

DE KEMPEN



MAART 2022 WWW.DEKEMPENBRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'



Seraphina's

Boutique

staat voor damesfashion
voor vrouwen met stijl en smaak



Seraphina's Boutique | Handelslei 206, Zoersel | 03 383 18 28 | info@seraphinas.be | www.seraphinas.be

Graag helpen wij je jouw ideale outfit te vinden. Wij staan iedere dag graag voor jullie klaar met persoonlijk en eerlijk advies en een brede glimlach!



Het is voor ons belangrijk dat je met een super gevoel naar huis gaat om te stralen in je outfit.

Je kunt kiezen of je naar onze fysieke winkel komt of liever online koopt op onze webshop www.seraphinas.be.

De collecties van Seraphina's zijn betaalbaar, hip en trendy, met voor ieder wat wils. Naast kleding hebben wij ook een uitgebreid gamma aan juwelen en accessoires. Elke week vind je nieuwe collectie bij ons, dus volg ons zeker op Instagram en Facebook.

Naast onze vaste openingsuren openen wij ook geregeld 's avonds onze deuren. Zo kun je een gezellige, rustige avond komen shoppen mét een glaasje bubbels. Dus trommel al je vriendinnen eens op en maak vandaag nog je afspraak.



Volg ons  



Wil je kans
maken om jouw foto
in De Kempen Bruist
terug te zien?

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Kempen

Impressie
Brecht



8

COLOFON



18

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE 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/dekempenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Manuela Kolkman, 0477-841299

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Kempen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

Manuela Kolkman

Adverteren?

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

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.



12



28



23

Inhoud

2022 IS LANG NIET
VOORBIJ, BEGIN
VANDAAG NOG!



Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

KEN JE DOEL. Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

MAAK EEN SCHEMA. Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

BELOON JEZELF. Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

VOORKOM HOGE EISEN. Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

ZOEK STEUN. Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

CREËER ROUTINE. Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

Ook op zoek naar coaching? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Win kaarten voor **Mozarts Requiem en Krönungsmesse**

Gratis kaarten



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via theater.nl/buist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [Theater.nl](https://theater.nl/buist) via theater.nl/buist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

**Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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



DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels.

www.dekleinekeuken.com



LEZERSACTIE *

4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com TAG #WIJN



LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.



www.libbey.eu TAG #HOBSTAR



GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zó symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! www.guinness.com



Begin van de lente!



BRUIST Deals

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

PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23% te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Maar natuurlijk met behoud van de authentieke smaakintensiteit. www.pringles.com



LEZERSACTIE *

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl





#tipvanElien!

ENERGIE BESPAREN? EEN BEETJE ESTHETISCH VERANTWOORD GRAAG!

Want extra isoleren van je woning doe je niet enkel door wat PUR schuim hier en daar toe te voegen. Je kan dit ook perfect esthetisch verantwoord doen met onder andere je raamdecoratie. Je glas staat namelijk in voor een heel groot deel van je warmteverliezen.

Het meest voor de hand liggende zijn gordijnen, liefst in een ietwat dickere stof en met een thermische voering. Er zijn ook speciaal ontwikkelde stoffen die uit 1 laag bestaan met extra thermische eigenschappen. Een andere optie binnen de raamdecoratie zijn honeycells, deze hebben een leuke harmonica-achtige structuur waartussen een extra isolerende luchtlaag komt te zitten. De meest voorkomende zijn slechts 25 mm breed, waardoor ze zelfs in je glaslat passen en zo een extra strak geheel vormen in je interieur!

Naast je ramen is ook je vloer een grote verliespost. Ga daarom voor lekker grote tapijten die niet enkel je voeten warm houden maar ook de warmte niet laat ontsnappen langs de onderzijde van je woning.

Ook het oog wil wat. Bovenstaande tips zijn efficiënte hulpjes, maar als je daarnaast ook een warme uitstraling geeft aan je interieur, lijkt het al voor de helft extra te helpen. Kies voor warme materialen zoals wol en warme kleuren zoals terracottarood.



-10%*



INTERIEUR

VAN 4 T/M 14 MAART

DAGEN

*10% korting op gordijnstoffen, gordijnrails en behang tijdens de interieurdagen.

RAAMDECORATIE
INTERIEURDECORATIE
BEHANG EN VERF
TAPIJTEN
KLEURADVIES

interieur.
RENDERS

Sint Lenaartsebaan 115, Malle
info@interieurpuntRenders.be
0032 3 290 36 50

www.interieurpuntRenders.be

* Voorwaarden in de winkel



ECOFLAMES

DÉ HAARD VOOR JOUW HUIS!

Wij bieden een complete service, inclusief installatie en onderhoud!

Op zoek naar de ideale verwarming, die niet alleen praktisch is maar ook gezelligheid uitstraalt?

Bij Ecoflames kunt u terecht voor alle types kachels.

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

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

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het **de rest van het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**. **Een kwartiertje** per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**. **Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen kapot is. De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.



Onze menukaart gaat van croque tot steak

ONZE PORTIES ZIJN GROOT,
LEKKER EN AAN EEN GOEDE PRIJS



Welkom in Taverne Den Inslag, een oude hoeve in de bossen van Schilde. Onze keuken is lang open en goed. Bij ons kun je lunchen, dineren en zondags ontbijten.

Wij beschikken ook over een ruime feestzaal met eigen terras, welke geschikt is voor recepties, bruiloften, uitvaarten en feesten van 10 tot 150 personen.

Kom tot rust met een drankje en een lekkere snack op ons terras, in een groene oase aan het kruispunt van verschillende fietsroutes waar jong en oud zijn gading vindt.

Voor de liefhebbers staat er een pool- en biljarttafel ter beschikking en er is een mooie speeltuin voor de kinderen.

Open: dagelijks van 9:00 tot sluiting
Dinsdag en woensdag gesloten
Keuken: dagelijks van 11:30 tot 20:45
Zondag uitgebreid ontbijtbuffet van 9:00 tot 12:00

Meer weten
of reserveren?
Bel 03 482 41 43



DEN  **NSLAG**

Noorderlaan 16, 2970 Schilde
jeroenproost@hotmail.com

Jij reageert toch ook?

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

Vrijgezel Saira stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

Saira zoekt de liefde van haar leven!

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar saarbruist@gmail.com



MICHAEL PILARCZYK

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloed je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

DAGJE UIT KLARAFESTIVAL 2022



Klarafestival wordt sinds 2004 georganiseerd door Festival van Vlaanderen Brussel en is intussen uitgegroeid tot het grootste klassieke muziekfeest in België. Elk jaar geven internationale topmusici het beste van zichzelf in verschillende Brusselse cultuurhuizen, in Antwerpen (deSingel) en in Brugge (Concertgebouw). Een jaar geleden bleef cultuur beperkt tot het via een beeldscherm beleven van een digitaal festival. Vandaag de dag liggen de kaarten beter en kunnen we weer samen met de orkesten, dirigenten, solisten, kamermusici en andere kunstenaars uit zowel binnen- als buitenland magistrale live-ervaringen beleven. Dit jaar vindt Klarafestival plaats van 11 tot en met 27 maart. **Meer info op: www.klarafestival.be**

FILMPJE KIJKEN THE BATMAN

Twee jaar lang heeft Bruce Wayne de straten van Gotham City bewaakt als Batman. Als een moordenaar het op sadistische wijze gemunt heeft op de elite van Gotham, leidt een spoor van cryptische aanwijzingen hem naar de onderwereld, waar hij o.a. in contact komt met Catwoman, de Penguin en de Riddler. Als het bewijs duidelijker wordt, komen de grootse plannen van zijn tegenstander aan het licht. Batman moet nieuwe samenwerkingen aangaan, de dader ontmaskeren en afrekenen met het machtsmisbruik en de corruptie waar Gotham City al zo lang onder lijdt... **THE BATMAN is vanaf 2 maart te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

Conditie, versteviging, afslanken

en nog veel meer

COCON is niet het zoveelste cliché sport- of relaxatietoestel. We leggen infrarood aan de basis en bouwen hierop verder om zo een waardevolle en geheel nieuwe ervaring aan te bieden. COCONNEN wordt een nieuw begrip bij u thuis of in uw bedrijf.

Waarom kiezen voor COCON?

Sporten in de COCON cabine is vooral gericht op afslanken, wat in COCON een stuk makkelijker gaat. Trainen onder invloed van de therapeutische infrarood in COCON is namelijk een belangrijke stimulus voor de vetverbranding.

COCON is echter wel uiterst veelzijdig. Zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te verstevigen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een eigen, specifiek doel. Balance is the key to a happy body & mind.



Met de COCON Coach applicatie heb je een duidelijk overzicht van het digitaal platform waarop je oefeningen en programma's kan bekijken, sorteren, bijhouden en ook zelf samenstellen. Zo heb je steeds professionele begeleiding bij de hand.



SCAN DE
QR-CODE
VOOR
MEER INFO

www.yourcocon.com

Jouw instituut met COCON pro

Er is een professionele versie beschikbaar voor wie een eigen instituut wil starten.



COCON is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, ervaring, ... Met COCON werkt iedereen op zijn eigen tempo, zonder verplichtingen en enkel met goede vooruitzichten.

EVEN EEN HALF UURTJE COCONNEN

Deze 45+ jaar oude, Zwitserse methode van sporten in een verwarmde ruimte gaat gepaard met consistente en blijvende resultaten op vlak van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breedspectrum, therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als Thermo Fysische Methode.



INCLUSIEF TABLET MET DE
COCON COACH APP

Mertens Interieur is kiezen voor **vakmanschap**



In onze toonzaal kun je kiezen uit een groot en veelzijdig assortiment aan gordijnstoffen, behang, tapijten en vloerbekleding. Stuk voor stuk duurzame en kwaliteitsvolle materialen. Heb je een keuze gemaakt? Dan zorgen we ervoor dat alles vakkundig bij jou thuis geplaatst wordt.

-
- **Persoonlijk interieuradvies**

 - **Kwaliteitsvolle materialen**

 - **Frisse ideeën**

 - **Een creatief team**

 - **Uitgebreide toonzaal**

Mertens Interieur • Heilig Bloedlaan 277-279, 2320 Hoogstraten
+32 (0)3 314 52 78 • info@mertens-interieur.be
www.mertens-interieur.be



Francis van Broekhuizen:

'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

KREDIET Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

GUNFACTOR De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Yasmien Beauty Artist

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



Eyedesign

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



Brow art

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

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

Yasmien



Areola (tepelhof)

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



Lips

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



Powderbrows

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



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

Master in cosmetische en medische micropigmentatie

PLEZIER IN HET KAPPEN!

Bij N-Joy by Yasmin hechten ze heel veel belang aan de producten waar ze mee werken en hebben ze heel bewust gekozen voor REDKEN en Oway. Alle REDKEN- en Oway-producten zijn duurzaam en zeer zuinig in gebruik. **Vraag ons om meer informatie, want voor iedereen is er een passend product in het gamma.**

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

Miki



MAAK EEN AFSpraak
Telefonisch of via de website

ma	10.00 tot 15.00
di	09.00 tot 18.00
wo	09.00 tot 18.00
do	09.00 tot 20.00
vr	08.00 tot 18.00
Za	08.00 tot 16.00



Wandelen doet wonderen

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie behandelen kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus waar wacht je nog op? Trek de stoute (wandel) schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts 30 minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van 10 minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam, je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Een uur stevig doorstappen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, raakt in twee maanden ruim een kilo kwijt zonder erg veel extra inspanning.

BIJ HET WANDELEN BELASTEN WE ONS LICHAAM. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

WANDELEN VERBETERT JE STEMMING Dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het

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

WANDEL JEZELF FIT, GEZOND EN GELUKKIG!

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

ERVAAR OOK HET
POSITIEVE EFFECT
VAN WANDELEN

Wil jij ook een gezonde levensstijl? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Hello Spring...

De lente staat weer voor de deur en dan is het weer tijd om ons al klaar te stomen voor de zomer.

Je kunt het best in het begin van het jaar al beginnen met je lichaam te waxen, zodat je in de zomer ook geen last hebt van doorkomende haren.

- ✓ Begin je op tijd dan heb je in de zomer 3 à 4 haarloze weken
- ✓ Door te harsen worden je teruggroeiende haren veel zachter, in tegenstelling tot de harde stoppels door het scheren



Kortingsbon

50% korting

BE HAIRLESS PROMO:
krijg elke 6e waxbeurt aan -50%*

- * promo geldig van 1 maart tot 30 september
- * promo enkel geldig bij het zelfde bedrag als vorige 5 beurten
- * de 6 ontharingen moeten ineens worden ingeboekt



"Sinds 2018 is Pure Intense gevestigd in Malle, omgeven door de dorpskern en omringd met de volledige liefde van mezelf. Maxime is de naam achter schoonheidsinstituut Pure Intense. Inner and outer beauty staat centraal bij Pure Intense en ook in de toekomst streef ik daar steeds meer naar."

"Ik kijk er naar uit om jullie te leren kennen en samen met jullie te werken aan ieders inner and outer beauty balance. Dus maak eens een afspraak!"



Pure Intense
Brechtssteenweg 8, West Malle
0032-468227712
info@pure-intense.be



Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

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

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

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



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT

JUWELIER • GOUDSMID*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

Paul Van der Auwera

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be



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

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

Meibloemlei 6, Schoten

De Meibloem

Geen eindhalte

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

“Doordat we zo kleinschalig zijn, worden onze bewoners geen nummer. Mensen hoeven bijvoorbeeld niet vroeg op te staan om gewassen te worden omdat we anders ons werk niet rond krijgen. Hier heerst geen hoge werkdruk. Wil iemand aan tafel eten of wat drinken met andere bewoners? Dat kan. Willen ze liever in hun kamer blijven? Ook prima.”

“Waar ik moeite mee heb, is hoe er momenteel wordt gekeken naar rusthuizen en naar bejaarden. Het is vaak big business, mensen worden aan hun lot overgelaten, er is onvoldoende personeel... Vooral de kleinschalige rusthuizen gaan tegen die trend in.”

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

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

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

Hallo *lente!*
Wat fijn dat je er
weer bent.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



RIJWIELEN HERMANS



GROTE KEUZE FIETSEN UIT STOCK LEVERBAAR
ONTDEK ZE (EN MEER) BIJ RIJWIELEN HERMANS

UW E-BIKE SPECIALIST



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

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

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

E-BIKE - STADSFJETSEN - MTB - RACE - KIDS

WIJ AANVAARDEN ECOCHEQUES
EN CONSUMPTIECHEQUES

VRAAG NAAR ONZE
INTERESSANTE FIETSENLEASING



LOOKING/GOOD

Verzorg je *(lach)rimpels!*

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachten een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

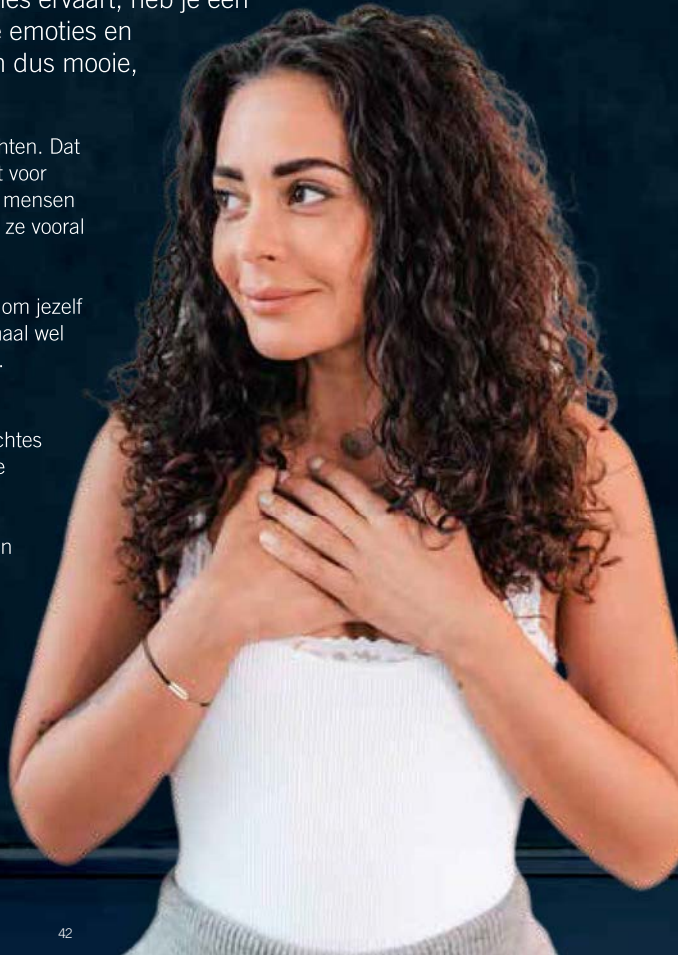
Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Uw badkamer laten renoveren?

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



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

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

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

DE VRY **S** SERVICE

Kempelaan 15 Beerse 2340
0478 / 54 24 96

WWW.DEVRYSERVICE.BE

Tijd om je woning eens *grondig onder handen* te nemen

Heb jij de lentekriebels al te pakken, maar verkeert jouw huis nog in een diepe winterslaap? Geen betere manier om het voorjaar in te luiden dan door je woning eens een goede schoonmaakbeurt te geven. Hijs jezelf in je oude kleren, zet de radio aan, stroop je mouwen op en schrobben maar!

Geen idee waar je moet beginnen? Werk dan aan de hand van een checklist en ga van kamer naar kamer. Zet alle ramen en deuren open en laat alles eens goed doorwaaien. Breng oude kranten en tijdschriften naar het oud papier, het glas naar de glasbak en je oude kleding naar een kledingcontainer. Je zult zien dat het resultaat direct zichtbaar is.

WEG MET DAT STOF Vloerkleden zijn echte stofnesten, maar de ouderwetse mattenklopper doet wonderen. En wat dacht je van de gordijnen? Nu de eerste zonnestralen ons raam bereiken, is het stof ineens overduidelijk zichtbaar. Gooi ze in de wasmachine of breng ze naar de droogkuis. In de tussentijd kun jij je bezighouden met de vieze ramen. Pel een ui, snijd deze in vier stukken en doe die in het water. Binnen een paar minuten zijn je ramen weer kraakhelder.

SPIK EN SPAN Heb je de smaak te pakken? Dan is dit het moment om de diepvries te ontdooien en schoon te maken. Etensoverblijfselen in de microgolf of oven verwijder je makkelijk door van tevoren een bakje water mee te laten koken. En ook de badkamer en het toilet kunnen wel wat antikal gebruiken. Handige tip: dunne krasjes op glaswerk schuur je een-twee-drie weg door er met tandpasta overheen te wrijven.

FINISHING TOUCH Een grote voorjaarsklus als deze is vaak niet in één dag geklaard. Maar hoe zalig is het om na een paar dagen ploeteren in een fris en brandschoon huis te kunnen genieten van het eerste voorjaarszonnetje? Geef je huis als kers op de taart nog wat extra glans met een paar nieuwe accessoires: een nieuw dekbedovertrek, fleurige kussens, een potje bloembollen... En je gaat het voorjaar met een brede glimlach tegemoet.

GA HET VOORJAAR MET
EEN BREDE GLIMLACH
TEGEMOET!

Ook op zoek naar schoonmaak advies? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Gezond en blijvend gewichtsverlies?

Ontdek zelf hoe wij het verschil maken!



Uw lichaam de nodige ondersteuning bieden met kwalitatieve voedingssupplementen?

Uw sportprestaties naar een hoger niveau tillen?

Bij onze professionele voedingscoaches ben je op het juiste adres!

Doelgericht op gewicht met Proti Balance!
Het proteïnedieet dat écht werkt.

Ruim 9 jaar al helpen wij heel wat mensen om een gezondere versie van zichzelf te worden met behulp van onze professionele begeleiding en onze ruime keuze in kwalitatieve proteïnerijke maaltijden, snacks, sportvoeding en tal van betaalbare hoogwaardige supplementen.

Ook sporters zijn bij ons aan het juiste adres. Wij zijn officiële verdeler van Concap Sportvoeding & X-Nutri supplementen!

U vindt ons in: Brasschaat | Geel | Turnhout | Schilde | Sint-Katelijne-Waver | Vorselaar
www.proti-balance.be | Geopend maandag t/m zaterdag.

Heeft u interesse?
Neem dan contact op



Kom tot rust aan de kust



De Lombarde is een mooi, groen en betaalbaar vakantiepark gelegen te Lombardsijde aan de Belgische Kust. Deze gezellige familiale camping heeft zowel jaar- als toeristische plaatsen.

- ✓ Op 400 meter van het strand
- ✓ Mobilhomes zijn meer dan welkom
- ✓ 365 dagen per jaar open
- ✓ Kamperen & verblijven

BRUIST
Deal
5% KORTING
OP UW VERBLIJF

PROMOCODE: BRUIST
BEL VOOR EEN RESERVATIE,
VERMELD DE CODE EN
GENIET VAN EEN HEERLIJK
VERBLIJF AAN DE KUST

Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

INGREDIËNTEN

800 gram bieten
 1½ kopje quinoa
 1¼ kopje zwarte bonen
 1 kleine sjalot
 2 teentjes knoflook
 2 eetlepels lijnzaad
 ½ theelepel zwarte peper
 ¼ kopje korianderblaadjes
 2 eetlepels appelciderazijn
 2 eetlepels vers limoensap
 2 eetlepels bloem
 1 theelepel zout
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof
 6 broodjes
 sla
 mosterd
 rode ui

BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pasteijsje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

PUZZELPAGINA



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

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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

Maak kans op een

**Peach blossom
Smoothing
Body Wash**



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.com)

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel vast. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.dekempenbruist.be

Van Mossel USED CARS

Betrouwbare auto's met ervaring!



www.vanmossel.be

Van Mossel