

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?



Dé haard voor jouw huis!

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

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

Bij Ecoflames kunt u terecht voor alle types kachels.

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

ECOFLAMES

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



Wij houden uw energie laag!



Impressie
Schoten

Wil je kans
maken om jouw foto
in Schilde-
's-Gravenwezel Bruist
terug te zien?

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



8

COLOFON



29

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 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

f Like ons op SchildeSchoten's-GravenwezelBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Manuela Kolkman, +31477-841299

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

Manuela Kolkman

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **0477-841299**.

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

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!





Ons bedrijf bestaat uit een dynamisch en professioneel team met een gemeenschappelijk doel: voldoen aan de wensen van onze klanten.

Het doel van ons bedrijf is: promotie, aankoop en verkoop van alle soorten vastgoed aan de Costa del Sol, maar we zijn vooral gespecialiseerd in Puerto Marina.

We hebben een breed aanbod in onroerend goed, verhuur en overdrachten. Allemaal met de beste economische garanties op de markt, zodat u uw droom kunt waarmaken.

Tot binnenkort!

Ilone de Cozar
PUERTO MARINA

Makelaar sinds 1987

BBi

ACTUEEL
AANBOD!
Scan de
QR-code



**Woning verkopen of kopen?
BBi International is hét
aangewezen kantoor in
Puerto Marina en omgeving.
Ons team gaat graag actief
voor u aan de slag!**

Wij kunnen u van dienst zijn bij woningverkoop, woningverhuur en aankoopbegeleiding.

Wat onze werkwijze kenmerkt?

We zijn vanaf het eerste moment betrokken, bereikbaar en vooral enthousiast. Ons team steekt alle kennis en energie in uw opdracht. Onze begeleiding is uitgesproken persoonlijk.

Uw droomhuis aan de Costa del Sol?

***Dat kan, wij hebben een mooi aanbod voor u!
En voor de zekerheid staat de champagne al klaar!***



**ONZE VASTGOED
DIENSTEN**

AANKOOP

VERKOOP

VERHUUR

KEY HOLDER

VAN UW WONING

***Wij staan klaar
om al uw vragen
te beantwoorden!***

*Neem contact
met ons op om de
mogelijkheden te
bespreken.*

***Laat uw
eigendom taxeren
zodat u de huidige
marktprijs van uw
woning weet.***

+34 607 731 972
Madeira, local 7-1
(Puerto Marina)
29630 Benalmádena
info@bbipuertomarina.com
www.bbipuertomarina.com/nl

GEEFT DE WINTER JOUW GEZICHT OOK ZO'N DROGE HUID?

Kom dan langs bij EsthetiQ

Je hebt dan waarschijnlijk last van droge huid. We geven daarom graag een aantal verzorgingstips mee om een uitgedroogde huid te verhelpen. Je kan bij ons een gratis huidanalyse boeken om je huid professioneel te laten analyseren. We bepalen jouw huidtype en de producten die je nodig hebt om je huid optimaal te verzorgen.

Wens je meer info over onze behandelingen of wens je er eentje te boeken: bel 0032-36630972 of ga naar de website!



esthetiQ
EXPERT IN SCHOONHEID
VOLG ONS OP @ESTHETIQ.BE



www.esthetiQ.be



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus. BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger. Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past? www.bloompost.nl

BloomPost



UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houdt je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast? www.union.nl



SHOPPING/NEWS

DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig. www.dekleinekeuken.com



Goed, beter, best nieuwjaar!

BRUIST Deals

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



ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.



JPhilipseAdvies

HALLMARK VONDELS HANGERS

Fan van handgemaakte, tijdloze Vondels ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen. www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.orient.ca TAG #BODYWASH



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





NJOY
by Yasmin

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



JOUW HAAR IS ONZE PASSIE!

Bij N-Joy by Yasmin komt u voor alle haarmode in 's-Gravenwezel in een losse, huiselijke sfeer terecht waar een Scandinavisch interieur u verwelkomt. Yasmin en haar team leggen u graag in de watten en zorgen voor een mooi kapsel passend bij uw persoonlijkheid. In het kapsalon wordt er stevast gewerkt met de

haarproducten van Redken en Mediceuticals, die zorgen voor gezond, glanzend haar en enorm doeltreffend zijn. Geregeld volgt Yasmin ook cursussen om up-to-date te blijven bij de allerlaatste technieken, zoals kleurtechnieken voor een optimaal resultaat.



Kom tot rust in de **badkamer** van uw dromen



Douchen tijdens de verbouwing!

Met het oog op het ontzorgen van onze klanten hebben we nu 'Showertime', onze mobiele badkamer! U kunt tijdens de verbouwing rustig thuis blijven douchen. Ook voor aannemers - verzekeringen - evenementen - of privé.

Een snelle, comfortabele en goedkope oplossing.



Droomt u van een moderne en comfortabele badkamer? Dan zijn wij, De Vry Service uit Beerse, uw professionele aannemer. Wij werken uw wensen vakkundig uit en realiseren uw droombadkamer zonder zorgen. Ondertussen bestaan we al 12 jaar en kunt u bij ons terecht voor totale badkamerrenovaties én voor kleinere sanitaire projecten en herstellingen.

Onze focus ligt steeds op comfort, duurzaamheid en kwaliteit en dit met de glimlach. Dat we een uitstekende service bieden, had onze naam u al verteld. Wij werken van ontwerp tot en met afwerking. U hoeft dus geen andere partij meer in te schakelen!

Kijk op devryservice.be of mail naar info@devryservice.be.



Beemdenstraat 5, 2340 Beerse
+32 (0) 478 54 24 96
www.devryservice.be

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

'Verloren maandag', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag.

Poeh poeh, wat een dag!



Ga voor meer info naar:
www.homeofwellbeing.be of scan de QR code

Lodewijk De Vochtplein 10, 's Gravenwezel



LYLE & SCOTT
— EST 1874 —

NOW OPEN

**Mc ARTHUR GLEN
DESIGNER OUTLET ROSADA**



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



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

DAGJE UIT NIEUWJAARSCONCERT ANDRÉ RIEU



André Rieu keert op 8 januari 2023 terug naar het Antwerpse Sportpaleis. De 'Koning van de Wals' brengt er met zijn Johan Strauss-orkest een gloednieuw repertoire van de mooiste melodieën afkomstig uit bekende films, musicals en de wereld van opera en operette. Jaarlijks vinden meer dan 11.000 mensen de weg naar het Antwerpse Sportpaleis voor het nieuwjaarsconcert van André Rieu. De 'Koning van de Wals' is dan ook een meester in het bespelen van zijn publiek. Zoals de traditie het wil, zorgt hij met zijn orkest, de gastartiesten en stersolisten, het koor, de ballroomdansers en tal van andere verrassingen opnieuw voor een onvergetelijke avond.

Kijk voor meer info op
www.sportpaleis.be.

FILMPJE KIJKEN DEVOTION

BINNEN/BUITEN



Het is 1950, de tijd van de Koreaanse Oorlog. Twee jonge mannen, Tom Hudner (gespeeld door Glen Powell) en Jesse Brown (gespeeld door Jonathan Majors), worden geselecteerd voor een prestigieuze eenheid van de marine. Tom is officier bij de marine, Jesse is een getalenteerd piloot en bovendien is hij de eerste Afro-Amerikaan die voor de Amerikaanse marine vliegt. Tijdens de zware militaire opleiding die ze moeten volgen groeit er een hechte vriendschap tussen dit tweetal. Een vriendschap die zwaar op de proef wordt gesteld wanneer één van hen op vijandelijk gebied wordt neergeschoten. **DEVOTION is sinds 21 december te zien in de bioscoop.**

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkstaf van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**





ALLES VOOR DE LACH OP DE SNOET VAN JOUW KAPOEN

KINDERGRIME

WORKSHOPS

AIRBRUSH TATTOOS

BELLYPAINT

MANDALA HANDWERKEN

AIRBRUSH TATOEAGES

**De grote hit van tegenwoordig is toch wel de Airbrush-tattoo!
Een levensechte tattoo, maar pijnloos, zonder naalden.
Watervast, maar toch makkelijk te verwijderen.**

Deze tattoos worden op de huid gezet met kindvriendelijke verf, watervast en ze blijven wel tot een week mooi, zelfs na het douchen (mits er niet op gewreven maar enkel op gedept wordt).

Doordat wij zelf sjablonen maken, kunnen wij ook helemaal in thema werken. Let er wel op dat dit enige voorbereiding vraagt. Dus als je een thema wilt, moet je dit wel op tijd melden.

Verwijderen gaat heel gemakkelijk. De verf gaat er zeer gemakkelijk af door de tattoo in te wrijven met alcohol, denk bijvoorbeeld aan ontsmettingsalcohol.



VIND JE DIT OOK HEEL PLEZANT?
BEZOEK DE WEBSITE
OF STUUR EEN MAIL!



SCAN MIJ!

Volg mij op  



Schoolstraat 3/2, Schilde
0032-496707231
info@grimenco.be
www.grimenco.be

De huiskamer...

deel van de totaalinrichting van uw huis



Kom langs en
ervaar wat wij voor uw huis
kunnen betekenen.



VORMGEVING
op maat

Ontdek wat we
nog meer bieden.
Scan de QR-code:



GREEN HOUSE ADEMT

*Stijl, elegantie
en klasse*

U kan bij ons terecht voor:

- ✓ (Advies bij) het ontwerp of verbouwing van uw woning.
- ✓ Ontwerp van uw kasten of meubelen.
- ✓ Advies bij het kiezen/plaatsen van de verlichting.
- ✓ Advies bij het kiezen van vloeren en plinten.
- ✓ Advies bij het kiezen van kleuren van het schilderwerk.
- ✓ Advies, leveren en plaatsen van gordijnen en stofferingen, met keuze uit meer dan 50.000 stoffen.
- ✓ Jaloezieën in hout en shutters.

We geven uw oude meubels een tweede leven. Het houten frame wordt volledig nagekeken en eventueel opnieuw gekleurd, passend bij de stof.



Green House Interiors heeft er kijk op!



50-jarige Roué Verveer:

'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. “Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!”

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. “De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens”, aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. “Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven.” Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. “Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons.”

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. “Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later”, sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



MAATKASTEN IN
ZELFBOUWPAKKET MET
ONDERSTEUNING

www.yg-design.be

maatkasten | interieur | buitenkeukens



Wil je als eerste al onze
nieuwigheden ontdekken?

VOLG ONS!



Shop online:
www.pippakinderschoenen.be

Pippa
Turnhoutsebaan 260, Schilde
info@pippakinderschoenen.be
0477/03.23.60



MAAT 16 - 40



HIPPE EN DUURZAME KINDERSCHOENEN

Pippa is een **gezellige** kinderschoenwinkel in het hartje van Schilde waar **persoonlijke service** centraal staat. Een goede kinderschoen vanaf de allereerste stapjes is enorm belangrijk voor de verdere ontwikkeling van de voeten van jouw oogappel. We nemen met plezier de nodige tijd voor elke klant. We meten steeds de voeten op en gaan daarna samen op zoek naar de perfecte schoen voor jouw kind in de stijl die jij leuk vindt.

Onze collectie bestaat uit hippe, originele, kwaliteitsvolle en duurzame schoenen.

Onze schoenen worden gemaakt met oog voor comfort, ergonomie en stijl. Ook voor de mama's hebben we een collectie om te 'twinnen' met je kleine kapoen. Zalig toch!? **Wij groeien graag met onze klanten mee.**

Daarom zal vanaf februari onze collectie tot maat 40 gaan.



Onze merken:

- Ocra – Angulus – Rondinella – Pom d'api – Naturino x Falcotto – Blundstone – HIP – Petit Nord – Salt Water – Veja – Bisgaard - Victoria – Alwero – Freedom Moses – Jeune Premier – Sticky Lemon – Aigle – Bergstein – Collégien – MP Denmark – Imruby – ...

Ik kijk er naar uit jou te mogen verwelkomen bij Pippa!
Liefs, Cato



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



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

Een gezonde start met Proti Balance & Concap!

Clichés zijn er met een goede reden, dus waarom zou ook jij geen goede voornemens mogen hebben? Koos jij een gezondere levensstijl, gewichtsverlies of de (herop)start van je sportieve activiteiten? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

Proti Balance biedt proteïnerijke producten, gezonde suikerarme snacks, sportvoeding en betaalbare supplementen van topkwaliteit.

Ontdek het zelf in een van onze verkooppunten of online. Onze coaches geven je gratis tips en advies voor de beste resultaten.



Het proteïnedieet dat écht werkt

U vindt ons in: Brasschaat | Geel | Schilde | Vorselaar

Meer info op www.proti-balance.be en www.concap.be. | Geopend maandag t/m zaterdag.

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar <https://mkbmshop.com/pages/E-book>



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

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  

Wat hebben we jou te bieden?

- Gezichtsbehandeling
- **Wimpers & wenkbrauwen**
- Manicure
- Pedicure
- Waxbar
- Arrangementen
- En nog veel meer...

Yente

Scan de QR-code en ontdek wat Beyoutique voor jou kan betekenen

Beyoutique Beautysalon
Het Schoemeken 35, Schilde 0479-749421
www.beyoutique.be



Kom op tegen Kanker

www.komoptegenkanker.be

Zorg op maat?

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

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



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

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



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

Voorbereid de winter in?

Met winterbanden en **THULE** kun je de weg op



UW PARTNER IN:

BANDEN NIEUW & OCCASIE • BATTERIJEN • THULE FIETSDRAGERS
VELGEN • SNEEUWKETTINGEN • THULE DAKKOFFERS & DRAGERS
UITLIJNEN • RUITENWISSERS • H&R SPACERS & VERLAGINGSVEREN



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



M MEDISCHE
LASERPRAKTIJK

Wat kan behandeld worden?

- Verslachte bovenoogleden.
- Kraaienvoetjes.
- Rimpels en lijntjes onder de ogen.
- Fronsrimpels.
- Voorhoofdrimpels.
- Mondrimpels

Maak kennis met: *Plasmalift!* (Micro Pulsed Plasma)

Dit is een snelle, pijnloze behandeling van de oogleden waarbij de huid samentrekt, waardoor rimpels minder zichtbaar worden. Dit zorgt ervoor dat verslachte huid wordt opgespannen en de huid strakker wordt zonder littekens. Met een langdurig effect van 2 tot 3 jaar.

Resultaat

Het resultaat van de Micro Pulsed Plasma™-behandeling houdt circa 2 tot 3 jaar aan. U kunt de behandeling daarna herhalen. Het is ook mogelijk om jaarlijks een onderhoudsbehandeling te laten uitvoeren. Zo houdt u uw behandelde zone altijd in prima conditie. Ook hier geldt: alles wat u goed onderhoudt, gaat veel langer mee.

“Mensen blijven naar de salon komen door mijn uitgebreide ervaring met de huid, mijn persoonlijke en professionele benadering, mijn anders-dan-doorsnee-behandelingen en het gebruik van huidproducten van een supermerk voor prachtresultaten. Kortom, redenen genoeg om naar Chénésse Schoonheidsinstituut te komen!”



Geïnteresseerd? Maak snel een afspraak!

0032-486487906
info@medischelaserpraktijk.be
www.medischelaserpraktijk.be

Ferenco

SPECIALIST IN
STALEN RAMEN EN DEUREN



ALLE MATEN EN INDELINGEN ZIJN MOGELIJK!

Kapelsesteenweg 364, 2930 Brasschaat | 03 889 81 08 | info@ferenco.be | www.ferenco.be



Onze service als onafhankelijk makelaar:

- analyse van uw behoeften
- vergelijking van de verzekeringsmarkt zowel op niveau van premie als voorwaarden en dekkingen
- onderhandelen met verzekeraars voor eventuele bijkomende kortingen
- bezorgen van een gepersonaliseerde offerte
- bespreking incl. uitleg over de algemene voorwaarden en de persoonlijke vragen
- persoonlijke bijstand bij schade, alsook lossen wij uw problemen en vragen op

Groep Alpha - opgericht in 1992 - groeide uit tot een makelaarskantoor met vier gekwalificeerde medewerkers.

Het kantoor streeft naar een langetermijnrelatie met de klanten waar kwaliteit, professionaliteit & service centraal staan.

Bij elke nieuwe inschrijving van een auto en de daaraan gekoppelde verzekering krijgt u gratis de voorplaat voor uw wagen (t.w.v. €18).

Service aan huis is uiteraard mogelijk en wij beschikken over alle moderne middelen om een persoonlijke service aan te bieden.

Indien u graag een doorlichting wenst van uw verzekeringsdossier, surf dan even naar onze website of contacteer ons voor een vrijblijvend gesprek en offerte.



Groep Alpha nv

Uw verzekeringsmakelaar



Groep Alpha

Bisschoppenhoflaan 305, 2100 Deurne

03 326 43 46 | contact@groep-alpha.com

www.groep-alpha.com

Ons kantoor is geopend van:

09.00 - 12.00 en van 13.30 - 17.00

Woensdag 09.00 - 12.00, namiddag enkel op afspraak

Donderdag open tot 18.00

Vrijdag open tot 16.00

Het nieuwe jaar in met conditie

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de fitnessclub in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.

Oud goud komt tot leven!

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Uw juweel betekent veel voor u, dat zetten wij voorop in alles wat we doen. Daarom behandelen wij uw juwelen met zorg, toewijding en ambacht. 50 jaar ervaring garanderen steeds betere procedés en de juiste materiaalkeuze. We praten samen over het design dat bij u past. En ook na aankoop kan u bij ons terecht voor advies en service.

Bij het ontwerpen van uw juweel luisteren wij eerst naar uw verhaal. Ook met uw oud goud kunt u trouwens bij ons terecht; wij verwerken het tot een nieuw ontwerp. Of we begeleiden u in uw keuze uit ons uitgebreide assortiment aan juwelen. Uw juwelen krijgen bij ons een nieuw leven: we beslissen samen over elke aanpassing en herstelling van uw juweel of uurwerk en herstellen zelfs klokken (maak hier een afspraak met de klokkenmaker). **Maak nu een afspraak en bespreek de mogelijkheden!**



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



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

KRACHT & CARDIO Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede fitnessclub loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

BLIJF REALISTISCH En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

Wij wensen jou
het mooiste nieuwe jaar.

Boordevol kleine & grote dingen,
die je verlangt en omarmt.
Overladen met fijne plannen &
gouden randen.
Afgewisseld met dagen
zonder verwachtingen
waarop het schoonste je overvalt.
Om te delen met wie je mint.

Wij wensen jou
een jaar om op te klinken.
Een jaar om te koesteren.
zoals jij dat het liefste doet.

Een zalig 2023 !

Team Sereni

© verhalenboektek

Sereni

UITVAARTPLANNER

Quirijnen

Brasschaat
03 650 15 15

Antwerpen
03 650 06 66

De Polder

Berendrecht
03 568 63 37

Stabroek
03 568 63 37

Uitvaarthuis

Brecht
03 313 86 74

Kalmthout
03 666 13 41

Haast

Kapellen
03 664 20 62

Daems

Schoten
03 658 45 61

Mentaal sterker en fysiek weerbaarder

VOOR KINDEREN, JONGEREN, DAMES, SENIOREN EN ORGANISATIES



Leer tijdens onze lessen hoe je mentaal sterker en fysiek weerbaarder wordt en jezelf veiliger voelt, waardoor je met meer zelfvertrouwen door het leven gaat. Zo doende behoud je een betere controle over elke situatie.

Er zijn nog plaatsen voor de cursussen die starten in FEBRUARI. Heb je interesse neem dan contact op of ga naar de website voor meer info: www.san-do.be.



We geven workshops voor bedrijven, scholen en gemeentes, maar ook voor senioren.

Iedereen verdient het om zich veilig te voelen



+32 475 542 568 | info@san-do.be
www.san-do.be

[f](#) Sando weerbaarheid en zelfverdediging
[i](#) Sando_zelfverdediging



DOE JE MEE?

Wil je graag eens een les meevolgen? Surf naar www.san-do.be voor meer informatie.

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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!**



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



Wie zijn wij?

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

Onze behandelingen

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

Volg ons op Facebook en Instagram!

-  @kliniekheyendael
-  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
+31 (0) 24 - 845 05 06
www.kliniekheyendael.nl

'We luisteren naar jou en houden rekening met jouw wensen'

Advies op maat

Overweeg jij een ingreep?

Bij Kliniek Heyendael kun je terecht voor betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie. We vertellen je graag meer over onze behandelingen, ingrepen en operaties. Elke afspraak begint met een oriënterend gesprek met onze consulente. Daarna heb je het medische consult bij de plastisch chirurg. Hij geeft advies op maat en uitgebreide informatie over de mogelijkheden en resultaten, zodat je zelf een weloverwogen besluit kunt nemen.

Stap 1: Consult plannen

Plan een kosteloos en vrijblijvend consult bij een van onze plastisch chirurgen. Dit kun je doen via het afspraakformulier op onze website, telefonisch of per mail. Onze consulenten staan je graag te woord!

Stap 2: Bereid je voor

Wij vinden het belangrijk dat je uitgebreid geïnformeerd wordt, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken. Graag geven wij een aantal tips om je zo goed mogelijk voor te bereiden op het consult.



Voor

Na

Stap 3: Consult

Tijdens een persoonlijk consult word je uitgebreid geïnformeerd over de mogelijkheden. Dit wordt gedaan middels een videopresentatie, een gesprek met de plastisch chirurg en een nagesprek met onze consulente. Wij nemen uitgebreid de tijd om al jouw wensen te bespreken, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken.

Stap 4: Gesprek consulente

Na het consult met de plastisch chirurg volgt er een gesprek met de consulente. Tijdens dit gesprek worden de eventuele data en de offerte voor de operatie besproken.

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06

Daarom Kliniek Heyendael

-  Behandelingen én consulten op **1 locatie**
-  Persoonlijke zorg met aandacht
-  Ruim 20 jaar ervaring

Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de zetel, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op

Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en superlekker.

www.thegoodwine.nl

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐸s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐼-s+🐼o=l+🏠-ur

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.schildeschotenbruist.be

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele toffe fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een mooie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

fles	genieten
rosé	wijn
zacht	lekker
mousse	pizzolato

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

Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.be

Van Mossel