

BRASSCHAAT



FEBRUARI 2020 WWW.BRASSCHAAT-BRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



*Planten en
bloemen,*
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw
valentijn
zijn?

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



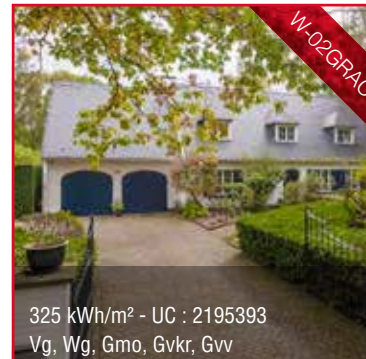
Verrassingsdessert

55 euro



Statige of luxueuze villa kopen?

Wij zijn uw makelaar voor residentieel vastgoed!



Kleine Heide 24
Brasschaat

795.000 €



Leopoldlei 80
Brasschaat

945.000 €



Durentijdleij 45
Brasschaat

875.000 €





LCN
MEDICAL
BEAUTY

100%
VEGAN



EVEN SKIN GLOW

**PERFECT EGALE TEINT
ZONDER MAKE-UP**

DONKERE KRINGEN, SLAPPE HUID EN HYPERPIGMENTATIE BEHOREN TOT HET VERLEDEN

De LCN Even Skin Glow Serums worden door middel van Nano Needling zachtjes in de huid ingewerkt zonder huidirritaties en roodheid. De teint is verfijnd, de huid oogt glad en evenwichtig. Samen met hyaluronzuur en Perzische zijdeboom extract werken de Even Skin Glow pigmenten vermoeide, bleke en slappe huid tegen.

VOORDELEN

- › egale teint zonder make-up
- › verbergen van hyperpigmentatie, donkere kringen en sproeten
- › behandeling van roodheid, vlekken en verwijde poriën
- › opfrissen van bleke, vermoeide huid
- › verbetering van de huid al vanaf de eerste behandeling
- › geen bijwerkingen
- › zachte en pijnloze behandeling
- › blijvende verbetering van de huid
- › geen vlekken/geen verandering van de huidpigmenten
- › tot 6 maanden effectief werkzaam

BOEK
NU!

Ben je professionele schoonheidsspecialist(e) en geïnteresseerd in onze producten? Neem dan contact op met ons distributiecentrum Total Beauty Concept via info@totalbeautyconcept.be of bel naar +32-3-291-49-86

TOTAL **Tb** BEAUTY
salon

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

EXCELLENCE IN BEAUTY!



8

12



14



Inhoud



18



36



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 Facebook.com/brasschaat.bruist

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.**



All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' menig zanger en acteur het met grote regelmaat op onze televisie. En geef ze eens ongelijk... liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

Bruisende lezer,

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Vier het leven en vier de liefde!
Manuela Kolkman



Wist je trouwens dat wij vijf glossy magazines uitgeven in jouw regio? Neem eens een kijkje op www.belgiebruist.be en lees ze allemaal online.

WONEN
TUSSEN HET
GROEN

Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op www.belgiebruist.be vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.

De Academie voor Woord en Muziek *bruist!*



't is met een liefdesverhaal dat alles begint. Aan het Conservatorium leert **Marcel Van Heuven** Julienne de Vries kennen. Zij is de dochter van de organist van de Sint-Antoniuskerk in Brasschaat. Marcel behaalt in 1937 de eerste prijs voor piano en geeft een recital in het Gildenhuis van Brasschaat.

De droom van de jonge muziekpedagoog is in Brasschaat een muziekschool te stichten. Een lokaal wordt gehuurd in het Gildenhuis en Marcel begint met notenleer en piano-onder-richt.

Het jonge paar bouwt een huis in de Aerdenlei en meteen wordt dit geconcipeerd als muziek- school. Op het gelijkvloers zijn er de notenleer- klassen en geeft Marcel pianoles. Op de verdieping is er Joris Sleenckx die vioolles geeft. In 1943 komt de eerste erkenning door de gemeente. Maar de schoollokalen worden bezet door de Duitsers. Wat nu? De muziekschool kent moeilijke jaren.

Het duurt tot 1960 wanneer het voorlopig schoolcomité een erkenning krijgt. Vanaf nu is de opgang niet meer te stuiten. In 1961 zijn er weer 150 leerlingen. In 1970 neemt de derde fase een aanvang. De gemeentelijke Muziekschool van Brasschaat is officieel. In 1976 kent de school 480 leerlingen. Het is ook het einde van de ambtsperiode van Marcel van Heuven.

Wanneer men de geschiedenis met licht en schaduw overschouwt, loopt er één gouden draad doorheen: die van een 'onverwoestbaar geloof in schoonheid'. Deze taak heeft Marcel van Heuven met enthousiasme en idealisme doorleefd. Kristien Van Look wil, als directeur, deze passie doorgeven aan de studenten.

De academie Marcel van Heuven is nu een ontmoetingsplaats voor mensen die hun liefde voor woordkunst en muziek delen. Jong of oud, amateur of toekomstige professional. Je vindt hier inspiratie en ondersteuning om je artistieke talenten te ontplooien. Een gepassioneerd team van professionals leert je nieuwe expressiemogelijkheden kennen en ontwikkelen. Muzikale goesting? Neem zeker contact op!
www.academiebrasschaat.be

Lutgart Smekens
Voorzitter Zakelijk Netwerk



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 navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

www.sustOILable.com



**50% KORTING MET DEZE
BRUIST**



Deal

SHOP JOUW
GAASTRA
MODE MET
PROMOCODE
BRUIST

Ga naar www.belgiebruist.nl/lezersacties

**WHERE STYLE MEETS
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

www.livinroom121.be

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
mooie, sterke rugzak
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Verwen jouw valentijn!

win

LEZERSACTIE

**Maak nu kans op een
Paradise PINK kussen
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #PINK KUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

www.mgcenterma.be

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
Peach Blossom Smoothing
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht*
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht*

€ 85,-
p. nacht*



Ga naar www.belgiebruist.nl/lezersacties en reserveer met promocode BRUIST

THUISZORG

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



die bij u past!

Je oude dag beleven in je eigen omgeving, omringd door familie en vrienden. Zorgverleners die je dag en nacht kunnen bijstaan. Zorg op maat, precies hoe jij het wil. En dat bij jou thuis!

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

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

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



zorgassistentie
Lemmens
Gerust, thuis.

J-DRESS 2

IN EEN NIEUW JASJE!

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

Wij gaan het nieuwe jaar in met een
nieuwe, frisse look van onze zaak!

Na een korte verbouwing bent u weer van
harte welkom in ons winkeltje en helpen
wij u graag bij retouches op maat!



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

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen.
Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders
de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar
lieft 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**,
deze steen symboliseert moed en klasse.

Rode rozen staan voor romantiek, gepassioneerde liefde
en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos,
dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben
volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier
te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt
wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.

Scilla, new concept, same great taste!

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



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.

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*



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!*



Huidbescherming

Met hannah® Sun Perfection

MOET IK MIJN HUID BESCHERMEN TEGEN UV-STRALING IN DE WINTER?

Jazeker! Ook tijdens de wintermaanden is een passende SPF belangrijk. Het hele jaar door is er veel UV-A aanwezig en dat versnelt het verouderingsproces van je huid. Ook tijdens de koude periodes van het jaar is het verstandig je huid in te smeren met een passende SPF, bijvoorbeeld wanneer je de zon in gaat voor een heerlijke bos- of strandwandeling. Welke SPF je nodig hebt, is afhankelijk van je huidtype en kan variëren van een SPF10, SPF15 of tijdens wintersportvakantie zelfs SPF30.

HANNAH EN HET GOEDE VAN ZONLICHT, VOOR DE PERFECTE AANVULLING OP HUIDVERBETERING

Het zonlicht wordt geperfectioneerd door de producten van hannah Sun Perfection! Alle goede eigenschappen van zonlicht worden

doorgelaten in de huid en, afhankelijk van het huidtype en de daarbij behorende beschermingsbehoefte, wordt de schadelijke UV- straling in meer dan wel mindere mate geabsorbeerd. Dit vormt dé perfecte aanvulling op huidverbetering. De zonperfectionerende werking is gebaseerd op de transmissie van zichtbaar licht voor huidverbetering en UV-stralen, waardoor de vitamine D-aanmaak geprikkeld wordt. Hierdoor maakt de huid gebruik van het licht in plaats van er schade door te ondervinden en wordt zij, tijdens het zonnen, voelbaar en zichtbaar geperfectioneerd.



Als ervaren schoonheidsspecialiste wilde ik me onderscheiden van de rest. Daarom heb ik me omgeschoold tot huidcoach en expert in huidverbetering met het merk HANNAH.



SCHOONHEIDSinstituut

Bredabaan 754, Brasschaat
0495 88 85 35
Shirly.elst@hotmail.com
www.schoonheidsinstituutshirly.com

DAGJE UIT CAVALLUNA LEGEND OF THE DESERT



Europa's populairste familie-entertainmentshow met paarden komt terug naar het Sportpaleis in Antwerpen. Van 29 februari tot 1 maart 2020 wordt de arena omgetoverd tot een plek die het publiek uitnodigt om te dromen en zich te verwonderen. De nieuwe show 'Cavalluna Legend of the Desert' neemt je mee op een adembenemende reis. Het geheimzinnige verhaal van deze show draait rond een prinses van een woestijnvolk die een ongelofelijke opdracht toevertrouwd krijgt. Ze moet het geheim van de legendarische Amazones van de Elementen ontrafelen om haar volk en de hele wereld van een groot gevaar te vrijwaren.

Meer info op www.sportpaleis.be

FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas. **THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN SANDRO VERONESI



Marco Carrera, de hoofdpersoon in Sandro Veronesi's nieuwe roman De kolibrie, is eigenlijk een kolibrie. Hij leeft een leven van pijn en verlies. Zijn leven lijkt hem dieper en dieper in de ellende te trekken, maar toch valt Marco niet. Zijn hectische bewegingen stellen hem in staat zijn rug recht te houden in de existentiële acrobatiek van zijn bestaan. De kolibrie is een schitterende roman over pijn en de kwellende kracht van het leven, met in de hoofdrol een levendige held die de lezer nooit zal kunnen vergeten. Wederom een ijzersterke en unieke roman uit de pen van Veronesi. **Medio februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

Renovaties
Keukens
Aanbouw
Gevelrenovatie
Totaalprojecten

Ons vakmanschap
staat **garant voor
succes!**



Doornenlaan 18, Kapellen
winkelerbob@gmail.com
036 77 37 90 | 0478 76 84 08
www.winkeler.be

Finess

LINGERIE
SCHILDE - 'S-GRAVENWEZEL

Ruime keuze
badmode voor
2020 in beide
winkels!



MARYAN MEHLHORN®

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 corsetterij (inclusief grote maten) en nachtmode, is er ook altijd een ruime keuze aan badmode, kleedjes 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

De enige echte computerwinkel in België!

Wij leveren en herstellen computers, notebooks, tablets, randapparatuur, IP camera's en alarmsystemen.



Opkuisessie (groot onderhoud)

Dit houdt in:

Voor particulieren (incl. BTW), tijdelijke bestanden verwijderen, bureaublad opruimen, programmalijs opschonen, opstartprogramma's nalopen, opstart service nalopen, volledige virusscan, malware scan, drivers nalopen, Windows updates (geen upgrades), koelers proper maken!

BON
Opkuisessie
nu € 30,-!

Witvenstraat 200, Hoevenen | 03 605 67 35 | info@dreampc.be | www.dreampc.be



All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- www.iciparisxl.be

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 www.legavenue.eu

3. Showergel van de Hema, € 4,- www.hema.be

4. Kalan, € 210,- www.parfumerie.be

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 www.rimmellondon.com

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 www.essie.be

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 www.ysl.com

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 www.loreal-paris.be

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.com

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 www.essence.eu

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 www.douglas.nl

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 www.soliver.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, AFDRIJVEN EN INBINDEN

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

Proti Balance

professionele dieetcentra

Hecht jij voldoende belang aan 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. Stel dus niet langer uit en schakel de hulp in van Proti Balance!

Onze professionele dieetcoaches helpen je in je strijd tegen de overtollige kilo's, zodat je je snel weer fitter en gezonder kan voelen. Behalve voor gewichtsverlies, kan je ook terecht voor gezonde tussendoortjes, suikervervangers of een uitgebreid gamma aan sportvoeding en hoogwaardige supplementen. We 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 wij al jaren gespecialiseerd zijn, werpt ongetwijfeld ook bij jou snel vruchten af! De uitgebreide begeleiding op maat is voor alle klanten gratis. 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 Tetradrankje
vanille bij aankoop
vanaf 30 €

*Actie geldig tot 01/03/2020
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

U vindt ons in: Antwerpen | Brasschaat | Geel | Oostmalle | Schilde | Sint-Katelijne-Waver | Vorselaar

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 Smit 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.**

N-JOY
by Yasmin

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

Lo La

Exclusieve Baby- en Kindermerkkleding

The thing you made out of Love, may be dressed-up with Love

STONE ISLAND
JUNIOR

RALPH LAUREN

OSGIA RED

KENZO
KIDS

EA7
SPORT EDN.01

Life & Scott

DIESEL
KIDS

MAFALDI

LACOSTE

C.P.
COMPANY

ARMANI
JUNIOR

WOOLRICH
SPORT EDN.01

Chloé
BOSS
HUGO BOSS



NEW SPRING
COLLECTIONS

Open van di t/m za
10.00 - 18.00 uur
Altijd open op
WWW.LO-LA.NL

LO-LA EXCLUSIEVE BABY- EN KINDERKLEDING | SPOORLAAN 128, OISTERWIJK | 013-7620920 | WWW.LO-LA.NL



ALL YOU
NEED IS
LOVE!

Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op www.belgiebruist.be vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

loopbaanbegeleiding
iets voor jou?

Loopbaanbegeleiding bij 'I Love my job'



Het voelt heerlijk als je glashelder weet:

- waar je goed in bent en welke activiteiten je energie geven
- in welke werkcontext je goed functioneert
- hoe je op je huidige job overlegt over je dromen en je plannen

De loopbaancoaches van 'I love my job' helpen je om glasheldere antwoorden te vinden. Benieuwd hoe dat concreet in zijn werk gaat?

Onze infoavonden zijn gratis en deze data staan vermeld op de website. Inschrijven is verplicht via: www.ilovemyjob.be/kalender of edgard@ilovemyjob.be of bel 0475/67 98 72

Maak kennis met onze unieke aanpak en krijg meer inzicht in jouw talenten en in wat jij echt wil.



Zorg voor je voeten

MEDISCHE PEDICURE: LEEF OP GEZONDE VOET!

Onze voeten dragen ons lichaam gemiddeld zo'n 6 à 8 uur per dag, vaak in oncomfortabele omstandigheden. Ze verdienen dan ook bijzondere aandacht. "Als verpleegkundige besef ik maar al te goed het belang van een goede voetverzorging. Vooral bij diabetespatiënten en mensen met standafwijkingen is een aangepaste voetverzorging essentieel!"

Bij I Nails & Care worden uw voetkwaaltjes zoals eelt, likdoorns, kalk- of ingegroeide nagels behandeld of voorkomen. Geen pijnlijke voeten meer!



Manicure - Nailstyling
Pedicure - medische pedicure
NIEUW: Gelaatsverzorging



I Nails & Care | Gezondheidslei 98, Brasschaat | 0496 36 30 82 | info@inails-care.be | www.inails-care.be



**de
smaak**
EXCLUSIVE CATERING & EVENTS



Cateren met Smaak

Exclusive catering & events

Sedert meer dan een decennium staan Saïd en zijn team klaar om uw feest of event tot in de puntjes te verzorgen. Catering De Smaak staat voor kennis en creativiteit.

Ons uitgebreid smaakpallet biedt u de mogelijkheid om te genieten van een wereldkeuken. Niets is ons vreemd op foodvlak: een walking dinner, een klassieke bbq met een speciale touch door het grillen op één van onze Big Green Egg's of Ofyr barbecues, een verrukkelijk Maghrebijns of Mediterraans buffet, klassiek Frans, asian style, ... wij kunnen het u allemaal bieden. We volgen hier ook steeds de nieuwste trends.

Wie aan Catering De Smaak denkt, moet ook het woord 'organisatie' in gedachten nemen. Ook hier staan we sterk: zowel op smaakvlak als op vlak van organisatie denken we steeds creatief mee met onze klant. U kan werkelijk van A tot Z uw communiefeest, trouwfeest, verjaardag, pensioen, bedrijfsfeest, ... aan ons toevertrouwen. Wij ontnemen u alle last en bezorgen u een zorgeloze dag, van het aankleden van het feest of event tot de opruiming ervan.

Een derde pijler van het bedrijf is de logistieke service die we u kunnen aanbieden. Zegt u: 'ik organiseer het graag zelf, maar beschik niet over het nodige materiaal', wel dan kan u ook hiervoor ook bij ons terecht. Tafels, stoelen, bestek, tafelgerei, ... tot zelfs een professioneel uitgerust containerkeuken... U kan het niet te zot bedenken of we kunnen het u aanbieden. Zelfs de afwas nemen we u graag uit handen.

Wenst u te cateren met Smaak, neem dan contact op met Saïd.

Hij kan u helpen met een vrijblijvende offerte op uw maat. Tot snel!
Info@catering-desmaak.be | 0475 62 31 04





★ MAANDMENU FEBRUARI ★

Quesadilla met foie gras/peer

of

Quesadilla met avocado/cheddar

Chilli con carne

of

St jakobsvruchten/spek/mais/pop corn

Churros

Kom
proeven!
Slechts
€ 38,-

Raymond Food Art Café | Raymond Delbekestraat 175, Schilde | 03 344 14 15 | www.bistro-raymond.be

Reinigen met osmosewater



Om goede poetsresultaten te verkrijgen, zijn we graag in het bezit van de juiste materialen en producten. Onder dit motto hebben we **OSMOSERVICE** opgestart: een winkel voor de particulieren en zelfstandigen die graag werken met professionele en betaalbare materialen en producten.

Openingsuren winkel
Dinsdag en donderdag
09:00 tot 17:00
Zaterdag van 09:00 tot 12:00

www.osmoservice.be

Professionele ramenwassers of poetsbedrijven kunnen bij ons terecht voor alle traditionele materialen van bv. Unger, Ettore, Vikan, en meer! Maar ook voor alle materialen t.b.v. OSMOSE bewassing.

Wij verdelen en plaatsen tanken, stelen en borstels van het merk X-line, een transporttank met alle benodigheden of een complete tank om zelf osmosewater te kunnen aanmaken. We maken graag tijd voor een demo of vrijblijvende offerte.

Voor de particulieren die leven onder het motto 'alles wat we zelf doen, doen we beter', hebben wij ook alle

materialen en producten. Vooral voor het osmosebewassing hebben wij de ideale oplossing.

Voor u ontwerpen wij een trolley waarmee u zelf met osmose uw ramen, rolluiken, pergola's en auto's kan wassen zonder strepen achter te laten of halsbrekende toeren uit te moeten halen. Met onze trolley op 220V of met een 12V accu is dit kinderspel. U kan op de begane grond blijven staan en zo uw ramen op de verdieping zonder probleem wassen.



Abtsdreef 127 Stabroek | **0472/33 14 88** | info@osmoservice.be

KOM GENIETEN VAN DE WINTER

Kom jezelf een middagje verwennen met onze traditionele Engelse high tea, of geniet in onze gezellige tearoom van onze heerlijke salade van de week. Sluit daarna af met onze gekende houtgebrande Italiaanse koffie en een huisgemaakt gebakje.

Geen tijd om zelf te koken? Je kan onze gerechten ook mee naar huis nemen.

Bekijk ons volledige assortiment op onze website en volg ons op sociale media voor updates over onze wekelijkse suggesties.

Openingsuren

winkel en tea-room:

Di-Vr: 10:00 - 18:00

Za: 09:00 - 17:00

Zo-Ma: gesloten

Donksteenweg 246,
Brasschaat

info@patisseriecharlotte.be

03/645 05 12

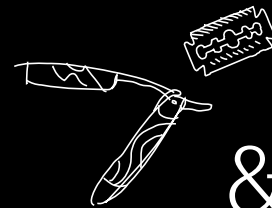
www.patisseriecharlotte.be



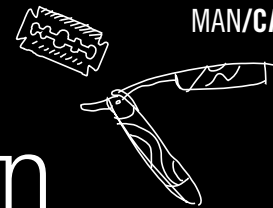
Charlotte is van kinds af aan gepassioneerd door gebak, een passie die zij heeft meegekregen van haar moeder en grootmoeder. In winkelcentrum Patio Donk heeft ze haar droom waargemaakt.

De bestaande Godivawinkel bleek perfect in combinatie met Charlotte's verfijnde gebak.

Naast de winkel kunt u sinds kort nu ook een gezellige tearoom vinden. Hier kunt u terecht voor koffie met een taartje, een rijkelijke afternoon tea of een heerlijke lunch.



GEKNIPT & geschoren



MAN/CAVE

Ging je voorheen 'gewoon' naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de 'old school' barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: 'the barber experience'!

Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.

SPECIAAL VOOR U!

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-gangendiner en vele extra's.

Wij kijken uit naar uw komst!



**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-gangendiner 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
0031 76 - 525 11 00
www.hollandcasino.nl

*Speel bewust 18+
Hollandcasino.nl*

JOUW ONLINE GEBORTELIJST



DE GELE
FLAMINGO

Wij zijn De Gele Flamingo, een online baby en kids concept store die bestaat uit een leuk team van mama's. Bij ons vind je de grote merken, maar we willen je vooral inspireren en onderdompelen in unieke producten, organische kleding en hippe musthaves. Vergeet ook zeker het ruime aanbod houten speelgoed niet. **Een geboortelijst bij ons aanmaken doe je makkelijk zelf online.**

Gewoon vanuit je luie zetel producten toevoegen en verwijderen. Heb je toch graag wat extra advies? Maak dan zeker een afspraak in onze showroom. Bij het samenstellen van je geboortelijst delen we dan graag onze eigen ervaringen. Ons doel is dat je een happy gevoel krijgt bij het zien van je lijst en een nog blijer gevoel wanneer al die pakjes thuis geleverd worden!

ZWANGER?

SPRING DAN ZEKER EENS
BINNEN OM JE **GRATIS 'PREGGO'**
GOODIEBAG AF TE HALEN
AAN ONS MAGAZIJN

RUITERIJSSCHOOL 14
2930 BRASSCHAAT

MA - VR VAN 9U TOT 17U
ZA OP AFSPRAAK

+32 468 45 31 51
GEBORTELIJST@DEGELEFLAMINGO.COM



AVENT - TRIXIE - BABYLONIA
KONGES SLØJD - STOKKE
BABYBJÖRN - CAM CAM
COCO & PINE - JELLYCAT
JOLLEIN - TIMBOO - ERGOBABY
LIEWOOD - KID 'S CONCEPT



Why go Flamingo?

- ♥ Gratis verzending van jullie cadeautjes
- ♥ 10% cadeau bij afsluit
- ♥ Beheer je lijst makkelijk zelf
- ♥ geen aankoopverplichting

WWW.DEGELEFLAMINGO.COM

Schoonheidsinstituut
Approaching Nature

Bij Approaching Nature wordt er gewerkt met Rainpharma, een 100% Belgisch merk met natuurlijke huidverzorging van de allerhoogste kwaliteit.



Rainpharma ontwikkelde een natuurlijk en mild huidverzorgingsprogramma dat veilig en doeltreffend is voor elk huidtype. Gelaats- en lichaamsverzorging voor een gezonde en stralende huid in balans. 'Eens je huid Rainpharma kent, wil ze niets anders meer!'

**VALENTIJS
ACTIE!**

10% KORTING
op een relax
gelaatsbehandeling

(Geldig in februari op
vertoon van deze bon)

Baillet Latourlei 30, 2930 Brasschaat | 0478 73 52 27
info@approachingnature.be | www.approachingnature.be

Like ons op: 



Lingerie An is ook milieubewust. Doe mee met onze **spaaractie** en spaar voor een luxe Lingerie An shopping bag*
* 1 per klant

spaarkaat verkrijgbaar in de winkel

PRIMA DONNA

an
LINGERIE

Bredabaan 180, Brasschaat
03 651 49 71 www.lingeriean.be
info@lingeriean.be



Cosmetische Plastische Chirurgie

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

Bij Kliniek Heyendaal 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) | info@kliniekheyendaal.nl | +31 24 - 845 05 06 | www.kliniekheyendaal.nl

Borst- vergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendaal. 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 +31 24 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier op onze website.

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**
Voor meer info
+31 24 - 845 05 06



Kom tot rust in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

Alleen maar voordelen

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

Als herboren

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op www.belgiebruist.be vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.

ZWEET
DE STRESS
VAN JE AF

VALENTIJSACTIE!

Anti-aging behandeling
normaal € 90,-
nu voor
€ 45,-*

* i.c.m. wassen/
brushing voor
€ 15,-

The VIP Studio
Nicola

Bredabaan 469 Brasschaat | 03-4306272 | 0487-620801
Openingstijden Di t/m za 9.00-18.00 uur. Do avondservice; geopend
van 9.00-20.00 uur. Maandag en zondag gesloten.

Op zoek naar een ruime douche?



Ruime keuze in
douchestoeltes,
beugels en
verhoogde
toiletten!

Werken die wij o.a. uitvoeren:

- Opmaak van een verwarmingsaudit voor ketels kleiner dan 100 kW (verplicht voor alle ketels ouder dan 15 jaar).
- Geven van het nodige advies betreft allerlei premies en attesten, wij bezorgen u ook hiervoor de nodige papieren.
- Volledige badkamerrenovatie en plaatsen en leveren van sanitaire toestellen.
- Plaatsen en leveren van infraroodcabine.

Maandag: 13.00 -18.00

Dinsdag-vrijdag: 8.00-12.00 en 13.00 tot 18.00

Zaterdag: 8.00-14.00

Kerkblokstraat 15, 2990 Loenhout

03/669 64 14 | vanhooydonck.bvba@skynet.be



sanitair - elektriciteit - verwarming
VANHOYDONCK
BVBA

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 gehandicapt 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



Ristorante Manifesto | Winkelstap 75-77, Schoten | 03.645.63.63 | www.ristorantemanifesto.be

Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. **In vier uur vlieg je al naar deze ideale vakantiebestemming.**

De familie Van Lanen kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een geweldig uitzicht. Zie voor meer info www.vistabellabungalows.eu

VOEL JE THUIS!

RUST, LUXE
EN EEN ADEM-
BENEMEND
UITZICHT



BRUIST
Deal

1-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

€ 85,-
per nacht*

2-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

€ 105,-
per nacht*

PROMOCODE: BRUIST
RESERVEER NU VIA
WWW.VISTABELLA-
BUNGALOWS.EU

* Boek voor minimaal 3 dagen.
Check de site voor meer informatie
over onze bungalows.

Calle Nestor de la Torre 4,
Maspalomas Gran Canaria
+31 (0)6 34 74 74 18
www.vistabellabungalows.eu

Welkom

In de Groene Jager

In het kader van een achttiende-eeuwse Kasteelhoeve heten wij u hartelijk welkom. Prachtige, sfeervolle zalen tot 300 personen, een Orangerie, een romantisch terras en een 2.5 hectare aangelegde tuin met vijver en eeuwenoude bomen vormen de ideale entourage voor uw feest.

Naast de klassieke mogelijkheden bespreken wij graag samen uw wensen en persoonlijke verlangens voor uw receptie, garden-party, hedendaagse verrassende buffetformules, walking dinners, cocktails, ...

Daarenboven krijgt u reeds vanaf het eerste contact een duidelijke voorstelling van wat uw feest kan kosten, zonder onaangename verrassingen achteraf.

**Wenst u meer informatie?
Contacteer ons vrijblijvend.**

Bredabaan 889, Brasschaat
+32 (0)3 663 28 40
info@groenejager.be
www.groenejager.be



VALENTIJN

Afternoon-tea met live optreden!

Februari 16, 2020
15:00 tot 18:00

Speciaal voor de romantische zielen organiseren we op zondag 16/2 onze succesvolle 'Afternoon Tea' formule. Voor € 45,- p.p.

Glaasje Cava bij ontvangst, koffie en thee, hartige hapjes en zoete verwennerijen inbegrepen. We zorgen voor aangepaste live muziek van Kalinka

**Reserveren kan telefonisch:
03 663 28 40 of mail naar
info@groenejager.be**



Vind jij de liefde in februari?

Waterman
Je wordt geconfronteerd met een belangrijke beslissing.

Ram 21-03/20-04

Hoewel februari een hectische periode is voor de Ram, moet je de mensen in jouw omgeving niet vergeten. Laat stress geen invloed op jouw gezondheid en rust hebben.

Stier 21-04/20-05

Februari kan een emotionele verandering brengen, maar dit is geen groot probleem voor de Stier. De mening van anderen deert je niet.

Tweelingen 21-05/20-06

Een vriendelijke en sympathieke houding verzekert je van een zeer succesvol februari. Familie- en liefdesrelaties blijven zonder moeite harmonieus.

Kreeft 21-06/22-07

Het wereldbeeld van de Kreeft is realistisch. In het geval dat iemand hem kwetst, zal hij zijn gevoelens voor zich houden. Hij deelt zelfs zijn liefdesgevoelens met niemand.

Leeuw 23-07/22-08

Je kunt een neergang ervaren in je privéleven, maar in je carrière zul je het goed doen. In het gezelschap van geliefden kom je tot andere gedachten.

Maagd 23-08/22-09

In relaties zal de Maagd de neiging hebben om eerder haar hart te volgen dan haar hoofd. Op zo'n moment zul je kwetsbaar zijn, dus kijk uit bij wie je jouw hart openstelt.

Weegschaal 23-09/22-10

Je moet niet verlegen zijn om een helpende hand te bieden als iemand je nodig heeft. Je zult vertrouwen van deze persoon krijgen en later voor jouw actie worden beloond.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt heel veel energie en je besteedt je vrije tijd aan sporten en het verbeteren van je conditie. Je wilt niet nadenken over werk, dus stel belangrijke beslissingen uit.

Boogschutter 23-11/21-12

Februari brengt een goede bui en optimisme met zich mee. Dankzij deze positieve energie heeft de Boogschutter veel interessante ideeën.

Steenbok 22-12/20-01

Als je lange tijd alleen bent geweest, is het misschien moeilijk om weer aan relaties te wennen. Je was rust gewend, maar je zult al snel merken dat het de moeite waard is.

Waterman 21-01/19-02

Je wordt geconfronteerd met een belangrijke beslissing die jouw hele carrière kan beïnvloeden. Weeg zorgvuldig alle opties en doe niets overhaast.

Vissen 20-02/20-03

Laat je door niemand iets aanpraten. Je weet alleen zelf het beste wat je wilt en wat goed voor je is, dus geef niet toe en houd vast aan zekerheden en stereotypen.

IN FEBRUARI
IS HET WEER
PROMOMAAND!

Van Opstal Van Boxel
www.VANOPSTAL-VANBOXEL.BE

Ma t/m vr 06:30 - 18:00
Za van 07:00 - 17:00
Zon- & feestdagen 07:00 - 13:00
Donderdag sluitingsdag

Maandag:
Rijstvlaaike 3 + 1 gratis

Dinsdag:
Appelflappen 3+1 gratis

Woensdag:
Donuts 3 + 1 gratis

Vrijdag:
Frangipanneke 3 + 1 gratis

Zaterdag:
Boule de berlin 3 + 1 gratis

Bredabaan 445 - 2930 Brasschaat | 03/37.15.44 | brasschaat@vanopstal-vanboxel.be



Brasschaat-centrum

Keurslager De Meulder

rijpt zelf zijn vlees

Hebt u ook al onze rijpingskamer bewonderd en afgevraagd hoe dit allemaal in zijn werk gaat? Vraag dan gerust wat meer uitleg bij een volgend bezoek.

Het rijpen van rundvlees tot volwaardig 'Dry Aged'-kwaliteitsrundvlees is een kunst. Een kunst die u niet alleen kunt bewonderen maar ook kunt proeven. We vertellen graag onze geheimen om dit vlees lekker klaar te maken. We hebben steeds verschillende rassen

die we gerijpt kunnen aanbieden zoals Blond d'Aquitaine, Rubia Gallega, Charolais, Simmental, Belgisch Wit-Blauw, Limousin en Hereford Agnus.

Al deze toppers kunt u zowel met als zonder been bij ons bestellen.



Keurslager De Meulder is de ganse week doorlopend open, behalve op donderdag. Op zon- en feestdagen steeds tot 12u30.

Bredabaan 443, Brasschaat
03 / 651 .86 .08 | www.keurslager-demeulder.be

Meer info:
geleidehond.be

GEZOCHT:
Pleeggezinnen
voor onze pups



Belgisch Centrum voor Geleidehonden
Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren

Jouw stijl, onze *passie*

Een brushing, een fris kleurtje, een klassiek of juist een heel trendy kapsel? Bij Kapsalon Barbette staan we voor je klaar.



Ma	09:00-16:00
Din	09:00-17:00
Woe	gesloten
Do	09:00-17:00
Vr	09:00-17:00
Zat	08:00-15:00
Zon	gesloten

Kapsalon Barbette | Bredabaan 372, Brasschaat
03/297 55 70 | 043/19 20 06 | Facebook: kapsalon barbette



Laat je inspireren door onze mooie vloeren!



Mattheeussen Vloeren richt zich op leveren en plaatsen van tegels, parket, natuursteen, pvc en laminaat. Nieuwbouw of renovatie, bij ons kan u terecht.

Wij komen vrijblijvend langs zodat er geen verrassingen zijn. Degelijk advies en correcte prijzen.

Gasthuisstraat 14, 2960 Brecht | **03/3130969** | info@mattheeussen.be | www.mattheeussen.be

Liefde, je moet ervan houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Gaastra

Shop nu
online
met 50%
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST
Deal

50% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

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



NEDERLANDS DANS THEATER

Sometimes, I Wonder

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

Creativiteit

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

Tot het allerlaatste moment

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via www.ndt.nl.

DE KRACHT
VAN PERFECTE
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

CASANOVA
GEBRUIKTE
CHOCOLADE ALS
AFRODISIACUM

Chocolade en de *liefde...*

Het kan je bijna niet zijn ontgaan. Nu Valentijnsdag voor de deur staat, liggen de winkels weer vol met allerlei lekkernijen gemaakt van... chocolade. Waarom is dat eigenlijk? Wat maakt chocolade tot het ware bewijs van de liefde?

Daar zijn heel wat verklaringen voor. Zo maakten de Azteken al een drankje van cacao, honing en vanille dat ze xocolat noemden (later veranderde dit in chocolat). Een echte liefdesdrank, meenden zij, want het drinken ervan zou de passie aanwakkeren. Het verhaal gaat dan ook dat de koning van de Azteken, Montezuma, speciaal een kop xocolat dronk voor hij naar zijn harem ging. En ook Casanova zou chocolade hebben gebruikt als afrodisiacum, net als de Marquis de Sade.

Wetenschappelijk verband

Nog steeds wordt chocolade door veel mensen geassocieerd met de liefde. Een associatie waar winkeliers in februari maar al te slim op inspelen. Maar bestaat er ook daadwerkelijk een verband? Jazeker! In chocolade zit namelijk om te beginnen theobromine, een stof die zorgt voor een ontspannen gevoel. Daarnaast bevat het ook fenylethylamine, ook

wel 'liefdespeptide' genoemd, wat je lichaam eveneens aanmaakt als je verliefd bent. Of je ook daadwerkelijk echt opgewonden raakt van chocolade, is de vraag, maar alle kleine beetje helpen, toch?!

Lekker én gezond

En als het dan niet die stofjes zijn die de verliefdheid aanwakkeren, dan doet het krijgen van een chocolade cadeautje van je grote liefde ongetwijfeld al genoeg op zich. Wie zwijmelt er immers niet van geluk na het krijgen van zo'n heerlijk geschenk? Mocht die liefde nu uiteindelijk toch niet helemaal uitpakken zoals je had gehoopt, dan heb je in ieder geval nog die chocolade om jezelf lekker mee te verwennen. Daar hoeft je je dan echt niet schuldig over te voelen. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat het zelfs goed voor je is om dagelijks een klein stukje (pure) chocolade te eten. Goed voor je humeur én voor je gezondheid!

Wil jij je geliefde ook verrassen met een heerlijk chocolade valentijnscadeau? Of heb je zelf gewoon zin in chocolade? Op www.belgiebruist.be vind je altijd wel een ondernemer die je hierbij kan helpen.

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **0477-841299** of mail naar mkolkman@nederlandbruist.nl

Familiale sfeer in een garage Met oog voor de toekomst

WIJ STELLEN DEZE MAAND HET GWIJDE-TEAM AAN U VOOR.

ZAAKVOERDERS



Danielle de Doij
Advies en prijzen nieuwe en tweedehands wagens en merken, autofinanciering en private lease.



Donald de Doij
Prijzen en advies over onderdelen, schade en accessoires en algemene werking van werkplaats.



Adrienne Vandamme
Staat na haar pensioen nog steeds klaar met haar inzicht en raad en helpt nog met de administratie.



Peter de Doij
Staat na zijn pensioen nog steeds klaar om wagens naar de controle te rijden en u terug naar huis te brengen.

DE OUDERS

VERKOOP



Lindsey Coolen
Advies en prijzen nieuwe en tweedehands wagens en merken, autofinanciering en private lease.

RECEPTIE



Goswin Goderis
Maken van afspraken, regelen voertuigen voor en na herstelling, afrekenen van herstelfacturen en beheer van vervangwagens.

WERKPLAATS



Mario Wouters
Alle werken aan uw wagen: kleine en grote herstellingen, monteren en vervangen van banden, jaarlijks onderhoud en nakijken voor uw reis.



Garage Gwijde | Ertbrandstraat 173 - 177, 2950 Kapellen | **03.664.25.65** | www.gwijde.com



Retouches bij D'atelier Hasmik

Na jaren hard werken werd haar droom eindelijk werkelijkheid. D'Atelier Hasmik opende twee jaar geleden haar deuren in Brasschaat. Iedereen is welkom bij D'Atelier Hasmik en binnenkort is ook iedereen welkom voor de workshops.

Voor meer informatie, kom langs in de winkel of bel 0483-388439.

Herstellingen • Strijkdienst • Naaigerief • Retouche • Textiel Handmade • Workshops

Bredabaan 471, 2930 Brasschaat | 0483/388 439 | datelier-hasmik@outlook.com |  D'atelier Hasmik

Nu ook
Borduurwerk
Kom langs of
maak een
afspraak.



BRUIST

Like ons op **facebook**.

www.facebook.com/Brasschaat.Bruist



Beeldentuin Titambire

Kunst uit Zimbabwe

Vedelring 184 | 4876 ET Etten-Leur | +31 62 90 555 41 | www.titambire.nl



BOEDING

Vroegboekkorting!

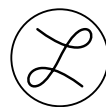
Tarief 2019 + GRATIS motor



Deze actie
loopt tot
29/02/2020

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

EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. THE 1874
GEORGE
RESTAURANT



**Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.**

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis, kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: BRUIST

**RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk**

**Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt**

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen
exclusief lokale heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl

Groeten uit Oisterwijk



BRASSCHAAT



VIJFDE KEER VERRASSEND: PHOTO-EYE 8, 9, 12, 15, 16 EN 19 FEBRUARI

Na hun laatste tentoonstelling in Kapellen in 2017 stellen de fotografen van Photo-Eye nu opnieuw in Tracé tentoon. De vijf exposanten bleven na hun passage in Academie Noord samen gepassioneerd verder fotograferen, elk met zijn eigen visie op de fotografie. Dit leidt voor de vijfde keer tot een even verrassend als divers aanbod waarmee de groep uitpakt. Ward De Geest toont een dialoog tussen twee landschappen. Bart Van den Broeck presenteert een selectie uit zijn imposante reeks over Ethiopië, met daarnaast het boek over zijn reis. Rudolf Vanheertum deelt zijn impressies: hoe transformeert een stad zich na zonsondergang. Ronald Van Hoofstadt toont betoverende Marokkaanse woestijnlandschappen. Marleen Van Landeghem perfectioneerde haar eigen schilderachtige stijl waarmee ze het stedelijk landschap verkent.

Wanneer: 8, 9, 12, 15, 16 en 19 februari
Waar: Cultuurstation Tracé, TVeltwijcklaan 222, Ekeren
Prijs: gratis
Meer info: www.uitinvlaanderen.be/agenda



LITERAIR CAFÉ - CHARLOTTE VANDENBROECK ZATERDAG 20 FEBRUARI

Charlotte Van den Broeck debuteerde in 2015 met de dichtbundel 'Kameleon' waarvoor ze de Herman de Coninck Debuutprijs ontving. Later volgde 'Nachtroer', haar tweede bundel. Die werd met de Paul Snoeckprijs bekroond.

Vorig jaar verscheen haar prozadebuut 'Waagstukken'. Dertien teksten over tragische architecten die zelfmoord pleegden op of in een door henzelf ontworpen gebouw. Een boek over reizen, schrijven en bouwen.

Charlotte Van den Broeck praat over 'Waagstukken', poëzie en veel meer met Michaël Vandebriel (o.v.).

Wanneer: Zaterdag 20 februari om 20:00 uur
Waar: Ruitershal, Azalealaan 6, Brasschaat
Prijs: € 5,-
Kaartverkoop:
www.webshopbrasschaat.recreatex.be



TOTAL RESET - ANKE JOCHEMS DONDERDAG 27 FEBRUARI

Een vrouw die telkens weer op dezelfde mannen valt, is klaar om dat patroon te doorbreken. Alsof het een code is die op de één of andere manier te kraken valt, gaat ze op zoek naar wat haar steeds opnieuw tot dezelfde keuze drijft. Is die steeds terugkerende valkuil echt zo onontkoombaar?

En hoe komt dat dan? Total Reset is een electro muzikaal onderzoek naar blinde vlekken, mentale schema's en noodlottige scenario's. Het resultaat is zowel grappig als bizar, muzikaal als woordelijk, vervreemdend als eerlijk.

Wanneer: Donderdag 27 februari om 14.30 uur
Waar: 't Kerkske, Kapselsestraat 182, Kapellen
Prijs: € 12,-
Kaartverkoop:
www.webshopkapellen.recreatex.be

UITGELICHT

ANS & WILMA WOENSDAG 26 FEBRUARI



Vanaf 6 jaar

Ans en Wilma zijn dringend aan vakantie toe. Ze plannen een reisje met de caravan door het bos. Maar dan raken ze de weg kwijt. Door Wilma, zegt Ans. Door Ans, zegt Wilma. Tijdens hun zoektocht naar de uitgang van het bos raken de dames verstrikt in herkenbare conflicten op kinderformaat.

Kibbelend en kwetterend nemen de knotsgekke tantes je mee in hun absurde wereld vol humor, ontroering en prachtige liedjes. Ariane van Vliet (Toneelhuis, HETPALEIS, Lazarus, Blauwe Maandag Compagnie) en Alice Reijs (Van Vlees en Bloed, Den elfde van de elfde, Met Man en Macht, Het eiland) zijn twee Nederlandse actrices die al lange tijd in Antwerpen wonen. De absurditeit van de gesprekken tussen hun dochters vormde de basis voor dit theaterconcert.

Wanneer: Woensdag 26 februari om 14:00 uur
Waar: LUX, Marktplein 1, Kapellen
Prijs: € 5,-
Kaartverkoop via:
www.webshopkapellen.recreatex.be

Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)
1 portobello
60 gr walnoten
1 ui
2 eetl olijfolie
peper en zout
1 knoflook teentje
80 gr volkoren risottorijst/
zilverviesrijst (ongekookt)
50 ml droge witte wijn
300 ml tuinkruidenbouillon
10 gr gehakte peterselie
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



Loes, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

Runderreepjes met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli
1 ui
stukje verse gember, 2 cm
1 teentje knoflook
80 gr volkoren noedels
Frylight bakspray
250 gr runderreepjes
1 dl kippenbouillon (tablet)
1 eetl sojasaus
1 theel sesamolie
half Spaans pepertje
peper en zout
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



La Libelle

Joierie

