar de Obelisk, aan de Hemeldreef in het park. Hier komen zes dreven samen.

De Obelisk is een prachtige monument dat werd gebeiteld door de Italiaanse beeldhouwer Della Casa. Armand Reusens was burgemeester van Brasschaat van 1872 tot 1901.

De Obelisk was een geschenk van graaf Georges Reusens aan zijn broer Armand en werd in 1884 naar Brasschaat gebracht. Georges was ambassadeur van de koning in het Vatikan. Het park maakte toen deel uit van het domein van de familie.

Een Obelisk is een rechtopstaand, naaldvormig monument op een vierkant voetstuk dat, in die tijd, uit één blok steen (meestal graniet) was gemaakt. Naar boven toe een dunner wordende zuil, met een piramidevormige, stompe punt. In het oude Egypte stond het als symbool van

de zonnegod RA. De teksten op de Obelisk beschreven het volledige leven van de farao. De oudst bekende obelisk is teruggevonden in Senoeseret en dateert uit de 12e dynastie van Egypte. De eerste obelisk - buiten Egypte - dateren uit de Romeinse keizertijd. Uit Egypte werden obelisk naar Rome of Byzantium verscheept. In de 19e eeuw kregen steden als Londen, New York en Parijs de Naald van Cleopatra. De grootste obelisk uit de oudheid is tot stand gekomen rond 1400 voor Christus. De 32 meter hoge en 455 ton zware monoliet staat nu bij Sint-Jan van Lateranen in Rome. Haalde Georges Reusens in Rome het idee om zijn broer Armand een obelisk cadeau te doen voor Brasschaat?

Lutgart Smekens

COLUMN/LUTGART SMEKENS



HAALDE GEORGES REUSENS IN ROME HET IDEE OM ZIJN BROER ARMAND EEN OBELISK CADEAU TE DOEN VOOR BRASSCHAAT?



Inhoud



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
fb ig belgiebruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist +31 (0)76-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Andress
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

fb Like ons op Facebook.com/brasschaat.bruist

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. Brasschaat 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.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
+31 647 885 009

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier
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.

Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op www.belgiebruist.be vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK
HET POSITIEVE
EFFECT VAN
WANDELEN



Deuren en ramen op maat?

Onze stijlvolle smeedijzeren producten zoals ramen en (binnen-) deuren geven je woning, kantoor en andere (bij)gebouwen een exclusieve look. Dit kan zowel in klassieke, landelijke of strakke moderne woningen geïntegreerd worden. Wij hebben enkele standaardmaten in huis doch worden 95% van onze bestellingen op maat gemaakt na professionele opmeting door één van onze specialisten ter zake.

Kijk op onze website voor meer informatie of bezoek eens onze showroom!

 Ferenco

Kapelsesteenweg 364, Brasschaat
03 889 81 08
info@ferenco.be | www.ferenco.be

Ives Meulemans



Deze maand
gratis plaatsing
van uw deuren
t.w.v. € 150,-
per deur



WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

www.lowa.be



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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. #SODASTREAM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Laat de zon maar komen!

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.



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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

www.wijnwinkellenord.nl



VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

www.kissandplay.nl

Kiss & Play
Voor nachten vol passie



STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijssterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. www.union.nl

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.





19-20-21
MAART
2021

GRATIS motor zonnententen + poorten
€85 korting op screens + elektrische rolluiken

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd iedereen die op de bank blijft liggen!

Wandelen is goed voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

Feng shui spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.



BRUIST

BESTAAT *15 jaar*

EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."





15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook
www.nederlandbruist.nl en
www.belgiebruist.be



Het is alweer maart

En wat betekent dat? Jaaaa! Eindelijk mogen de contactberoeppen terug heropenen.

Wat wil zeggen dat ook ik terug klanten mag gaan verzorgen in mijn schoonheidssalon.

Ik heb ondertussen wel steeds doorgewerkt aan de haven , op mijn hoofdberoep. Toch ben ik enorm blij dat ik mijn vaste klanten terug blij kan maken met de behandeling naar keuze.

Want dat moeten we blijven doen, onszelf verzorgen en af en toe eens in de watten leggen!

Haren terug in de plooi, lekker verwennerij bij de schoonheidsspecialiste en een nieuwe outfit! Dat geeft ons weer nieuwe moed om ertegenaan te gaan.

Op de foto zie je de look van de maand.

Als fashion blogster laat ik graag zien wat ik heb samengesteld in de winkel @fabulicious.eu.

Ik hou het graag simpel met deze look, ik draag hier op de foto een comfy jeansbroek en een elegant bloesje met lichtblauwe accenten van de collectie @friendtex. Met daarop gecombineerd een bruin, kort, suède jasje. Je kan dit heel sportief dragen met sneakers eronder, met een kort botje en zelfs met een pump. Op mijn Instagrampagina @raniivdb kan je veel meer looks terugvinden.

Deze foto's zijn genomen door @ShootYou.be.

Deze prachtige locatie is het kasteel in Halle Zoersel, ook hier kan je prachtige wandelingen maken.

Ook zeker een aanrader om er even op uit te trekken.

#FABULICIOUS.EU

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69

Fabulicious.eu | www.fabulicious.eu

Fotograaf: Shootyou.be | www.shootyou.be

Liefs, Ranike

DAGJE UIT HET JAMES ENSORHUIS



Wie even in de geest van kunstenaar James Ensor wil ronddolen, moet naar Oostende. Het James Ensorhuis dat je hier vindt, draagt niet alleen de naam van de kunstenaar, het is eveneens de plek waar Ensor tot aan zijn dood in 1949 leefde en werkte. Veel inmiddels onbetaalbare kunstwerken kwamen er tot stand. Vrijwel meteen na zijn dood werd de woning ingericht als museum, maar het werd pas recent in haar oorspronkelijke staat en volle glorie gerestaureerd. Meer nog: door ook het aangrenzende pand in het museum te integreren, is Het James Ensorhuis hét mekka voor fans van de kunstenaar.

Koop je tickets online op www.ensorstad.be.

FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een auto-sloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa.

BULADÓ is vanaf 1 april te zien op Netflix.

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.



Cosy Comfy Home

Een interieur met een bijzonder persoonlijke uitstraling vraagt om maatwerk.

Maatwerk gaat verder dan het kiezen van de juiste stof. In samenspraak creëren we een idee over je toekomstig interieur.

Wij gidsen je graag met al onze vakkennis door een brede waaier van gordijnen, behangpapier, tapijten en sfeerverlichting.

Dat alles in diverse prijsklassen en in alle mogelijke stijlen of trends.

Het resultaat?

Een uniek interieur met een perfecte afwerking.



*Linda en Marc
van Gorlima
staan voor u paraat.*



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

www.gorlima.be

Elk gerecht is een kunstwerk!

“Wat er speciaal is aan onze keuken? Onze kok!”

Roxanne en Orazio runnen samen Italiaans restaurant Sicilia Mia. 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.



FREE HOME DELIVERY!

Bel ons: +32 3 645 63 63

Van woensdag tot zaterdag van 17 tot 21
Zondag van 12.30 tot 20.30

STAY HOME... AND ENJOY OUR FOOD



“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 Sicilia Mia?

“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 en eigen koekjes bij de koffie.”

Voor wie is Sicilia Mia?

“Iedereen is welkom bij ons. Het restaurant is toegankelijk voor ouderen en voor gehandicapten en we hebben een overdekte buitenbar. Daar kunnen mensen terecht voor hapjes en een drankje.”

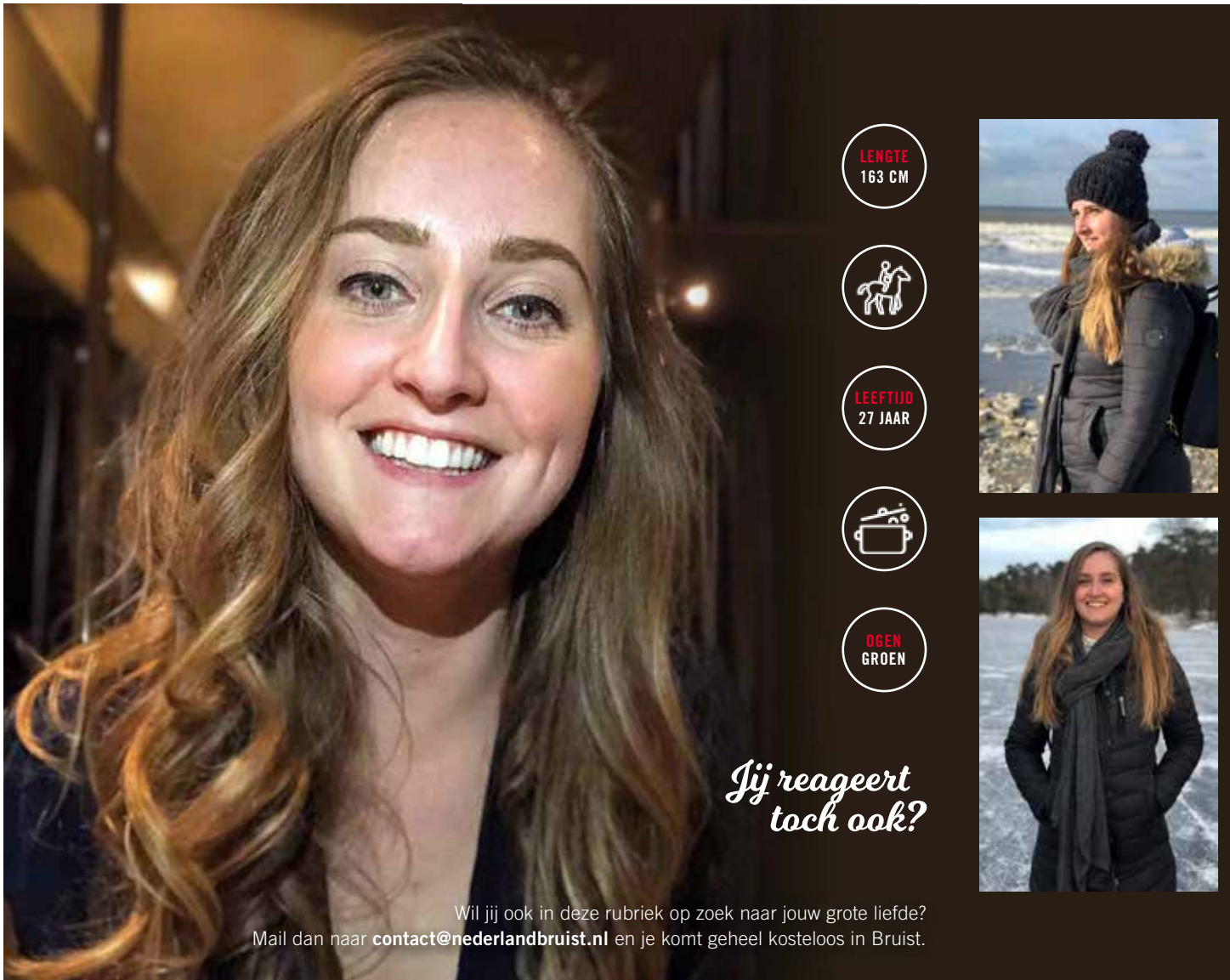
Zin om te genieten van onze Siciliaanse keuken? Bestel dan bij Sicilia Mia!

Sicilia Mia


Sicilian gourmet restaurant

Sicilia Mia | Winkelstap 75-77, Schoten | 03.645.63.63 | www.siciliamiaschoten.com






LENGTE
163 CM



LEEFTIJD
27 JAAR



OGEN
GROEN

Jij reageert toch ook?

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.



Vrijgezel Suus stelt zich voor

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 maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury (www.maiditluxury.nl). “Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht ‘misschien moet ik het dan juist doen.’” Het is tekenend voor de instelling van Suus. “Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit.”

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. “Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: ‘Work hard, play hard’. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!”

Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: “Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar suusdelaat@hotmail.com

 www.instagram.com/suusdelaat_

Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING
VOOR CORONA
MOETEN WE MET
Z’N ALLEN NOG
GAAN BETALEN’

Klaar voor het voorjaar?



gedreven door passie

Bandenservice Maco | Heiken 3A te Brecht | **03/313.54.55**

30

info@maco.be | www.maco.be

MACO, UW PARTNER IN:

BANDEN NIEUW & OCCASIE
VELGEN
UITLIJNEN
BATTERIJEN
SNEEUWKETTINGEN
RUITENWISSERS
THULE FIETSDRAGERS
THULE DAKKOFFERS &
DRAGERS
H&R SPACERS &
VERLAGINGSVEREN

RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.

BEL VOOR EEN
AFSPRAAK OF
MEER INFO
03 651 30 30



TOPSTORAGE

HEB JE RUIMTE NODIG. WIJ HEBBEN DE PLAATS.

Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | welkom@topstorage.be | www.topstorage.be

31

KERAMISCHE OPLOSSINGEN VOOR DE MONDGEZONDHEID

Zirkonia implantaten en kronen zijn op dit moment **de mooiste en de beste oplossingen** met resultaten die amper onderdoen voor het natuurlijke gebit.

Zirkoniumoxide is een materiaal waarop het lichaam niet reageert en dat **geen afstotingsverschijnselen** vertoont, in tegenstelling tot metalen constructies.

Bovendien is zirkoniumoxide **uiterst sterk**.

Ons tandtechnisch laboratorium is gespecialiseerd in het maken van keramische kronen op keramische implantaten.

Voor meer info:
keramiek@dentalba.be



ultra-biocompatible

100% ceramic

strong

Welkom bij
DENTALBA

Uw tandtechnisch labo bekwaam in keramische restauraties op implantaten.

Gespecialiseerd in keramische kronen, waarmee wij u graag van dienst zijn.

Ook bieden wij de mogelijkheid voor metaalvrije dentale prothesen.

Graag adviseren wij u.



Dentalba

Tandtechnisch laboratorium
Zwaantjeslei 4,
2930 Brasschaat

Guido Lambrechts
laboratoriumeigenaar

We heten u van ganse harte **welkom** in onze **verbouwde winkel**.



KOM LANGS
EN BEWONDER
ONZE NIEUWE
WINKEL

Specialist gerijpt Europees rundvlees met een groot assortiment vleeswaren.
Dagverse salades en warme gerechten uit eigen keuken.
En... Keurslager De Meulder staat bekend om zijn preparé!

De beste steak ter wereld bij Keurslager De Meulder

Darling Downs Wagyu werd verkozen tot de beste steak ter wereld en dat uit 70 inzendingen van 11 verschillende landen. Om dat te vieren geven we de hele maand februari 20% korting op deze wereldsteak.

ACTIEPRIJS IN MAART: € 79,09 (I.P.V. € 98,99)

Al het vee wordt opgevoed in vrije uitloop in een natuurlijke, schone omgeving, de runderen grazen op de overvloed aan natuurlijke grassen van Oost-Australië. Het is een kruising van 75% Tajima Wagyu en 25% Black Angus kudde om aan het superieure marmering kenmerk te komen. De Wagyu is 450 dagen graag gevoerd zonder toegevoegde hormonen en wordt op een speciaal dieet van granen gezet om de zeer gemarmerde kenmerken van Wagyu rundvlees te genereren. Deze natuurlijke, gezonde en veilige formule levert elke klant de Wagyu garantie: zacht en sappig Wagyu rundvlees, dat elke hap vol van smaak is. De Wagyu wordt gerijpt om een perfecte eetervaring te creëren.



SMAAKVOL, GERIJPT VLEES? DAT VIND JE BIJ KEURSLAGER DE MEULDER

Het rijpen van rundvlees tot volwaardig 'Dry Aged'-kwaliteitsrundvlees is een kunst. Een kunst die u niet alleen kunt bewonderen maar ook kunt proeven. We vertellen graag onze geheimen om dit vlees lekker klaar te maken. We hebben steeds verschillende rassen die we gerijpt kunnen aanbieden zoals Blond d'Aquitaine, Rubia Gallega, Charolais, Simmental, Belgisch Wit-Blauw, Limousin en Hereford Agnus.

Al deze toppers kunt u zowel met als zonder been bij ons bestellen.

KOM AL ONZE SOORTEN ONTDEKKEN!

Ons assortiment bestaat uit o.a. entrecoteburger, Limousinburger, Agnusburger, kalfsentrecoteburger, hamburger, Beemsterburger, krokante kalfsburger, kippenburger, Keur Primeurburger en nog veel meer...



KEURSLAGER

DE MEULDER

Kwaliteit
elke dag opnieuw!



Dagelijks bieden we u een ruim assortiment van **vers vlees** aan. Hier wordt door ons persoonlijk telkens de **beste kwaliteit** uitgekozen.

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



Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Paul Van der Auwera is een van de weinige ambachtelijke klokkenmakers. Contacteer ons voor een huisbezoek en ophaling en perfecte reparatie van uw klok of uurwerk.

- Gratis huisconsult
- Alle merken
- Gratis opgehaald en teruggeplaatst met twee jaar waarborg
- Gespecialiseerd in antieke klokken

Maak nu een afspraak!
Laat je klokje weer tikken zoals het hoort!



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT

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

Rechtstreeks van kweker naar klant!



Vaste planten



Kruiden



Perkplanten



Stofzandstraat 41, 2920 Kalmthout | 0472 96 06 81
info@mercaflora.be | www.mercaflora.be

Openingsuren:
Zondag en maandag : gesloten
Dinsdag t/m vrijdag: 09.00 - 12.00 en 13.00 tot 18.00 uur
Zaterdag: 09.00 tot 17.00 uur

Huur wat extra koelte



Ook heel handig in de winter!

Rekken zijn vanaf nu ook verkrijgbaar!

- De voordelen zijn:**
- werkt op 220V netstroom
 - kan vervoerd worden met rijbewijs B
 - geen gedoe met plaatsgebrek in uw eigen koelkast
 - voorzien van binnenverlichting
 - geen gedoe met mini koelboxen

Heb je geen trekhaak, dan bieden wij de service om onze koelwagen te leveren, mits in overleg.



Hoeveel dagen kan je deze huren?

Je kan deze per dag, per weekend, per midweek, per week, per maand of zelfs langdurig huren. Voor langere periodes wordt er een passende offerte opgemaakt.

Vanaf nu beschikken wij over 2 koelaanhangwagens. Namelijk 2 formaten: een van 7 m³ en een van 5,25 m³.

Nog vragen? Contacteer ons! Wij vertellen u graag meer.

Koel Rent
Steenovenstraat 56, Berendrecht
0468 288 296
info@koelrent.be
www.koelrent.be

Nieuwsgierig naar de bijzondere beelden uit Zimbabwe?



In Etten-Leur vindt u Titambire. De fascinatie voor beelden uit Zimbabwe is in 1994 ontstaan tijdens een uitwisselingsproject van de dochter van de eigenaresse van de beeldentuin.

In Zimbabwe maakte zij kennis met unieke beelden die ter plaatse werden gemaakt uit allerlei steensoorten, zoals kobalt en serpentijn. De familie raakte gefascineerd door de veelzijdigheid en de creativiteit van de kunstenaars in Zimbabwe. Zowel realistische beelden als abstracte beelden werden met behulp van een rasp gemaakt tot een beeld waarvan geen tweede bestond.

Wellicht siert één van onze beelden binnenkort wel uw woning of tuin.



Bekijk de website eens voor een verrassend cadeau!



Art Gallery Titambire Vedelring 184, Etten Leur | 06-29055541 | info@titambire.nl | www.titambire.nl

Beeldentuin
Titambire

Kunst uit Zimbabwe

40



Weg met die kilo's dankzij Proti Balance!

Heel wat mensen dragen de gevolgen van een gewijzigde levensstijl met zich mee. Ons opsluiten in ons kot sinds het afgelopen jaar zorgde dat 'coronakilo's' een echt begrip werd. Ze weer kwijtraken is een stuk lastiger.

Dat hoeft niet zo te zijn! Dankzij de professionele dieetcoaches van Proti Balance wordt gewicht verliezen op een gezonde, evenwichtige manier kinderspel. Zij bieden u gratis begeleiding en volledig op maat volgens uw behoeften, zodat het prima combineerbaar is met werk & gezin. Of u nu 3 of 30 kg wilt verliezen, bij ons bent u aan het juiste adres!

Bezoek ons vrijblijvend of bel voor een afspraak: www.proti-balance.be

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



Officiële verdeler van Concap sportvoeding & supplementen

Officiële verdeler van X-Nutri supplementen

Het proteïnedieet dat écht werkt

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

41

Matrabike lanceert 'nieuw' fietsmerk FONGERS

Het Groningse fietsenmerk Fongers uit 1884 is opnieuw gelanceerd in de Benelux. Dit dankzij Matrabike die de merknaam graag overnam om in 2020 weer een eigen e-bike-lijn op de markt te brengen. "Mede vanwege de rijke geschiedenis", vertelt directeur Theo Mank. "Fongers is de oudste fietsenfabrikant van Nederland en bestaat al sinds 1884, alle reden om dit mooie merk nieuw leven in te blazen."



Theo begon bijna dertig jaar geleden met de verkoop van fietsen vanuit zijn garage. Inmiddels is Matrabike uitgegroeid tot een grote speler die zowel online als offline met winkels in Nederland en België actief is.

Kwaliteit en betrouwbaarheid

"Fongers heeft van 1884 tot medio 1970 fietsen geproduceerd. Matrabike besloot het Groningse fietsmerk over te nemen omdat het staat voor kwaliteit en betrouwbaarheid. Als Matrabike willen we dat ook uitstralen. Elektrisch fietsen is mateloos populair, om die reden komen we met een complete lijn e-bikes met een fantastische prijs-kwaliteitverhouding. Je hebt momenteel de keuze uit twaalf verschillende modellen." Net als de fietsen van het eigen merk Stokvis zijn ook de e-bikes van Fongers momenteel alleen nog exclusief verkrijgbaar bij Matrabike.



Netto prijzen

"Wij staan voor 'value for money'. Mijn vader zei ooit: 'Er zijn meer mensen met tien euro op zak dan 25 euro. Richt je op het tientje.' En dat heb ik gedaan. Mensen willen nu eenmaal graag een betaalbare kwaliteitsfiets." E-bikes zijn leverbaar in verschillende prijsklassen, van € 999,- tot € 2.000,-. "Wij rekenen gewoon nettoprijzen zodat je precies weet waar je aan toe bent. Iedereen krijgt de maximale (inruil)korting zonder daadwerkelijk in te hoeven ruilen, zoals dat bij collega's vaak gebruikelijk is."

Uitstekende service

"De e-bikes zijn bovendien op voorraad en dus snel leverbaar. Dat combineren we met een uitstekende service. De fietsen worden in België en Nederland volledig afgemonteerd en gebruiksklaar thuisbezorgd. En voor onderhoud en reparatie halen we ze desgewenst thuis op."

VALUE FOR
MONEY

matrabike
AL 25 JAAR DE VOORDELIGSTE IN FIETSPLEZIER!

Gompenstraat 21, Waalwijk | 0416-342012 | www.matrabike.nl

Comfortabel thuiswerken, het moet en het kan!

Inmiddels is thuiswerken structureel geworden. Op kantoor is de werkgever verplicht om een arboproof werkplek te verzorgen. Thuis ook, maar ik zie dat dit vaak nog niet het geval is waardoor er fysieke klachten ontstaan. Je blijft langer zittend werken, in een verkeerde houding op een stoel die niet lang lekker zit, waardoor klachten op de loer liggen. Al snel zijn de klachten zo pijnlijk dat je naar de fysiotherapeut moet. Dat kost geld en tijd die je beter kunt besteden aan een geschikte bureaustoel met persoonlijk advies!

BRENG JOUW
WERKPLEK NAAR
EEN HOOG VITAAL
NIVEAU!

Gezondzittend
WERKEN.NL

Welke stoel het beste bij je past is voor iedereen anders. Een goede bureaustoel zorgt ervoor dat je lichaam en vooral je ruggen-wervels ondersteund in beweging blijven, doorbloed worden en van zuurstof worden voorzien.

Daarnaast kunnen er stemklachten ontstaan na lang praten. Als stemtherapeut behandel ik stemproblemen. Een verkeerde houding en droge lucht zorgen voor uitdroging en verhoogde spanning in de spieren rondom de nek, het strottenhoofd en de stembanden en geven klachten als schrapen, heesheid en stemmoeheid.

Ik behandel dit in mijn logopediepraktijk middels gerichte stembehandeling in combinatie met werkplekadvies. De combinatie van beide specialismen is uniek en doeltreffend, blijkt uit mijn ervaring.

Kijk op www.logopediebruning.nl voor vragen over stemproblemen.

Ondernemer: Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom NL | 06-10202148
info@gezondzittendwerken.nl | www.gezondzittendwerken.nl

Kan ik wat voor je betekenen?

Ik ben zelfstandig dealer van diverse fabrikanten en garandeer een goede prijs-kwaliteit met persoonlijk advies. Kom langs in mijn home showroom om diverse stoelen te ervaren.

Zorg goed voor jezelf en maak er een gezond zittend jaar van!

‘EEN KLACHT BEGINT ALS
GFLUISTER, MAAR EINDIGT
ALS GESCHREEUW’

**GRATIS ONLINE
WERKPLEKCHECK
VOOR THUISWERKERS**





TUINTREND

WAALWIJK

Mooie, comfortabele en betaalbare tuinmeubelen. Een kleurrijke collectie met oog voor detail. Designmeubelen voor ieder budget. Kom naar onze mooie showroom en laat u informeren en inspireren!



SHOWROOM WAALWIJK
TUINTREND
Prof. Lorentzweg 18,
5144NP Waalwijk
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk
 @tuintrendwaalwijk
www.tuintrend.nl
+31733032999
sales@tuintrend.nl

Guño

OUTDOOR FURNITURE
BEACH
7

Wellness in je eigen badkamer

Momenten van pure ontspanning zijn in deze tijd meer dan welkom om weer even helemaal op te laden. Helaas zijn op dit moment de meeste wellnessresorts tijdelijk gesloten. Maar dat geeft niet. Want ook jouw eigen badkamer tover je met wat simpele ingrepen om tot een (kleine) privéspa.

Om te beginnen moet het sfeertje kloppen. Geen storende elementen die jou op wat voor manier dan ook af kunnen leiden, maar juist een opgeruimde, schone badkamer met niet te veel kleurtjes. Niet voor niets is het in wellnesscentra meestal wit dat de boventoon voert. In je eigen badkamer kun je dit bijvoorbeeld versterken door te kiezen voor witte handdoeken en een witte badjas.

Licht en geluid

Ook licht en geluid spelen vaak een belangrijke rol. Is de verlichting in jouw badkamer fel en niet dimbaar? Uitlaten dan die lampen. Kies liever voor het zachte, warme licht van kaarsen. Investeer ook in goede (spat)waterdichte boxjes zodat je een bijpassende playlist in de badkamer kunt afspelen om helemaal in de relaxmodus te komen. Natuurlijk kun je ook gewoon muziek afspelen via je telefoon. Leg deze dan alleen niet op de badrand... Je wilt

namelijk niet weten hoeveel telefoons zo al aan hun einde zijn gekomen.

Lekker in bad

Sommigen zullen het helaas alleen moeten doen met een douche, maar ook die kan met het juiste sfeertje en een relaxte mindset aanvoelen als pure wellness. Maar als je over een bad beschikt, heb je natuurlijk helemaal geluk. Hoe zalig immers om weg te zakken in de warme bubbels en even helemaal nergens aan te denken. Nu begrijpen we dat niet iedereen de luxe van een eigen bubbelbad heeft, maar wist je dat er tegenwoordig vrij simpele oplossingen zijn (die ook helemaal niet zoveel hoeven te kosten) om jouw bad toch om te toveren tot een bubbelbad? Met een speciale bubbelbadmat kun je in een mum van tijd genieten van jouw eigen bubbels. Muziekje erbij, (geur)kaarsjes aan en reken maar dat je weer helemaal tot rust komt.

ZALIG OM WEG
TE ZAKKEN
IN DE WARME
BUBBELS

Kan jouw badkamer wel een upgrade gebruiken?

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

De vrijheid om altijd op vakantie te kunnen gaan!

Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te koop.

Geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven NL.

Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
Prijs: € 12.499,-
1 slaapkamer
Badkamer met douche
Chalet is geschikt voor maximaal
2 personen
Oppervlakte 37m²



Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
Prijs: € 16.499,-
2 slaapkamer
Badkamer met douche
Chalet is geschikt voor maximaal
3 personen
Oppervlakte 43 m²
Tuin met schuur



WhatsApp Lea
voor meer info
+31 6-345 90 974

Let op: geen arbeidsmigranten. Sorry, labour migrants are not allowed.
Chaletpark Kempenbos, Westelbeersedijk 6, Diessen - Baarschot NL

Voor meer info stuur een WhatsApp naar Lea +31 6-345 90 974
of kijk op www.kempenbos.nl/hurchalets.



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 viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Wij renoveren uw huis naar uw thuis!



Van dakwerken tot vloeren en van loodgieterij tot totaalrenovatie. Wij werken volgens uw budget.



Dus neem eens vrijblijvend contact met ons op!

Vraag nu vrijblijvend een offerte aan!

Zaakvoerder Nauwelaers Stefan
Groene Wandeling 29, 's Gravenwezel
+32 499 29 45 23 | info@rsjprojects.be
Voor meer info: www.rsjprojects.be



BRUIST

Alle *zonnetjes* in huis, ga naar buiten en wakker *de lente* aan!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Ik wil gewoon dat ie het doet!

Wij leveren en herstellen computers, notebooks, tablets, randapparatuur, IP-camera's.

Dream PC | De gepaste oplossing voor jouw probleem!

Opkuisessie (groot onderhoud)

Voor particulieren (incl. btw)

- tijdelijke bestanden verwijderen
- bureaublad opruimen
- programmalijs opschonen
- opstartprogramma's nalopen
- opstartservice nalopen
- volledige virusscan
- malware scan
- drivers nalopen
- Windows updates (geen upgrades)
- koelers proper maken



BON
Opkuisessie
nu € 30,-!

PILATES & YOGASTUDIO
WITH AN ATTITUDE!

LESSEN WORDEN
GEGEVEN IN KLEINE
GROEPJES... ALLES
CORONAPROOF!
OP RESERVATIE!

BEWUST MET
JE LICHAAM
OMGAAN



PILATES AND MORE...

Oude Baan 125, Brasschaat

+32 472 96 03 23

info@pilatesandmore.biz

www.pilatesandmore.biz



Witvenstraat 200, Hoevenen | 03 605 67 35
info@dreampc.be | www.dreampc.be

I Nails & Care opent op nieuw adres!

Voor uw schoonheidszorgen en medische pedicure kan u voortaan terecht in **De Borrekenslei 83 te Brasschaat**. Geniet van uw welverdiend rustmoment, geef uw nagels een nieuwe look of laat uw voeten in de watten leggen.

Tot gauw!

Manicure - Nailstyling
Pedicure - Medische pedicure
Gelaatsverzorging



I Nails & Care | De Borrekenslei 83, Brasschaat | 0467 05 80 14 | www.inails-care.be

Meer info:
geleidehond.be

GEZOCHT:
Pleeggezinnen
voor onze pups



Belgisch Centrum voor Geleidehonden
Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren

BLOG/FAJAHLOURENS

LICHAAMS TYPES

Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.



Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

Ectomorf: smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

Mesomorf: brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

Endomorf: brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het **Killerbody Lifestyle** boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMESHOP.COM

Behoeftte aan *rust* *in je huis?*

Heb je vaak een onrustig gevoel in je huis? Slaap je slecht? Probeer dan eens feng shui toe te passen in je woonomgeving. De van oorsprong Chinese geneeskunst staat vooral bekend als een manier om je huis zodanig in te richten dat je je er prettig voelt.

Met wat kleine aanpassingen kom je al een heel eind.

De grote voorjaarsschoonmaak is hét moment om een nieuwe start te maken. Een schoon, fris huis geeft je immers nieuwe energie. En laat dat nou net de insteek zijn van feng shui: positieve energie (chi) door je huis laten stromen zodat je je (weer) prettig voelt binnen je woonomgeving.

Praktische tips

Gooi oude rommel en onnodige spullen weg. Zo creëer je nieuwe energie in je huis. Ook een opgeruimd huis draagt bij aan positieve energie. Zorg dat deuren vrij zijn. Als de deur niet helemaal open kan, komt er onvoldoende energie naar binnen. Let ook op de positie van je meubels. Zet je ze in lijn met de deur, dan staan ze in de stroom van energie en krijg je een averechts effect. Plaats bankstellen, zetels en stoelen naar elkaar gericht in een vierkant of rechthoek. Ook de vorm van je woonkamer moet bij voorkeur rechthoekig of vierkant zijn. Heeft je woonkamer een andere vorm, maak dan gebruik

van een scherm of kast om er een vierkant of rechthoek van te maken. Probeer zo weinig mogelijk elektrische apparaten in je huis te plaatsen. Of zorg ervoor dat ze niet in het zicht liggen. Zeker niet in je slaapkamer. Elektronische apparaten zoals een tv of telefoon hebben een slechte invloed op je chi. Planten en muziek doen het ook altijd goed. Muziek geeft rust, planten zorgen voor meer zuurstof en dus meer energie.

Kijk naar kleur

Kijk ook eens naar het kleurgebruik in je woning. Goede kleuren voor je slaapkamer zijn neutrale tinten. In de keuken gebruik je bij voorkeur wit, lichtgroen, beige of blauw. In de badkamer is veel waterenergie. Maak daar gebruik van hout om de elementen (water, vuur, aarde, hout en metaal) in evenwicht te brengen. Zijn deze elementen niet in evenwicht, dan verzwakken ze elkaar. Dat geldt overigens voor alle ruimtes in je woning.

Vind jij het ook hoog tijd om rust in je woning te creëren? Op www.belgiebruist.be vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

VERDIEP JE
DAN EENS IN
FENG SHUI!

Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept, waarmee je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie
 300 gr verse zalmfilet
 450 gr ricotta
 125 ml melk
 peper en zout
 1 geperst teentje knoflook
 boter of margarine
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)
 2 tomaten in plakken
 handje geraspte kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.



PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-----|-----|
| | | 8 | 7 | 5 | | | |
| | | | | 3 | ⊙ | | 6 9 |
| 2 | 5 | | 1 | | | | |
| | | | | | | 8 3 | |
| 8 | ⊙ | 6 | 4 | 3 | 1 | | 2 |
| | 3 | 1 | | | | | |
| | | | | 6 | | 1 | 4 |
| 6 | 2 | | | 7 | | ⊙ | |
| | | | 3 | 4 | 6 | | |

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r
 p+★-st+Qe=z+k
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐄o=l
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t
 h+Q-i=b📺v=!

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

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!

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

lezen
 boek
 staal
 rusten
 liefde
 genieten
 mannen
 geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.brasschaatbruist.nl

Van Mossel USED CARS

Betrouwbare auto's met ervaring!

www.vanmossel.be

Van Mossel