

**BRASSCHAAT** 

MEI 2021 [WWW.BRASSCHAAT-BRUIST.BE](http://WWW.BRASSCHAAT-BRUIST.BE) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*André van Duin*

‘Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?

*Maak je niet dik!*





**Gratis**  
brandhout bij  
aankoop van een  
Artola BBQ

*Genieten van heerlijk samenzijn met  
BBQ's van Artola for La Cabane  
nu verkrijgbaar bij Houthandel Maxwood*



**Voorjaarsacties** op alle carports, cottages,  
poolhuizen, tuinhuizen en terrashout!



Met een ruime keuze aan vloeren (parket, vinyl en laminaat), gevel- en wandbekleding, binnendeuren, timmer- en tuinhout, plaatmateriaal, terrasvloeren en tuinhuizen, is Maxwood dé houtspecialist die kan meedenken, adviseren en begeleiden bij uw projecten.



**maxwood**  
houthandel voor particulieren en professionals



# BRUISEND KLASSIEK

Zijn eerste pianolessen kreeg hij op vijfjarige leeftijd van zijn grootvader. Hij bouwde in zijn jeugd reeds een grote repertoirekennis op. Hij haalde zijn diploma voor apotheker maar ging daarna voluit voor de muziek. Zijn grote liefde gaat naar de muziek van Robert Schumann. Als solist in recitals en orkest trad hij op in grote concertzalen in vele Europese landen, alsook in Zuid-Korea en de Verenigde Staten. Als kamermusicus is hij actief met internationale partners.

Hij heeft opnames gemaakt van onder andere Brahms en Schubert maar hij wordt internationaal erkend als Schumann-specialist. Hij maakte de eerste volledige opname van het piano-solowerk van Clara Schumann. Jozef heeft zich ook ingezet voor het bekendmaken van het Vlaams repertoire. Gedurende tien jaar was Jozef officieel begeleider in de Koningin Elisabethwedstrijd voor viool en zang. Hij zetelt ook zeer regelmatig als jurylid in internationale pianoconcours en componeert werk voor componisten. Maar Jozef De Beenhouwer heeft behalve zijn liefde voor de muziek ook liefde voor andere kunstvormen. Hij is groot liefhebber van de literatuur uit Duitse Romantiek en van de schilderkunst. Zo schreef Jozef een monografie over Henry Luyten en publiceerde hij een boek over Henry Luytens' schildersschool. Kortom, een 'Wereldberoemd Kunstenaar' in ons eigenste Brasschaat.

**Lutgart Smekens**



Vandaag ga ik op bezoek bij de heer Jozef De Beenhouwer. Jozef is een Vlaams pianist, muziekpedagoog en musicoloog. Hij woont al zijn hele leven in Brasschaat. Hij is wereldberoemd in de klassieke muziekwereld.



8



22



36



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** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Floortje Thieleman

f 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.**



## Bruisende lezer,

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden. Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**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.**



12



28

# Inhoud





# Rokjesdag in zicht?

## Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

### Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

### No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

### Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

### Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN



# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**  
Registreer je dan  
via [theater.nl/bruist](https://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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER



**EXTRA LIEFDE**

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered. [www.plantje.be](http://www.plantje.be)

**OPPEPPER VOOR JE HUID**

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

**LEZERSACTIE**  
**Maak kans op een sun care pakket van That'so.**

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

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

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

We gaan weer naar buiten!

**BRUIN ZONDER ZON**

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

**BRUIST Deals**

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.belgiebruist.be/lezersacties](http://www.belgiebruist.be/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

**NATUURLIJK LEKKER**

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak. [www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)



# Atoz

## Beletteringen van A tot Z

*Al 20 jaar in Ekeren!*

beletteringen

voertuigen  
etalages  
reclameborden



digitaal printing

groot formaat  
stickers op maat  
naamstickers  
(ook kleine oplages)



zandstraalfolie  
matte folie op glas



0495 53 40 20 | atoz.be | office@atoz.be

# Ons eigen rouwcentrum

**Onze nieuwe winkel te Brasschaat is klaar!  
Vanaf nu mogelijkheid tot groeten in ons eigen  
rouwcentrum. Onze locatie is gevestigd te  
Bredabaan 408 - tegenover Manus in Brasschaat.**

Als een familie bij ons komt met een overlijden, bieden wij ook administratieve hulp na het overlijden aan. Zo kan de familie alle tijd nemen om te rouwen zonder meteen aan verschillende administratieve zaken te denken.

Het blokkeren of deblokkeren van de bankrekening, aangifte van de nalatenschap, stopzetten van pensioenen of uitkeringen, stopzetten van verschillende abonnementen, verzekeringen, enz...

Wenst u meer informatie over alles wat met een uitvaart te maken heeft? Contacteer ons dan vrijblijvend voor een afspraak.

## Wist je dat?

Ook wanneer u reeds van een uitvaartzekerings geniet, heeft u steeds vrije keuze van begrafenisondernemer.

Wij kiezen heel bewust voor de naam Uitvaartzorg, omdat zorg de belangrijkste eigenschap hoort te zijn van een uitvaartondernemer. Bij ons staat dit centraal.

Alles draait om zorg. Zorg voor de overledene: wij behandelen uw dierbare met respect en eerbied.

Zorg voor de familie: wij willen u begeleiden in dit proces om op een hele mooie en persoonlijke manier afscheid te nemen van uw dierbare.

**Want uw verdriet is onze zorg!**



Kapelsesteenweg 309, Ekeren  
Bredabaan 408, Brasschaat  
03 434 33 32 - 0497 83 05 40

info@uitvaartzorg-delelie.be  
www.uitvaartzorg-delelie.be

15





# Zowel Binnen als Buiten

HEERLIJK MODERNE  
LUXE EN COMFORT

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 Gorkima  
staan voor u paraat.*



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

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

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief  
effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**,  
omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er  
bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan  
dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudbloem  
naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies  
dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke  
laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden**  
versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met  
leuke lampionnen en sfeerverlichting.



'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

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

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

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

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).



# Klaar voor het voorjaar?



*gedreven door passie*

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

20

MACO, UW PARTNER IN:

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

info@maco.be | www.maco.be

# 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,-!

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

21



De contactberoepen hebben weer eens 4 weken moeten sluiten, scholen hadden een weekje vroeger vakantie ook hebben we het nieuws gekregen dat we nog niet essentiële verplaatsingen mogen doen dus we geraken allemaal nog bij Fabulicious.

Het is alweer mei

Ook de winkels mochten nog verder verkopen, maar op afspraak. En op 30 minuten vind je makkelijk je top outfit bij Fabulicious. Neem gerust één persoon mee die zijn of haar mening kan geven. Ook kan je nog steeds online bestellen. Zo kan je thuis op je gemak je favo outfits samenstellen en zo shoppen. Je kan natuurlijk ook naar de winkel in Schilde gaan, op afspraak, en daar krijg je een private shopping experience door Sandra.

Er is nog leuk nieuws dat ik jullie mag zeggen.

In de maand mei is de **Que-collectie -20%**. Deze collectie gaat tot en met maat 52. Dit is een collectie die wat nonchalant maar ook romantisch gedragen kan worden. Dus hier heb ik ook de look van de maand samengesteld.

Op deze foto draag ik de lange jurk van de Que-collectie met korte mouwen plus een leuke riem om mijn taille meer te accentueren. Deze riem krijg je erbij als je de jurk koopt.

Ik ben een klein persoon, dus voor mij is het beter dat ik de jurk een extra touch-up geef door deze riem te dragen, zodat je meer mijn figuur kan zien. Los was een heel ander zicht. Bij grote dames daarentegen zou het prachtig zijn om deze lange jurk los te dragen, gecombineerd met een hakje en een fijn tasje of een stoere boot met een stoere handtas en een lederen vest erover.

Ik kan jullie nog veel meer fashion tips en tricks leren, jullie mogen me zeker ook altijd een berichtje sturen op mijn instagram, op de naam **@Raniivdb**

Ik wil jullie steeds blijven inspireren met de nieuwe trends. Ik ben benieuwd welke outfit jullie het leukst vinden.

Liefs, Ranike

#FABULICIOUS.EU

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69

Fabulicious.eu | www.fabulicious.eu

Fotograaf: Shootyou.be | www.shootyou.be

# DAGJE UIT BEAUFORT



Van 27 mei tot 7 november 2021 vindt inmiddels alweer de zevende editie van Beaufort plaats. Tijdens dit gratis toegankelijke, culturele regioproject aan de Belgische kust - dat om de drie jaar wordt georganiseerd - presenteren dit jaar 21 kunstenaars hun eenentwintig kunstwerken in de natuurlijke biotoop van het kustlandschap. De doelstelling is om de kust als een eigentijdse cultuurtoeristische bestemming in de kijker te plaatsen. Voor deze zevende editie is ervoor gekozen om de bijzondere kwaliteiten van Beaufort te benadrukken: het decor van de zee, de laagdrempeligheid van het project, de spreiding over de kustlijn en de uitbouw van een kwalitatief beeldenpark op termijn. **Meer info op [www.dekust.be/nl/inspiratie/beeldenpark-beaufort](http://www.dekust.be/nl/inspiratie/beeldenpark-beaufort).**

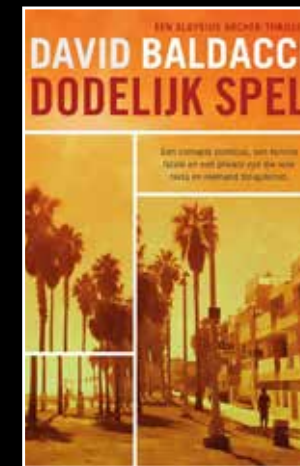
# FILMPJE KIJKEN DE OOST

De Oost van Gouden Kalf-winnaar Jim Taihuttu speelt zich af in Indonesië, tijdens de Indonesische Onafhankelijkheidsoorlog in 1946. Johan (Martijn Lakemeier) is een jonge Nederlandse soldaat die samen met ruim honderdduizend anderen wordt uitgezonden om orde op zaken te stellen in Nederlands-Indië. Gaandeweg raakt Johan in de ban van de charismatische legerkapitein Westerling, bijgenaamd De Turk (Marwan Kenzari). Wanneer de oorlog escaleert en De Turk het verzet van de bevolking steeds genadelozer neerslaat, wordt de lijn tussen goed en kwaad voor Johan steeds vager. **DE OOST is vanaf 13 mei te zien via Amazon Prime Video.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DODELIJK SPEL



Onderweg naar Californië maakt Aloysius Archer een tussenstop in Reno. Nog geen 24 uur later is hij de trotse eigenaar van een peperdure, zeldzame Franse sportauto, heeft hij een reisgenoot gevonden in de mysterieuze danseres Liberty Callahan en moet hij zich enkele zwaar bewapende criminelen van het lijf houden. Liberty blijkt niet alleen zeer verleidelijk te zijn, maar ook uitstekend met een pistool overweg te kunnen. Het zijn eigenschappen die van pas komen wanneer privédetective Archer in een politiek wespennest belandt waarin een schatrijke familie, een nachtclub en een militaire installatie de hoofdrol spelen. **DODELIJK SPEL van David Baldacci is vanaf 11 mei verkrijgbaar.**



# VEILIG ZONNEN?

DAT KAN BIJ ZONNESTUDIO GIGI-V

NIEUW

WIJ WERKEN VOOR VERZORGINGEN NU MET SCHRAMMEK!  
THE BEST YOUR SKIN CAN GET!

Dr. med. Christine  
**SCHRAMMEK**

derma.cosmetics

# 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.

“Onze kok is speciaal uit Sicilië gekomen om de keuken over te nemen en hij lééft 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



**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



# 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](mailto: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



# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

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

## 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 mei en juni **20% korting op deze wereldsteak**.

**ACTIEPRIJS IN MEI EN JUNI: € 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.



Bredabaan 443, Brasschaat | 03 / 651 86 08 | [www.keurslager-demeulder.be](http://www.keurslager-demeulder.be)

30

## TOSCAANSE BURGER, *gebakken courgette met geconfijte tomaat, risotto en tomatensalsa*



### **ACTIE 3 + 1 gratis Toscaanse burgers** van 7 mei tot en met 24 mei 2021

#### INGREDIËNTEN 4 personen

4 Toscaanse burgers  
3 courgettes  
50 g geconfijte tomaat  
voor de tomatensalsa: 1 ui  
2 teentjes look  
1 dl witte wijn  
2 blikjes tomatenblokjes  
verse basilicum  
voor de risotto: 200 g risotto rijst  
1 uitje  
1 teentje look  
6 dl kippenbouillon  
1 dl room  
enkele eetlepels Parmezaanse kaas  
verse basilicum

#### BEREIDING

#### 45 minuten

1. Tomatensalsa: Snij de ui in stukjes, plet de look en stooft aan in olijfolie. Voeg de tomatenblokjes toe. Laat eventjes stoven, bevochtig met de witte wijn en laat zachtjes koken. Mix de salsa glad en doe er net voor het serveren verse basilicum bij. Kruid af met peper en zout.
2. Risotto: Snij de ui in stukjes, plet de look en stooft aan in olijfolie. Voeg daarna de rijst toe. Bevochtig met de warme kippenbouillon en laat garen onder het deksel. Werk af met wat tomatensalsa, room, Parmezaanse kaas en verse basilicum. Kruid af met peper en zout.
3. Afwerking: Snij de courgette in blokjes, stooft aan in olijfolie en voeg er op het laatst wat geconfijte tomaat aan toe. Kruid af met peper en zout. Bak de Toscaanse burgers gaar in olijfolie. Dresseer op een bord.



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.



# Het asperge seizoen is er weer!

Het asperge seizoen is er weer, kom lekker genieten! Vanaf 8 mei is ons terras weer geopend!

Den Bosduin

Beauvoislaan 104, Kalmthout | 03 294 8988 | 0474 69 28 58 | info@denbosduin.be | [www.denbosduin.be](http://www.denbosduin.be)

32

## Aspergemenù

35 euro

### Starter

Brood met kruidenboter

### Voorgerechten

Asperges op Vlaamse wijze

Asperges met rauwe ham

Asperges met stukjes en spijzen

### Hoofdgerechten

Asperges met zalm en rouwreuzen

Asperges met herfijl en dragen

Asperges op Vlaamse wijze

### Desserts

Dessertje van de chef

Koffie met een lekkertje



Alvast een  
voorproefje, de  
'something fishy' bagel  
bekijk het volledige menu op de website!

33



FONGERS

VALUE  
FOR  
MONEY

Fongers E-Folding N3 324 Wh  
~~€ 1.599,-~~ nu **€ 1079,-**



Fongers Premium N8 522 Wh  
~~€ 1.899,-~~ nu **€ 1199,-**



Fongers Livorno men 522 Wh  
~~€ 2.699,-~~ nu **€ 1699,-**



# Matrabike lanceert 'nieuw' fietsmerk F O N G E R S

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. En tevens heel betaalbaar!"

Fongers Basic Plus N3 522 Wh  
~~€ 1.699,-~~ nu **€ 1099,-**



Fongers Superior 522 Wh  
~~€ 2.899,-~~ nu **€ 1999,-**



Fongers E-Transporter 522 Wh  
~~€ 1.799,-~~ nu **€ 1199,-**



**matrabike**  
AL 25 JAAR DE VOORDELIGSTE IN FIETSPLEZIER!

Alle fietsen worden **gratis**  
en **direct rijklaar** afgeleverd



# Exclusiviteit en functionaliteit in één



**Flowing Art ontwikkelt, produceert en installeert decoratieve gietvloeren bij particulieren en bedrijven.**

Waar Flowing Art zich in onderscheidt is dat ze ook plinten en wandpanelen kunnen maken van hetzelfde materiaal als uw gietvloer.

U krijgt dan dezelfde uitstraling op de muur als op uw gietvloer. Ideaal voor bijvoorbeeld de badkamer. Ook mooie printafbeeldingen voor aan de wand vindt u bij Flowing Art.

Voor bijzondere tafelbladen die bewerkt zijn met epoxy, zoals ingegoten mosselschelpen, bent u bij Flowing Art aan het juiste adres.

Kom vrijblijvend eens kijken in onze showroom. Het liefst op afspraak.

Ampèreweg 6,  
Hoogerheide (NL)  
+31 (0)164-606148  
info@flowingart.eu  
[www.flowingart.eu](http://www.flowingart.eu)



*Rechtstreeks van kweker naar klant!*



**Kruiden  
en vaste  
planten**



**Rozen  
en klim-  
planten**



**Perk-  
planten**



**Hanging  
baskets en  
terras- en  
tuintplanten**



 **Plantenkwekerij  
MERCAFLORA**

Stofzandstraat 41, 2920 Kalmthout | 0472 96 06 81  
info@mercaflora.be | [www.mercaflora.be](http://www.mercaflora.be)

**Openingsuren:**  
Maandag: 13.00 tot 18.00 uur  
Dinsdag t/m vrijdag: 09.00 tot 12.00 en 13.00 tot 18.00 uur  
Zaterdag: 09.00 tot 17.00 uur  
Zondag: 10.00 tot 16.00 uur

38



## 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](http://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

39





# 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

# 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 kinesist 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

# thuiswerken,

Welke stoel het beste bij je past is voor iedereen anders. Een goede bureaustoel zorgt ervoor dat je lichaam en vooral je ruggenwervels 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](http://www.logopediebruning.nl) voor vragen over stemproblemen.

## 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**

Ondernemer: Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom NL | 0031 610202148  
[info@gezondzittendwerken.nl](mailto:info@gezondzittendwerken.nl) | [www.gezondzittendwerken.nl](http://www.gezondzittendwerken.nl)





# Zorg op maat?

Zorg op maat, precies hoe jij het wil. En dat bij jou thuis!



Onze regio's: Noordrand Antwerpen (Kalmthout, Schilde, Brecht, Zoersel, Rijkevorsel) Wuustwezel, Kapellen, Essen, Achterbroek, Nieuwmoer, Stabroek, Berendrecht, Zandvliet, Brasschaat, Schoten, Wijnegem

Met een enthousiast team van 42 verpleegkundigen en zorgkundigen staan wij elke dag voor je klaar. Wij bieden thuisverpleging, poetshulp en ondersteunen mensen op leeftijd na een operatie of bij een slepende ziekte. Dit laatste is via ons dienstenchequesysteem zeer betaalbaar. Wij bieden ook vervoer voor 60-plussers via ons dienstenchequestysteem. Personenalarm gaat ook via ons, maar is niet via dienstencheques.

Voor meer uitleg en/of informatie kun je ons bellen om een afspraak te maken. Je hoeft je huis niet te verlaten, want wij komen gewoon naar jou!

+32 486 66 15 45 | [zorgassistentie.lemmens@telenet.be](mailto:zorgassistentie.lemmens@telenet.be) | 03 297 67 17



# 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 landelijke als in 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!



Ives Meulemans



Kapelsesteenweg 364, Brasschaat



03 889 81 08 | [info@ferenco.be](mailto:info@ferenco.be) | [www.ferenco.be](http://www.ferenco.be)



HEERLIJK DE LENTE IN, MET  
ONZE NIEUWE LEKKERNIJEN!



Kom jezelf verwennen met onze nieuwe gebakjes!  
Niet zo'n zoetekbek? Ook onze frisse salades en  
takeawaygerechtjes zijn steeds een aanrader!

Tot snel,  
Team Pâtisserie Charlotte



# Oud goud komt tot leven!

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Uw juweel betekent veel voor u, dat zetten wij voorop in alles wat we doen. Daarom behandelen wij uw juwelen met zorg, toewijding en ambacht. 50 jaar ervaring garanderen steeds betere procédés en de juiste materiaalkeuze. We praten samen over het design dat bij u past. En ook na aankoop kan u bij ons terecht voor advies en service.

Bij het ontwerpen van uw juweel luisteren wij eerst naar uw verhaal. Ook met uw oud goud kunt u trouwens bij ons terecht; wij verwerken het tot een nieuw ontwerp. Of we begeleiden u in uw keuze uit ons uitgebreide assortiment aan juwelen. Uw juwelen krijgen bij ons een nieuw leven: we beslissen samen over elke aanpassing en herstelling van uw juweel of uurwerk en herstellen zelfs klokken (maak hier een afspraak met de klokkenmaker). **Maak nu een afspraak en bespreek de mogelijkheden!**



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT



Openingsuren

winkel en tea room:

Di-Vr: 10:00 - 18:00

Za: 09:00 - 17:00

Zo-Ma: gesloten

Donksesteenweg 246,

Brasschaat

[info@patisseriecharlotte.be](mailto:info@patisseriecharlotte.be)

03/645 05 12

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



JUWELIER • GOUDSMID\*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

Paul Van der Auwera

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | [info@klokstuk.be](mailto:info@klokstuk.be) | [www.klokstuk.be](http://www.klokstuk.be)



# MAATKASTEN MET OOG VOOR DETAIL

Vanaf de eerste stap die je zet in de toonzaal van Meubelmakerij Van Den Heuvel op de Leugenberg in Ekeren, voel en zie je dat hier mensen met passie voor het vak bezig zijn.

Echtgenoten Johan en Christel zorgen zelf, samen met hun vaste medewerkers, reeds meer dan 29 jaar voor het **MAATWERK** van **KASTEN, DRESSINGS, SLAAPKAMERS, KEUKENS-** en **BADKAMERMEUBELS**, daar waar het bedrijf reeds in 1974 door vader Van Den Heuvel werd opgericht.



**Meubelmakerij Van Den Heuvel**  
Leugenberg 72, Antwerpen - Ekeren  
03 664 18 63  
info@vandenheuvel-meubelmakerij.be  
[www.vandenheuvel-meubelmakerij.be](http://www.vandenheuvel-meubelmakerij.be)



Nood aan, of zin in nieuwe kasten of een keuken, met optimale benutting? Surf alvast even naar onze website: [www.vandenheuvel-meubelmakerij.be](http://www.vandenheuvel-meubelmakerij.be), of kom langs in onze toonzaal met uw plan of benaderende maten.

# PLEZIER IN HET KAPPEN!

Bij N-Joy by Yasmin hechten ze heel veel belang aan de producten waar ze mee werken en kiezen ze heel bewust voor REDKEN en Oway. Alle REDKEN en Oway producten zijn duurzaam en zeer zuinig in gebruik.

**Vraag om ons advies op maat, want voor iedereen is er een passend product in het gamma.**

“ Het is telkens een hele belevenis als je bij Yasmin bent geweest. Van begin tot einde totale ontspanning en een kapsel waar ik alleen maar van kon dromen. Ze luisteren echt naar je wensen, een plezier om naar de kapper te gaan! ”

*Miki*



Moerstraat 6, 's Gravenwezel | 03 430 68 06 | [www.n-joybyyasmin.be](http://www.n-joybyyasmin.be)

**N-JOY**  
by Yasmin



### Wie zijn we?

Bij De Groothandel is sinds enkele jaren specialist in de inkoop en verkoop van partijgoederen binnen Europa. Met een assortiment van **meer dan 1000 alledaagse producten** voor schoonmaak, huishouden, verzorging, speelgoed, decoratie, tuin, klussen, enz. biedt ze de oplossing voor iedereen die zichzelf of anderen graag betaalbaar verwent met veel fijne spullen.

Als snelgroeïende discounter staat ze bekend voor haar **lage prijzen** en **groot aanbod**. Daarnaast hecht ze enorm veel waarde aan **kwaliteit en duurzaamheid**. Met voornamelijk **A-merken** of vergelijkbare kwaliteit streeft ze ernaar de klant zoveel mogelijk waar voor hun geld te geven.

# MERKBAAR BETER, STEEDS VOORDELIG!



**ALTIJD  
LAGE  
PRIJZEN**

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden • Gratis verzending vanaf €50,- • Niet goed, geld terug • Achteraf betalen mogelijk

[WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM](http://WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM)





Renovaties  
Keukens  
Aanbouw  
Gevelrenovatie  
Totaalprojecten

Ons vakmanschap  
staat **garant voor**  
**succes!**

Doornenlaan 18, Kapellen | [winkelerbob@gmail.com](mailto:winkelerbob@gmail.com)  
036 77 37 90 | 0478 76 84 08 | [www.winkeler.be](http://www.winkeler.be)



PILATES & YOGASTUDIO  
WITH AN ATTITUDE!

WELCOME BACK...  
LET'S GET STARTED!

BEWUST MET  
JE LICHAAM  
OMGAAN



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



## I Nails & Care opent op nieuw adres!

Voor uw schoonheidszorgen en medische pedicure kunt 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](http://www.inails-care.be)

# 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**

HER JE RUIMTE NODIG. WIJ HEBBEN DE PLAATS.

Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | [welkom@topstorage.be](mailto:welkom@topstorage.be) | [www.topstorage.be](http://www.topstorage.be)



# Lash fillers

Smijt die oude wimperkruller maar in de vuilbak en kies voor gezonde, natuurlijke en volle wimpers.

Inlei is het enige merk op de markt dat - dankzij wetenschappelijke studies - het bewijs heeft dat de natuurlijke wimpers tot 24% dikker en voller worden en dit al na maximaal drie behandelingen.

De wimpers worden gelift, gekleurd en dan worden er fillers opgelegd die opgenomen worden tot in de wortel.



Maxime



Follow us on  
Facebook & Instagram



Exelance Beauty

Kapelsesteenweg 62, Brasschaat | Tel: 0486/ 78. 83. 89

OPENINGSTIJDEN: maandag t/m woensdag 8.45 - 16.00

Donderdag: 9.45 - 18.45 Vrijdag: 9.00 - 15.45 Zaterdag: 10.00 - 14.00

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](http://www.rsjprojects.be)



## Vermijd drukte.

### #HOUDVOL

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

Als we ons allemaal  
nou eens niet meer zo  
schuldig zouden voelen  
over wat we eten.



BLOG/FAJAHLOURENS

# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezonder de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY  
chocoladerepen met proteïne, want snacken  
zonder schuldgevoel... dat kan!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

# 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!*





# Tagliatelle met hesp en asperges

Asperges met hesp 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes hesp erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

## INGREDIËNTEN

400 g witte asperges  
10 g bieslook  
200 g tagliatelle  
2 el boter  
2 el bloem  
30 g parmezaan  
150 g hespblokjes  
peper en zout

## BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hespblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.



# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n    🗑️ s=t

👩 d=s+t    🧑 m=v

🚪-ur    ☀️-n+ 🗑️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.brasschaat-bruist.be](http://www.brasschaat-bruist.be)

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	smaken
lekker	fris
drinken	spa
bubbels	water

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.brasschaat-bruist.be](http://www.brasschaat-bruist.be)



# Van Mossel USED CARS

*Betrouwbare auto's met ervaring!*

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

**Van Mossel**