

SCHILDE SCHOTEN
'S-GRAVENWEZEL



JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SCHILDESCHOTENBRUIST.BE

BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*



Klaar voor de winter?



WINTERACTIE

Bij aankoop van een Thule dakkoffer uit de Motionreeks: **GRATIS SKITAS OF SNOWBOARDTAS** (zolang de voorraad strekt).

Bij aankoop van een Thule dakkoffer uit de Vectorreeks of een Limited Edition: **GRATIS GO PACK** set t.w.v. 199 euro.

Actie geldig van 1/12/2019 tot 29/02/2020

MACO
gedreven door passie



Voor vers en huisgemaakt beleg moet u bij Scilla te Schilde zijn!

Met onze belegde broodjes zorgen we op elk moment voor een heerlijke, snelle maaltijd. Bovendien vindt u bij ons de fijnste charcuterie, de lekkerste kazen en aangepaste wijnen.

Al onze gerechten zijn te vinden op onze website waar u ook rechtstreeks kan bestellen of een contactformulier voor meer info kan versturen.

Nieuw concept met self-take, bereide gerechten en snacks.

Scilla, new concept, same great taste!

Voor fijne huisbereide vleeswaren moet u bij Scilla te Schilde zijn! Met onze belegde broodjes zorgen we op elk moment voor een heerlijke, snelle maaltijd. Bovendien vindt u bij ons de fijnste charcuterie, de lekkerste kazen en aangepaste wijnen.

Huisbereide schotels

De huisbereide schotels van Scilla zijn een echte lekkernij. U verrast zichzelf, uw familie en gasten keer op keer weer met een vers bereide schotel van bij ons.

Voor heerlijke verrassingsbroden

Gevuld met heerlijke, vers belegde pistolets of sandwiches, helemaal volgens uw wensen samengesteld. We maken verrassingsbroden

in elk formaat – groot of klein. We beleggen de pistolets en sandwiches met de lekkerste versbereide charcuterie, gezond beleg en kazen uit onze zaak.

Al onze gerechten zijn te vinden op onze website waar je ook rechtstreeks kan bestellen of een contactformulier voor meer info kan versturen.



*Sweet dreams
are made of
cheese*

Wijn van topkwaliteit!

DE
WIJNRANK
QUALITY WINES



WIJ WENSEN U
EEN PRACHTIG
2020 TOE!

DE WIJNRANK SHOP Turnhoutsebaan 165, Schilde | 03 435 87 57

OPEN: wo-vr van 13u tot 18u - zaterdag van 10u tot 18u - ma, di, zon- en feestdagen gesloten

WWW.DEWIJNRANK.BE

La Libelle

Joallerie



Bredabaan 160, 2930 Brasschaat | 03 434 05 48 | info@lalibelle.be | www.lalibelle.be



8



18



win

12



25



44



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist +31 (0)76-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
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, 0477-841299

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Belgische Grensstreek 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.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoet zien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!
Manuela Kolkman

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Brasschaat Bruist en De Kempen Bruist.

Inhoud

Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

KIES DE
TREND DIE
BIJ JOU
PAST

Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten keren in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op www.belgiëbrui.be vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



Valentijnsmenu

Lasagna van coquilles met truffelboter en jus van krab

of

Cannelloni van traag gegaard kalfsvlees met king krab



Sorbet van granaatappel met vlierbloesem



Gebakken skrei met loempia van nobashi garnaal

en mousseline van bloedappelsien

of

Kalfsfilet met jus natuur en schorseneren



Verrassingsdessert

55 euro



Schoonheid is iets heel persoonlijks!

Na een professionele analyse, zullen we heel individueel de formules op u afstemmen. Dat maakt behandeling tot een exclusief genot met een zichtbaar effect.

In een behandeling ervaart u een buitengewone schoonheidsbeleving die effectieve werkstoffen en een absolute verwenfactor met elkaar verbindt.

Zowel body als beauty, als afslanking en verzorgingen. Dus maak eens een afspraak of kom langs!

Daniella & Nikita

Style Schilde | Turnhoutsebaan 12-14, Schilde
03 297 34 80 | 0470/80 43 83
info@style-schilde.be | www.style-schilde.be

Verzorging van de huid met impact

Arkana is de nieuwe generatie van huidverzorgingsproducten. Deze producten zijn cosmeceutica, dat wil zeggen cosmetica die een diepere impact op de huid hebben dan de traditionele cosmetica en in wetenschappelijke laboratoria ontwikkeld zijn.

Traditionele cosmetica verzorgen de huid op een oppervlakkig niveau, namelijk op de bovenste huidlaag (dode huidcellen) en daardoor verdwijnt het effect snel. Om invloed te hebben op de activiteit van onze huidcellen en/of om huidverjonging te bereiken, moeten de diepere huidlagen bereikt worden. Deze producten bevatten daarom biologisch actieve ingrediënten die de werkzaamheid van het product garanderen.

Benieuwd wat Style Schilde nog meer voor je kan betekenen of wil je meer info over de behandeling? Kijk dan eens op www.style-schilde.be

1 UUR GELAATSVERZORGING MET ARKANA PRODUCTEN:

- Reiniging v/h gelaat
- Peeling
- Epilatie van de wenkbrauwen
- Gelaatsmassage
- Masker
- Dagcrème

van €122,50
nu voor slechts
€49,99 p.p.
Ook duo-
behandeling
mogelijk

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #SUSTOILABLE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. www.rigonidiasiago.nl/nocciolata



Bruisend het nieuwe jaar in!

BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). www.jura.com



BRUIST Deals

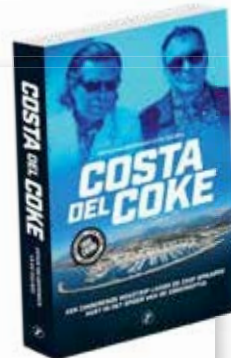
Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE

Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door JouwTransformatie.nl

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #BOEZEMKUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

Ga voor meer informatie naar www.waterdetox.nl. Rob Pessers, 06-54605704.



Nieuw jaar, nieuwe energie!

Het blijft traditie; die goede voornemens. Maar waarom zou je niet dit jaar nog meer investeren in je gezondheid? Met elk jaar dat we ouder worden, krijgt ons lichaam het immers moeilijker om suikers en vetten correct te verwerken en dat toont zich, fysiek en mentaal.

Trouwens, hoe langer je wacht met het aanpakken van je feestkilo's, hoe moeilijker de strijd.

Gelukkig weten de professionele dieetcoaches van Proti Balance hier raad mee. Ze staan 6 op 7 voor je klaar met tal van tips en lekkere recepten die het behalen van je doel eenvoudiger maken. Het proteïedieet waarin Proti Balance al jaren gespecialiseerd is, werpt ongetwijfeld ook bij jou snel vruchten af! De uitgebreide begeleiding op maat is voor alle klanten van het dieetcenter gratis. En bovendien is het voor bijna iedereen geschikt; jong & oud, sporter of minder actief. Geen excuusjes meer dus om niet langs te gaan voor een vrijblijvend gesprek. Waar wacht je nog op?!

Meer info: www.proti-balance.be



GRATIS
L-carnitinedrankje bij
aankoop vanaf 25 €

*Actie geldig tot 01/02/2020
bij afgifte van deze bon.
1 bon per klant, niet
cumuleerbaar met andere acties.*



Openingsuren:

Maandag & donderdag:
09:00 tot 18:00
Dinsdag, woensdag & vrijdag:
10:00 tot 18:00
Zaterdag:
09:00 tot 17:00
Zondag gesloten

VIEUX DEPOT IS JARIG!



Wij wensen u een
gelukkig nieuwjaar en
een smaakvol 2020!

Op 17 december 2019 mag Vieux Depot twee kaarsjes uitblazen en dat vieren we met een leuke actie voor de lezers van Bruist!

Tijdens de maand januari 2020 geven wij **€ 10,- KORTING** indien men komt dineren of lunchen.

Verplicht te reserveren via info@vieux-depot.be met vermelding "BRUIST" en geldig vanaf 2/1/2020 tot en met 31/1/2020. De bevestiging van de mail dient als kortingsbon.

Voorwaarden: Niet cumuleerbaar met weekmenu, acties en/of promo's.

Oude Baan 11 ◊ 2930 Brasschaat
Tel: 03 / 877.22.25

WWW.VIEUX-DEPOT.BE



Reserveren kan via: info@vieux-depot.be

Cadeautjes zijn onze specialiteit!

'The Gift shop Schilde' is hét adres bij uitstek voor toffe verrassingen, leuke hebbedingen en trendy accessoires.

Kom ook een
kijkje nemen in
onze **SOLDEN**
hoek!



DIFFUSERS



JUWELEN



HORLOGES



DECORATIE



Blijf **UP TO DATE**
Volg 'The Gift shop Schilde'
op Facebook



the **Giftshop**
s c h i l d e

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.

'Blue monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!



VOOR EEN
INTERIEUR
OP MAAT



www.yg-design.be
maatkasten | interieur | buitenkeukens

Contacteer ons vrijblijvend voor uw offerte op maat

WIL JE STIJL HAAR?

N-JOY/HAARTIPS



Steil, glanzend haar is altijd wel in de mode en gelukkig voor mensen met krullend of golvend haar, zijn er diverse manieren om zelf je haar steiler te maken. Een steiltang werkt, maar te vaak verhitten kan je haar beschadigen.

Tip 1 Koop haarproducten om je haar steiler te maken. Er zijn shampoos en conditioners om krullen te verwijderen.

Tip 2 Was je haar met shampoo en conditioner. Laat de conditioner 15 tot 45 minuten inwerken, afhankelijk van hoe droog je haar is.

Tip 3 Spuit een serum op je haar waarmee je het beschermt tegen de hitte. Hiermee bescherm je de follikels tijdens het föhnen en het geeft glans aan je haar.

Tip 4 Werk het af met een stylingproduct. Als je haar volledig droog is, borstel je het en breng je met je handen zacht een mild styling-product of mousse aan, om je haar in vorm te houden.



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

Moerstraat 6, 's Gravenwezel | 03 430 68 06 | www.n-joybyyasmin.be



Één met uw huis

Kom vooruit plannen in onze showroom te Ekeren op zaterdag 11 januari en zaterdag 18 januari. Die dagen geven we bovenop een **GRATIS** motor, **GRATIS** RAL-kleuren en de prijzen van 2019...

€ 250,- EXTRA KORTING PER ZONNETENT!*

*voor de eerste 20 stuks

Binnen en buiten lopen naadloos in elkaar over. Uw tuin en terras worden steeds meer het verlengde van uw woning. En uiteraard wilt u die ook volledig afstemmen op uw smaak. Daarom helpt Boeding u met oplossingen en advies. Ons uitgebreide gamma van zonwering, raamdecoratie, rolluiken en poorten is daarvan een tastbaar bewijs.

MISSIE

Met onze kwalitatieve en stijlvolle zonweringen, raamdecoratie, rolluiken en garagepoorten willen we uw woonbeleving in en rond uw huis verbeteren. Einddoel? Zorgen dat u nog meer kunt genieten van uw huis of zaak. Niet zozeer de producten staan centraal bij Boeding, wél wat ze voor u kunnen betekenen en hoe ze perfect aansluiten bij uw levens- en woonstijl.

WAARDEN

Kwaliteitsproducten voor meer comfort: de kwaliteitsproducten en –merken in de Boeding-winkel helpen om uw huis comfortabeler en aangenamer te maken. Uitmuntende service: we adviseren en installeren zodat u zorgeloos uw keuze kunt maken. Uiteraard zijn we uw vragen altijd één stap voor. Op maat van uw huis en stijl: uw huis is uw visitekaartje.



Kapelsesteenweg 469B, Ekeren | 03/660.20.30
info@boeding.com | www.boeding.com

Lang en gezond haar vraagt om doorzettingsvermogen en geduld. Gelukkig zijn er manieren om dit te bereiken. Wees je bewust van het welzijn van je haar en dan zul je zien hoe je haar in lange mooie lokken over je schouders zal vallen.

lang haar

TIP 1 Ben lief voor je haar, wanneer je het haar goed verzorgd is de kans kleiner dat het afbreekt en word het haar sneller lang.

TIP 2 Maak gebruik van professionele haarproducten, deze zijn geconcentreerd en verzorgen het haar intensiever.

TIP 3 Ga op tijd naar de kapper. Wanneer het haar toe is aan een knipbeurt vanwege de gespleten punten, kun je het best zo snel mogelijk ingrijpen.

TIP 4 Net als de rest van het lichaam heeft ook ons haar de nodige vitamines en proteïne nodig. Door deze extra binnen te krijgen, zal het haar sneller groeien.

Café de Beauté staat voor een unieke totaalbeleving op kappersgebied, in een ongedwongen en vrolijke sfeer. Met passie voor ons vak staan we je bij met deskundig advies en doorgedreven perfectie om jou de look van je dromen te bezorgen, aangepast aan jouw persoonlijkheid en wensen.

Spring eens binnen voor advies. En wie weet, bezorgen wij je de metamorfose waar je naar op zoek bent!

WE SPEAK HAIR



CAFÉ DE
BEAUTÉ

Schilde - Turnhoutsebaan 410, Schilde - 03 535 35 05

Merksem - Lambrechtshoekenlaan 118, Merksem - 03 645 71 22

info@cafedebeaute.be | www.cafedebeaute.be

DAGJE UIT JUNGLE BOOK LIGHT FESTIVAL



Voor het vijfde jaar op rij organiseert ZOO Antwerpen ook nu weer een winters lichtfestival. Dit jaar met als thema Jungle Book, verwijzend naar de klassieker van Rudyard Kipling. Hoor jij ook de lokroep van de jungle in ZOO Antwerpen? Wandel tijdens het Jungle Book Light Festival door het meeslepemde avontuur van Mowgli, Bagheera, Baloo en hun vrienden. Een bijzonder lichtverhaal over vriendschap, moed en avontuur. De jungle en haar bekende bewoners nodigen je uit. Kom jij hen ook bewonderen?

Het Jungle Book Light Festival loopt tot en met 12 januari in ZOO Antwerpen. Meer info en kaarten via www.zooantwerpen.be.

FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai.

Dolittle draait vanaf 29 januari in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN ARNON GRUNBERG



Op 27 januari 2020 is het vijfenzeventig jaar geleden dat concentratiekamp Auschwitz bevrijd werd. Veel ooggetuigen - mensen die het kamp overleefden - zijn inmiddels gestorven. Speciaal voor deze nagedachtenis verzamelde Arnon Grunberg teksten die getuigen van het vernietigingskamp en de ontmenselijking. In zijn essay dat aan de bloemlezing voorafgaat, betoogt Grunberg dat de poging van de nazi's een heel volk te vernietigen erfgoed is dat onze cultuur en ons mensbeeld drastisch heeft gewijzigd. De getuigenissen stellen de vraag wat literatuur voor invloed heeft op scherp en gaan altijd ook over onze wereld en onze demonen. **Bij ons in Auschwitz van Arnon Grunberg is vanaf 7 januari verkrijgbaar.**

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!



Wat kan behandeld worden?

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

Vanessa Wetzer | van Dammedreef 5, Kalmthout | 0032-486487906 | vanessa.wetzer@telenet.be



Finess Lingerie, een vaste waarde

Met zowel de vaste topmerken als de nieuwe selectie wil het Finess-team haar liefde voor lingerie doorgeven. Bij de keuze van de collecties staan pasvorm en kwaliteit steeds centraal.

Naast het uitgebreide assortiment corsetterie (inclusief grote maten) en nachtmode, is er ook altijd een ruime keuze aan badmode, kledjes en homewear. Stijlvol, comfortabel en met respect voor ieders budget. En uiteraard hebben we ook een collectie voor heren! **Jong en trendy assortiment met bh's vanaf € 50,-**

  info@finess.be | www.finess.be

Finess Lingerie Schilde

Turnhoutsebaan 133 - Schilde

Openingsuren: di - za van 10 - 18 u.
03/383.59.14

Finess Lingerie 's-Gravenwezel

Wijnegemsteenweg 39/B - 's-Gravenwezel

Openingsuren: di - za van 10 - 12.30 & 13.30 - 18 u.
03/685.74.64

Kom genieten in het historische en gezellige pand van Holland Casino Breda, waar u heerlijk kunt dineren in onze bourgondische Brasserie.

Wij heten u van harte welkom en verrassen u graag met een heerlijk 3-gangen diner en vele extra's.

Wij kijken uit naar uw komst!

SPECIAAL VOOR U!

**BELGIË
BRUIST**
Deal

**GEEN € 60,- MAAR:
€ 39,-** PER PERSOON

**RESERVEER NU VIA
ARRANGEMENTENBREDA@
HOLLANDCASINO.NL**

HET AANBOD IS ALLEEN GELDIG OP
MAANDAG T/M DONDERDAG EN ZONDAG.

BRUIST ARRANGEMENT

- Entree
- Welkomst drankje
- 3-gangen diner Chefs Special
- Cadeautje van Holland Casino Breda
- gratis parkeren in de Chasséparking (neem uw parkeerkaart mee naar de receptie)

**HOLLAND
CASINO**

Holland Casino Breda
Kloosterplein 20, Breda
076 - 525 11 00
www.hollandcasino.nl



*Speel bewust 18+
Hollandcasino.nl*



En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 www.ysl.com

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 www.douglas.nl

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 www.lancome.com

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl

5. baked highlighter palette van essence, € 8,99 www.essence.eu

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- www.debijkorf.be

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 www.weleda.be

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 www.bourjois.com/be-nl

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 www.debijkorf.be

10. essie nailpolish dont't be choco-late, € 9,99 www.essie.be



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel
en persoonlijk: dat is Kliniek
Heyendael. Een begrip als het gaat
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendael houden we ons
iedere dag bezig met professionele
behandelingen om mensen hun
zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

Borstvergroting ▶

- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie

**We hopen je
binnenkort te mogen
verwelkomen!
Plastisch chirurg
Frans Straten**



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

Borst- vergroting?

**Een borstvergroting behoort tot één van de
meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek
Heyendael. Frans Straten is met zijn ruim 20 jaar
ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.**

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na
zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de
borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk)
verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd
bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel
hebben. Heb je hier last van of voel je er onzeker
door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift
overwegen. Een borstvergroting is mogelijk
vanaf een leeftijd van 18 jaar.

Overweeg je een borstvergroting?

Tijdens een persoonlijk consult met
onze plastisch chirurg worden je
wensen uitgebreid besproken en al je
vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met
onze consulente voor het
inplannen van een vrijblijvend
en kosteloos consult via
024 - 845 05 06 of door
middel van ons contact-
formulier op onze website.

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**

Voor meer info
024 - 845 05 06

info@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

WISHING YOU A HAPPY NEW YEAR.

RICH WITH THE BLESSINGS OF

LOVE

JOY

WARMTH

&

LAUGHTER

JOY OF
YOGA

Drijf de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale 'verplichting' naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de Dode Zee, maar wat nu dus ook gewoon in ons land kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

Alleen met het water

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

Nog meer voordelen

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via www.belgiëbrui.be vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een 'float adresje' tussen zit.

EEN UUR
FLOATEN STAAT
GELIJK AAN
DRIE TOT VIJF
UUR SLAPEN



PASSIE VOOR DE FIETS

Rijwielen Hermans is sinds 1989 een vaste waarde in de regio. Als gepassioneerd fietser nam Vincent Meyvis de zaak recent over. Zijn droom, passie en hobby zijn werden zo zijn beroep. Vandaag de dag staat hij er niet alleen voor maar staat er een heel team klaar om de beste service aan te bieden.

VEEL TEVREDEN KLANTEN

Vincent en zijn team zitten allemaal graag op de fiets en spreken daardoor enkel uit ervaring. In de winkel hangt een aangename sfeer, u profiteert er van snelle service en krijgt altijd een eerlijk advies. Dat maakt dat Rijwielen Hermans heel veel tevreden klanten heeft in de regio.

DE JUISTE FIETS VOOR IEDEREEN

Wat voor fiets zoekt u? Wordt het een stadsfiets, retrofiets, omafiets of liever iets sportiefs? Wat uw wensen ook zijn, bij Rijwielen Hermans vindt u ongetwijfeld de fiets die u zoekt. U mag uiteraard altijd een testritje maken, zodat u zeker weet dat uw nieuwe fiets zalig rijdt.

ELEKTRISCHE FIETSEN

De elektrische fiets is niet meer weg te denken uit het straatbeeld. Ze zijn er in alle soorten en maten. Een stadsfiets, retromodel, sportief model of mountainbike, in de winkel van Rijwielen Hermans vindt u voor ieder wat wils.

UITSTEKENDE SERVICE

Wanneer u binnenloopt bij Rijwielen Hermans, kunt u erop rekenen dat u de allerbeste service ontvangt. U wordt uitstekend geadviseerd en uw nieuwe fiets wordt gratis opgemeten en afgesteld. Dankzij de professionele herstel- en onderhoudsdienst blijft uw fiets altijd in topconditie. Nieuwe fiets nodig? Breng dan binnenkort eens een bezoekje aan Rijwielen Hermans!

Ervaar zelf de voortreffelijke service bij Rijwielen Hermans!



RIJWIELEN HERMANS

Antwerpsesteenweg 325, Malle
+32 (0)3 311 65 97
 info@rijwielenhermans.be
 www.rijwielenhermans.be

Veel meer dan een kapsalon

Voor een prachtige coupe en een glimlach op uw gezicht, staan onze 5 haarstylisten voor u klaar! Zowel dames, heren als kinderen zijn welkom om deskundig geholpen te worden.

We werken met 100% organische producten van Oway

'Changes' slaat op de metamorfose die u krijgt en ook op de trendsettende strategie van de zaak "Cool, maar niet kil". Een opwindende beleving met leuke verrassingen. Van een gratis hoofdmassage na een kleuring en gelnagels terwijl je kleur inwerkt, eerlijk advies over hairextensions en koopjesdagen met aparte accessoires en kleding. Changes trakteert u op een flinke dosis me-time, met toeters en bellen!

15% KORTING

Bij inleveren van deze advertentie krijgt u 15% korting! Dus maak snel een afspraak!

* 1 bon per klant. Deze korting is niet cumuleerbaar met andere acties. Geldig t/m 31-03-2020



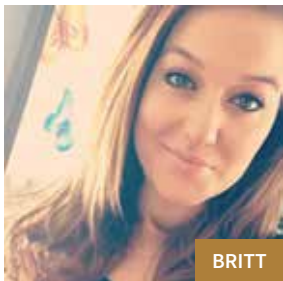
JEANINE



ELS



DANIELLA



BRITT



MAYA

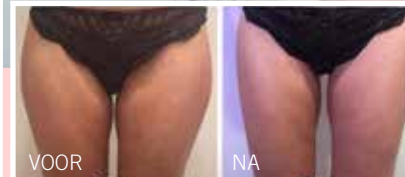


MAAK KENNIS MET ONS TEAM!

Mechelsesteenweg 100 | 2550 Kontich | 03 290-6159
www.changesibg.com

Freeze that fat

Intake is gratis en vrijblijvend!



VOOR

NA

PROMOPRIJZEN

LOVE HANDLES	NU €198	i.p.v €350
BUIKZONE GROOT	NU €198	i.p.v €350
BUIKZONE KLEIN	NU €98	i.p.v €175
BINNENKANT BENEN	NU €198	i.p.v €350
BUITENKANT BENEN	NU €198	i.p.v €350
ARMEN	NU €198	i.p.v €350

Cryolipolyse is een revolutionaire afslankmethode in België. Tijdens deze behandeling wordt het vet plaatselijk bevroren en vervolgens op een natuurlijke manier uit het lichaam afgevoerd. Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie en bovenal geen hersteltijd. Bij ons wetenschappelijk onderbouwde techniek. Snelle, eenvoudige en veilige behandeling. Pijnloos en zonder operatie. Kortom, een unieke behandeling met betoverende resultaten!

SUPER DEAL!

Pakket voor 3 cryo-behandelingen (grote buik, benen & love handles) met alle koppen aan €98.

NAILSTYLE BY NATHALIE behandelingspakket cryolipolyse

€588 voor 3 sessies (i.p.v. €1050)

€784 voor 4 sessies (i.p.v. €1400)

€4 intake wordt betaald met de 1/4 sessie gratis!

Nailstyle By Nathalie

Berkenlaan 1, Sint-Job-in't-Goor | 0477 85 14 43
info@nailstyle-nathalie.be | www.nailstyle-nathalie.be

MEGA PROMO

Een nieuw *begin*

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.com



Foto Yourt Claessens

Gewoon gezellig!



“Wij zijn een taverne waar ik blij van word”, aldus Jeroen Proost, uitbater van taverne Den Inslag in Schilde. “De sfeer is hier echt heel leuk. We hebben zo veel vaste klanten. Je merkt het ook aan ons vaste team. Iedereen die hier werkt, werkt hier al lang. Wij werken hier graag en mensen komen hier graag. De klant is koning, wij zijn keizer. De bediening is los en familiaal, geen grand chic.”

LOCATIE

“We liggen in een mooie omgeving, langs een fietsroute, wandelroute en ruiterspad. Zeker als het zonnetje schijnt, zit ons terras helemaal vol. De zaak bestaat al 80 jaar, het gebouw iets van een honderd jaar. Vroeger kwamen mensen hierheen om te zwemmen in de vijver en om iets te drinken. Het is een heel oude hoeve, weer opgebouwd na een brand. En nog steeds heel kindvriendelijk met onze mooie speeltuin.”

ETEN EN DRINKEN

“Er wordt vooral veel gegeten bij ons. Onze keuken is lang open en goed. Bij ons kun je lunchen, dineren, zondags ontbijten of iets lekkers tussendoor nemen. Onze porties zijn groot, lekker en aan een goede prijs. De menukaart gaat van croque tot steak, heel divers dus. Je kan ook gerust gewoon iets drinken en een babbeltje doen aan tafel. Iedereen is welkom en we maken het mensen graag naar hun zin.”

Meer weten of reserveren? Bel 03 482 41 43

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

Taverne Den Inslag
Noorderlaan 16, 2970 Schilde | jeroenproost@hotmail.com

The Rose Schoonheidsinstituut
Laat je verwennen!

NIEUW! GENE0+

Laat de huid stralen van vitaliteit dankzij de 5-in-1 Super Facial; een systeem met alleen maar voordelen

Verbeterd de huidstructuur

Intensieve verjongingskuur

Vermindert acne

Laat je huid weer stralen na al het eten en feesten, zo verdwijnen de tekenen van vermoeidheid.

Samen met mijn collega Hanne de Loose streven wij ernaar om onze klanten in de watten te leggen en ze een zen gevoel te geven zodat ze tevreden en relaxed buitengaan.

Wij hopen dat we jullie allen mogen ontvangen in onze oase van rust en beauty!



Kerkstraat 26, 's Gravenwezel
03 658 11 66 | info@therose.be
f www.therose.be

Bruist wenst
alle lezers
een
bruisend
nieuw jaar

MAN/CAVE

FIT het nieuwe jaar in

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 sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



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 sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

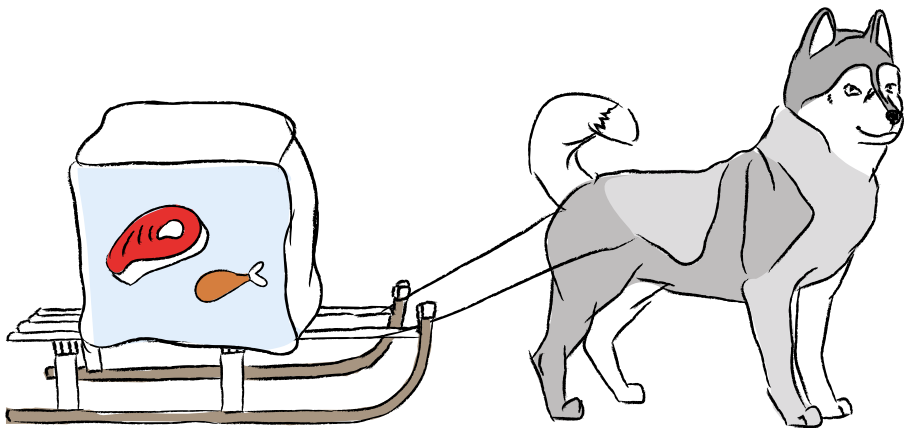
Blijf realistisch

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.

Van vers vlees voor de hond tot diepgevroren wormen of watervlooiën voor vissen, vers uit het vriesvak en met zorg geselecteerde ingrediënten of bestanddelen maken het verschil.

Verse diepgevroren natuurvoeding

een must voor elke dierenliefhebber



Het grootste deel van het aanbod diepvries- of vriesvoeding bestaat uit vers vlees voor honden en katten. Het vermelden waard is hier de zogenaamde BARF voeding, waarbij BARF staat voor 'Bones And Raw Food' of ook 'Biologically Appropriate Raw Food'. Met dit voedsel grijpt men terug naar de natuurlijke gang van zaken: de hond stamt af van de wolf, en het voedingspatroon en de spijsvertering werkt voor elke hond precies zoals zijn wilde tegenhanger, de wolf. Het ideale dieet voor de hond is dan ook rauw vlees

en rauwe botten. Deze ingrediënten, supervers en van superieure kwaliteit, zijn het perfecte voer voor elke hond en raken steeds meer ingeburgerd.

U bent nog niet vertrouwd met vriesvoeding of vers vlees? Cats & Dogs maakt u graag wegwijs in dit verhaal. Ontdek vandaag nog wat wij voor u kunnen betekenen. **Wij nemen graag de tijd voor u.** **Contacteer ons voor verdere informatie.**

Turnhoutsebaan 399, 2970 Schilde | **03/385.23.04** | schilde@catsendogs.be
Handelslei 6, 2960 Sint-Job | **03/633.26.41** | sintjob@catsendogs.be
Achterbroeksteenweg 1, 2920 Kalmthout | **03/666.55.84** | kalmthout@catsendogs.be
Merksplassesteenweg 106, 2310 Rijkevorsel | **03/334.72.74** | rijkevorsel@catsendogs.be



www.catsendogs.be

Puur genieten bij 't Boerinneke

Bij 't Boerinneke vind je niet alleen dagverse producten met het beste kwaliteitslabel, maar ook gerechten gemaakt op grootmoeders wijze.

Er is een uitgebreide keuze en variatie aan Belgische producten, maar ook wordt er gekeken naar wat voor moois andere landen te bieden hebben.

Elk seizoen heeft zijn specifieke producten, waarmee ze bij 't Boerinneke met veel plezier en inspiratie aan de slag gaan.

Wintertruffels, Belgische leopolddruiven, Hoogstraatse aardbeien, kersen en nog zoveel meer.

Proef ook zeker eens de ovenschotels, gezonde rauwkostsalades, quinoasalades en de lekkere boerenkost.

't Boerinneke probeert zoveel mogelijk op de hoogte te blijven van de nieuwe trends en zich daar in te verdiepen. En ook de klassiekers zijn blijvend. Zoals bijvoorbeeld bloemkool in bechamelsaus of peekes en erwttjes.

Maandag: 07.00 - 18.00 uur
Dinsdag: 07.00 - 18.00 uur
Woensdag: gesloten
Donderdag: 07.00 - 18.00 uur
Vrijdag: 07.00 - 18.00 uur
Zaterdag: 07.00 - 17.00 uur

Bent u op zoek naar kwaliteitsvolle producten, lange openingstijden, een toplocatie met parking, vriendelijkheid en goede service? Dan bent u bij 't Boerinneke aan het juiste adres. De klant is altijd koning bij 't Boerinneke. **U vraagt, wij draaien!**



't Boerinneke | Turnhoutsebaan 147, Schilde | **03 384 18 24**

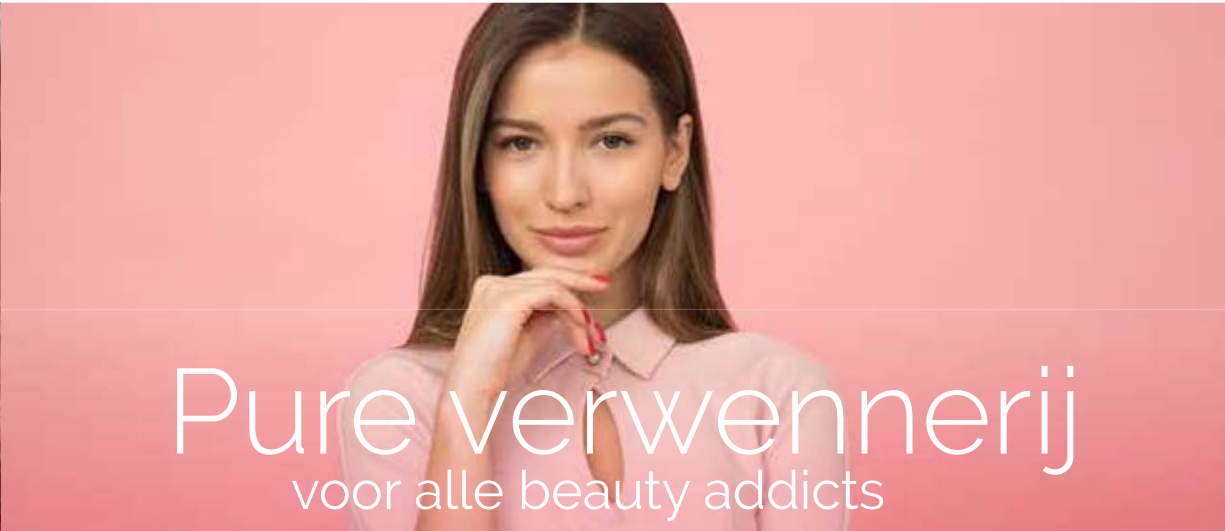


High quality producten
& opleidingen
voor de beauty professional

Als beauty-specialist streef je steeds naar perfectie. Je wil je klanten immers beautiful en instant happy maken! **Essentieel voor een goede service is een kwalitatief aanbod aan topproducten.** Merken die een hoogwaardige expertise in hun vak hebben en hun gamma constant wetenschappelijk evalueren en verbeteren. **Total Beauty Concept biedt jou als professionele partner alle tools en opleidingen om je service naar een hoger niveau te tillen!**



Total Beauty Concept | Vaartdijk 15/3V2 | 2960 Brecht (Belgium) | +32-3-291-49-86
info@totalbeautyconcept.be | www.totalbeautyconcept.be



Pure verwennerij
voor alle beauty addicts

Tijd voor jezelf is essentieel om je goed in je vel te voelen. Hoe kun je die tijd beter besteden dan je **heerlijk te laten verwennen bij Total Beauty Salon? Klantenservice en vakkennis worden gecombineerd met topproducten van toonaangevende merken.** Onze medewerkers worden regelmatig bijgeschoold en zijn **steeds op de hoogte van de nieuwste beauty technieken en trends.**

Van top tot teen, van A tot Z, we zorgen ervoor dat je je helemaal beautiful voelt!

Excellence in beauty!

Total Beauty Salon | Turnhoutsebaan 322 | 2970 Schilde (Belgium) | +32-476-62-42-18
info@totalbeautysalon.be | www.totalbeautysalon.be

Gaastra

Shop nu
online
met 40%
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE
is een Nederlandse
online outlet van het
maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor
modemerk GAASTRA.

We richten ons op
het aanbieden en
leveren van deze
stijlvolle producten
voor outdoor-
activiteiten tegen
geweldige prijzen.



BRUIST
Deal

40% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is
een Nederlandse online outlet
van het maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor modemerk
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden
en leveren van stijlvolle
producten voor
outdooractiviteiten
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION
ONLINE

hello@nauticfashion.online
NAUTIC FASHION.ONLINE

EET BEWUST,
EET BIOLOGISCH
OF VEGETARISCH

Bewuste keuzes maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

Maandje zonder vlees

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

Of toch biologisch

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op www.belgiebruist.be vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

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 4 sterrenhotel 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!*



Elk gerecht is een kunstwerk!

BRUISENDE/ZAKEN

“Wat er speciaal is aan onze keuken? Onze kok!” Roxanne en Orazio namen afgelopen zomer Italiaans restaurant Manifesto over. Roxanne’s vader komt uit Sicilië en ze besloten de keuken om te gooien naar een volledig Siciliaanse keuken. De menukaart is veranderd en ze krijgen hele goede reacties op hun gerechten.



“Onze kok is speciaal uit Sicilië gekomen om de keuken over te nemen en hij leeft voor zijn keuken. Hij is heel gevoelig voor verse producten en vindt het echt belangrijk dat zijn klanten tevreden zijn en waar krijgen voor wat ze betalen.”

Waarom Manifesto?

“Als je zuiver Siciliaans eten wil proberen, moet je bij ons zijn. We zijn geen doorsnee Italiaans restaurant, onze keuken is echt anders. We werken met veel vis, verse hapjes, eigen koekjes bij de koffie en binnenkort met een traditionele houtoven.”

Voor wie is Manifesto?

“Iedereen is welkom bij ons. We zijn het restaurant toegankelijk aan het maken voor ouderen en voor gehandicapten en we werken aan onze overdekte buitenbar. Daar kunnen mensen deze winter al terecht voor winterhapjes en een drankje.”

Zin om te genieten van onze Siciliaanse keuken?
Boek je tafel bij Manifesto!

Ristorante Manifesto



Schoonheidsinstituut Berkenrode is een schoonheidssalon te Schoten dat u laat stralen voor elke gelegenheid. Zaakvoerders Monique en Patrick geven uw lichaam en gelaat de zorg die ze verdienen. Dit schoonheidssalon biedt verschillende soorten verzorging, zoals gelaatsverzorging, epilaties, pedicure of gelnagels. Wilt u dus schitteren voor een speciale gelegenheid of gewoon stralen op elke dag? Spring dan gerust eens binnen.

Schoonheidsinstituut Berkenrode

Grimbertlaan 26 - Schoten
0499 43 40 64 (Monique)
0497 48 06 22 (Patrick)
www.schoonheidsinstituut-berkenrode.be

Een specialist in schoonheidsverzorging

U kunt bij ons terecht voor diverse behandelingen, zoals gelnagels, permanente make-up en epilaties. Een warm onthaal, brede expertise en het gebruik van kwaliteitsvolle producten, liggen aan de basis van de uitstekende service.



Gelnagels

Als u graag mooie nagels wil, maar uw natuurlijke nagels niet wil beschadigen, dan moet u gegarandeerd gaan voor gelnagels. Informeer bij Schoonheidsinstituut Berkenrode naar alle mogelijkheden. Dit schoonheidssalon streeft ernaar de gel zo dun mogelijk op uw nagel te leggen. Op die manier bekomt u een mooie en natuurlijke look.



Epilaties

Bij Schoonheidsinstituut Berkenrode zijn er heel wat mogelijkheden om uw lichaam te laten ontharen. Bij dit schoonheidssalon epilieren ze met hars. Dat is een snelle en efficiënte manier om te ontharen, met een gladdere en mooiere huid als resultaat.



Pedicure en gelaatsverzorging

De pedicure bij Schoonheidsinstituut Berkenrode is er om uw pijnlijke voeten te verlichten. Informeer gerust bij dit schoonheidssalon uit Schoten naar alle mogelijkheden. U kunt hier ook genieten van een gelaatsverzorging. Monique gebruikt gerenommeerde producten die uw gelaat de beste schoonheidsverzorging garanderen.

Wat brengt **januari** jou?

KAPSALON. .STUDIO

Something Else
Enkel op afspraak

+32 3568 75 52
Veldlei 20A | 2970 's Gravenwezel - Schilde
info@somethingelse.studio



BRUIST

Als het leven
je laat struikelen,
maak er dan
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Kom op
tegen Kanker



www.komoptegenkanker.be



Steenbok

Definieer de
grenzen in je
relatie, wat
goed is en
wat niet.

Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière. Rammen zullen overvloeien door veel originele ideeën.

Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie. Er is een grote kans dat januari je iemand brengt met dezelfde hobby's en interesses.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat. Je bent geïnteresseerd in zelfeducatie, maar Venus brengt je iemand met dezelfde interesses.

Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoet zien vol met onverwachte momenten en intense emoties.

Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk. Maak je geen zorgen.

Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn voor iedereen die geboren is onder het teken van de Maagd. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en zelfs mogelijkheden op je werk die je onmiddellijk met beide handen moet aangrijpen.

Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent, dus ga daar naar op zoek.

Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als voor je liefdesleven. Wees niet bang om je mening te geven en jezelf te zijn. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige genante situaties of problemen voorkomen.

Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar. Als je single bent, zal januari je waarschijnlijk een nieuwe kennis brengen.

Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je een stoot positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.

Schade aan uw auto?

Carrosserie NV Nijsmans

HAGELSCHADECENTRUM

Keesinglaan 17-19
2100 Deurne
03 324 58 17
info@nijsmans.com



Bezoek eens onze website!
www.nijsmans.com

MAN/CAVE

FIT het nieuwe jaar in

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 sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



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 sportschool 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.



Luchthavenvervoer?

Onze diensten

Ontdek de ruime dienstverlening van uwprivéchauffeur.be op gebied van privévervoer, luchthavenvervoer & goederenvervoer. Wij bieden zowel voor particulieren als zakelijke klanten vervoer aan tot 6 personen met bagage.



Zaventem v.a € 75,-
Schiphol v.a € 150,-
Eindhoven v.a € 100,-


uwprivechauffeur.be

Dimitri Michiels | Vogelkerslaan 20, Essen | +32 (0)494 75 22 73 | info@uwprivechauffeur.be



DE NACHT VAN PERMEKE ZATERDAG 4 JANUARI

Welkom op deze derde editie! Geniet van theater, performances, literatuur, massages, film en muziek in elk hoekje van de bib. Op zaterdag 4 januari 2020 is iedereen welkom voor de derde editie van De Nacht van Permeke.

Laat je charmeren door de muzikale pareltjes, literaire losbandigheid, schietkramen en speurtochten, kortfilms en kortverhaaltjes, heerlijke massages en inspirerende ontmoetingen tussen de boeken.

En blijf hangen voor de afterparty!

Wanneer: Zaterdag 4 januari om 20:00 uur
Waar: Bibliotheek Permeke, De Coninckplein 25-26, Antwerpen
Prijs: € 10,-
Kaartverkoop: www.permeke.org



FILM- EN VINYLBEURS ZONDAG 22 JANUARI

We verwelkomen alle film- en platenliefhebbers op de negende editie van onze beurs. Bij de verschillende standhouders op de filmbeurs kan je je laten onderdompelen in de wondere wereld van het witte doek met oude filmaffiches, attributen, foto's, gadgets, pellicule en zoveel meer. Maar ook de liefhebbers van vinyl komen aan hun trekken. Lp's, maxi's, singles en de daarbij horende platenhoezen... voor zowel verzamelaars als koopjesjagers is het aanbod groot.

Daarnaast kan je een kijkje nemen in de volledig heringerichte projectiekamer van onze voormalige cinemazaal. Ivo Segers van Cinemuzee neemt je graag mee en vertelt alles wat je wilt weten over filmprojectie vroeger en nu. Kinderen tot en met 12 jaar mogen gratis binnen.

Wanneer: Zondag 22 januari om 11:00 uur
Waar: De Roma, Turnhoutsebaan 286, Borgerhout
Prijs: € 4,-
Kaartverkoop: www.deroma.be

Creatie Festival!



CREATIE FESTIVAL ZONDAG 26 JANUARI

Twee muziekorganisaties (van de buurt): Academie Wilrijk en House of Music, geven het antwoord op de vraag waar de jeugd van vandaag op muzikaal vlak mee bezig is, en zij tonen dit graag aan jullie op het Creatie Festival!...

Weet jij waar de jeugd vandaag de dag op muzikaal vlak mee bezig is?

Laat de magische wereld van de veelzijdige facetten van muziek voor je opengaan en kom mee genieten van al deze prachtige muziekcreaties!

Wanneer: Zondag 26 januari om 14.30 uur
Waar: Kern 18, Wilrijk
Prijs: € 11,-
Kaartverkoop: www.ccdekern.be

UITGELICHT

DE BABELBOOM WOENSDAG 15 JANUARI



Kom mee 'onder de boom' zitten en geniet van een stukje Afrika uit een ver verleden. Zanger en volbloed verteller en entertainer Eric Baranyanka neemt zijn publiek, jong en oud, mee naar ver vervlogen tijden. De Babelboom is een verzameling van eigen en Afrikaanse verhalen.

In het Afrika van vroeger werden beslissingen genomen, recht gesproken en verhalen verteld onder de 'Babelboom', waaronder de oudere generatie van het dorp een schuilplaats zocht voor de zon. In deze verhalen en mythes vertelden ze over hun waarden, het leven en de wereld om hen heen.

Onder diezelfde 'babelboom' speelt, zingt en vertelt Eric Baranyanka begeleid door keyboard, percussie en gitaar onder meer traditionele verhalen van de Anansi mythologie. Met deze theatervoorstelling houdt hij een kostbare Afrikaanse traditie in ere.

Wanneer: Woensdag 15 januari om 14:30 uur
Waar: Gravenhof, Louisalei 7, Hoboken
Prijs: € 6,-
Kaartverkoop via: www.gravenhof.org

Viskoekjes

met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



Annemiek, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

Italiaanse kipschotel

met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE
edition

Masters of LXRY 2019 bruijt!

Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen zoeken naar verbinding"



Masters of LXRY | 020-8511450 | info@lxry.nl | www.lxry.nl

HAIR & BODYCARE @ home

Maak kennis met **Hair & Bodycare @ home**, een professioneel kapsalon dat gebruik maakt van natuurlijke producten. Naast knippen kun je hier ook terecht voor gelnagels, extensions, pedicure, wenkbrauwen of een gelaatsverzorging van Aveda.

- Kapsalon
- Schoonheidsinstituut
- Nagelstudio
- Permanente make-up
- Wimperextensions
- Hairextensions
- Micro haar pigmentatie



De verbouwing van de nieuwe beautyafdeling is gedaan door:
Steve Van Bauwel

PROJECTS

RENOVATIE & NIEUWBOUW
www.huisrenovatie.be



Alfons Schneiderlaan 166, Deurne | 03 297 12 96
info@haircare-at-home.be | www.hairandbodycarebyellen.be

Maak kans op **€ 175,- korting**
op permanente make-up, micro haar-pigmentatie of een kuur van microneedling



+ GRATIS
glaasje Cava
bij het
inchecken!

HAIR & BODYCARE @ home

Alfons Schneiderlaan 166, Deurne | 03 297 12 96
info@haircare-at-home.be | www.hairandbodycarebyellen.be

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

kapsalon	makeup
knippen	schoonheid
gelnagels	body
extensions	wimper

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.schuidschotenbruijt.be

 **HONDA**



CR-V
HYBRID

GRATIS tankkaart!*

The hybrid
you can feel



Het afgebeelde model is de CR-V 2.0+MMD HYBRID Executive
in carrosseriekleur Platinum White Pearl.

 156 - 168 G/KM  6,9 - 7,4 L/100 KM (WLTP)
Gemeten op basis van de nieuwe gestandaardiseerde WLTP meetmethode.



GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

Milieu-informatie (KB 19/3/2004): www.honda.be

Ontdek onze saloncondities

*Tankkaart ter waarde van 100,00 EUR bij aankoop van een nieuwe Honda bij Vabis op vertoon van deze advertentie en geldig tot 31/01/2019
/1 tankkaart per voertuig.



HONDA VABIS

BRASSCHAATSTEENWEG 306 • KALMTHOUT • TEL: 03 666 30 60

**EXCLUSIEF
VERDELER
ANTWERPEN
NOORD**