



BRUIST

Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'





#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 dikkere 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

Impressie
Rivierenhof

Wil je kans
maken om jouw foto
in Schilde-Schoten-
's-Gravenwezel Bruist
terug te zien?
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Schilde



8

COLOFON



10

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T +31 (0)76-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
facebook instagram belgiebruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist +31 (0)76-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

Like ons op SchildeSchoten's-GravenwezelBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Manuela Kolkman, +31 647 885 009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Schilde Schoten's-Gravenwezel 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.**



Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

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.

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?

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.

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 zoetheid de kop opsteekt.

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

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.

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.

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



CUSTOM MADE JACKETS



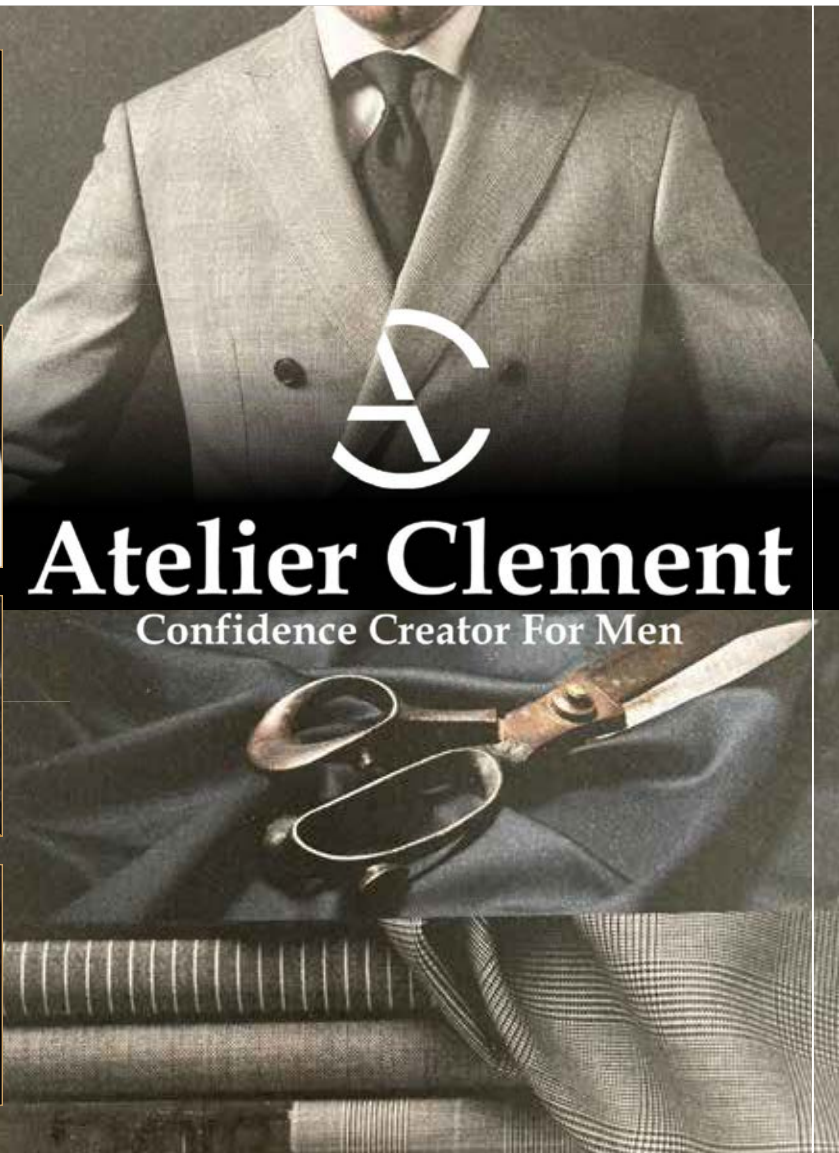
CUSTOM MADE SHIRTS



DENIM JEANS 5 POCKETS & CHINO'S



ACCESOIRES CUFFLINKS & TYE'S



EEN DROOM DIE UITKOMT

Ik studeerde in 1990 af in de laatste lichting 'herenkleding' in Maris Stella te Antwerpen. Als laatste mannelijke Meester kleermaker mocht ik mijn eindwerk verdedigen tegenover niet de minste kleermakers in België: dhr. Loppa, dhr. Lenders en dhr. Moens waren mijn jury. Sinds ik van april 2008 tot oktober 2010 voor een vriend werkte (John Heikamp Jr., die spijtig genoeg kort na de opening van de zaak verongelukte) in zijn zaak Costumize in Brasschaat, is het altijd een droom gebleven om dit ooit voor mezelf te starten.

10 JAAR LATER IS HET DUS ZOVER.

In oktober 2020 ben ik gestart met mijn eigen kledingzaak Atelier Clement, gelegen net uit het centrum van Kapellen. Op de Hoevensebaan 219 heb ik een klein, gezellig pandje gevonden en ingericht tot een Atelier waar ik de klant in alle rust kan ontvangen, waar de klant zichzelf kan en mag zijn. Ik werk enkel op afspraak om het voor de klant zo aangenaam mogelijk te maken.

Er wordt in vier stappen gewerkt. Tijdens het kennismakingsgesprek gaat het er vooral om wat de klant juist wil, voor welke gelegenheid is het, voor wanneer is het, etc ... Dan overlopen we de mogelijkheden: stoffen, linings, design options, etc ... Als volgt wordt er opgemeten en aangepast om het juiste pasmodel voor de klant ... Uiteindelijk kies je als klant dan je stof, voering, knoop, stiksels en alle andere design options.

In principe ontwerp je het zelf, of het nu om een kostuum, jacket, shirt, jeans of chino gaat, ik stuur uiteraard wel mee bij, maar uiteindelijk beslis je als klant alles zelf.

Als alles gekozen en beslist is, gaat het om een levertijd van 4 tot 6 weken, afhankelijk van het artikel en de stoffen die gekozen zijn.

ALS BESLUIT NOG EVEN DIT ...

Ik heb de zaak Atelier Clement genoemd. Clement Elseviers was mijn grootvader, de naam is dus een eerbetoon aan hem"

**MEESTERKLEERMAKER
DAVE ELSEVIERS**



HOEVENSEBAAN 219, KAPELLEN +32 496 22 43 12 DAVE@ATELIER-CLEMENT.BE
WWW.ATELIER-CLEMENT.BE ATELIER-CLEMENT



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 zo 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



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!

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



M MEDISCHE
LASERPRAKTIJK

Voordelen laserontharing

- De behandeling wordt op een medisch verantwoorde manier uitgevoerd door mensen met een medische / paramedische opleiding.
 - Goedgekeurd door artsen en dermatologen.
 - Geen pijnlijke ongemakken die scheren, waxen en epileren wel met zich meebrengen.
 - Vrijwel alle lichaamsdelen kunnen behandeld worden.
 - Geen scheermesjes en scheergel meer.
- Ook de onvermijdelijke snijwondjes en ingegroeide haartjes die daarbij komen kijken mag je 'dag' zeggen.

0032-486487906

info@medischelaserpraktijk.be
www.medischelaserpraktijk.be

Die haren ook zo beu?

Steeds meer mensen zijn op zoek naar de beste en pijnloze manier om lichaamshaar op vervelende plaatsen definitief te laten verwijderen. Met laserontharing is het nu mogelijk haargroei permanent te reduceren zonder de vaak pijnlijke ongemakken die scheren, waxen en epileren met zich meebrengen. Laserontharing is inmiddels ook quasi pijnloos.

Wij verwijderen permanent het overtollige lichaamshaar door gebruik te maken van top-of-the-line veilige laserapparatuur, welke door artsen en professionals wordt gezien als absolute gouden standaard inzake efficiëntie en veiligheid. De behandeling wordt enkel door mensen met een medische / paramedische opleiding uitgevoerd.

De laser produceert een hoog geconcentreerde puls van een bepaalde golflengte. De energie van het laserlicht wordt opgenomen door het pigment dat rond de haarwortel aanwezig is. Hierdoor worden de haarwortelcellen opgewarmd en selectief vernietigd.

Om de opperhuid niet te beschadigen, heeft de laser een gekoelde tip. Dit laat toe meer energie af te leveren zónder de opperhuid te beschadigen en beperkt de pijn prikkel zodat de behandeling zeer goed te verdragen is. Ongeveer 1 à 2 weken na de behandeling gaan de haren loszitten en vallen uit.

Geïnteresseerd? Maak snel een afspraak!



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT

ALLES VOOR DE LACH OP DE SNOET VAN JOUW KAPOEN

Als kind vond Sandy Willems het al heerlijk om creatief bezig te zijn. In 2016 besloot ze daar meer mee te doen en volgde ze verschillende opleidingen en workshops op het gebied van kindergrime. Onder de naam Grimenco tovert ze sindsdien kinderen om in de meest prachtige creaties.

“Vaak wordt gedacht dat grimeren een hobby is, maar het is echt een vak”, vertelt Sandy, zelf moeder van twee kinderen, enthousiast. Bij het zien van de oogstrelende creaties op foto's op haar website kun je niet anders dan dat beamen: het zijn net kleine kunstwerkjes, alleen zijn ze niet geschilderd op canvas maar op het gezicht van een kind. “Ik werk alleen met producten die voldoen aan Europese normen. Al mijn materiaal koop ik bij Roos Met Witte Stippen in Geel, een geweldige winkel van een vriendin en collega.”

Inmiddels doet Sandy veel meer dan alleen grimeren. Zo geeft ze bijvoorbeeld kinderworkshops. Daarnaast richt ze zich op zwangere vrouwen. “Ik kan een bellypaint maken op je zwangere

buik, dat is leuk om te doen tijdens een babyshower. Ook het maken van een gipsbuik is mogelijk, een prachtige herinnering aan je zwangerschap. Die werk ik helemaal af zoals jij het wilt, bijvoorbeeld met kant, een schilderij of mozaïeksteentjes en voorzien van een displaysysteem.”

En meer!

Dit jaar heeft ze haar aanbod uitgebreid met het zetten van airbrush tatoeages. En ook voor de verdere toekomst zijn er al plannen. “Over een paar jaar hoop ik een eigen workshopruimte aan huis te hebben. Dan wil ik o.a. ook kinderkampen gaan organiseren in de vakantieperiode. Er is nog meer dan genoeg te doen!”



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 **weggoaien** 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.



BABYLUFF: meer dan een winkel!

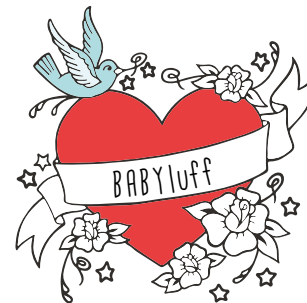
De wereld is veranderd, een virus heeft ons leven eventjes 'on hold' gezet, we nemen steeds vaker tijd om te genieten van alles rondom ons, intens genieten van alles dat je gelukkig maakt. In deze woelige, 'rustige' tijden mag Babyluff reeds vier kaarsjes uitblazen. Dat is dik verdiend, want Ellen en haar team hebben hier een 'concept' neergezet met hard werken en liefde voor hetgeen ze doen. Elke dag wordt er gesleuteld aan nieuwe ideetjes, gezocht naar leuke spullen en nieuwe merken. Lokaal, betrokken, verantwoord, glimlach en service, deze woorden liggen nog steeds aan de basis waarop Babyluff is ontstaan. Een krachtige basis die zijn vruchten afwerpt voor Ellen en haar team. Bij Babyluff nemen we even de tijd om te genieten van alles rondom: fluffy knuffels, mooie meubeltjes, spulletjes die een glimlach op je gezicht toveren, zowel bij groot als klein.



SINDS VORIG JAAR GAAN STEEDS MEER MENSEN ONLINE SHOPPEN. BABYLUFF HEEFT INTUSSEN EEN PRACHTIGE WEBSHOP OP POTEN GEZET.

Ellen: "Online shoppen is vandaag makkelijk. Je moet daarvoor niet naar buiten en met enkele klikken is je pakketje al bijna onderweg. Het is makkelijk, maar het neemt voor een groot stuk de beleving van winkelen weg. Klanten komen hier voor onze knowhow, service, de touch and feel van onze producten en ideetjes. Ikzelf heb echt een passie voor setjes maken. Wil een klant dit broekje, dan kan ik voor haar een hele outfit samenstellen. Dat is een service die je natuurlijk 'online' niet hebt. Voor onze geboortelijstjes komen onze klanten ook steeds op afspraak langs. Dit is geen lijstje maken en hup klaar, het is een gesprek met de toekomstige ouders. Je leert hen kennen, een eerste band wordt gesmeed. Mijn trouwe klanten ken ik ook bij naam, we vormen een soort van 'Babyluff Community' hier. Ik koester Babyluff in mijn hart, het is een warme plaats met een gezellige drukte waar iedereen zich welkom voelt. De webshop is ook belangrijk voor ons. We gaan mee met de tijd en steken er veel energie in.. Het dna van mijn winkel wil ik ook overbrengen op mijn webshop, maar dat creëer je natuurlijk niet in een korte tijd."

THE ONLY TRUE
LOVE IS...
BABYLuff



Brands

Sproet&Sprout, Büho, Nixnut, Emile et Ida, Little Hedonist, Gold, Little Indians, Moumout, Camomille London, Trixie, Liewood, Elodie details, Rêves d'anaïs, Jellycat, Bits&Bites, Mana'o Nani, Goodnight light, Juuwl, Bontoy, Bloom, Sebra, Leander, &Me, Charlie Crane, Bloomingville, Joolz, Koelstra, Petit bateau, Clio Goldbrenner, FUB, Kidscase, My little Cozmo, Bobo Choses, Konges Sloejd, Louis Louise, +1 In the family, Pequeno Tocon, Piupiuchick, Mondo Melocoton, Stokke, Bugaboo...

BABYLuff

Turnhoutsebaan 320, Schilde
03 501 33 11
info@babyluff.com
www.babyluff.be



- Verwijdering van onderhuids vet
- Verwijdering van visceraal vet
- Cellulitis behandeling
- Huidversteving
- Detox
- Lymfedrainage
- Boost aan je metabolisme

Met Cryo Corpo wil ik een levensstijl vol geluk doorgeven aan anderen. Ik wil je weer doen stralen en laten genieten van een moment voor jezelf. Ik hoop dan ook dat je met een gelukkig gevoel weer naar buiten gaat.



Cryo Corpo

Bredabaan 824, Brasschaat
+32 471 31 11 63 info@cryocorpo.be
www.cryocorpo.be

Een DROOM die werkelijkheid wordt

Ieder lichaam is anders en vraagt een andere specifieke behandeling. Daarom start ik altijd met een kennismakingsgesprek. Afhankelijk van jouw wensen, bepaal ik met welk programma de meest optimale resultaten voor jou bekomen kunnen worden. De resultaten zijn voor elk lichaam verschillend en afhankelijk van meerdere factoren.

Wat mag je verwachten van een behandeling met Waves 21? Meer dan cryo alleen! Met dit toestel kunnen we niet alleen het esthetisch probleem aanpakken maar ook de oorzaak ervan. Zowel onderhuids als visceraal vet kan verminderd worden. Met de elektrische stimulatie kunnen we via spiergroepen op de rug je organen een boost geven. Je lichaam zal daardoor beter functioneren en het afslanken zal algemeen sneller gaan.

De combinatie van elektrische stimulatie en een behandeling met koude (vet bevroren) is uniek. Een

behandeling is volledig pijnloos en gelinkt aan een verbetering van het algemeen welzijn en herstel van de energiebalans.

AFSLANKEN DOOR ELEKTRISCHE STIMULATIE EN VET BEVRIEZEN

Tijdens een cryolipolyse behandeling gaan we je vetcellen bevroren door een koude massage (geen zuigmethode). Wanneer de vetcellen afgekoeld worden, ondergaan ze een spontaan en traag leeglopijngproces. Het lichaam zorgt voor een natuurlijke afvoer van deze vetcellen in de periode na de behandeling. Voorbeelden van typische lichaamszones die behandeld kunnen worden, zijn: buik, armen, rug, billen en benen.



Zorg op maat?



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

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

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

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

Heidestatiestraat 45 2920 Heide Kalmthout
Poets en strijkhuis Lemmens / Zorgassistentie Lemmens
+32 486 66 15 45 | zorgassistentie.lemmens@telenet.be | 03 297 67 17

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

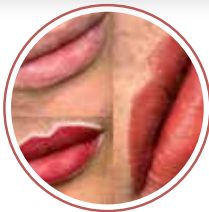


De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren 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.**

Yasmien, master in beauty

LIPS

Met een fijne naald 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.



MESOSKINLINE

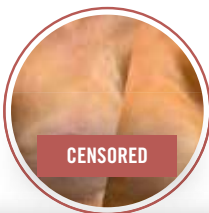
Non-invasieve mesotherapie is een effectieve en pijnloze methode voor het behandelen van rimpels, littekens, striemen en haaruitval.

De geavanceerde meso cocktails zijn zeer effectief en verjongen de huid. De cocktails bevatten hyaluronzuur en worden op een zachte manier in de huid geïmplant.



AREOLA (tepelhof)

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



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.



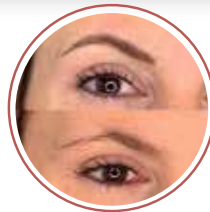
Yasmien Beauty Artist | Sparrenlaan 15, Brecht | 0497402377 | info@yasmienbeautyartist.be | www.yasmienbeautyartist.be

24

BROW ART

Hairstrokes: een machinale techniek waarbij ultrafijne haartjes gezet worden. Kan gecombineerd worden met schaduw.

Powderbrows: een machinale techniek waarbij een zachte schaduw gecreëerd wordt.



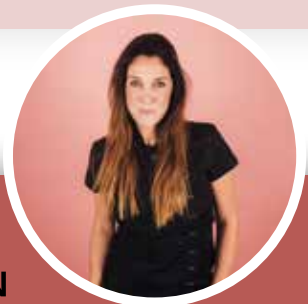
EYEDSIGN

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



Benieuwd wat ik voor je kan betekenen?

Maak dan eens een afspraak of kijk eens op de website voor meer informatie!



BETAALBARE TRENDY MODE IN ALLE MATEN (MAAT 34 T/M 48)



Fotograaf: © Shootyou.be | www.shootyou.be



FABULICIOUS | 'CAUSE ALL SIZES MATTER

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69
Facebook Instagram Fabulicious.eu | www.fabulicious.eu

25

Win kaarten voor **Gratis kaarten** Mozarts Requiem en Krönungsmesse



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via theater.nl/bruist 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 via theater.nl/bruist 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.*



Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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



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

Bandenservice Maco

Uw partner als het om
batterijen gaat



gedreven door passie



MADE
IN
GERMANY



It all starts with  **VARTA**



Gespecialiseerd in auto-, motor- en start/stop-batterijen.

Bandenservice Maco | Heiken 3A te Brecht | 03/313.54.55 | info@maco.be | www.maco.be



Loewe bild i.
Uw persoonlijke streaming-tv.
Ervaar blockbusters en serie-highlights
met een druk op de knop.

Kijk tv en video-on-demand, luister naar muziek, surf via internet of gebruik onlinediensten.
Een oled smart-tv zoals bild i, die uw persoonlijke streaming-hoogtepunten behoudt.
Snel en intuïtief. Eenvoudig en duidelijk.

Slimmere televisie - Loewe bild i.
Made in Germany.

Er is reeds een Loewe bild i. oled **vanaf 2.699 €.**
Ontdek meer bij uw Loewe-verdeler of op loewe.tv/be-nl



Teletechnics | Bredabaan 1075, 2930 Maria ter Heide | +32 (0)3 663 37 33 | kris@teletechnics.be | www.teletechnics.be
Openingsuren: ma: gesloten, di - vr: 9.00-12.00 en 13.00-18.00 uur, za: 10.00-12.00 en 13.00-17.00 uur, zo: gesloten

BOEDING

Comfort Deals



**18-19-20
MAART
2022**

**GRATIS motor zonnententen + poorten
€85 korting op screens + elektrische rolluiken**

Kapelsesteenweg 469B, 2180 Ekeren | 03/660.20.36 | www.boeding.com | info@boeding.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

YouriClaessensPhotography



Zacht

Wanneer we aan de lente denken, dan denken we aan zacht. Pasteltinten voor je make-up, bloesems in een geur en heerlijke producten voor je huid.

1. Roomfragrance Patchouli Lavendel Vanille van SABON, € 65,- www.sabon.nl
2. Soft Skin body cream met amandelolie parels van Kneipp, € 11,99 www.kneipp.com
3. Love Smoothing Instant Mask van Davines, € 31,85 www.davines.com
4. Extra Lip Tint van bobbi brown, € 36,- www.debijenkorf.be
5. Neo Nude Blush van Armani Beauty, € 35,- www.debijenkorf.nl
6. Aqua Allegoria Rosa Rossa van Guerlain, 75 ml € 101,- www.guerlain.com
7. Geurkaars 04 van Bon Parfumeur, € 39,- www.bonparfumeur.com

8. Max It Volume & Length Mascara van Catrice, € 4,99 www.catrice.eu
9. Born in Roma Coral Fantasy Donna Eau de Parfum van Valentino, vanaf € 64,- www.douglas.nl
10. Infinite Shine 2 van OPI, € 15,99, www.opi.nl
11. Naked Cyber Palette van Urban Decay, € 55,83 www.iciparisxl.be
12. Repairing soothing balm Calm Essentiel van Clarins, € 37,50 www.clarins.com
13. Roses scented candle van diptyque, € 67 www.skins.nl/fr

ROZEN & BOTTELS
— bloemen-decoratie —

Turnhoutsebaan 54 • 2970 Schilde • 03 336 53 44
info@rozenenbottels.be • di - za 10.00 - 18.00 uur
www.rozenenbottels.be  

BELLE MAIN
Laat je nagels weer schitteren!

Maak nu een afspraak

Laat je nagels weer schitteren!

Met meer dan 15 jaar ervaring breng ik gel of gellak op een zo natuurlijke mogelijke manier aan.

HOGEBAAAN 71 2960 ST-JOB-IN'T-GOOR | 04 77 31 45 65
  BELLEMAINBRENDA | OP AFSpraak WWW.BELLEMMAIN.BE

AUTHENTIC
BELGIAN BARBER & WELLNESS
FOR MEN

JURGEN'S
CLASSIC BARBER SHOP

Jurgen's Classic Barbershop | Handelslei 120, Zoersel
0032-3-3364861 | www.jurgensclassicbarbershop.be

Gezond en blijvend gewichtsverlies?

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!

PROTI BALANCE

concap

Heeft u interesse? Neem dan contact op

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

Waan je op Ibiza in Antwerpen



LIV'IN ROOM 121

— A WAY OF LIVING! —

Bohemian Concept Store • ruim 4000 m²
Meubelen & decoratie van over gans de wereld samengebracht in een uniek pand
OPEN: woensdag t/m zondag van 10h tot 17h



De jarenlange ervaring als styliste
hielp mij bij het inrichten van
Liv'in Room 121. Je vindt er unieke
en authentieke producten met
persoonlijkheid en karakter van over
gans de wereld.


Kom zeker eens langs!
Ann & team

BOHEMIAN CONCEPT STORE

Ruim 4000 m²
samengebracht
in een uniek pand.

OPEN: woensdag t/m zondag
van 10h tot 17h.

 Liv'in Room 121

 liv_in_room_121

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

Bedrijfscatering



Feest op locatie



Een feest thuis



Wereldkeuken

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

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

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.



Natural beauty, vroeger gekend als Nailstyle, is al jaren actief in de schoonheidsbranche.

Ons team bestaat uit:

Nathalie, zaakvoerster, reeds 22 jaar actief in de beautybranche: "Doorheen de jaren heb ik me vooral gericht op huidverbetering en ben ik gediplomeerde Ikari skin experte en mesoestetic experte, ook Medcos gecertificeerde partner in afslanking. We blijven met ons team ons voortdurend bijscholen om de allernieuwste en beste behandelingen aan u voor te leggen. Dit is mijn belangrijkste visie op mijn salon: enkel het beste voor mijn klanten en dit alles in een heel aangename en losse sfeer, tenslotte is dit UW me-time moment hier."

Marie, die ook al enkele jaren meedraait in ons team en gediplomeerd wimperstyliste en skin expert is: "We werken ook met Ikari. Door ons huidanalyse toestel kunnen we u ook producten voor thuis op maat van uw huid meegeven."

Chiara zal op maandag en dinsdag jullie in de watten leggen. Ze is al jaren actief in de beautybranche, en gepassioneerd in alles wat met huidverbetering te maken heeft.

Caroline komt ons team telkens op woensdag aanvullen en is gespecialiseerd in pedicures, gelaat en ontharingen.

Kortom, we staan klaar voor u, om u op de beste manier te helpen in verschillende facetten van de schoonheidsbranche.



Natural beauty by nathalie

Terheidelaan 1, Brecht

0477 85 14 43 | info@naturalbeautysalon.be

Voor meer info en foto's resultaten: www.naturalbeautysalon.be

Definitief haar laten verwijderen?

Professionele pijnloze laserontharing met **Definitve Plus**

- NIEUWSTE GENERATIE LASER
- 3 GOLFLENGTES VOOR EEN ULTIEM RESULTAAT
- PIJNLOOS DANKZIJ DE GEKOELDE KOP
- GESCHIKT VOOR ALLE HUID- EN FOTOTYPES
- GEGARANDEERD RESULTAAT



VOOR



VOOR



NA



NA

CRAZY LASER DEAL

2+1 gratis zone

definitive plus

Bij het laten zien van deze bon krijgt u bij het laten laserontharen van 2 zones, 1 extra zone gratis.

SNEL EN ZORGELOOS VERHUIZEN?

Al meer dan 75 jaar zorgen wij voor uw verhuizing. Of het nu gaat om grote of kleine vracht, wij kunnen u altijd helpen. Wenst u snel een verhuizing gerealiseerd te hebben? Persoonlijke, snelle service staat bij ons hoog in het vaandel en altijd voorop!

WE DENKEN
ACTIEF MET JE MEE

xxxx
Verhuizingen
Meys UITMUNTEND IN
VERHUZEN EN BEWAREN



Verhuizingen Meys | Lage kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 653 22 11 | info@meys.be | www.meys.be



INFO
WWW.JOYOFYOGA.BE

YOU WANT IT, WE OFFER IT.

REJUVENATION RETREAT

A yogaretreat and much more, Faro Portugal

MARCH 16 - 20 / 2022

With many years of experience and an excellent team, Franck Gielen & Marleen Feremans are confident that they can turn your dreams into reality! Franck is a breath therapist, yoga & meditation coach. He guides people in their quest for more peace, focus and well-being by working with breath. Marleen is a yoga teacher pur sang and leads with kindness people through any yoga practice.

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.

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

Deuren en ramen op maat?

Onze stijlvolle smeedijzeren producten zoals ramen en (binnen)deuren geven je woning, kantoor en andere (bij)gebouwen een exclusieve look. Dit kan zowel in landelijke als in strakke, moderne woningen geïntegreerd worden. Wij hebben enkele standaardmaten in huis. Doch wordt 95% van onze bestellingen op maat gemaakt na professionele opmeting door één van onze specialisten ter zake.

Kijk op onze website voor meer informatie of bezoek eens onze showroom!



Ives Meulemans

 **Ferenco**

Kapelsesteenweg 364, Brasschaat



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

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.

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

ERVAAR OOK HET
POSITIEVE EFFECT
VAN WANDELEN

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Vrijgezel 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 gemaïld worden naar saarbruist@gmail.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.

Ik weet niet waar het vandaan komt, maar ik heb me altijd aangetrokken gevoeld tot het schilderen van Aziatische vrouwen in hun kimono's en los van hun context. Het onderwerp verveelt me nooit. Integendeel, ik ontdek steeds weer nieuwe elementen die me helpen om de schoonheid en sereniteit waar zij voor staan en waarnaar ik op zoek ben te onthullen.



De Aziatische vrouwen van Grace Spiegel

Het zat er altijd al in, de wens om te tekenen en te schilderen, te experimenteren met technieken, materialen en stijlen. Ze volgde masterclasses en een deeltijd opleiding aan de kunstacademie, maar niet eerder voelde Grace Spiegel het verlangen om zelf kunst te maken zo sterk als de afgelopen paar jaar.

In haar sfeervolle atelier annex tentoonstellingsruimte aan de Prinsengracht in Amsterdam schildert ze en ontvangt ze bezoekers. Aziatische kimono's en kleden, Chinese muiltjes, Japanse kwasten en aardenwerk servies tonen in één opslag waar ze haar inspiratie vandaan haalt. In de etalage prijken schilderijen van Aziatische vrouwen die de gratie en gereserveerdheid uitstralen die we kennen uit hun cultuur.

Grace's portretten kunnen zowel expressief als introvert, trots als melancholiek zijn, maar nooit onderdanig. Ze tonen zowel jongere als oudere vrouwen die zich bewust zijn van zichzelf, ongeacht hun leeftijd of achtergrond.

Dankzij haar talent en geheel eigen signatuur slaagt Grace erin het wezen van de Aziatische vrouw op overtuigende en eigentijdse wijze tot leven te brengen. Met respect en aandacht voor hun diepste wezen, dat tijdloos en universeel is.

TE BEWONDEREN
BIJ ETC DESIGN
CENTRE IN
CULEMBORG



Kunstenares Grace Spiegel | Galerie Grace Spiegel, Prinsengracht 799, Amsterdam (op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace_spiegel

Op naar de lente in maart



VISSEN

Volg je
gevoelens.

Ram 21-03/20-04

Maart zal veel emotionele ervaringen brengen. Je zult zowel liefdevolle momenten ervaren als onenigheden.

Stier 21-04/20-05

In maart kan de Stier zich verheugen op een eindeloze hoeveelheid moed, waardoor je een grote stap voorwaarts zult zetten.

Tweelingen 21-05/20-06

Bijna alles zal een fluitje van een cent voor je zijn. Je creativiteit bij het plannen van activiteiten zal de verwachtingen van zowel jezelf als je dierbaren overtreffen.

Kreeft 21-06/22-07

Maart zal voor kreeften een rustige tijd zijn. Door deze rust heb je kans op een goed idee dat je later kunt uitvoeren.

Leeuw 23-07/22-08

Deze maand zal bijdragen aan je assertiviteit en zelfvertrouwen. In het gezelschap van anderen zul je opvallen door je grote gevoel voor humor.

Maagd 23-08/22-09

Je zult deze maand veel nieuwe dingen leren. Je geheugen zal in vorm zijn, stel je daarom open voor nieuwe informatie.

Weegschaal 23-09/22-10

Als je erover denkt om van baan te veranderen, is de kans groot dat je iets vindt dat je leuk zult vinden. Probeer jezelf in deze periode mentaal goed te houden.

Schorpioen 23-10/22-11

In maart zul je beginnen te verlangen naar een gevoel van veiligheid. Je behoefte om je gevoelens te delen zal sterk zijn.

Boogschutter 23-11/21-12

Door je positieve energie in maart zal je agenda zich vullen met afspraken met je vrienden. Zorg dat je van deze tijd geniet.

Steenbok 22-12/20-01

Maart zorgt voor enige teleurstelling. Laat je niet opjatten maar richt je op je creativiteit. Daar zul je deze maand kracht uit putten.

Waterman 21-01/19-02

Gebruik maart om je gedachten op een rijtje te krijgen. Begin aan iets wat je altijd al wilde leren. Deze maand is namelijk dé tijd voor het opdoen van nieuwe kennis.

Vissen 20-02/20-03

In maart zullen je daden worden beïnvloed door de energie die je uitstraalt. Volg je gevoelens en probeer alles op te lossen.

Conditie, verstevinging, 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 verstevingen 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.



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

Van Mossel USED CARS

Betrouwbare auto's met ervaring!



www.vanmossel.be

Van Mossel

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

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 gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

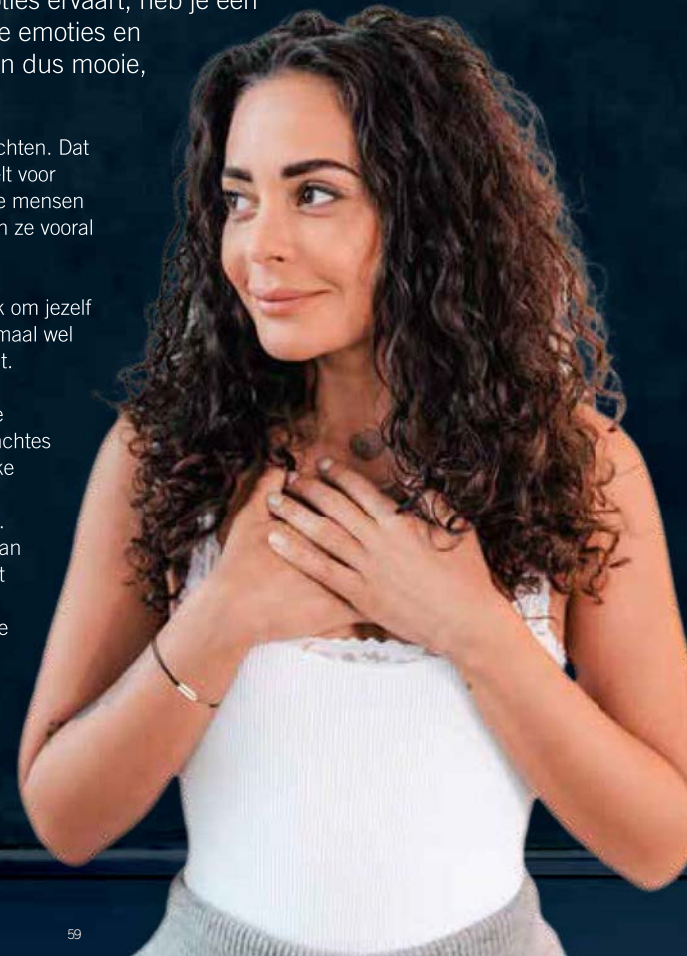
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

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 gedachtes 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



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 verwijderen 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
9	2						○
			7	6	3		
				9			7
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.schildeschotenbruist.be

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

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

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

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

Uw badkamer laten renoveren?

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

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

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

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

DE VRY **S** SERVICE

Kempenlaan 15 Beerse 2340
0478 / 54 24 96

WWW.DEVRYSERVICE.BE