

KAPELLEN/PUTTE EO



SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.KAPELLENBRUIST.BE

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
076 - 520 4009



**LABOR
VINCIT**
exclusieve verlichting

**SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND**



Heerlijk nazomerén 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

PW®

INTERIORS

**SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND**



8



12



28

Inhoud



26



30



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 - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

f Like ons op Facebook.com/kapellenbruist

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. Kapellen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



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?

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.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



MAATKASTEN MET OOG VOOR DETAIL

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

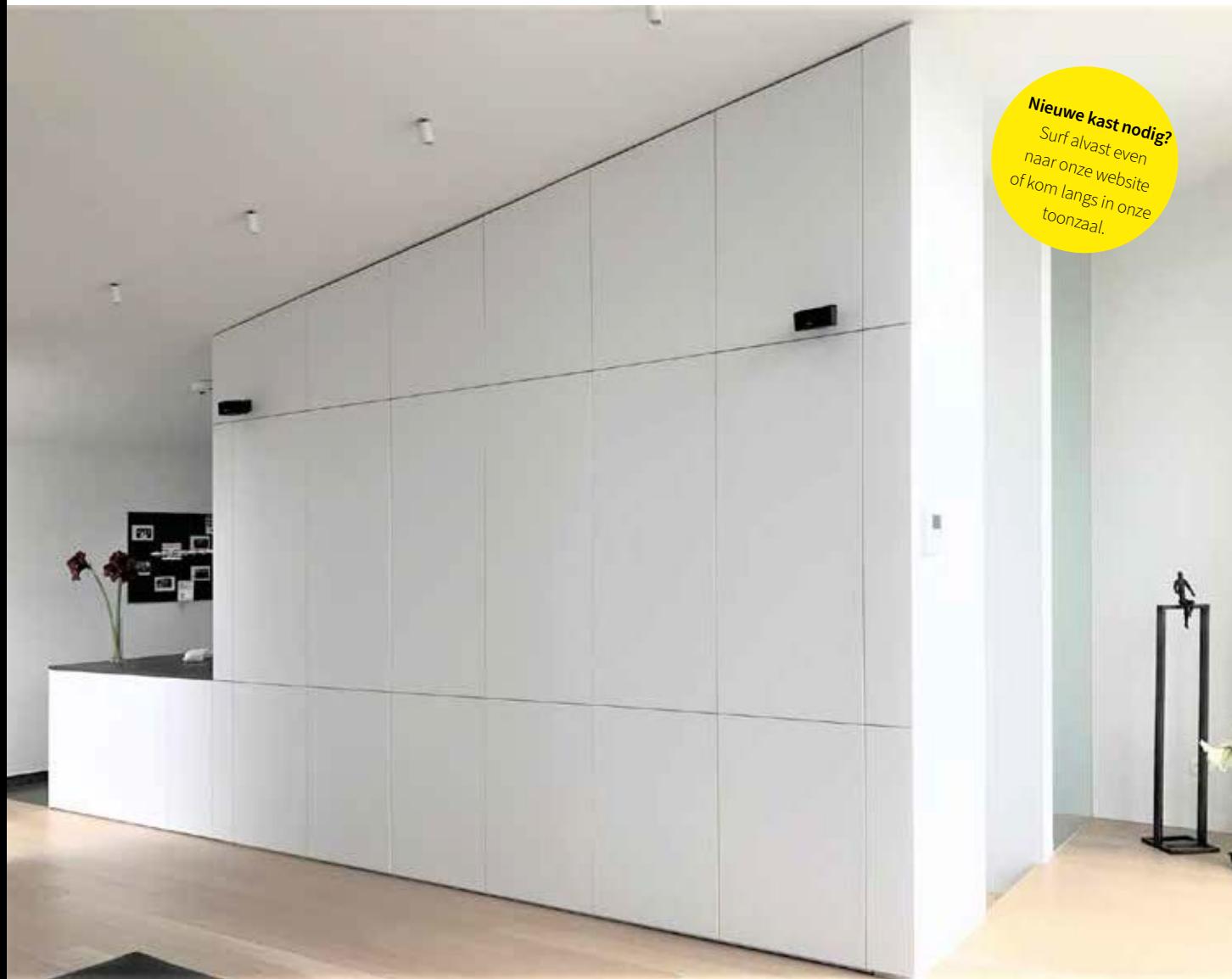
De meest recente CNC-machines in hun eigen atelier zorgen voor de HOOGSTE DETAILAFWERKING met de LAAGSTE AFVALBERG.

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



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

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



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



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

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

MAATKASTEN

DRESSINGS

SLAAPKAMERS

WOONKAMERS

BURELEN

BADKAMERS

KEUKENS

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.

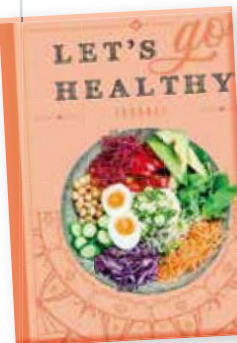
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting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



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.

www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY



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

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

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.



win

Heerlijke

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

www.degepuldekoek.nl



nazomer!

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.



**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.

Heerlijke Pizzaparty



Een gezellige party bij u thuis met kraakverse pizza's uit de oven, dat is onze pizzaparty. Een leuke, originele variant op het gewone gourmet waar je zelf je eigen pizza's samenstelt aan tafel met een gevarieerde keuze aan verse ingrediënten. Wij zorgen voor alles, u dient enkel maar te genieten!

Een oventje, pizza-

bodems met een diameter van 10 cm en maar liefst 26 verschillende garneringen zorgen ervoor dat u de perfecte minipizza's kan maken. Combineer naar eigen smaak vis, vlees, verse groentjes of liever meer kaas, een extra sausje, alles is mogelijk. Genieten maar!
Een echte aanrader voor jong en oud.
Bestel tijdig! Bekijk ook de video!



**Een echte aanrader voor jong en oud.
Bestel tijdig!**

Prijs 13,95 €/pers
Huur pizzaoven 12 €
Pizzaparty te verkrijgen vanaf 6 personen

Als erkend Ambachtsman werken wij volgens de traditie en het authentieke karakter van de slager van vroeger, maar dan in een modern jasje.



Maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag: 8.00-12.30 en 13.15-18.00 | Zaterdag: 7.30-17.00

Slagerij De Laet | winkel Ekeren: 03 541 14 37 | winkel Stabroek: 03 344 06 07 | www.slagerijdelat.be

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 biljarttafels 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



XXXX
Verhuizingen
Meys UITHUNTDEND IN
VERHUIZEN EN BEWAREN



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!”



VERHUIZEN OF OPSLAAN
PERSOONLIJKE SERVICE
STAAT ALTIJD VOOROP!

TOPSTORAGE

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



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.**



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.

Dé haard voor jouw huis!

Op zoek naar de ideale verwarming, die niet alleen praktisch is maar ook gezelligheid uitstraalt? Dan moet u bij Ecoflames zijn. We zijn gespecialiseerd in de verkoop en installatie van diverse soorten kachels en haarden in alle stijlen.

Vindt u iets dat u aanstaat of wenst u meer informatie? Kom bij ons langs of neem contact op.

Bij Ecoflames kunt u terecht voor alle types kachels.

Wij verkopen o.a. pellet-, hout- en gaskachels, hout- en gashaarden en elektrische sfeerverwarming.

ECOFLAMES

Bosduinstraat 51, Wuustwezel | **03-4256091**
info@ecoflames.be | www.ecoflames.be



Wij bieden een complete service, inclusief installatie en onderhoud!

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 Gorklima
staan voor u paraat.*



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

Meer sfeer in huis!

Vouwgordijnen in vitragestof zijn voldoende transparant om licht door te laten en het uitzicht naar buiten voor een stuk vrij te houden. Op die manier vervangen de vouwgordijnen de klassieke vitrage en kunnen ze gecombineerd worden met overgordijnen.

Gorklima voorziet onderaan in het gordijn een verzwaring om de stof strak te houden. Met een katrolsysteem dat gelijkaardig is aan dat van jaloezieën, kunt u het vouwgordijn tot op gewenste hoogte trekken.

**Spring eens binnen voor jouw buiten.
Denk je er aan een afspraak op voorhand te maken?**



HEERLIJK MODERNE
LUXE EN COMFORT



'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)

UW DAK, ONZE SPECIALITEIT!



Nieuwbouw of renovatie?
Wij hebben met onze twee firma's de kennis in huis om elk type dak of project uit te voeren.

Wij adviseren bij het maken van uw keuze van materialen voor de dakbedekking en werken met pannen, tegelpannen, natuurleien en eternit leien.

Of het nu gaat om de integratie van veluxramen in de dakpartij of om een sarkingdak, wij staan u graag bij met raad en daad. Verder kunt u bij ons terecht voor de daktimmerwerken.

Wij coördineren voor u de timmerwerken zodat u slechts één aanspreekpunt nodig heeft voor uw volledige dak.



Albert Louisastraat 18, Kapellen | 0476 62 99 08 | info@dakwerkenjennes.be | www.dakwerkenjennes.be



HELLEND DAK

Zowel voor nieuwbouw als renovatie adviseren wij u graag bij de keuze van de meest optimale oplossing voor uw project. Wij leggen het traditionele roofing plat dak, maar zijn ook gekwalificeerd voor het plaatsen van RESITREX EPDM. Een product dat veel langer meegaat en 30 jaar waarborg geeft op hun productie. Wij hebben ervaring met het plaatsen van groendaken.

Verder kunt u bij ons terecht voor het vernieuwen van uw bestaande dakkoepel. Door de steeds strengere EPB-normen wordt de dakisolatie een steeds belangrijker onderdeel bij het realiseren van uw project. Wij staan ook hier onze klanten bij met raad en daad.

“NIET ELKE DAKMAN, IS EEN VAKMAN”

ONZE SPECIALITEITEN!



GEVELAFWERKING



PLAT DAK



LEIEN DAK



ZINK- EN KOPERWERKEN

Passie voor kinderspullen *bij Mon Bébé*

- Geboortelijsten
- Kleding 0-6 jaar
- Babykamers
- Decoratie
- Speelgoed
- Kinderwagens
- en nog veel meer!



Dorpsstraat 36, 2950 Kapellen
monbebeide@gmail.com
0472-693 223
monbebe.geboortelijst.be



Blij met jouw krullen!

Krullen maken de vrouw of man... Toch is niet iedereen blij met zijn of haar krullende coupe. Daarom een aantal stylingtips, speciaal voor de krullers onder ons.

Tip 1 Laat je krulhaar drogen aan de lucht. Dat zorgt voor een natuurlijk krulbeeld en minder pluiz.

Tip 2 Als je haar aan de lucht gedroogd is, gebruik dat nooit een kam of borstel. Het gaat gegarandeerd pluizen! Gewoon even je vingers erdoor halen volstaat al.

Tip 3 Koop alleen producten die bedoeld zijn voor krullend haar. Krullend haar is poreuzer dan glad haar. Daarom heeft het een andere verzorging nodig.

Tip 4 Olie, olie en nog eens olie. Sterk krullend haar kan in de lengte van het haar en in de punten wel wat extra voeding gebruiken. Olie wordt goed opgenomen door poreus krullend haar.

Tip 5 Laat je krullende haar knippen bij een goede kapper. Wij knippen het altijd bot en zullen het nooit snijden.



Tot ziens bij Sibel Eeren ←



SALONLUX
by Sibel

THE ART OF HAIRDESIGN FOR MEN AND WOMEN

Kapelsesteenweg 310, Brasschaat | 03 225 11 13 | **Volg ons op:** Salon.luxx Salon luxx



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

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!*



*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.

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!



Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

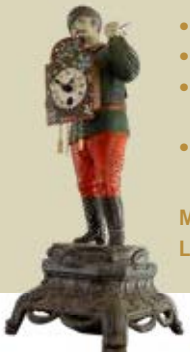
Paul Van der Auwera is een van de weinige ambachtelijke klokkenmakers. Contacteer ons voor een huisbezoek met ophaling en perfecte reparatie van uw klok of uurwerk.



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

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 MKBM SHOP.

lingerie

Caress

STYLISH. SOPHISTICATED. SEXY.

Shop ook online
www.caress.be

Met persoonlijk
advies!





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

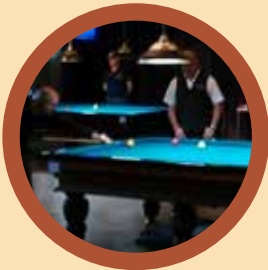
WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM

*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.

Op zoek naar een hobby?

Kom je ook graag sporten of de sfeer opsnuiven van het Multifunctioneel Centrum De Biezen in Putte?

Spring er even binnen of bezoek dan zeker www.cafedebiezen.nl



Wie zich na een drukke werkweek eens goed wil uitleven, vindt in het Multifunctioneel Centrum De Biezen ongetwijfeld zijn keuze. Sporten, petanquen, repeteren of gewoon gezellig iets drinken? In de Biezen in Putte is iedereen welkom!



MFC DE BIEZEN
Eten Drinken Sporten Vergaderen
PUTTE

"Mensen komen niet enkel om hun hobby uit te oefenen, maar ook omdat ze het hier fijn vinden. Dat maakt me heel erg trots."

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,-!



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.

Kapsalon Esli is een betaalbare kapsalon die kwaliteit, vriendelijkheid en persoonlijke aandacht waarmaakt en waar iedere klant met evenveel aandacht verwelkomd en geholpen wordt.

Toe aan een **zomercoupe**?

Heeft u vragen over het type kleuring of verzorging van uw haren? Maak dan eens een afspraak!

In onze vriendelijke en huiselijke sfeer zijn zowel vrouwen, mannen als kinderen welkom.

U kunt bij ons terecht voor:

- verschillende soorten kleuringen
- moderne en klassiekere snitten
- opsteekkapsels voor bruiloften, feesten of communie
- brushingen



Wilt u iemand verrassen?
Dan kunt u altijd even langskomen voor een leuke cadeaubon!



Kapsalon Esli

Kapellensteenweg 173, Kalmthout | 03 666 87 95



chamyr
2 times as beautiful

BABOR

ANTI-AGING BEHANDELINGEN

MICRO-NEEDLING

MICRO-DERMABRASIE

SUPERBOOST

IKARI

DIODE LASERONTHARING

DERMAPLANING

Wij garanderen u welbevinden en harmonie voor lichaam en geest. Speciale gezichtsbehandelingen en lichaamsverzorging, gericht op de probleemzones in combinatie met het Restart dieet. Bij ons kan je ook alle dagen terecht voor laserontharing. We laten uw bezoek een onvergetelijke beleving voor lichaam en ziel worden.

Wij bieden een grote keuze aan behandelingen! Maak een afspraak voor een intake en wij geven u persoonlijk advies. Ervaar daarbij de totale werking van de BABOR cosmetica.

Al ons behandelingen vind je op www.chamyr.be.
Of bel ons, we nemen de tijd voor u.

Chantal & Myriam

Nieuwdreef 2, 2170 Merksem | 0468 463 821 | www.chamyr.be | [f chamyr](#) | [@ chamyr_babor](#)

HAARVERZORGING IN DE ZOMER

GOLD
PROFESSIONAL COSMETICS

De zomertijd vergt heel wat van het haar. Zon, chloor- en zeewater hebben een grote impact op de gezondheid van het haar. Zeker blond haar heeft nood aan extra verzorging.

Wij bevelen de Blond Shampoo en Lighten & Color Conditioner van het merk Gold aan. De paarse shampoo zal ongewenste gele tinten neutraliseren en de conditioner zal het haar de juiste voeding geven.



HAARTOOI KUYLEN

Hoensebaan 73 | 2950 Kapellen
03 665 09 49 | www.haartooikuylen.be

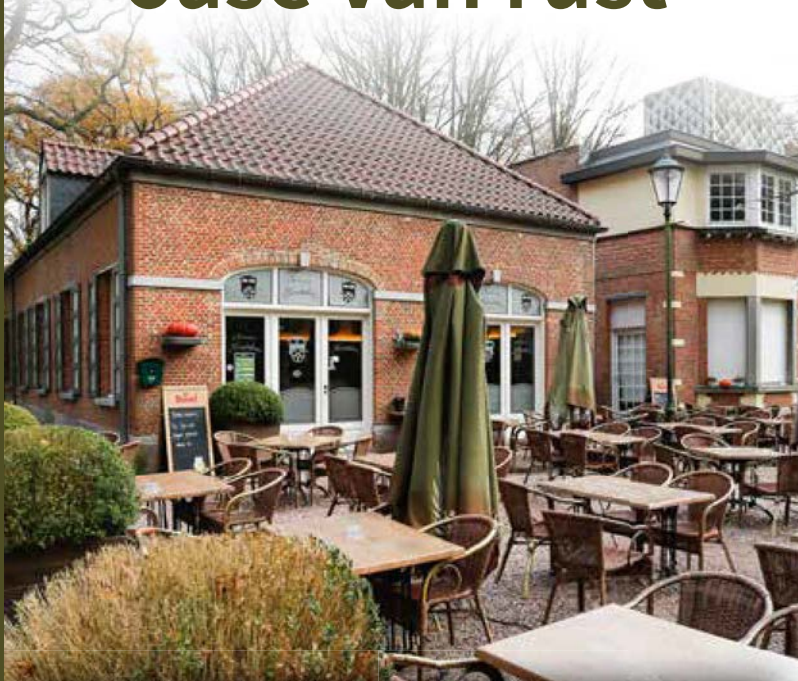


In de schaduw van het fraaie kasteel van Stabroek en gelegen langs drie wandelpaden biedt restaurant-brasserie 't Koetshuis een schitterende locatie om even halt te houden. Met zijn uniek historisch kader vormt het een innemend en ontspannen aanmeerpunt om op adem te komen en te genieten van de schitterende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

Passie en vakkennis

Uw raamwerk aan vervanging toe?



VACATURE ALGEMEEN SCHRIJFWERK EN BOUW!

Wij werven aan!
Full-/parttime, loondienst of op zelfstandige basis.
Enige ervaring vereist in de bouw.
Aantrekkelijk loon
**Meer info via onze website of
info@vannunenwoodart.com**



Aard van onze werken

- Binnenschrijfwerk, maatkasten, dressings, trappen, binnendeuren, vloeren,...
- Ramen en deuren in aluminium, hout en pvc, vervangen van enkel naar dubbel glas, herstellingswerken, rolluiken en zonneweringen,...
- Buitenschrijfwerk, terras- en gevelbekledingen, carports,...

Waarom exact voor ons kiezen?

- Meewerkend zaakvoerder
- Ontwerp en realisatie naar de wensen van de klant
- Vlotte communicatie en stiptheid
- Enkel kwaliteitsvolle en duurzame producten
- Klant is koning!

Neem nu contact op voor meer info en een vrijblijvende afspraak via **0484-745880** of onze website!



Op zoek naar een vertrouwde partner voor uw schrijfwerk?

Dan ben je bij ons aan het juiste adres. Graag meer informatie? Neem dan zeker contact met ons op voor een vrijblijvende afspraak.



VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN

officieel dealer van:



www.vanmossel.be

Van Mossel

Voltweg 2C
4631 SR
Hoogerheide (NL)
+31(0)6 41 00 65 75
mango-meubeltrends.com

Geniet van
het zonnetje met

MANGO
MEUBELTRENDS



Loungezet
LUXE

Loungezet
VIP

Gemaakt van acaciahout,
wat zorgt voor een warme
uitstraling.

Direct uit voorraad geleverd!

SCAN DE QR-CODE
MET JE TELEFOON



Op zoek naar stoere meubels?



Een kleine
greep uit
onze
collectie

Kijk op onze webshop!

Direct uit voorraad geleverd!



*Thee zoals
thee hoort
te zijn*



Dorpsstraat 154
2940 Stabroek, België
teekompleet@gmail.com
www.teekompleet.be
0032-495126473 | 0032-476908600

Ooit al gedacht om met losse thee een ice tea of een thee cocktail te maken?



ZONDAG 26 SEPTEMBER!!!

Zondag 26 september is het dorpsdag in Stabroek. Kom zeker langs op onze stand en proef onze heerlijke huisgemaakte IceTee's en Tee cocktails!



Ook zal onze winkel die dag geopend zijn. **Tot dan!**

Neem even een kijkje op onze website of kom langs in onze winkel!



Veerle en Ludo

Boeremarkt

Iedere zondag vanaf 8 uur!

- Bakker - Beenhouwer - Visboer - Bloemist
- Groenten en fruit
- Honing, kruiden, snoep, gebraden kip, gedroogde vruchten, noten en olijven, hamburgers, kaas, charcuterie, dierenvoeding
- Leg- en sierkippen, konijnen, eenden en ganzen **en nog veel meer!**

Café Starrenhof | Kapelsestraat 59, 2950 Kapellen

ONTDEK OP LATUSCIA.BE ONZE VULKANISCHE RODE WIJNEN



Kom degusteren op afspraak: Dorpsstraat 22a, 2920 Kalmthout
+32 (0)478 20 68 50 | stefano@latuscia.be | latuscia.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, Rijkvorsel), 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. Personalarms 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



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.ARDUENNAEXPERIENCE.BE/FITCOACH.HTML**

Brasserie de Kar bruist weer



Brasserie
de Kar
.com

Daan en Thijs zorgen dat iedereen zich thuis voelt in een moderne, informele sfeer.

“Iedereen wordt hier goed gesoigneerd, daar zorgen we voor. En we zorgen er ook voor dat er altijd wat te beleven is”.

Houd social media in de gaten en ontdek waar u allemaal van kunt genieten, onder andere op ons gezellige terras.

**De broers
verheugen zich
samen met hun
gedreven team
op jullie komst!**



Putssteenweg 173,
2920 Kalmthout
+32 (0)3 295 00 50
www.brassriedekar.com

De van kracht perfectie

“Colebrants is een jong bedrijf in Wuustwezel, gespecialiseerd in schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en in de algemene renovatie van uw huis. De zaak is gestart in april 2018 door mij, Jitse Colebrants, maar de weg ernaartoe begon al een jaar eerder, op 1 oktober 2017. Toen startte ik er mee in bijberoep, door mijn passie voor schrijnwerk. Al snel kreeg ik het werk niet meer rond en begon ik mijn eigen zaak. Bij elke job die ik doe, is de afwerking het grootste aandachtspunt, daarom ook de slogan: ‘De kracht van perfectie.’”



COLEBRANTS
de kracht van perfectie

Als schrijn- en algemene renovatiewerker zijn we actief in Antwerpen en omgeving. U kunt bij ons terecht voor al uw schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en voor de totaalrenovatie van uw huis.

Wij, de Colebrants, gebruiken alleen maar kwaliteitsmaterialen. Dit wil zeggen dat wij u een zeer goede garantie kunnen geven en dat u altijd het beste eindresultaat krijgt. Alle werken worden eerst tot in detail besproken, zodat er geen misverstanden ontstaan. Wij streven naar perfectie en hebben oog voor detail. Bij Colebrants wordt uw droom ook onze droom en deze helpen wij dan uiteraard ook graag te realiseren.

Op onze website vindt u enkele voorbeelden van realisaties die door ons gedaan zijn. Wilt u graag meer informatie over de diensten die wij aanbieden?

**Ga dan zeker naar onze website www.colebrants.be
of vraag een gratis en vrijblijvende offerte aan.**

+32 (0)475962859 | info@colebrants.be
www.colebrants.be | colebrants



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.

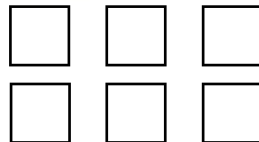
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9				3	5	7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
						8	
1					3		

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.



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

BRIL DESIGN INGRID

Puttestraat, 43 2940 PUTTE-STABROEK 03/605 23 65
www.brildesign-ingrid.be mail : brildesign.ingrid@telenet.be

actie September 2021

complete bril op **STERKTE**



vanaf

79€

* Niet cumuleerbaar met andere promoties. Correcties : +4.00 tot -6.00; cyl max+2.00

OPENINGSUREN



ma : **GESLOTEN**
di : 9-12:00 u. - 13:30 - 18:00 u.
woe : 9-12:00 u. - **GESLOTEN**
don : 9-12:00 u. - 13:30 - 18:00 u.
vrij : 9-12:00 u. - 13:30 - 18:00 u.
zat : 10 u. doorlopend tot 15:00 u.

Bij voorkeur op afspraak.
Gesloten op zon- en feestdagen.

**Tijdens de schoolvakanties
open vanaf 10 u. ipv 9 u.**