

KAPELLEN/PUTTE EO



AUGUSTUS 2018 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.KAPELLENBRUIST.BE

# BRUIST

Lezersacties  
Maak kans op  
mooie prijzen

Creëer *Rust*  
en ontspanning  
in je leven



# ECOFLAMES



NATUURLIJK WARM

PELLETKACHEL  
HOUTKACHEL  
GASHAARDEN  
ZONNEPANELEN  
ELECTRISCHE VERWARMING

**BOSDUINSTRAT 51 | WUUSTWEZEL**

**WWW.ECOFLAMES.BE**

03-4256091



**ENGEL & VÖLKERS**

Antwerpen • Brasschaat • Heide-Kalmthout • Schilde

Voor al uw vastgoed in de  
provincie Antwerpen

Vraag uw gratis schatting aan

Telefoon: +32 3 666 00 90  
Heidestatiestraat 53 - 2920 Kalmthout (Heide)  
[www.engelvolkers.be/antwerpen](http://www.engelvolkers.be/antwerpen)

6



10



13



# Inhoud

16



38



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Bjorn Gort

**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaik van Helmond

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**EINDREDACTIE** Cindy van den Daele

**ACQUISITIE** Manuela Kolkman, 0477-841299

### CONTACT KAPELLEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T +31 (0)76-7115340

mkolkman@nederlandbruist.nl

 Like ons op [Facebook.com/kapellenbruist](https://www.facebook.com/kapellenbruist)

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T +31 (0)76-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) | [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

 Like ons op [Facebook.com/nederlandbruist](https://www.facebook.com/nederlandbruist)

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Kapellen Bruist is een merksnaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtseden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

A woman with dark hair, wearing a white dress with a colorful floral pattern, is sitting on a dark, rocky shore. She is smiling and looking towards the camera. The background shows the ocean and a sunset sky with soft orange and pink hues.

**ADVERTEREN?**

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

De zomervakantie is inmiddels in het hele land aangebroken. Maar terwijl er heel veel mensen genieten van een welverdiende vakantie, zijn er ook nog steeds meer dan genoeg die ook tijdens de zomermaanden keihard doorwerken. En dat terwijl de zomer juist zo'n fijne tijd is om even helemaal tot rust te komen.

## *Bruisende* **lezer,**

Geen tijd voor een (korte) zomerbreak? Dan kan yoga een uitkomst bieden om toch wat ontspanning en rust te creëren in jouw drukke leven. Helemaal als je bedenkt dat we tegenwoordig in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven. Hoe je dan het best met yoga kunt beginnen? Daar vertellen we je verderop in dit magazine meer over.

Ontspannen kan natuurlijk op nog veel meer manieren. Het juiste moment om te ontspannen is weliswaar wanneer je er geen tijd voor hebt, maar tijd kun je ook maken, wordt weleens beweerd. Creëer alleen al even een momentje van rust voor jezelf door je ergens op een heerlijk plekje te nestelen met dit magazine. We vertellen je namelijk niet alleen meer over yoga, maar spraken ook met ondernemers als Koel Rent en Haartooi Kuylen die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

**Manuela Kolkman**

Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestrallen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Gebruik de lange zomerse dagen eens om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

# Yoga Waar

## **YOGA IS VOOR IEDEREEN**

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

## **WELKE FORM IS GESCHIKT VOOR MIJ ALS BEGINNER?**

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



# moet ik beginnen?

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

CREËER **ONTSPANNING** EN  
RUST IN JOUW DRUKKE LEVEN

## WAT HEB IK NODIG?

Naast gemakkelijk zittende kleding, zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje

huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken. Ook is het fijn om eventueel een flesje water mee te nemen.

Yoga leert je om bewuster om te gaan met je lijf en je hoofd. En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd. **BEN JIJ ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER HET VOLGEN VAN JE EERSTE YOGALES?** Op de website van Nederland Bruist vind je gegarandeerd een yogastudio in jouw regio.

# Huur wat extra koelte

Toen onze dochter 3 jaar geleden huwde en een koelaanhangwagen diende te gaan huren, ging er bij ons een belletje rinkelen dat er in het noorden van Antwerpen toen weinig tot geen firma's waren die zulke verhuur deden. De kogel was door de kerk en Koelrent was geboren.

## **Hoe zijn jullie met het idee gekomen om dit concept uit te brengen?**

Verscheidene jaren hebben we gezocht naar een manier om terug een eigen zaak op te starten. Dit was geen makkelijke klus vermits er een grote verscheidenheid is in artikelen en diensten.

Onze koelaanhangwagens kan voor vele doeleinden gebruikt worden: voor allerlei privéfeesten, zoals een BBQ, party, huwelijksfeest, recepties, tuinfeest, communie- of lentefeest, jubileum, verjaardagspartij, doopfeest of babyborrel. Ook bedrijven kunnen bij ons terecht, denk hierbij aan: schoolfeest, personeelsfeest, catering, braderij, parkfeesten, evenement, jeugdbeweging voor hun kampen, firma's die tijdelijk een koeling nodig hebben tijdens een verbouwing of in geval van een noodsituatie door het uitvallen van de koelinstallatie.

## **Hoeveel dagen kan je dit huren?**

Je kan deze per dag, per weekend, per midweek, per week, per maand of zelfs langdurig huren.

## **Wat zijn de kosten voor één dag of een weekend?**

Voor 1 dag kost dit 80 euro exclusief btw (gebruik +/- 24u), voor een weekend kost dit 100 euro (gebruik van vrijdagavond 17u tot max. maandag 9u). Voor langere periodes wordt er een passende offerte opgemaakt.

## **Wat kan je er allemaal in bewaren?**

Je kan er allerlei voeding en drank koel in bewaren. Je moet het bekijken als een grote koelkast. Hij koelt van +3° tot +6°. De afmetingen bedragen (in centimeters): lengte 250, breedte 130 en hoogte 150.







BRUISENDE/ZAKEN

We houden ervan om met onze klanten een goed contact op te bouwen en houden er dan ook van om onze koelaanhangwagens steeds netjes, proper en tiptop in orde aan hen af te leveren. Wij staan steeds paraat om hem te helpen bij een koelingsprobleem en zijn daarom 7 dagen per week bereikbaar. Mochten we toch onverwacht onze telefoon niet aannemen, spreek dan gerust een berichtje in en wij contacteren u zo spoedig mogelijk terug. We zijn ook te vinden op facebook of raadpleeg onze website. Ook vragen per mail trachten we zo spoedig mogelijk te beantwoorden.

**Mochten er toch nog vragen zijn aarzel dan niet ons te contacteren!**

#### **De voordelen zijn:**

- compact formaat  
(kan in een garage geplaatst worden)
- werkt op 220V netstroom
- kan vervoerd worden met rijbewijs B
- geen gedoe met plaatsgebrek in uw eigen koelkast
- voorzien van binnenverlichting
- geen gedoe met mini-koelboxen

Heeft u geen trekhaak, dan bieden wij de service om onze koelwagens te leveren mits overleg.



### EMANUELLE STOEL CHANTI

Exotische Rotanstoel,  
naturel  
B 100 cm x H 150 cm  
Zithoogte, inclusief  
kussen, is 47 cm  
€ 385,-  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



### POEF ROMY

Unieke kleurrijke poef, geweven op een  
metalen frame. Op-en-Top IBIZA!  
H 45 cm x Ø 43 cm  
€ 95,- | [www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

## ZOMERSE LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een  
EDGAR of JOSEPH  
kussen t.w.v. € 20,-**  
2-kleurig kussen turquoise/  
beige. 100% gerecycleerd  
katoen. Hoes met rits, beige  
achterkant, 45 x 45 cm  
Ook verkrijgbaar in  
zwart/beige en bijpassende plaids  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de  
glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij  
ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens**  
o.v.v. 'Lezersactie#1 Liv'ing Room naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



Laat je  
inspireren door

# Liv'in



### DECORATIEVE VISFUKKEN

Originele Indonesische  
visfukken van riet, in  
verschillende maten  
H 105 cm x Ø58 € 135,-  
H 68 cm x Ø36 € 65,-  
H 44 cm x Ø25 € 35,-  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

### INDISCH KASTJE BLUELITA

Zeer mooi 2-deurskastje met blauwe verfresten en 2 schuifjes  
Typisch Ibiza-look! H 123 cm x B 82 cm x D 36 cm, € 495,-  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**CACTUS FLUO**

Grappige fluo-roze cactus  
in kunsthars.

H 24 cm x B 17 cm € 22,-

H 50 cm x B 25 cm € 45,-

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**ZOMERSE LEZERSACTIE#2**

**Maak kans op een  
CHINDY sierkussen**  
t.w.v. € 45,-

Kleurrijk kussen met  
pailletten en roze achterkant.

Hoes met rits.

100% katoen

L 70 cm x B 30 cm

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 Liv'ing Room naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# Room 121

**HAARDMANDEN EN TASSEN**

Leuke juten manden en tassen met handvaten  
voor multi gebruik, tweekleurig zwart/natuur

H 40 cm x Ø 40 cm € 35,-

H 40 cm X Ø 50 cm € 55,-

H 50 cm X Ø 50 cm € 65,-

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**DECORATIEVE ANANAS**

Vrolijke, houten uitgesneden ananas.  
Turquoise met een tikkeltje goudverf.

H 38 cm, € 39,-

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



## P & F projects.

Uitvoeren en coördineren van kleinschalige verbouwen en verfraaiingswerken.

Weet u met uw verbouwing geen raad ? P&F projects staat u bij met raad en daad.

Vindt u moeilijk een vakman voor kleinere werkzaamheden dan bent u bij P&F projects bij het goede adres. Door onze meer dan 10 jaar ervaring in de bouwsector weten wij waar de lamp brandt, zo kan P&F projects uw droomproject van A tot Z uitvoeren.

Gaande van een kleine vloer of plafond in uw toilet tot het plaatsen van een prachtige parketvloer in uw loft.



P & F Projects

# Senfina

*staat voor oneindig  
veel mogelijkheden*

Wij zetten juist een stapje verder wat gastvrijheid en service betreft. En door naar bruiden te luisteren weten wij precies welke jurk uit onze collectie bij elke bruid past. Trouwen is een van de mooiste gebeurtenissen uit iemands leven en wij dragen ons steentje bij door van het uitzoeken van je bruidsjurk een echte beleving te maken.

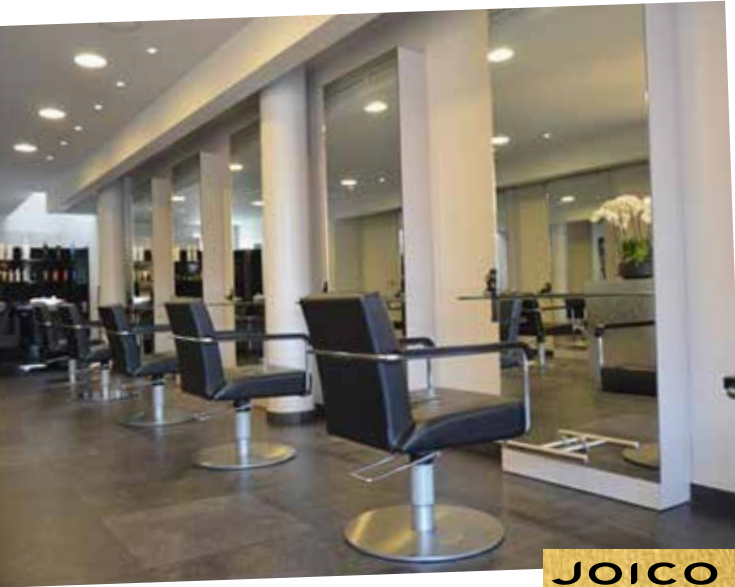


***Jessica van de Kastele***



Stationsstraat 48, Bergen op Zoom  
0164-854095  
info@senfinabridsmode.nl  
[www.senfina Bridsmode.nl](http://www.senfina Bridsmode.nl)

# Blond, de kleur van de zomer!



**JOICO**

Balayage, highlights, lowlights, ombre, sombre, tiger eye, enz. Combinaties van blonde tinten, caramel, chocolade, koper. Tal van mogelijkheden om je haar zomers te laten stralen.

***Wij brengen de zon in je haar!***

Onze kleuringen worden uitgevoerd met de hoog technische producten van JOICO die garant staan voor de beste resultaten met zo min mogelijk beschadiging. In combinatie met de uitgebalanceerde verzorgingsproducten van JOICO zorgen wij er voor dat je haar op en top straalt! **Want gezond haar is mooi haar!**

## **Openingstijden (na afspraak):**

Dinsdag t/m donderdag:

*8.00 tot 18.00 uur*

Vrijdag:

*8.00 tot 20.00 uur*

Zaterdag:

*7.30 tot 15.00 uur*



***Haartooi Kuylen wenst u een prettige vakantie!***

**Speciaal voor u zijn we dan ook heel de zomerperiode open.**

Voor de warme dagen hebben we airco, zo kunt u zich in alle rust en koelte laten verzorgen!

# Exclusief bij Ile-des-Senses

TDA: spitstechnologie ten dienste van je schoonheid

## Waarom zou je kiezen voor TDA?

- Actieve stoffen worden zonder naalden of chemische toevoegingen in de diepste huidlagen ingebracht.
- Al na één enkele sessie van amper 30 minuten, die aanvoelt als een zachte massage, merkt u het verschil.

## De mogelijke toepassingen voor TDA zijn legio:

- Verbetering van droge huid, vette huid, valse huid, stresshuid en rokershuid.
- Tegen gaan van vorming van droogtelijntjes, kraaienpootjes, huidschilfers, ...
- Walletjes, kringen en donkere randen om ogen vervagen.
- Eczeem, couperose en koortsblaren te behandelen.

Kortom je hele gelaat krijgt een jongere, frissere uitstraling.

## Wil je meer info?

Aarzel niet en mail naar [info@ile-des-senses.be](mailto:info@ile-des-senses.be) of bel +32 476/23 07 41.



Er goed  
uitzien  
door  
Ile-des-Senses



# Promo's bij Brasserie De Hoge Boom

**ZOMERBAR  
MET  
SPEELTUIJN**



## ONZE LIMO SPECIALS

We bieden u met onze Limo Service een unieke manier om uw avond door te brengen. U wordt opgehaald met onze limousine voor een heerlijke maaltijd en nadien ook terug thuis gebracht.

### INBEGREPEN

- Rit met limousine (ophaal op een adres in een straal van 10 km rond Kapellen. Daarbuiten is er een forfaitair bedrag per km)
- Vier gangen menu • Cava in limo bij ophaal • 1/2 liter rode of witte wijn p/p bij het menu • Mineraalwater • Koffie of thee bij het nagerecht

Voor meer inlichtingen of reservaties, mail naar [brasseriehogeboom@outlook.com](mailto:brasseriehogeboom@outlook.com)



**ELKE MAANDAG** Steak met frieten €15,-

**ELKE DINSDAG** Vispannetje met puree €16,-

**ELKE WOENSDAG** Spare ribs a volonté met aardappelen in de pel €16,-

**ELKE DONDERDAG** Mosselen met frieten €16,50

**ELKE VRIJDAG** Gamba's a volonté met brood €25,-

**ELKE ZATERDAG** Ontbijtbuffet, Mix grill met frieten en salade tot 16u €16,-

**ELKE ZONDAG** Ontbijtbuffet, Kidsflensje met chocomelk, gratis 1 per kind



Hoogboomsteenweg 94, Kapellen | **03/605.84.72** | [info@dehogeboom.be](mailto:info@dehogeboom.be) | [www.dehogeboom.be](http://www.dehogeboom.be)  
Elke dag geopend van 10.00 - 23.00 uur



**Yoga** heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Maar één op de tien yogi's kunnen hun benen **in hun nek** leggen.

Door de fysieke yogahoudingen worden je spieren opgerekt en sterker gemaakt. Het is niet voor niets dat veel **(top)sporters** hun sport combineren met yoga.

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

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

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

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

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

De zomer in de lucht, de zomer in je bol en... de zomer in huis!  
Als buiten het zonnetje volop schijnt, willen we immers niets liever dan deze ook naar binnen halen. Alles om maar optimaal van dat zomerse gevoel te kunnen genieten, ook als het een dagje wat minder mooi weer is.

# Haal de zomer

Maar waar begin je dan mee? Met het opbergen van de winter natuurlijk! Dat warme dekenkje dat nog steeds over de leuning van je bank hangt, is weliswaar heerlijk tijdens de winter, maar nu laat dit je alleen maar terugdenken aan die koude maanden. Hetzelfde geldt voor je winterjas: niet aan de kapstok laten hangen, maar ergens opbergen waar je er niet de hele tijd naar kijkt. En laten we dat comfortabele paar sloffen niet vergeten...

HET OPTIMALE  
**ZOMERSE GEVOEL** BEREIK  
JE PAS ECHT ALS JE DE ZON  
DAADWERKELIJK **BINNENLAAT**

## **KLEUR & FLEUR**

Is de winter eenmaal echt uit je huis verdwenen, dan wordt het tijd om her en der wat snuffjes zomer toe te voegen. Om te beginnen door het toevoegen van kleuren. Vervang die saai, grauwe kussenhoezen voor fleurige varianten (tip: geel of groen doet het altijd goed in de zomer) en verwissel die zwart-wit prent aan de wand door



# in huis



een kleurrijk schilderij. Ook het toevoegen van wat meer kleur aan je eigen outfit kan het zomerse gevoel in huis versterken.

## **FLOWER POWER**

En wat doet je nu meer aan de zomer denken dan een vaas verse bloemen op tafel: zonnebloemen, leeuwenbekjes of wat je zelf ook maar mooi vindt. Eén groot boeket op tafel of her en der verspreid door huis wat kleinere bosjes, alles in dezelfde kleur of een bonte verzameling, het kan allemaal in de zomer. Trouwens, niet alleen echte bloemen geven een zomers tintje aan je huis, lampenkappen, kussens en stoelhoezen met bloemenmotief hebben dezelfde uitwerking.

## **LAAT DE ZON BINNEN**

Dit alles heeft natuurlijk weinig effect als het in huis zelf donker is. Heel leuk dat je die gordijnen de hele dag gesloten houdt om de warmte buiten te houden, maar het optimale zomerse gevoel bereik je pas echt als je de zon ook daadwerkelijk binnenlaat in huis. Zomers muziekje op de achtergrond en het plaatje is compleet.

# MAZDA CX-3 GINZA



MAZDA CX-3 GINZA  
(SKYACTIV-G 120pk)



Garage Gwijde  
Ertbrandstraat 173 – 177, Kapellen  
03.664.25.65 | [www.gwijde.com](http://www.gwijde.com)

## THUIS IN DE STAD

De trendy Ginza-wijk in Tokyo? De pop-up bar bij u om de hoek? Met de Mazda CX-3 Ginza kunt u overal komen! Zijn luxueuze zetelbekleding Takumi-Akai/Lux Suède®, zijn opvallende lichtmetalen velgen: hij trekt alle blikken naar zich toe.

NU  
€19.990\*

4,0 - 6,4 (l/100km) NEDC 105 - 150 (g/km) NEDC

Geef voorrang aan veiligheid. Milieuwetgeving (K.B. 19.03.04) [www.mazda.be](http://www.mazda.be)

**Prijzen en voordelen geldig t.e.m. 31/07/2018 bij uw erkende Mazda-verdeler.** Alle info en voorwaarden op [mazda.be](http://mazda.be). Vermelde prijzen BTWI.  
\*Contante prijs Mazda CX-3 SKYACTIV-G 120pk 6MT Ginza: € 23.390 - € 3.400 korting = € 19.990. Afgebeeld model: Mazda CX-3 Ginza met optionele koetswerkkleur Machine Grey. V.U.: Mazda Motor Logistics Europe nv - Blaasveldstraat 162, B-2830 Willebroek (ondernemingsnummer: 406.024.281).



## Haar Idee wenst iedereen een fijne vakantie!

Wij zullen tijdens de zomermaanden juli en augustus ook op dinsdag gesloten zijn.



### OPENINGSUREN

Dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00u tot 18.00u

Donderdag van 9.00u tot 20.00u

Zaterdag van 8.00u tot 16.00u

Essenhoutstraat 262, Kapellen

**03/665.28.01**

Facebook: HaarIdeeKapellen

# DAKWERKEN JENNES



## UW LEIEN DAK, ONZE SPECIALITEIT!

Nieuwbouw of renovatie? Wij hebben de kennis in huis om elk type dak of project uit te voeren.

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

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

Wij coördineren dan voor u de timmerwerken zodat u slechts één aanspreekpunt heeft voor uw volledig dak.



**NIET ELKE DAKMAN, IS EEN VAKMAN**

• Plat dak • Hellend dak • Leien dak • Gevelafwerking • Zink en koper werken

# DAGJE UIT HET BOLLEKESFEEST



HOUD 17, 18 EN 19 AUGUSTUS alvast vrij in je agenda, want dan is het Bollekesfeest in Antwerpen er weer. Het Bollekesfeest is een jaarlijks evenement dat in het teken staat van eten en drinken. Tijdens het evenement kan er onder meer geproefd worden van streekproducten, wordt er her en der De Koninck getapt, is er live-muziek en zijn er verschillende activiteiten. Of neem deel aan een wandeling of verken de haven met boot tijdens dit feestweekend.

**Voor meer informatie over het complete programma en het inschrijven voor diversen activiteiten ga je naar [www.visitantwerpen.be/nl/bollekesfeest-2018](http://www.visitantwerpen.be/nl/bollekesfeest-2018)**

## FILMPJE KIJKEN UNDER THE SILVER LAKE

Op een mooie, zwoele avond in Los Angeles maakt de jonge Sam (Andrew Garfield) kennis met zijn aantrekkelijke buurvrouw Sarah (Riley Keough). Wanneer zij de volgende ochtend op mysterieuze wijze blijkt te zijn verdwenen, begint Sam aan een surrealistische zoektocht. Beetje bij beetje ontsluit hij een sinister complot dat de hele stad lijkt te beheersen.

**Under the Silver Lake gaat op 15 augustus in première.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN MAREIKE KRÜGEL



ZIE ME STAAN VAN MAREIKE KRÜGEL is een roman voor iedere vrouw die weleens verzucht of dit nou alles is. Wat moet je doen als je een knobbeltje in je borst vindt. Katharina wil nog graag één normaal weekend met haar gezin doorbrengen voordat ze het nieuws deelt. Maar op de een of andere manier is niets meer gewoon. Het helpt ook niet dat haar man dit weekend vanwege een bedrijfsfeestje niet naar huis komt. Katharina besluit iemand anders in vertrouwen te nemen. Wat begon als een gewone dag, eindigt in een emotioneel crescendo.

**ZIE ME STAAN van MAREIKE KRÜGEL is nu te koop voor € 18,99**



J&B EXCLUSIEVE  
TUINMEUBELEN

20%



# DE SALE IS BEGONNEN

Kom langs in onze **SHOWROOM** en profiteer nu van onze **MOOIE SHOWROOMACTIES**.

40%

50%

30%

J&B EXCLUSIEVE TUINMEUBELN | ETTENSEBAAN 17A1 | 4812 XA BREDA | [WWW.JENB.NL](http://WWW.JENB.NL)



# Festival

1. Terracotta Sun Protect van Guerlain, € 42,- [www.guerlain.com](http://www.guerlain.com)
2. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- [www.iciparisxl.be](http://www.iciparisxl.be)
3. Festivaltasje Oslo, € 17,99 [www.nice-2-have-shop.nl](http://www.nice-2-have-shop.nl)
4. Doosje gekleurde pleisters van Hansaplast, € 2,79 [www.hansaplast.be](http://www.hansaplast.be)
5. Hervulbare drinkfles van Marie Stella Maris, € 29,- [www.marie-stella-maris.com](http://www.marie-stella-maris.com)



6



7



8



9



10

# Ready

Ga je deze zomer nog een festival bezoeken? Get festival ready met de leukste fashion & beauty items!

6. Monsieur Big Waterproof mascara van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)  
 7. Endavor Hat van Barts, € 49,99 [www.barts.eu](http://www.barts.eu)  
 8. Lippenbalsem van Eos, € 5,99 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. nail & cuticle tattoos van essence, € 1,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)  
 10. Slipper Lenny Unity van Ipanema € 59,99 [www.ipanema-slippers.nl](http://www.ipanema-slippers.nl)

# Level4hair

BECAUSE WE CARE



Het is tijd voor een beauty shot!



De zon kan je haar in een slechte toestand brengen...  
Verzorg het goed en krijg die perfecte glans terug!  
Verwen jezelf met een Fusio Home Lab Kit, deze  
gepersonaliseerde cocktail kan je thuis aanbrengen  
en geeft een onmiddellijke haartransformatie met  
langdurige resultaten.

**Er zijn 20 op maat gemaakte combinaties mogelijk,  
wij stellen u de juiste diagnose voor!**

**Because we care!**

Net aan de grens in Putte.



Geopend van maandag t/m zaterdag na afspraak.

Douaneplein 1, 2940 Stabroek 03/664.45.88



- VERJAARDAGEN
- VRIJGEZELLEN
- TEAMBUILDING



**ACTIE · AVONTUUR**  
**100% REALISTISCH!**

**3U VANAF 40€**  
**(INCL. GEAR)**

**MORE INFO? ► [WWW.FACEBOOK.COM/ERLAPEWPEW](http://WWW.FACEBOOK.COM/ERLAPEWPEW)**



€ 2140,-  
korting



€ 900,-  
korting

# Kachelkoopjes bij Kachelservice

Prachtig zomerweer en toch is de wintervoorbereiding bij ons in volle gang. Vanwege verbouwingen zijn onze showroommodellen pellet- en houtkachels in de aanbieding.

**Kortingen** lopen op van € 200,- voor een kleine houtkachel tot € 900,- op een pelletkachel tot maar liefst € 2.140,- op een multifunctionele buitenoven. Sommige kachels werden brandend opgesteld en andere kachels zijn volledig nieuw.

Voor u is dit een ideaal moment om een koopje te doen en ook uw woning of atelier voor te bereiden op de winter. Kom eens vrijblijvend langs, wie weet staat er juist die ene kachel die perfect aan uw wensen voldoet!



Vanwege verbouwingen zijn onze showroommodellen pellet- en houtkachels in de aanbieding.



**Kachelservice**

Kalmthoutsesteenweg 290

2910 Essen (Wildert)

03 666 85 87

info@kachelservice.be

[www.kachelservice.be](http://www.kachelservice.be)

volledig vernieuwde  
**Feestzaal**

**Traiteur**



"1 zal U zeker bekoren!"

## Verzorging van al uw feesten

Huwelijksfeesten • Communiefeesten  
Recepties • Diners • Avondfeesten  
Banketten • Zakendiners • Jubilea  
Personeelsfeesten • e.d.

In feestzaal De Jachthoorn, bij u thuis of in een zaal naar keuze!

**Specialiteit:** warm en koud buffet, breughel Tafel en barbecue. All-in formules voor een onbepert aantal personen! Voor verdere informatie en advies staan wij steeds voor u klaar! Privé-parking + tuin met speelhoek voor de kinderen.

Koffietafels en burgerlijke diensten in de zaal

## BRUNCH

15 augustus (Moederdag brunch)  
23 september / 18 november

40€ en 55€ all-in  
Kinderen 20€ en 25€ all-in

Telkens van 11.00 t/m 15.00 uur  
Enkel en alleen door reservatie voor vrijdag 18 uur

Feestzaal De Jachthoorn  
presenteert

# Senioren Dansfeest

met  
LIVE  
MUSIC  
en  
Dansgelegenheid

**DE JACHTHOORN ★ DINSDAG 07/08 / 18**  
VAN 12:00 - 17:00 ★ € 25 P.P. (DRANK NIET INBEGREPEN) - WARM BUFFET  
RESERVEREN VERPLICHT - TEN LAATSTE 05/08  
MAIL: INFO@JACHTHOORN.BE - TEL 03 665 20 38 - GSM 0496 60 50 65  
BUFFET MET KEUZE UIT: 2 SOEPIEN 4 HOOFDGERECHTEN 3 DESSERTEN  
VOLGENDE DANSFEEST OP - 4 SEPTEMBER EN 2 OKTOBER!  
FEESTZAAL DE JACHTHOORN - ANTWERPSESTEENWEG 153 2950 KAPellen

Over safari's bestaan veel misverstanden. Met deze tips kun jij je wellicht een beter idee vormen van wat een safari eigenlijk inhoudt.

### COMFORT

Je slaapt niet in een hutje of een tentje, maar in goede middenklassehotels, lodges of safari tentenkampen compleet met zwembad. Geen nood: je zal niet zonder warm water of elektriciteit zitten. Zulke kampen zijn trouwens favoriete overnachtingsplaatsen, omdat je echt midden in de natuur leeft en 's nachts de geluiden van de savanne kan horen. Gevarieerde buffetten, afgestemd op de Europese smaak, stillen je honger. Je eet dus geen leeuw of krokodil... maar gewone maaltijden.

### DOEN

Probeer in korte tijd met verschillende parken, landschappen en dieren kennis te maken in plaats van één park grondig te verkennen en op één plek de dieren te observeren. De verschillende parken hebben hun eigen typische vegetatie en hun eigen fauna en flora. Wij raden aan om voor minstens één week op safari te gaan tot een maximum van twaalf dagen. Ga niet in op goedkope en drukke programma's die sommige organisaties aanbieden, maar neem je tijd. Safari = relaxen!

Ga eens op

Safari



### NIET DOEN

Neem geen baby's of peuters mee. Vanaf een jaar of zes kunnen kinderen probleemloos mee. Op safari gaan is geen aanrader als je baalt van lange autoritten over oneffen zandwegen. Als je een safari busje niet graag deelt met twee tot zes andere toeristen, kun je een privé-safari boeken.

### MEENEMEN

Een safari-outfit hoeft niet, maar kan wel. Lichte kledij, een warme trui voor 's morgens en de late





avond, een lichte regenjas, sportieve schoenen en eventueel een zonnehoed volstaan. Zeker niet vergeten: een verrekijker (liefst één per persoon), fototoestel met telelens, adapter voor opladers, zonnecrème en anti-muggenspray met 30% DEET.

### **EEN HANDIGE TIP...**

Uitslapen doe je thuis of tijdens de aansluitende strandvakantie. Opstaan rond half zes in de ochtend loont tijdens een safari echt de moeite: sommige dieren gaan al bij zonsopgang op zoek naar eten en drinken en houden zich tijdens de felle middagzon schuil.

## • LEEF MIDDEN IN DE • NATUUR EN HOOR • 'S NACHTS DE GELUIDEN • VAN DE SAVANNE

• Meer informatie over verschillende safari's  
• vind je bij Kristof Holidays.  
• 03 666 33 49 | [www.goeiweer.be](http://www.goeiweer.be)

BRUIST

Yoga

Omdat Google niet  
alle **vragen** kan  
beantwoorden.



Volg ons op social media @NederlandBruist

OPVALLEN?  
ADVERTEER IN BRUIST

Bel 0477-841299  
of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

BRUIST



Bloemenatelier Baccara

Bredabaan 424, Brasschaat | 03 653 10 53  
[info@bloemenatelierbaccara.be](mailto:info@bloemenatelierbaccara.be)  
[www.bloemenatelierbaccara.be](http://www.bloemenatelierbaccara.be)

# *Barbecuevlees*

GRATIS 2 witte beuling (pensen) bij afgifte van deze advertentie\*

**VLEESHAL  AN GOOL**

*40 jaar kwaliteit aan betaalbare prijzen*

Bloemstraat 56, 2920 Kalmthout | **03/666.30.00** | [www.vleeshal-van-gool.be](http://www.vleeshal-van-gool.be)  
Grote parking voor de deur | Kijk voor de openingstijden op onze website

\*Geldig tot eind augustus, 1 bon per betalende klant.

# WWW.UNIANTIEK.BE

Al 26 jaar gespecialiseerd in het vervaardigen van handgemaakte eiken tafels



Deze eiken tafels kunnen wij in alle afmetingen, kleuren en modellen maken. Inmiddels hebben wij al heel veel klanten gelukkig gemaakt met onze mooie tafels. Ook voor vergadertafels bent u bij ons op het juiste adres. Zie ook onze website voor stoelen, kasten, maatwerk enz.

Kom gerust vrijblijvend langs voor informatie of bel of mail voor meer inlichtingen. Wij zijn open van woensdag t/m zaterdag van 9.00-17.00 uur.

WWW.UNIANTIEK.BE | jacqueline@uniantiek.be | Frans de Peuterstraat 20, 2950 Kapellen | 03-6640228

## IEDERE MAAND BRUIST IN JE BRIEVENBUS

**Meer informatie?**

Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Neem vandaag nog een **ABONNEMENT** op **Bruist** voor € 1,49 per maand

Kies voor € 17,88 per jaar (per editie) welke editie of edities je iedere maand thuis of bij je bedrijf wilt ontvangen. Vraag naar de voorwaarden.



**Dat is handig!**

# JOIE DE VIVRE

T O T A A L I N R I C H T I N G



MEUBELEN

RAAMBEKLEDING

MAATWERK

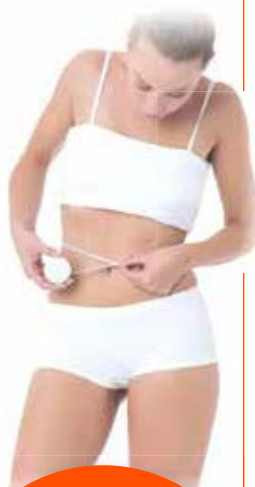
DECORATIE

VERLICHTING

Ertbrandstraat 284, Kapellen | [www.jdv.nu](http://www.jdv.nu) | [info@jdv.nu](mailto:info@jdv.nu) | +32 3500 94 22

# body sculptor

**BodySculptor** is een unieke, gepatenteerde & medisch erkende afslankingsmethode. BodySculptor is uniek dankzij het gebruik van Extreem Lage Frequentie. De natuurlijke afbraak van vetten, de lipolyse, wordt hiermee gestimuleerd, ook nog lang na de behandeling. De behandeling is bovendien zalig en relaxerend!  
650 kcal per sessie  
12 x 30 min. zalig relaxen  
6 cm verlies aan taille  
Kuur van 4 tot 6 weken.



**30 minuten bodySculptor**  
betekend een verbruik  
van ca. 650 kcal!

Kom  
langs voor een  
gratis proefsessie

t.w.v. € 60,-

Gratis proefsessie  
aanvragen via website



Bredabaan 777, 2930 Brasschaat  
03/272 06 77 | [www.fitentan.be](http://www.fitentan.be)

# Naaisalon

BUSY/LIZY

Breng rust in je hoofd, creatieve  
expressie werkt heel ontspannend



Is handwerk jouw ding?  
Dan heb je geen enkele  
reden om niet langs  
Busy Lizy te komen!



OPENINGSTIJDEN

Ma t/m vrij  
09:30 - 18:30 uur

Zaterdag  
10:00 - 18:00 uur



Hoefensebaan 71, Kapellen  
**03/665 47 12**

[www.facebook.com/busylizykapellen](https://www.facebook.com/busylizykapellen)

# Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest. Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.



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

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

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

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

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

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



**Reiniging van ramen,  
dakgoten, rolluiken of veranda's.**

**Reinigen met osmosewater  
of op traditionele wijze!**

**☎ 0473/70 86 81**

**2950 Kapellen  
ynaxsi@gmail.com**



**KNIPBON!**

**Gratis onderhoudsproduct bij  
afgifte van deze bon  
bij aankoop van min. € 150,- aan tegels**

**Handelsstraat 29, Essen | +32 (0)3 667 20 47  
www.vanhooydonckessen.be**

**Wij zullen open zijn tijdens de bouwvakantie!**

**Kiwifashion**



**Handmade Naaiatelier**

**Boskapellei 45  
2930 Brasschaat  
0485-53 14 25**

**kiwifashion31@gmail.com**





# COPY SERVICE CENTER



Dorpstraat 50-2950 Kapellen-België  
copyservicecenter@skynet.be  
www.copy-service-center.be



ABSOLUUT TOPWERK, SNELLE SERVICE

# 03 605 42 67

**KOPIJCENTER COPY SERVICE CENTER IN KAPELLEN IS ER VOOR AL UW  
NODEN INZAKE KOPIËREN, AFDRUKKEN EN INBINDEN**

Copy Service Center is een modern en dynamisch kopijcenter in Kapellen. Dag na dag garanderen we de kwaliteitsvolle behandeling van al uw papierenoden.

# Burn-out & Depressies

Een depressie is de benaming voor een stemmingsstoornis die zich kenmerkt door een verlies van levenslust of zware neerslachtigheid die blijft aanhouden. Een burn-out is een psychische aandoening waarbij de patiënt emotioneel uitgeput is en nog maar tot weinig prestatie in staat is.

Burn-out wordt gekenmerkt door drie samenhangende verschijnselen:

- uitputting: extreme vermoeidheid
- cynisme: afstand hebben van het werk, dan wel van de collega's
- lager zelfbeeld van eigen competenties

Particulieren kunnen op onze praktijk terecht voor een persoonlijke aanpak met TuiNa en qi-gong/meditatie. Bedrijven kunnen we helpen met onze cursus stressmanagement.



Berkenlaan 150, Hoevenen  
erik.baert@heuklyoong.be | 0032-477370175

# Geknipt voor uw haar!



Bij kapsalon Vilani wordt u geknipt en gestyled door (herenkapper) Nick en (dameskapster) Vicky, beiden met 15 jaar ervaring.

## Openingsuren

### Op afspraak

Maandag, donderdag en vrijdag van 9 tot 18u

### Zonder afspraak

Zaterdag van 9 tot 16u

Zondag van 9 tot 13u

Kapsalon  
*Vilani*

Puttestraat 3, 2940 Stabroek  
03/294.48.33 | [www.vilani.be](http://www.vilani.be)



Voor al je retouches moet je bij J-Dress zijn!



De nieuwe collectie  
hangt nu in de winkel!

# J-DRESS

Van de willei 139, Brasschaat | 0032-483070899 | op afspraak

# H O R O S C O O P

**LEEUEW** 23-07/22-08

*Deze maand ontdek je waar jij je al die tijd onbewust tegen verzet hebt. Wees op je hoede en weeg de situatie zorgvuldig af, het kan heel verrassend zijn.*



**Maagd** 23-08/22-09

Deze maand krijg je de kans om een stevige basis voor de toekomst te leggen. Let goed op en laat deze kans je niet ontglippen, het gaat tenslotte om jouw toekomst.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Emoties zijn vaak moeilijk te verklaren. Accepteer je gevoelens en probeer ze niet te bewijzen en/of te begrijpen. Jouw gevoel zegt je precies wat je nodig hebt.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Je kunt elk doel dat jij jezelf deze maand stelt bereiken. Je bent in staat je grenzen te verleggen en daardoor kun je zoveel meer dan je zelf verwacht.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Een onverwachte gebeurtenis kan jou deze maand aan het wankelen brengen. Waarom ben je zo snel uit je evenwicht gebracht? Denk daar maar eens goed over na.

**Steenbok** 22-12/20-01

De Steenbok zal een keuze maken die in eerste instantie klein lijkt, maar toch groots kan uitpakken.

**Waterman** 21-01/19-02

Je staat deze maand in het middelpunt van alle gebeurtenissen. Als je slim bent, probeer je hier jouw voordeel mee te doen. De situatie kan bijna niet gunstiger worden.

**Vissen** 20-02/20-03

Het is voor deze maand verstandig om je voor te bereiden op de dingen die gaan

komen. Wat extra kennis kan je helpen de situatie te doorgronden en naar jouw hand te zetten.

**Ram** 21-03/20-04

De waarheid kan deze maand hard en kwetsend zijn, maar halve waarheden zijn op den duur nog vele malen kwetsender. Vergeet dat nooit.

**Stier** 21-04/20-05

Laat je niet afleiden deze maand. Je hebt een doel voor ogen en als je dat wilt halen (en dat wil je), dan zul je alle concentratie van de wereld nodig hebben.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Neem geen overhaaste beslissingen en laat je daar niet toe overhalen. Neem de tijd, wik en weeg, dat is de juiste manier waarop je een beslissing neemt. En alleen dan kun je leven met die beslissing.

**Kreeft** 21-06/22-07

Je begint deze maand met iets nieuws en bijt daar jouw tanden op stuk. Je leeft helemaal op. Je kunt jouw leven weer richting geven en nieuwe gedetailleerde plannen maken.



## WATERMELOEN CARPACCIO

**Ingrediënten voor 2 personen | 15 minuten**

2 sneetjes brood - 1 watermeloen - 2 bollen mozzarella - rucola  
scheutje olijfolie - 1 limoen - 1 eetlepel balsamicocrème  
4 eetlepels geroosterde pijnboompitten - paar blaadjes verse  
basilicum.

### Bereiding

Snijd de sneetjes brood in blokjes en bak deze in 3 minuten krokant.  
Snijd de grote watermeloen in partjes en verwijder de schil. Verdeel de  
partjes watermeloen op een bord. Snijd de mozzarella in plakken en  
leg deze op de watermeloen. Leg er een handje rucola op. Klop de  
olijfolie, limoensap en balsamicocrème door elkaar in een kommetje  
en besprenkel de meloen en de sla hiermee. Bestrooi het bord met  
pijnboompitten, basilicum en de croutons.

Uw **onderneming** ook  
**presenteren** in dit  
sprankelende **magazine?**

Neem dan **contact** op via  
nl@nederlandbruist.nl of bel  
0477-841299



## NOEDELS MET GARNALEN

**Ingrediënten voor 4 personen | 25 minuten**

250 gr noedels - 1 rood pepertje - 2 tenen knoflook  
2 eetlepels wokolie - 500 gr (rauwe) garnalen - 2 rode paprika's  
200 gr shiitake - scheut teriyaki saus - 4 bosuitjes - 1 eetlepel  
sesamzaadjes

### Bereiding

Kook de noedels gaar volgens de verpakking. Snipper de rode peper  
en knoflook fijn en fruit een paar minuten aan in de olie. Voeg de  
garnalen toe en vlak daarna de paprika in reepjes. Snijd de shiitake  
in plakjes en bak ook een paar minuten mee. Breng de groenten en  
garnalen op smaak met een scheut teriyaki saus. Schep als laatste  
de noedels en bosui erdoor en serveer direct met wat sesamzaadjes.

Check ook  
**onze website!**

Neem een kijkje op  
**www.kapellenbruist.be**





## BROCCOLI MET TOMAATJES

**Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten**

500 gr broccoli, in roosjes - 1 teentje knoflook - 1 eetlepel olijfolie  
- 400 gr cherrytomaatjes - peper en zout - klein handje verse  
muntblaadjes - 170 gr dikke yoghurt 0% - 90 gr walnoten

### Bereiding

Kook de broccoli kort voor (ongeveer 4 minutjes) en giet daarna af. Hak het teentje knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook aan. Roerbak de broccoli een minuut of 5. Voeg daarna de cherrytomaatjes toe en bak nog kort mee. Breng de groenten op smaak met een snuffje peper en zout. Hak de munt fijn en schep door de yoghurt. Serveer de groenten en schep wat van de muntsaus er over. Bestrooi met de grofgehakte noten.

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m.

**Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abbonement@nederlandbruist.nl](mailto:abbonement@nederlandbruist.nl)



## MOUSSE MET FRAMBOZEN

**Ingrediënten voor 4 personen | 25 minuten + 2 uur wachten**

200 gr frambozen - 250 ml slagroom - 2 blaadjes gelatine  
75 gr suiker - 1 eetlepel citroensap - 2 eetlepels water

### Bereiding

Doe de frambozen in een pannetje en verwarm ze. Bewaar wat frambozen voor de garnering. Voeg het water, de citroensap en de suiker toe. Laat dit ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen totdat de frambozen uit elkaar zijn gevallen. Week de blaadjes gelatine in koud water en voeg ze daarna toe aan de frambozen. Doe het frambozenmengsel in een kom en laat helemaal afkoelen (ongeveer 2 uur). Klop de slagroom stijf en voeg halverwege de frambozen 'jam' toe en mix dit er goed doorheen. Doe het mengsel in glaasjes en maak de randjes schoon. Serveer met verse frambozen en eventueel wat poedersuiker.

# BRUIST

[www.kapellenbruist.be](http://www.kapellenbruist.be)

# Evenementen

# Kapellen

## MUSEUMNACHT ANTWERPEN

### ZATERDAG 4 AUGUSTUS

Ontdek de Antwerpse musea met één ticket! Stap je niet vaak een museum binnen? Zaterdag 4 augustus is hét moment om kennis te maken met de musea in Antwerpen. Dan zwaaien ze 's nachts hun deuren open en verleiden je met lekkers en concerten, dansinitiaties, speedrondleidingen en workshops!

**Wanneer:** 4 augustus 2018  
van 19:00 tot 01:00

**Waar:** Antwerpen centrum  
[www.museumnacht.be](http://www.museumnacht.be)

**Prijs:** € 12,-  
(1 ticket = 22 musea + pendeldienst)



## JAZZ MIDDELHEIM

### 9 T/M 12 AUGUSTUS 2018

Sinds 1969 en dit al 37 edities lang, tovert Jazz Middelheim het Antwerpse Park Den Brandt telkens opnieuw om tot een oase voor jazzliefhebbers.

**Donderdag 9 augustus:** Black Star ft Yasiin Bey (Mos Def) & Talib Kweli with Hypnotic Brass Ensemble, Kamasi Washington, TaxiWars, Bram Weijters' Crazy Men // Nordmann, Dijf Sanders, MDC III, Steiger

**Vrijdag 10 augustus:** Melanie De Biasio, Philip Catherine Reunion Band, De Beren Gieren, FONS ft. Logan Richardson // [Brussels Jazz Orchestra:] We Orchestrate Words,

We Have A Dream, Kaneelvingers, Footprint  
**Zaterdag 11 augustus:** Ben Sluijs Quartet, Robin Verheyen Quartet, Fred Hersch Trio, Jazz Loves Disney // Sylvain Rifflet & Joce Mienniel Duo, Sylvain Rifflet Moondog Influences, Sylvain Rifflet Mechanics, Sylvain Rifflet Re-Focus  
**Zondag 12 augustus:** Aka Moon, Baron - De Looze - Verheyen, Steve Coleman & The Five Elements, Archie Shepp Tribute to John Coltrane // Määk 4tet, Määk Five, Määk 5tet, Big Ensemble

**Wanneer:** 18 t/m 22 juli

**Waar:** Beukenlaan 12, 2000 Antwerpen  
[www.jazzmiddelheim.be](http://www.jazzmiddelheim.be)

## COVERFEST 2018

### ZATERDAG 11 AUGUSTUS

3 bands en een geweldige DJ zorgen voor een avond vol ambiance en bruisende muziek! Een greep uit verschillende muziekgenres dus voor ieders wat wils! Sticky Notes is onze eerste band op Coverfest 2018!

Een zevenkoppige allround coverband met gemotiveerde en ervaren muzikanten. Sticky Notes speelt muziek van allerlei genres en voor alle leeftijden. Pop, rock, rock 'n roll, Nederlandstalig en nog veel meer. Alles passeert de revue, van Abba tot ZZ-top.

De tweede Coverfestnaam op de affiche is Stage Revolver. En oh wat hebben we zin in die Rebel Yell!

We vervolledigen de affiche met Ambush. Alle bekende meezingers uit de 80's rockscene passeren de revue en zetten de boel onverminderd in lichterlaaie. U bent gewaarschuwd!

**Wanneer:** Zaterdag 11 augustus  
van 19:00 tot 03:00

**Waar:** Sint-Job-In-'t-Goor

**Tarief:** € 7,-

[www.coverfest.be](http://www.coverfest.be)



## CULTUURMARKT VAN VLAANDEREN 2018

### ZONDAG 26 AUGUSTUS

De Cultuurmarkt van Vlaanderen geeft het feestelijke startschot van het nieuwe cultuurseizoen. Een gratis cultuurfeest in Antwerpen, met een reuzegrote infomarkt en live optredens op 25 locaties. Helemaal gratis.

De laatste zondag van augustus geeft de Cultuurmarkt van Vlaanderen het startschot van het nieuwe cultuurseizoen. Overal in de Antwerpse binnenstad vind je informatie om je culturele agenda voor de volgende maanden te vullen. Van aan het Station tot aan de Schelde. Helemaal gratis. Op de reuzegrote culturele infomarkt presenteren 170 organisaties uit de Vlaamse kunst- en cultuursector hun nieuwe programma. Muziekorganisaties vind je op de Grote Markt, de musea presenteren zich op de Meir, theaterhuizen spelen op de Groenplaats, het vormingsaanbod kan je mee beleven op het Steenplein.

**Kijk voor meer informatie op:**  
[www.cultuurmarkt.be](http://www.cultuurmarkt.be)

**Wanneer:** 26 augustus 2018 van 11:00 tot 18:00

**Waar:** Antwerpen Centrum

# Evenementen

# Danskamp

20 t/m 24 augustus 2018

Voor jongens en meisjes van  
3 t/m 12 jaar, in 2 leeftijdscategorieën!  
Zonder overnachting, afsluiting met  
toonmoment op 24 augustus om 18.00!  
Met o.a. dansstijlen zoals, kleuterdans,  
streetdance & musicaldance.

Inschrijven kan via [info@diluna.be](mailto:info@diluna.be)

€135,-  
voor  
5 dagen!

**diluna**  
DANSSTUDIO

**WE MAKE YOU DANCE**

Dansstudio DiLuna | Hoevensebaan 79-81 | 2950 Kapellen

03 293 71 97 | 0488 14 66 56

[info@diluna.be](mailto:info@diluna.be) | [www.diluna.be](http://www.diluna.be)