

BRASSCHAAT



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

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

***Sjors van
der Panne:***
'Waarom zijn we
zo hard?'

Buiten gewone sfeer.

Bij Labor Vincit kunt u terecht voor exclusieve binnen- en buitenverlichting. Met passende sfeerverlichting wordt langer buiten zitten pas echt puur genot. Daarom ontvangt u van ons de hele maand september, op vertoon van deze advertentie, **10% korting** op buitenverlichting.

Bezoek onze showroom aan Spinveld 22a in Breda en maak kennis met onze merken, zoals Royal Botania, Aldo Bernardi, Catellani & Smith en meer.

Meer weten?
www.laborvincit.nl
info@laborvincit.nl
+31 (0)76 - 520 4009



**LABOR
VINCIT**
exclusieve verlichting



**SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND**

Heerlijk nazomer met korting.

De hele maand september profiteert u op vertoon van deze advertentie van aantrekkelijke **kortingen** op de meubelcollecties van Vondom. Wij zorgen dat u er dit najaar goed bij zit.

Kom langs in onze showroom en maak kennis met de exclusieve meubelcollecties van Vondom. Alvast een voorproefje? Bekijk onze webshop: www.vondom-x-pw.nl



VONDOM® X



**SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND**



8



12



28

Inhoud



46



32



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 - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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 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.**



Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

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.

DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
+31 647 885 009

Yoga; waar moet ik beginnen?

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



Door de warmte van de zon in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies is: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar/lerares waar je les van krijgt.

Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken over wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.belgiebruist.be vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Aan de kruising van twee aardewegen Antwerpen-Breda en Ekeren-Brecht - in een schaars bewoonde heidevlakte - staat een kapelleke ter ere van Sint Antonius. In dat jaar - 1499 - wordt de kapel voor het eerst vernoemd, als de bisschop van Luik de toelating verleent de H.Mis op te dragen op een draagbaar altaar.

Wat had de bisschop van Luik te maken met Brasschaat?

In die tijd waren er slechts drie grote bisdommen in de Nederlanden: Kamerijk, Luik en Utrecht. De Laarsebeek was de grensscheidingsbeek tussen de bisdommen Kamerijk en Luik.

later telde Brasschaat dan alweer meer dan 2000 mensen. Daarom maakte men plannen voor een nieuwe kerk in neogotische stijl met een toren van 60 meter hoog. Het bleek echter realistischer de kerk aan te passen en te vergroten. Zij overleefde oorlog en geweld en steeds bleef St.Antonius het toevluchtsoord.

De arme Brasschaatse bevolking leefde op de heide. De herders en boeren vreesden voor de besmetting van hun kudde en ook hulpbehoevenden uit de omliggende gehuchten kwamen op bedevaart naar de geliefde heilige Antonius. Door de toestroom van bedevaarders voldeed de eerste kapel al snel niet meer aan de drukke begankenissen naar de heilige. Brasschaat en omgeving werden in die tijd zwaar getroffen door o.a. de Beeldenstorm, de Spaanse Furie, de Hertog van Parma. Het waren bange tijden met plunderingen en moorden in onze streek. In 1595 vermeldde de landsdeken dat er te Brasschaat nog slechts 26 gezinnen verbleven. 300 jaar

In 1978 kreeg de kerk nog een grondige renovatie. In de kerk worden ter ere van St.Antonius nog dagelijks kaarsen gebrand met de vraag om steun of uit dankbaarheid. Onder de toren van de kerk en op haar plein ligt nog steeds het kloppend hart van Brasschaat met haar wekelijkse markt, de dorpsdag en de gezellige restaurants.

(Met dank aan het boek Brasschaat van heidegrond tot parkgemeente)

Lutgart Smekens

Voorzitter Zakelijk Netwerk



**WELKOM IN
ONS KLOPPEND
HART!
BEKIJK ONZE
KAPEL EENS
VAN BINNEN!**

Bruisend Hart

LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in licht, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

LEZERSACTIE*
Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY

Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE*
Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

win

Heerlijke

nazomer!

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

G

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen.

Tof als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

www.degepuldekoek.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

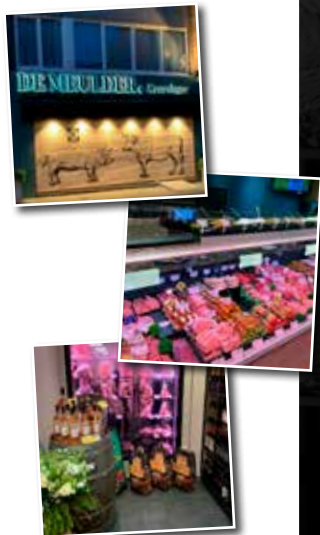
'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland 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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

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



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

Gehaktvlees is één van de paradepaardjes in ons gamma en je vindt bij ons diverse soorten. Voor de productie van ons gehakt maak ik enkel gebruik van Belgisch vlees. Het Belgische vlees is van topkwaliteit.

CONTROLE

De kwaliteit van ons gehakt begint al bij de ontvangst van ons vers vlees. Bij levering controleer ik de temperatuur van het verse vlees: of het transport op een hygiënische wijze verlopen is en of de temperatuur van de vleesproducten de 4°C niet overschrijdt. Dit is een zeer belangrijke controle, want alles begint bij de ontvangst van correcte grondstoffen om een lekker, kwaliteitsvol product te maken.

BEREIDING

Bij de bereiding van het gehaktvlees hanteer ik de hoogste hygiënische normen. Ik zie erop toe dat de koude keten niet wordt onderbroken. Voor het kruiden van het gehakt werk ik uitsluitend met hoogwaardige kruiden. Regelmatig worden van onze gehaktproducten ook stalen geanalyseerd in een labo zodat ook de bacteriologische kwaliteit is gegarandeerd. Uiteraard voldoen al onze gehaktproducten aan de wettelijke voedingswaardennormen.

Als Keurslager sta ik garant voor de kwaliteit van al onze producten en in het bijzonder voor ons lekker gehaktvlees. Voor al uw vragen over de samenstelling en/of allergenen sta ik u graag te woord. Smakelijk!



HET LEKKERSTE GEHAKT KOMT VAN UW KEURSLAGER!



Uw Keurslager doet u graag iets cadeau!

Van 6 tot 12 september kunt u deelnemen aan onze unieke spaaractie. Per aankoop van € 10,- ontvangt u een bonnetje* dat u kunt inruilen voor **100 GRAM GRATIS GEHAKT**. Dus hoe meer u koopt, hoe meer u kunt genieten van het lekkerste gehakt van uw Keurslager! Dan zien we u graag binnenkort!

*De bonnetjes kunt u inleveren van 13 t/m 26 september 2021.



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.

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 uitvaartzekering 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



Steve
& Evi

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen, is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

SNEL EN ZORGELOOS VERHUIZEN?

Verhuizingen Meys zag 75 jaar geleden het levenslicht. Inmiddels staat alweer de derde generatie aan het roer in de persoon van broers Erik en Patrick Meys, die het vak met de paplepel ingegoten kregen. “Na al die tijd hebben we nog steeds plezier in datgene wat we doen. We doen ons best om onze klanten tijdens de verhuizing zo veel mogelijk te ontzorgen.”

Beide broers vullen elkaar qua capaciteit perfect aan; Erik is sterk in het administratieve gedeelte, terwijl Patrick de praktische kant voor zijn rekening neemt. “Omdat het bedrijf, gestart door onze grootouders, al zo lang bestaat, weten we als geen ander wat er allemaal bij een verhuizing komt kijken. Die ervaring benutten we graag om alles tot in de puntjes te regelen, voor zowel bedrijven als particulieren.”

vervoer van je spullen. “We kunnen in principe alles uit handen nemen. Denk aan het demonteren en monteren van je meubels, het in- en uitpakken van je spullen, het aansluiten van lampen en televisie in je nieuwe woning en het afvoeren van afval.”

Bijna alles is mogelijk

Ook het verhuizen van speciale goederen als piano's en biljartafels is geen enkel probleem. Meubelbewaring behoort bij Verhuizingen Meys eveneens tot de mogelijkheden. “Als je wacht op de oplevering van je nieuwe woning is het bijvoorbeeld fijn om je meubels tijdelijk op te slaan. We denken sowieso actief met je mee. Hoe lastig een situatie ook lijkt, met wat creativiteit vinden we er wel een oplossing voor!” >

Persoonlijk en vertrouwd

“We gaan altijd eerst ter plekke kijken om de situatie goed te beoordelen. We nemen de tijd om door het huis te lopen en je wensen te bespreken, waarna we een duidelijke offerte opstellen.” Verhuizingen Meys draagt desgewenst niet alleen zorg voor het

WE DENKEN
ACTIEF MET JE MEE
OOK MET OPSLAG



RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Bij de werkzaamheden voor hun bedrijf Verhuizingen Meys merkten de broers Erik en Patrick Meys dat er een grote behoefte was aan opslagruimte. Ze grepen hun kans en richtten Topstorage op. Anno 2021 hebben zij de beschikking over maar liefst 9.000 m² aan selfstorage ruimtes die bedrijven en particulieren voor korte of langere tijd kunnen huren.

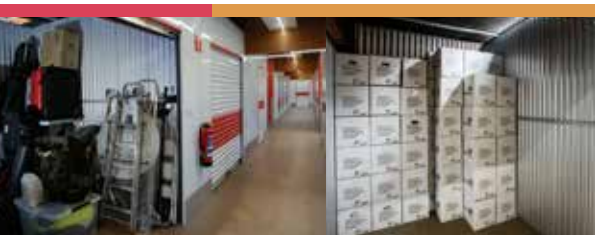
“De redenen om een selfstorage ruimte in gebruik te nemen, zijn heel verschillend. Sommige mensen hebben opslag nodig voor seizoensgebonden spullen als ski's en surfplanken, anderen zoeken een plek voor meubels waar ze geen afstand van kunnen doen. Het is gewoon prettig om een extra schuur of kelder tot je beschikking te hebben. We hebben ook klanten die hier hun pakketten laten bezorgen. Die halen ze dan op een later moment op. Het is tevens mogelijk om pakketten vanaf je unit te laten vertrekken. Wij zorgen ervoor dat de koeriersdienst deze in ontvangst kan nemen.”

Groot en klein

De units zijn beschikbaar in verschillende formaten; van 1 tot 200 m². Uiteraard zijn ze schoon en goed beveiligd middels een toegangs-controlesysteem en camerabeveiliging. Je kunt er 7 dagen per week, van 6.00 tot 23.00 uur, terecht. “Van tevoren kun je een kijkje komen nemen bij de units. In overleg kijken we wat je nodig hebt. Blijkt een grotere unit uiteindelijk toch meer geschikt te zijn, dan regelen we dat gewoon. We geven ook advies hoe je je spullen het beste kunt stapelen, zodat je de beschikbare ruimte optimaal benut.”

Persoonlijke service

Het moge duidelijk zijn: Persoonlijke service staat bij Topstorage voorop. “We kennen dan ook bijna al onze klanten bij naam. Heb je geen tijd of zin om zelf je spullen vanuit je unit naar huis te vervoeren? Omdat we ook een verhuisbedrijf hebben, is ook dat zo gepiept!”



BRUISENDE/TOPPER

VERHUIZEN OF OPSLAAN
PERSOONLIJKE SERVICE
STAAT ALTIJD VOOROP!

TOPSTORAGE

Voor 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 Gorlima
staan voor u paraat.*



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

DAGJE UIT KBR MUSEUM



Zeshonderd jaar geleden regeerden de hertogen van Bourgondië over Brussel. Deze rijke en machtige vorsten en gecultiveerde mecenasen stelden een schat samen die ook vandaag nog weet te boeien: de Librije, een unieke en kostbare verzameling verluchte handschriften. Heel wat van deze meesterwerken wisten de tand des tijds te doorstaan. Ontdek deze pareltjes in het gloednieuwe KBR museum. Verken het middeleeuwse culturele verleden van Europa en bewonder de prachtige verluchte handschriften uit de hertogelijke bibliotheek. Hoewel handschriften het hart van het nieuwe museum vormen, is het KBR museum veel meer dan kijken naar boeken. Er valt immers ook heel wat te beleven!
Meer info: www.kbr.be

FILMPJE KIJKEN STILLWATER

Stillwater vertelt het verhaal van Amerikaan Bill Baker uit Oklahoma die het heft in eigen handen neemt om zijn dochter vrij te krijgen uit een Franse gevangenis waar zij vastzit voor een moord die ze beweert niet te hebben gepleegd. In zijn missie om zijn dochter vrij te krijgen wordt hij geconfronteerd met de taalbarrières en de cultuurverschillen en wordt hij tegengewerkt door de Franse autoriteiten. Hij blijft volharden om de onschuld van zijn dochter te bewijzen en besluit om in Frankrijk te blijven en alles op alles te zetten om de echte moordenaar te vinden. **STILLWATER is vanaf 22 september te zien in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN STERVEN OF NIET?



De laatste twee jaar sterven vele jongeren in een onverklaarbaar ongeval. Zo ook Lynn, de dochter van Gina, een alleenstaande moeder. Ondergedompeld in verdriet en ongeloof gaat Gina op een spirituele zoektocht naar antwoorden. Ze krijgt nachtmerries en ziet een man, onzichtbaar voor anderen, die haar meeneemt naar een mooie nieuwe wereld waar de jongeren, en ook Lynn, nog leven. Gina's vrienden steunen haar, maar geloven dat ze die magische wereld fantaseert om haar verlies te kunnen verwerken. Is Gina echt gek aan het worden? Of toch niet? **Het boek STERVEN OF NIET? van Monique J.C. Leten kun je bestellen bij Boekscout.nl.**

PIJN IS NIET FIJN

Flex, thuis en op kantoor: elke werkplek vraagt én verdient gezonde aandacht.

Het thuiswerken zal niet meer weg te denken zijn. Dat betekent een aanpassing van de toekomstige werkplekken: een combinatie van flex, thuis en kantoor. Een professioneel advies over welke stoel of kruk, type bureau en inrichting kan dan prettig zijn om samen de juiste keuze te maken.

Daarnaast vertel ik je hoe jij jouw werkplek het beste inricht en gebruikt, conform de wetgeving. Zo voorkom je het ontstaan van vervelende klachten in armen, nek, schouders. (Kans klachten.)

Want pijn is niet fijn!

In mijn home showroom in Bergen op Zoom kun je op afspraak, wanneer het

jou uitkomt, stoelen van diverse fabrikanten uitproberen om te voelen wat het beste bij je past. Er is ook ruimte om een werkplek instructie te verzorgen over de instelling van je stoel, de hoogte van het beeldscherm, gebruik van de muis et cetera.

Inmiddels kan ik ook weer op locatie werkplekken bezoeken en een advies uitbrengen naar aanleiding van de RI&E.

Kortom: zorg goed voor jezelf en je medewerkers, thuis en op kantoor!

**ACTIE 10%
VITALITEITS-
KORTING**

Vraag naar de voorwaarden



Gezondzittend
WERKEN.NL



Ondernemer: Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom NL | +31 610202148
info@gezondzittendwerken.nl | www.gezondzittendwerken.nl



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

'WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT'



Sjors van der Panne: 'We mogen wat liever voor elkaar zijn'

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. "Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste", vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. "Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen", aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend, die stierf aan de gevolgen van anti-homogeweld.

Waarom zo hard?

"Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen", legt Sjors uit. "*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt."

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. "Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf."

De toekomst ziet Sjors zonnig in. "Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten."

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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



Onze mosseltjes zijn er!
Kom ze zeker eens proeven
op ons zonnig terras.

Bekijk het volledige menu op de website!

Den Bosduin

Beauvoislaan 104, Kalmthout | 03 294 8988 | 0474 69 28 58 | info@denbosduin.be | www.denbosduin.be

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 | 03 297 67 17



Sicilia Mia
Sicilian gourmet restaurant

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 leeft voor zijn keuken. Hij is heel gevoelig voor verse producten en vindt het echt belangrijk dat zijn klanten tevreden zijn en waar krijgen voor wat ze betalen.”

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

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



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





Please don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- www.debijenkorf.be
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- www.thecoucouclub.com
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- www.babassu.nl
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 www.medik8.be
5. B.A.E. lip crush liptint O1 Lily van Hema, € 6,- www.hema.be
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 www.iciparisxl.be

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- www.elfcosmetics.com
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- www.bonparfumeur.com
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 www.douglas.nl
10. Havaianas Pride, € 26,- www.havaianas-store.com
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 www.douglas.nl
12. extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 www.essence.eu
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- www.retreat.nl

Welkom

In de Groene Jager

In het kader van een achttiende-eeuwse Kasteelhoeve heten wij u hartelijk welkom. Prachtige, sfeervolle zalen tot 300 personen, een Orangerie, een romantisch terras en een 2.5 hectare aangelegde tuin met vijver en eeuwenoude bomen vormen de ideale entourage voor uw feest.

Naast de klassieke mogelijkheden bespreken wij graag samen uw wensen en persoonlijke verlangens voor uw receptie, garden-party, hedendaagse verrassende buffetformules, walking dinners, cocktails...

Daarenboven krijgt u reeds vanaf het eerste contact een duidelijke voorstelling van wat uw feest kan kosten, zonder onaangename verrassingen achteraf.

**Wenst u meer informatie?
Contacteer ons vrijblijvend.**

Bredabaan 889, Brasschaat
+32 (0)3 663 28 40
info@groenejager.be
www.groenejager.be



Of het nu gaat om een verjaardag, een jubileum, een huwelijks- of communiefeest... Salons De Groene Jager is de perfecte plek. Het authentieke karakter van het domein en de exquisite service maken van iedere aangelegenheid een gebeurtenis die je niet snel zal vergeten. Salons De Groene Jager is zowel geschikt voor kleinere (vanaf 10 personen) als grote gezelschappen (tot 300 personen).

Salons De Groene Jager heeft heel wat troeven in huis om u en uw gasten te verwennen!



Dat kan je wel zien aan mijn outfit! Hier draag ik een kleedje van de collectie Que, deze collectie is vegan. Dit alles is beschikbaar van maat 36 t/m 50. Maar waarom ben ik net vandaag zo feestelijk?

Feestelijk

Omdat het feest is want.... HOERA!

Zaterdag 11 september bestaat @fabulicious.eu precies 1 jaar. In 2020 opende Sandra haar nieuwe winkel, je vindt er alle leukste trends tesamen! Wat vliegt de tijd! Dit gaan we natuurlijk vieren! We hebben een hele mooie jubileumactie bedacht! Er komen Fashiondays aan: van 11 tem 19 september! Dat betekent 20% op de hele collectie voor iedereen! FEEST!

Maar eerst een leuk weetje over de winkel: @fabulicious.eu is dus gestart midden in de coronaperiode. Dat moet een enorme stress geweest zijn. Maar het heeft Sandra nooit tegengehouden! Haar droom was te groot en moest gerealiseerd worden... Echt een dame die van aanpakken weet!

Heel graag promoot ik dan ook haar collectie op mijn Instagram profiel @raniivdb! Ga zeker eens kijken! Volgen mag ook steeds! Als jullie inspiratie nodig hebben mogen jullie me steeds een berichtje sturen. Heel graag beantwoord ik al jouw vragen i.v.m. Fashion!

Veel shop plezier gewenst!

Shoppen bij @fabulicious.eu is dus de boodschap voor de ideale look!

#FABULICIOUS.EU

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69

Fabulicious.eu | www.fabulicious.eu

Fotograaf: Shootyou.be | www.shootyou.be

Veel liefs, Ranike

@Raniivdb

Deuren en ramen op maat?

Onze stijlvolle smeedijzere 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 wordt 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



 **Ferenco**

Kapelsesteenweg 364, Brasschaat

03 889 81 08 | info@ferenco.be | www.ferenco.be

Altijd een yogastijl die bij jou past!

Op zoek naar manieren om te ontspannen en gezond te blijven? Dan is yoga misschien iets voor jou! Voorbij de waan van de dag – even onthaasten. Laat de spanning van je afglijden en versoepel je lichaam.

We zijn een laagdrempelige studio en bieden yoga aan voor iedereen tussen 5 en 99 jaar. Actieve en passieve vormen, sportieve of meditatieve vormen. Je kan het zo gek niet bedenken, er is altijd een yogastijl die bij jou past.



AANBOD

(zachte) Hatha yoga
Yin yoga
(Soft) Vinyasa yoga
(zachte) D/stress yoga
Pilates
Yogalates
Fitbarre
Yin aerial yoga



Gezondheid

We helpen je om bewuster en gezonder door het leven te gaan.



Ondersteuning

Ons team staat klaar om al je vragen te beantwoorden.



Aanvaarding

Onze studio staat open voor iedereen.



Geweldloosheid

We staan in voor vrede door aan wereldwijde projecten mee te werken.



Ecologische voetafdruk

Onze producten zijn fairtrade en milieuvriendelijk.

Kapelsesteenweg 318, 2930 Brasschaat | deyogastudiobrasschaat@outlook.com | www.deyogastudio.be

*Dat smaakt naar nog...
...meer dan alleen catering of een event*



Nieuwe locatie in Schoten, productie, catering en verhuur van feestmateriaal.



info@catering-desmaak.be | 0475 62 31 04 | www.catering-desmaak.be

LOOKING/GOOD

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energie-balans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

Geel maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

Rood werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

Groene kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid omdat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

Paars/violet heeft een positief effect op het afweersysteem, lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

Blauw wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

In de schaduw van het fraaie kasteel van Stabroek en gelegen langs drie wandelpaden biedt restaurant-brasserie 't Koetshuis een schitterende locatie om even halt te houden. Met zijn uniek historisch kader vormt het een innemend en ontspannen aanmeerpunt om op adem te komen en te genieten van de schitterende omgeving.

De keuken van 't Koetshuis is zowel gericht op wandelaars die met iets kleins lekker snel terug op krachten willen komen of met een smakelijk biertje willen bijtanken, als op lekkerbekken die uitgebreid willen tafelen. Het concept? Eerlijke keuken, pure ingrediënten, wisselende suggesties en een ongedwongen sfeer.

Als troefkaart beschikt 't Koetshuis over een rustig en ruim terras dat de exclusieve locatie extra cachet geeft.

Restaurant Brasserie 't Koetshuis
Oud Broek 2, Stabroek
0032-3-6058485
www.brasserie-tkoetshuis.be



Een gezellige oase van rust

OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.

Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.



Online Fitcoaching

get fit from home



Meer energie, afvallen en/of spieren opbouwen!

COUPON

BIJ INLEVERING VAN DEZE BON
EEN GRATIS BODYSCAN

geldig in september 2021

VRAAG OM EEN GRATIS INTAKEGESPREK
WWW.ARUENNAEXPERIENCE.BE/FITCOACH.HTML

Lash fillers

Snijt 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

Exélance 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



Follow us on
Facebook & Instagram



Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

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

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

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



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

DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT

Fit & Healthy

Fit & Healthy

Ook voor 60+

Iedereen wil er strak, fit & slank uitzien. Jammer genoeg verlies je bij ieder jaartje op de teller weer wat spiermassa.

Hoe minder spiermassa, hoe sneller je bijkomt.

Op lange termijn vertaalt zich dit in het sneller vermoeid geraken door een bezoekje van uw kleinkinderen, rugklachten, stijve spieren,...

Met E-Fit verstevigen we uw spieren.

Doordat de spieren beter verstevigd zijn, krijgt u minder ontstekingen, een beter afweersysteem en bent u **SLANKER, STRAKKER & FITTER!**



BOEK NU UW
PROEFSESSIE!

www.fitenhealthy.be



DID YOU KNOW THAT... THE FOUR SEASONS ARE THE GINSPIRATION FOR FLOWERS NO GIN

FLOWERS NOGIN is het unieke resultaat van fleurist David Sels van Natuurlijk Bloembinders die al zijn botanische kennis en ervaring samenbrengt om er een heerlijke alcoholvrije spirit mee te maken. Onze alcoholvrije spirit bevat 38 botanicals. **Geniet ervan, zoveel je wil!**

Te koop bij **Natuurlijk Bloembinders** in 's-Gravenwezel, Wijnegemsteenweg 17.



FLOWERS NOGIN
STAR ANISE

Botanicals:

Steranijs
Viooltjes
Jeneverbes

Double Dutch Indian Tonic

Bereiding:

Neem een groot glas en vul met ijs. Giet er **5cl FLOWERSNOGIN** bij. Voeg de botanicals toe. Ruik en ervaar de aroma's. Overgiet met de tonic.

Proef en geniet met mate!



SHOP THE BOTTLE ONLINE AT
FLOWERSNOGIN.COM

REGELMATIG EEN
SAUNA BEZOEKEN,
VERMINDERD DE KANS
OP EEN VERKOUDHEID
MET MAAR LIEFST
DERTIG PROCENT

Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

Ben je gestrest of vermoeid? Dan gaat er niets boven een bezoekje aan de sauna. Kom heerlijk tot rust en voel je na afloop als herboren. Heb je wat ruimer de tijd, combineer dit saunabezoekje dan met een relaxed wellnessdagje; een heerlijke massage of beautybehandeling. Je zult compleet zen de deur weer uitgaan.

De minimale tijd die je in een sauna door moet brengen om er profijt van te hebben, is zes minuten. Dit is de tijd die je lichaam nodig heeft om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen doen. De maximaal aanbevolen tijd is vijftien minuten.

Benauwd

Vooraf beginnende saunabezoekers hebben er nog wel eens last van: een benauwd gevoel in de sauna. Meteen de sauna uit, is dan niet nodig. Het beste kun je dan rechtop gaan zitten op de onderste bank, waar de temperatuur minder hoog is, en je benen naar je lichaam toetrekken. Zo is de kans dat de benauwdheid snel verdwijnt het grootst.

Niet naakt

Wil je wel naar de sauna, maar voel je je er niet prettig bij om naakt rond te lopen? De meeste sauna's hebben ook speciale badkledingdagen. Informeer

hier dus gewoon eens naar. Voor dames die het niet erg vinden om naakt rond te lopen, maar hier liever geen heren bij in de buurt hebben, bieden sommige sauna's bovendien aparte damesdagen.

Feel good

Door de warme temperatuur in een sauna wordt jouw lichaam flink opgewarmd. Hierdoor worden virussen en bacteriën in het lichaam gedood en kom jij helemaal gezuiverd terug. Omdat je ook veel vocht verliest, is het belangrijk om na je rondje sauna voldoende te drinken om dat vocht weer aan te vullen. Drink vooral veel water en vermijd alcohol.

Wist je dat een bezoekje aan de sauna ook een stimulerende werking heeft op de aanmaak van het natuurlijke 'feel good' stofje endorfine? Niet zo vreemd dus dat je na een saunabezoek weer helemaal goed voelt. En dat kunnen we af en toe allemaal wel gebruiken.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een dagje sauna boeken? Op www.belgiebruist.be vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.



MERKBAAR BETER,
STEEDS VOORDELIG!



5%
KORTING

BIJ BESTEDING VAN €50,-

KORTINGSCODE: BDGBRUIST



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

*Kortingscode geldig van 1/09/2021 t/m 30/09/2021 op een minimaal aankoop van €50,00, exclusief verzendkosten. Geldig op één winkelmandje. Niet te gebruiken in combinatie met andere kortingscodes en promoties, noch op eerder geplaatste bestellingen. Per persoon éénmalig te gebruiken.



Exclusieve Baby- en Kindermerkkleding

The thing you made out of Love, may be dressed-up with Love ❤️

SALE!



ALTIJD OPEN OP

WWW.LO-LA.NL

LO-LA EXCLUSIEVE BABY- EN KINDERKLEDING | SPOORLAAN 128, OISTERWIJK (NL) | +31(0)13-7620920 | WWW.LO-LA.NL



Nieuwsgierig naar de bijzondere beelden uit Zimbabwe?

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

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

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



Bekijk de website eens voor een verrassend cadeau!

Art Gallery Titambire Vedelring 184, Etten Leur NL | +31(0)6-29055541 | info@titambire.nl | www.titambire.nl

Beeldentuin Titambire

Kunst uit Zimbabwe

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,-!

September is een nieuwe start



Maagd

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond.

Ram 21-03/20-04

Ram ziet september vaak als een nieuwe start. Ze houden van veranderingen en deze maand zal hen er voldoende geven.

Stier 21-04/20-05

Je zult meer dan ooit proberen netjes en systematisch te zijn tijdens het werk, als gevolg van angst voor mogelijke obstakels die je probeert te vermijden.

Tweelingen 21-05/20-06

Als je al een tijdje van iemand houdt, is september een ideaal moment om de eerste stap te zetten.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft is een goede luisteraar voor anderen, maar ze mogen hun eigen mentale gezondheid niet vergeten. Doe het rustiger aan.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is in staat om familie te ondersteunen wanneer ze dit het meest nodig hebben en er zal nog genoeg energie overblijven voor eigen activiteiten.

Maagd 23-08/22-09

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond. Het zal een carriëretest zijn, waar jij sterker dan ooit uit zult komen.

Weegschaal 23-09/22-10

Weegschalen zullen zich erg goed voelen in september. Je zult in vorm zijn, dus rust niet op je lauweren en begin met sporten.

Schorpioen 23-10/22-11

Single Schorpioenen zullen de neiging hebben om te zoeken naar ingewikkelde en complexe relaties en zullen de verboden vrucht niet kunnen weerstaan.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leiderschapsvaardigheden zullen excelleren. Als je een nieuw project start op je werk zul je er het beste van maken.

Steenbok 22-12/20-01

September zal uitwijzen welke relaties de moeite waard zijn en welke niet. Familie zal ook door deze energie worden beïnvloed.

Waterman 21-01/19-02

In september zul je iedereen overtuigen met je charme waardoor kleine foutjes snel vergeven en vergeten worden. Niemand is perfect, dus straf jezelf niet te veel.

Vissen 20-02/20-03

September brengt meestal veel verplichtingen met zich mee, maar probeer voor jezelf en je familie wat extra vrije dagen te regelen.

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

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

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? "Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!" Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

www.belgiebruist.be

Ga jij voor fit & gezond?

“Schakel dan de gratis, maar uitgebreide hulp op maat in van onze professionele dieetcoaches!”

Bespreek je doelen en wij maken een haalbaar schema voor je op om blijvend gewicht te verliezen. Je zal snel merken dat je weer meer energie krijgt door het bannen van de suikers uit je voeding met behulp van onze proteïnerijke voeding.

Kies voor het proteïnedieet van Proti Balance:

- Professioneel team van dieetcoaches
- Ruime keuze proteïnerijke voeding, snacks en supplementen
- Gratis begeleiding op maat
- Ook na het dieet blijven advies & wegen gratis
- Iedereen welkom, man en vrouw, jong en oud
- Uitgebreide openingsuren (6 op 7)
- Ook geschikt voor sporters (sportdieet & sportvoeding)

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

**Ontdek zelf hoe
wij het verschil
maken!**



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
www.proti-balance.be | Geopend maandag t/m zaterdag.

Geniet van 'me-time' bij I Nails & Care

Voor uw schoonheidszorgen en medische pedicure bent u bij ons van harte welkom. Geniet van uw welverdiend rustmoment, geef uw nagels een nieuwe look of laat uw voeten in de watten leggen.

Tot gauw!

Manicure - Nailstyling
Pedicure - Medische pedicure
Gelaatsverzorging



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

Meer info:
geleidehond.be

GEZOCHT:
Pleeggezinnen
voor onze pups



Belgisch Centrum voor Geleidehonden
Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren

Claudia, 36 jaar en woonachtig in het gezellige Brabant (Ned):

Al vanaf klein meisje liep ik met de schoenen van de buurvrouw te paraderen, en maakte ik de leukste combinaties. Tot ergernis van mijn moeder, die er meestal niet meer akkoord ging met wat dochterlief aanhad.

Leuke kapsels maken zat er ook al vroeg in, uiteindelijk ook gaan studeren voor kapster!

In 2020 ben ik een opleiding gaan volgen voor **personal stylist** aan de **StylesschoolbyDanie Academy** te Amsterdam. In 2021 ben ik geslaagd voor dit fantastische vak.

Mijn doel is om mensen styling advies te geven qua mode-hairstyling wanneer ze er zelf niet meer uitkomen. Dat doe ik met bestaande of nieuwe outfits of kapsels. Kledingkasten restylen, shopping, alle kanten kun je op met dit mooie vak!



Claudia@personalstylingbyClaudia.nl
(0031) 630 266 775

[f](https://www.facebook.com/personalstylingbyclaudia) [@](https://www.instagram.com/personalstylingbyclaudia) [personalstylingbyclaudia](https://www.personalstylingbyclaudia.nl)
www.personalstylingbyclaudia.nl



Wat is mode? Voor de één is dat een dikke trui met joggingbroek en regenlaarzen, voor de ander is dat een colbertjasje met een leuke blouse gecombineerd met jeans en pumps.

*Wat je aan doet maakt niet uit,
zolang jij je er maar goed in voelt!*

Amsterdam-New York-Parijs-Londen-Milaan, allemaal steden waar **Fashion** de straten inpakt met de allermooiste creaties van mensen die allemaal hun eigen stijl en creaties hebben.

Durf aparte combinaties te dragen, kom uit je comfortzone en laat de wereld jouw eigen stijl zien!

Heb jij geen overzicht meer in jouw kledingkast?
Heb je geen tijd of zin om te gaan shoppen?
Heb je stylingtips nodig voor een leuk avondje uit?
Graag een andere coupe, kleur in je haar of een magische balayage?

Let me know!

Ik kom jou graag helpen!

Claudia Nijls

Wij renoveren uw huis naar uw thuis!



- Ramen en deuren
- Schilderwerken
- Gyproc werken
- Bezettingswerken
- Totaalrenovatie



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



Uw burelen hoeven niet alles te zien...

Met zandstraalfolie geen inkijk meer in living, badkamer of slaapkamer.

Atoz
Beletteringen van A tot Z

Deze maand 10% korting met vermelding van BRUIST

0495 53 40 20
www.atoz.be



PILATES & YOGASTUDIO
WITH AN ATTITUDE!

WELCOME BACK...

BEWUST MET
JE LICHAAM
OMGAAN



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



www.beobank.be

Beobank, uw financiële partner in Brasschaat

Bij Beobank maken we méér tijd voor u vrij. Om naar u te luisteren, uw financiële vragen te beantwoorden en u met deskundig advies bij te staan. Uw Beobank adviseur vindt voor u vast een oplossing op maat. Voor een adviesgesprek maakt u best een afspraak: zo hoeft u geen kostbare tijd te verliezen.



Julie Swinnen

Welkom bij Beobank

Bredabaan 342, 2930 Brasschaat
03/650.20.50 | brasschaat@beobank.be
Beobank NV/SA

beobank
U bent goed omringd

Wij gaan weer naar *school!*

De schooltassen zijn gepakt, kinderen stappen weer op hun fiets en de files worden opvallend langer. De scholen zijn weer begonnen. Een drukte van jewelste op de straten. Op school krijgen kinderen les in verkeersveiligheid, maar is dat wel genoeg? Hoe zorgen we er nu voor dat alle kinderen echt veilig op school aankomen?

Veel mensen weten niet dat er dagelijks vijftig slachtoffers vallen door verkeersongelukken, waarvan er twee per dag omkomen. Totdat het in hun eigen omgeving gebeurt. Gemakzucht sluipt er snel in, bij ieder mens. 'Even snel naar huis vanaf mijn werk.' 'Nog net even door het oranje licht.' 'Gisteren iets te veel gedronken, maar dat is nu wel weer uit mijn lichaam.' Fout!

Hoe veilig rijd jij zelf?

Gemak dient de mens, zeggen ze wel eens. Maar niet in het verkeer. Hoe veilig je auto ook is, het is belangrijk dat je altijd blijft opletten. Ook al is het nóg zo rustig op straat. Je zult niet de eerste zijn die de auto net te laat tot stilstand weet te brengen bij een plotseling overstekend kind. Dan ben je verder van huis...

Goede fiets, goede investering

De meeste kinderen gaan per fiets naar school en dan is het belangrijk dat deze fiets goed in orde is. Het stuur en het zadel moeten vastzitten, de fietsbel moet het doen en de banden moeten zijn opgepompt, maar het belangrijkste is toch wel de verlichting. Zorg dat je opvalt in het verkeer. Het voor- en achterlicht moeten het doen en op de banden moeten reflectoren zitten.

Zorg dat de rugzak op de rug wordt gedragen of veilig achterop de bagagedrager wordt gebonden. Ook is het belangrijk dat het kind het verkeer nog hoort, dus geen harde muziek via oordopjes.

Maak nu afspraken met je kind én met jezelf over verkeersveiligheid!

Wil je dat jouw kind op een veilige fiets deelneemt aan het verkeer? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZORG DAT
JE OPVALT
IN HET
VERKEER

Moment van overdenken

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



Trek iets
positiefs
aan, want dat
past altijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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!*



Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met een van onze plastisch chirurgen aan.



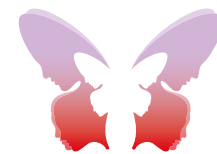
Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Oorcorrectie
- Liposuctie
- Facelift (MACS-lift)
- Lipofilling
- Schaamlipcorrectie
- Ooglidcorrectie
- Injectables
- Neuscorrectie

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen NL)
info@kliniekheyendael.nl
+3124 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruimelde feta kaas
2 el papadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip ze open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snij de papadew-peper in dunne ringen. Verwarm een pan met wat olie en laat hier de spinazie in slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed met elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinazie-mengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met satéprikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de oven.

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op deze

rugzak
t.w.v.
€ 119,-



Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.

-ur+z+Q-i m+r=i+e

-b+ -lamp

k+a=t er+j

h=g m=v d=p

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.brasschaat-bruist.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 e 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 k k p
f j b i d a i e j u l
k g a r s j a n n l e
l 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 i
j i x c r k n n a h l
s q t c j t e z n x a

boek lezen
staal genieten
rusten mannen
liefde geluk

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

VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN

officieel dealer van:



Jeep



KIA



MAXUS

ISUZU



www.vanmossel.be

Van Mossel