

DE KEMPEN



MAART 2021 WWW.DEKEMPENBRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

'Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden'





De Gele
Flamingo
Family concept store

Voor jou!

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

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

Verwen jezelf met
de leukste flamingo
goodies!



Shop makkelijk
én veilig
lokaal online



*More inspo?
Scan me!*



www.degeleflamingo.be

De Gele Flamingo
Ruiterijschool 14
2930 Brasschaat

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

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
PROFESSIEEL
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





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
 belgiebruist

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

 Like ons op Facebook.com/dekempenbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Kempen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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



Get in style

Schoonheid is iets heel persoonlijks.

Na een professionele analyse stemmen we heel individueel de formules op u af. Dat maakt behandeling tot een exclusief genot met een zichtbaar effect.

In een behandeling ervaart u een buitengewone schoonheidsbeleving die effectieve werkstoffen en een absolute verwenfactor met elkaar verbindt.

Zowel body als beauty, als afslanking en verzorgingen.



Daniella & Nikita

Onze behandelingen

- Bodysculptor
- Hypoxi
- Contour wrap
- SPM anti-cellulite massage
- Slimline
- Mon amie tanning
- Verzorgingen
- Pearlsmile
- Velashape
- Permanente ontharing
- Hyaluron pen
- Ultra sculptor
- Huidanalyse

STYLE

Turnhoutsebaan 12-14, Schilde
03/295 87 32 | 0470/80 43 83
info@style-schilde.be
www.style-schilde.be

Wil je ook afslanken?

Dat kan bij Style Schilde! Met behulp van de Bodysculptor zorgen wij dat jij weer snel in vorm bent! 'Bodysculptor', wat is dat eigenlijk? Het doel is duidelijk en de droom van iedereen: een slanker lichaam. Beter zelfs: een slanker lichaam terwijl je slaapt!

€ 55,-
KORTING
of twee extra
beurten
GRATIS!

Hoe werkt het?

Het bodysculptortoestel combineert lage frequentiegolven met drainage door micropressie. De lage frequentiegolven zorgen ervoor dat de vrije vetzuren die gestockeerd zijn in de vetcellen worden vrijgemaakt. Deze worden op hun beurt uit het lichaam verdreven via drainage. De heel specifieke golflengte stimuleert de samentrekking van de spieren zonder dat men dit gewaar wordt. Het proces dat zich binnenin het lichaam afspeelt, is vergelijkbaar met wat er in ons lichaam gebeurt na het sporten.

Wat is het resultaat?

Na een kuur verliest u zeker 1 kledingmaat. Bodysculptor kan alle probleemzones aan. Het pakt alle zones op hetzelfde moment aan, of kan worden ingezet om lokaal de probleemzones te behandelen. Studies hebben aangetoond dat vrouwen met een BMI van 28 (concreet voorbeeld: een vrouw van 1,70 die 81 kg weegt) gemiddeld 6cm tailleomtrek verloren! Zelfs tot 15 dagen na de laatste behandeling was er nog verschil merkbaar, wat aantoont dat Bodysculptor op de probleemzones blijft werken.



12 keer, 30 min
zalig relaxen

650 kCal
per sessie

6 cm verlies
aan de taille

Benieuwd wat Style Schilde nog meer voor je kan betekenen?
Kijk dan eens op www.style-schilde.be



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

De Meibloem

Geen eindhalte

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

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

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

Meibloemlei 6, Schoten

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

"Doordat we zo kleinschalig zijn, worden onze bewoners geen nummer. Mensen hoeven bijvoorbeeld niet vroeg op te staan om gewassen te worden omdat we anders ons werk niet rond krijgen. Hier heerst geen hoge werkdruk. Wil iemand aan tafel eten of wat drinken met andere bewoners? Dat kan. Willen ze liever in hun kamer blijven? Ook prima."
"Waar ik moeite mee heb, is hoe er momenteel wordt gekeken naar rusthuizen en naar bejaarden. Het is vaak big business, mensen worden aan hun lot overgelaten, er is onvoldoende personeel... Vooral de kleinschalige rusthuizen gaan tegen die trend in."

"Wij hebben plezier in ons werk, nemen de tijd, zorgen graag voor onze mensen en leren veel van al hun levenservaring. Heel waardevol! Bij ons bloeien ze op door alle nieuwe sociale contacten en wij ondersteunen hen waar het moeilijker gaat."

"Veel mensen zien een rustoord als een eindhalte. Dat is het niet. Het is een verlenging van de thuissituatie, een nieuwe manier van wonen, een nieuwe start. Wij trachten hun zelfstandigheid zo lang mogelijk aan te sporen en we begeleiden hen daarin. Dat duurt langer, maar het maakt mensen blij. Daar gaan we voor."



RIJWIELEN HERMANS



Antwerpsesteenweg 325, Westmalle | +32 (0)3 311 65 97

INFO@RIJWIELENHERMANS.BE
WWW.RIJWIELENHERMANS.BE | WWW.RIJWIELENSHOP.BE

ma van 8:30 - 18:00
di - wo - vrij 8:30 - 12:00 en 13:00 - 18:00
za 8:30 - 17:00
donderdag & zondag gesloten

UIT STOCK LEVERBAAR



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

UW E-BIKE SPECIALIST



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

WIJ AANVAARDEN ECO-CHEQUES
EN CONSUMPTIE-CHEQUES

VRAAG NAAR ONZE
INTERESSANTE FIETSENLEASING



Moment

VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf
kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



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-klaare 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 lichterding.” 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

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.

LICHAAMS TYPES

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.MKBMSHOP.COM

DAGJE UIT HET JAMES ENSORHUIS



Wie even in de geest van kunstenaar James Ensor wil rondlopen, 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.



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.

Velotheek Op Wielekes: een bibliotheek van kinderfietsen

Kinderen groeien soms zo snel dat ze regelmatig een nieuwe fiets nodig hebben. Dat wordt al snel een dure zaak. Velotheek Op Wielekes biedt de ideale oplossing: een uitleendienst voor kinderfietsen.

Bij de Velotheek leen je een kinderfiets. Leden hebben altijd toegang tot een kwalitatieve kinderfiets op maat. Je betaalt jaarlijks 30 euro lidgeld (20 euro voor andere kinderen in hetzelfde gezin) en ruilt de fiets voor een groter exemplaar indien nodig. Een kinderfiets-uitleendienst werkt in die zin ook als een deelfietsensysteem. De Velotheek bestaat in Malle, Zoersel en Schilde sinds november 2019. Zandhoven is sinds 2021 toegetreten tot de Velotheek. Het is een initiatief van IGEAN, Selab, KINA, Kringwinkel De Cirkel en de gemeentebesturen dat zich richt op kinderen tussen 2 en 12 jaar.

In het toerismekantoor van Malle kan je op een computer het assortiment fietsen bekijken. Je kan alle fietsen ook in het echt bekijken in het

hoofddepot in Zoersel (Andreas Vesaliuslaan 39). Als je een leuke fiets ziet, kan je hem reserveren. Je kan hem dan afhalen in het hoofddepot of laten overkomen naar het toerismekantoor.

Het afhaalpunt in het toerismekantoor is elke woensdag geopend van 9 tot 12 en van 13 tot 16 uur. In het hoofddepot in Zoersel kan je elke tweede en vierde woensdag van de maand terecht tussen 12 en 15 uur. Rekening houdend met de coronamaatregelen kan dit voorlopig enkel op afspraak. Een afspraak maak je via 0475 97 03 49.

Meer info: www.opwielekes.be.
Toerismekantoor Malle, Antwerpsesteenweg 246,
03 310 05 14, toerisme@malle.be.



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.



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’

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



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

Maart geeft nieuwe energie



Vissen

Maak nieuwe
plannen en
ga ervoor!

Ram 21-03/20-04

In 2021 zul jij er alles aan doen om te slagen. Maar wees niet te streng voor jezelf. Op liefdesgebied zal het de komende tijd rustig zijn.

Stier 21-04/20-05

Deze maand is het lastig om hard en geconcentreerd aan het werk te gaan. Blijf zoveel mogelijk bij de les. Neem een extra kop koffie. Dit doet wonderen!

Tweelingen 21-05/20-06

Je barst van de energie! Er komen veel nieuwe dingen en mensen op je pad. Zorg dat je voldoende tijd hebt voor je hobby's.

Kreeft 21-06/22-07

Houd jezelf bezig met je eigen plannen en doelen. Durf groots te dromen. De beloning die je wacht zal het waard zijn.

Leeuw 23-07/22-08

Dit jaar zal de nadruk op relaties en romantiek liggen. Daarnaast barst je van de fysieke en mentale kracht. Zet jezelf eens in het middelpunt.

Maagd 23-08/22-09

Je bent deze maand erg actief wat betreft carrière en zakelijkheden. Vergeet niet te ontspannen en op tijd naar bed te gaan.

Weegschaal 23-09/22-10

Je weet precies wat je moet doen om op een goede manier met mensen om te gaan. Denk trouwens niet te lang na over het nemen van een beslissing.

Schorpioen 23-10/22-11

Schorpioenen staan bekend om hun sterke verlangens. Heb jij ergens je zinnen op gezet, dan zal je het krijgen, hoe dan ook.

Boogschutter 23-11/21-12

Jouw uitdaging deze maand: leer het verleden te laten gaan. Je durft pas na lang samenzijn iemand te vertrouwen.

Steenbok 22-12/20-01

Je zal veel liefde, harmonie en plezier tegenkomen. Deze maand kun je ook onverwachts gunstige ontwikkelingen verwachten!

Waterman 21-01/19-02

Het leven is één groot experiment. Je hebt veel behoefte aan gezelschap, maar omdat je graag in de spotlights staat, wil iedereen ook bij jou in de buurt zijn.

Vissen 20-02/20-03

De uitdaging deze maand staat vooral in het teken van het maken van je studie-keuze. Maak die plannen en ga ervoor!



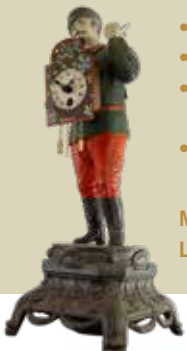
Klok stuk?

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.



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT



- 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!

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



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

- Marissa Moerman

soy

Vind ook leuke
cadeaubonnen
op onze
website!

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



Met **bodycasting** is het mogelijk om fijne gebeurtenissen te vereeuwigen. Veel jonge ouders kiezen ervoor om de voetjes of handjes van hun kindje te laten afdrukken in beeldvorm. Of de poot van je favoriete viervoeter? Er zijn er nog tal van andere mogelijkheden op het gebied van bodycasting. **Vrijwel alles is mogelijk.**

Creëer een tastbare Herinnering





Lekkere *lentegeuren*

Fris, fruitig, zwoel, sensueel of bloemig, you name it!
Met deze geuren ruik je het voorjaar en hiervan word je meteen vrolijk! En dat is nu nét wat we nodig hebben.

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- www.retreat.nl

2. La Belle est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.douglas.nl

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 www.douglas.nl

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- www.debijenkorf.be

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- www.guerlain.com

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 www.lancome.com

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- www.debijenkorf.be

8. H24 van Hermes, vanaf € 75,- www.hermes.com 9. Molecule O1 + Patchouli, € 139,- www.debijenkorf.be

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- www.iciparisxl.be 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 www.douglas.nl

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- www.debijenkorf.be

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- www.celeste-parfums.nl

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- www.debijenkorf.be

Yasmien Beauty Artist

Yasmien is master in cosmetische en medische micropigmentatie. Ze heeft al meer dan 18 jaar ervaring en volgt jaarlijks masteropleidingen in het buitenland om de meest geavanceerde, innovatieve en moderne technieken bij te blijven. Ze streeft ernaar om u als klant de nieuwste en meest natuurlijke technieken te kunnen aanbieden.



Eyedesign

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



Brow art

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

Het mooie voor mij is dat ik zowel mijn passie als mijn creativiteit kan uitoefenen!

Yasmien



Areola (tepelhof)

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



Lips

Met een fijne naald (machinaal) kan de vorm aangepast worden en kunnen we de lipkleur opfrissen door het toepassen van een schaduw effect of het volledig opvullen van de lippen. Er wordt gewerkt met zachte kleuren zodat het resultaat na genezing heel natuurlijk is.



Powderbrows

Door middel van een nano-naald wordt er een zachte schaduw gezet in de huid. We kunnen hiermee een donker pigment laten overgaan naar een licht effect in de huid, ombre brows genaamd. Ook kan met deze techniek meer aflijning gecreëerd worden. Deze behandeling kan ook gecombineerd worden met hairstrokes.



Yasmien Beauty Artist | Berkenlaan 1 | 2960 Sint-Job-In't-Goor | +32 497 402 377
yasmien.cautereels@icloud.com | www.yasmienbeautyartist.be

Master in cosmetische en medische micropigmentatie

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.

*Van top tot
teen verzorgd*

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



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

De *visie* van Bruist!

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

BRUIST

Ook opvallend adverteren?
Bel **+31 647 885 009**
of mail rjongerden@nederlandbruist.nl

LOOKING/GOOD

Stralen door de juiste *poetsroutine*

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebuit.

Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

Op www.belgiebruist.be vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.

Meer info:
geleidehond.be

GEZOCHT:
Pleeggezinnen
voor onze pups



Belgisch Centrum voor Geleidehonden
Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren



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

Uw badkamer laten renoveren?

Klop dan vandaag nog aan bij De Vry Service 0478 54 24 96

De Vry Service helpt u met kwaliteit, stiptheid en een straffe prijs-kwaliteitverhouding



GEDETAILLEERDE AFWERKING Wij hebben vooral enorm veel expertise opgebouwd in de volledige renovatie van badkamers van het ontwerp over de loodgieterij, elektriciteit, bezettings- en chapewerken, vloeren en wandtegels plaatsen, maatwerk en schrijnwerkerij, plaatsen van meubels en sanitair tot de herstellingen. Bij dit alles zorgen wij, ook als vloerder, voor een gedetailleerde afwerking.

ERVAREN EN BETROUWBAAR Met De Vry Service kiest u voor een ervaren en betrouwbare partner voor de uitvoering van een totale badkamerrenovatie. Wij zijn al jaren actief in de sector waardoor u alle advies mag vragen. U kan de zaak iedere dag bereiken van 7 tot maar liefst 22 uur 's avonds voor een badkamer op uw maat.



Kempenlaan 15 Beerse 2340

0478 / 54 24 96

WWW.DEVRYSERVICE.BE

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 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!*



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!"



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.

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

 www.instagram.com/suusdelaat_

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.dekempenbruist.be

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	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	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.dekempenbruist.be

Van Mossel USED CARS

Betrouwbare auto's met ervaring!

www.vanmossel.be

Van Mossel