

# BRUIST



*Laat de  
lentekriebels  
maar komen!*

Ze geven je lichaam  
een energieboost

*Lenette van Dongen*

‘Iedereen was laaiend  
enthousiast!’

# Waan je op Ibiza in Antwerpen



## LIV'IN ROOM 121

— A WAY OF LIVING! —

Bohemian Concept Store • ruim 4000 m<sup>2</sup>  
Meubelen & decoratie van over gans de wereld samengebracht in een uniek pand  
OPEN: woensdag t/m zondag van 10h tot 17h



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

*Kom zeker eens langs!*  
**Ann & team**

BOHEMIAN CONCEPT STORE

Ruim 4000 m<sup>2</sup>  
samengebracht  
in een uniek pand.

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

 Liv'in Room 121

 liv\_in\_room\_121

Renovaties  
Keukens  
Aanbouw  
Gevelrenovatie  
Totaalprojecten

Ons vakmanschap  
staat **garant voor**  
**succes!**

Doornenlaan 18, Kapellen | [winkelerbob@gmail.com](mailto:winkelerbob@gmail.com)  
036 77 37 90 | 0478 76 84 08 | [www.winkeler.be](http://www.winkeler.be)





8



18



26



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  
#belgiebruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist +31 (0)76-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Floortje Thieleman

Like ons op Facebook.com/kapellenbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Rogier Jongerden, +31 647 885 009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Kapellen 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.**



Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

## Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averchts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

**Manuela Kolkman**

**Wist je trouwens dat wij vijf glossy magazines uitgeven in jouw regio? Neem eens een kijkje op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) en lees ze allemaal online.**



win

50



28

# Inhoud



GENIET VAN  
HET ZONLICHT  
OP JE HUID

# *De lentekriebels* komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

## **Begin elke dag met beweging**

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

## **Drink voldoende water**

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

## **Sla nooit je ontbijt over**

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.



# Cosy Comfy Home

Een interieur met een bijzonder persoonlijke uitstraling vraagt om maatwerk.

Maatwerk gaat verder dan het kiezen van de juiste stof. In samenspraak creëren we een idee over je toekomstig interieur.

Wij gidsen je graag met al onze vakkennis door een brede waaier van gordijnen, behangpapier, tapijten en sfeerverlichting.

Dat alles in diverse prijsklassen en in alle mogelijke stijlen of trends.

Het resultaat?

Een uniek interieur met een perfecte afwerking.



*Linda en Marc  
van Gorlima  
staan voor u paraat.*



Statiestraat 18, 2920 Kalmthout  
03/ 667 41 73 | [info@gorlima.be](mailto:info@gorlima.be)

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



## Support je salon

*Ons fraaie ambacht staat in deze bijzondere tijden onder druk.*

Het idee is simpel, koop een waardebon om je kapper te steunen en laat je vriend/vriendin of familielid genieten van een welverdiende behandeling naar keuze. Of gewoon jezelf verwennen met een nieuwe haarcoupe? Maak een afspraak in onze gezellige salon voor knippen of een adviesgesprek voor kleuren.

Salon LUXX met kwalitatief hoogwaardige producten van het merk KEUNE!

**SALONLUXX**  
*by Sibel*

THE ART OF HAIRDESIGN FOR MEN AND WOMEN

Kapelsesteenweg 310, Brasschaat | 03 225 11 13

Volg ons op:  [Salon.luxx](https://www.instagram.com/salon.luxx)  [Salon luxx](https://www.facebook.com/salon.luxx)

**WAAN JE EVEN IN DE TROPEN**

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij [www.meijswonen.com](http://www.meijswonen.com).



win

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-**

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #GAASTRA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

*Lente, fijn dat je er bent!*

**MET SMAAK GENIETEN**

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via [www.wijnwinkellenord.nl](http://www.wijnwinkellenord.nl).

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com).

**MET HET HELE SPUL OP STAP**

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele kroost mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. [www.gazelle.nl](http://www.gazelle.nl).

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze zachte plaid.**

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #PLAID naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. [www.pinkyrose.nl](http://www.pinkyrose.nl).

# Heerlijke Pizzaparty

Een gezellige party bij u thuis met kraakverse pizza's uit de oven, dat is onze pizzaparty. Een leuke, originele variant op het gewone gourmet waar je zelf je eigen pizza's samenstelt aan tafel met een gevarieerde keuze aan verse ingrediënten. Wij zorgen voor alles, u dient enkel maar te genieten!

Een oventje, pizzabodems met een diameter van 10cm en maar liefst 26 verschillende garneringen zorgen ervoor dat U de perfecte mini pizza's kan maken. Combineer naar eigen smaak vis, vlees, verse groentjes of liever meer kaas, een extra sausje, alles is mogelijk. Genieten maar!

Een echte aanrader voor jong en oud. Bestel tijdig!  
Bekijk ook de video!



Een echte aanrader voor jong en oud. Bestel tijdig!

Prijs 13,95 €/pers  
Huur pizzaoven 12 €  
Pizzaparty te verkrijgen vanaf 6 personen

Maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag:  
8u00-12u30 en 13u15-18u00  
Zaterdag: 7u30-17u00



Als erkend Ambachtsman werken wij volgens de traditie en het authentieke karakter van de slager van vroeger, maar dan in een modern jasje.

# RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.

BEL VOOR EEN  
AFSPRAAK OF  
MEER INFO  
03 651 30 30





## Bedankt voor het wachten!

GOLD  


Wij zijn zeer blij dat we terug mogen werken en bedanken jullie voor het wachten.

Het is eindelijk lente en dat betekent dat we weer massaal balayage-technieken zullen toepassen, u weet wel, de techniek die voor subtiele en zachte overgangen zorgt in uw haar.



Een goede verzorging is essentieel bij deze techniek. Wij raden de Blonde Shampoo van het merk Gold aan. De paarse pigmenten neutraliseren de gele tonen van blond of grijs haar. En het rijke aantal antioxidanten beschermen de haarkleur tegen UV-stralen en hittestyling.

**Tot binnenkort!**

**HAARTOOI KUYLEN**

Hoevensebaan 73 | 2950 Kapellen | 03 665 09 49 | [www.haartooikuylen.be](http://www.haartooikuylen.be)

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

**Zing!** Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.



Vaker tijd doorbrengen **in de natuur** heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!



# TIJD VOOR DE BARBECUE

**Haardhout-Woensdrecht streeft naar een complete en snelle levering van verschillende houtsoorten aan een scherpe prijs en een goede klantenservice.**

Bestel via de website en ik neem zo spoedig mogelijk contact met u op.

Op afspraak:  
Dinsdag tot vrijdag vanaf 17.00 uur  
Zaterdag & zondag 08.00 - 20.00 uur

Wij leveren uw bestelling tot in de houtopslag!

Zelf ophalen kan op afspraak.

Veilig Betalen via iDEAL of Bancontact

**Haardhout Woensdrecht**  
Postbaan 29 | 4645 RN Putte  
**+31 (0)6 41 00 65 75**  
info@haardhout-woensdrecht.nl  
**www.haardhout-woensdrecht.nl**

Ook toe aan een nieuwe barbecue?  
Bel ons!

Stoer met een strak design, dat is de splinternieuwe WE Fire. De open fire Grill die in uw tuin, op uw balkon of op uw bedrijf niet mag ontbreken. Volledig van het onverwoestbare Cortenstaal waardoor hij die hippe roestkleur krijgt.



# Alles om je mooi te voelen!



Boek eens een gelaatsbehandeling of laat wimperextensions zetten. Bij Sharon ben je aan het juiste adres.

WIMPERSTYLING

WENKBRAUWSTYLING

GEZICHTSBEHANDELINGEN

VISAGIE

GELLAK

## Over Beauty by Sharon

Persoonlijke aandacht, kwaliteit voor een betaalbare prijs en een vakkundig & onderbouwd advies staat op nummer één bij "Beauty by Sharon".

Ook vind ik het belangrijk dat je, als klant, tot rust komt en alle dagelijkse stress even kunt vergeten!

Er worden regelmatig trainingen gevolgd om up-to-date te blijven over de producten, huidproblemen en behandelingstechnieken.

Naast wimper- en wenkbrauwstyling kun je ook terecht voor relaxerende gelaatsverzorgingen, huidverbeterende gelaatsverzorgingen, gellak op handen én voeten, gelnagels en ontharingen van lichaam en gelaat!



Orchideestraat 14, Putte, NL | [beauty-by-sharon@outlook.com](mailto:beauty-by-sharon@outlook.com)  
**+31 (0)6 54 35 16 32 | [www.beauty-by-sharon.com](http://www.beauty-by-sharon.com)**

Rechtstreeks van kweker naar klant!



Kruiden  
en vaste  
planten



Geraniums  
vanaf half  
april

Rozen en  
klim-  
planten



Perkplanten

Plantenkwekerij  
**MERCAFLORA**

Stofzandstraat 41, 2920 Kalmthout | 0472 96 06 81  
info@mercaflora.be | [www.mercaflora.be](http://www.mercaflora.be)

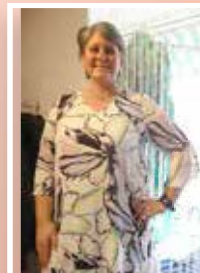
**Openingsuren:**  
Maandag: 13.00 tot 18.00 uur  
Dinsdag t/m vrijdag: 09.00 tot 12.00 en 13.00 tot 18.00 uur  
Zaterdag: 09.00 tot 17.00 uur  
Zondag: 10.00 tot 16.00 uur

20

# 15 jaar

## Damesmode Xtra

Damesmode Xtra bestaat op 1 april 15 jaar en de ganse maand april zijn er leuke cadeautjes te winnen voor onze kopende klanten!



Houd onze  
Facebook in de  
gaten om op de  
hoogte te blijven  
van de laatste  
nieuwjes!

Adelina  
Adia  
Choice  
No Secret  
Toni  
Via Appia Due  
Yesta  
Yoek

Ertbrandstraat 291, Putte-Kapellen | (0032) 03/ 664 16 61 | [xtra.vicky@skynet.be](mailto:xtra.vicky@skynet.be)



21



# Voor een mooi moment!

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Vind trouwringen die bij jullie passen! Van alle sieraden die je hebt, is de trouwring het sieraad dat je het langst gaat dragen. Toegegeven, tot de dood jullie scheidt is wel een heel lange tijd, maar toch is het verstandig iets uit te zoeken waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Trouwringen uitzoeken: eindelijk is het zover! Trouwringen zijn er in allerlei soorten en maten, maar waar moet je precies op letten bij het uitzoeken van de belangrijkste bling van je leven? Natuurlijk kun je op goed geluk alle juweliers in de omgeving afstruinen op zoek naar de perfecte trouwring, maar het is handiger als je alvast weet wat je wilt. En met 'je' bedoelen we jullie, want je aanstaande moet zijn ring natuurlijk ook willen dragen! Wij helpen je er graag mee.

**Maak nu een afspraak!**



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT



Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be

# DAGJE UIT HET STRIPMUSEUM



Het Stripmuseum is een ontmoetingsplek voor alle stripliefhebbers. Al dertig jaar richt het museum de spots op de Negende Kunst. Aan de hand van permanente tentoonstellingen - die regelmatig vernieuwd worden - en een afwisselend programma van tijdelijke expo's kun je er als bezoeker kennismaken met de talrijke facetten van het stripverhaal. Kuifje en de Smurfen nemen je mee naar avonturenland, waar de creativiteit geen grenzen kent. Het uitzonderlijke art-nouveaugebouw van Victor Horta geeft je bezoek een extra dimensie. Het Stripmuseum brengt zowel een hommage aan de klassiekers als aan het hedendaagse stripverhaal. **Kijk voor meer informatie op [www.stripmuseum.be](http://www.stripmuseum.be).**

# FILMPJE KIJKEN THE SERPENT

BINNEN/BUITEN

Charles Sobhraj is een man die midden jaren 70 verantwoordelijk zou zijn geweest voor de dood van zo'n 20 jonge Westerse toeristen. Samen met zijn vriendin en handlanger Marie-Andree Leclerc pleegden ze moorden en andere misdaden in Thailand, Nepal en India. Toch weet Sobhraj steeds uit handen te blijven van de autoriteiten. Een jonge diplomaat, Herman Knippenberg, die werkt bij de Nederlandse ambassade in Bangkok, komt onverwacht in zijn web van leugens en misdaad terecht. Knippenberg zorgt dat Sobhraj één van de meest gezochte misdadigers wordt... **THE SERPENT is vanaf 2 april te zien op Netflix.**



# BOEKJE LEZEN DE CODE



Terwijl de dreiging van nazi-Duitsland toeneemt, leren drie vrouwen elkaar onder moeilijke omstandigheden kennen in Stockholm. Signe verhuist van het platteland naar de grote stad, Elisabeth neemt ontslag na een dramatische gebeurtenis en Iris vlucht met haar twee zoons uit Estland naar Zweden. Ze treden in dienst van de Zweedse overheid om de gecodeerde boodschappen van de Duitsers te onderscheppen en te ontcijferen. In een tijd waarin het onmogelijk is te weten wie je kunt vertrouwen en waarin veel mannen met een dubbele moraal de leiding hebben, blijkt het werk van Signe, Elisabeth en Iris van vitaal belang. **DE CODE van Denise Rudberg is vanaf 6 april verkrijgbaar.**

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

# Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

## COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

## MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.

# Je geboortelijst *bij Mon Bébé?*

Passie voor kinderspullen.  
Dromen werd denken,  
denken werd durven,  
durven werd doen.



Mon Bébé, onze baby- en kinderspecialzaak, werd in december 2018 opnieuw geopend aan de Dorpsstraat 36 te Kapellen.

We hebben alles in huis om de voorbereiding op de geboorte van je kindje compleet te maken. Je kan bij ons terecht voor:

- Geboortelijsten (steeds vrijblijvend advies)
- Kleertjes voor de allerkleinsten tot 6 jaar
- Baby artikelen groot en klein
- Educatief speelgoed
- Kinderwagens
- En nog veel meer...

“Wij dragen persoonlijke klantenservice hoog in het vaandel. Bij Mon Bébé ben je een klant en geen nummer. We willen de mensen het gevoel geven dat ze met al hun vragen over producten bij ons terecht kunnen. Kwaliteit van de artikelen is bij ons ook belangrijk, zo werken we met verschillende merken die 100% organisch zijn. Uiteindelijk draait het om de toekomst van onze kinderen en daarom kan ons materiaal niet duurzaam en gezond genoeg zijn. Daar doen we het voor”, aldus Nicky.

Wil je graag meer weten van deze unieke baby- en kinderspecialzaak? Kom dan zeker eens langs.

**Tot gauw in onze nieuwe winkel, Nicky.**  
**Je kan ons vinden in de Dorpsstraat 36, 2950 te Kapellen**



*Nieuwe  
collectie is  
binnen!*



Dorpsstraat 36, 2950 Kapellen  
monbebeide@gmail.com  
**03-294 54 22 - 0472-693 223**



# *Lenette van Dongen:* ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT  
IK WEL EEN  
EINZELGÄNGER  
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

## Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

## Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).

# Deuren en ramen op maat?

Onze stijlvolle smeedijzeren producten zoals ramen en (binnen)deuren geven je woning, kantoor en andere (bij)gebouwen een exclusieve look.

Dit kan zowel in landelijke als in strakke, moderne woningen geïntegreerd worden. Wij hebben enkele standaardmaten in huis doch worden 95% van onze bestellingen op maat gemaakt na professionele opmeting door één van onze specialisten ter zake.

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



Ives Meulemans



 **Ferenco**

Kapelsesteenweg 364, Brasschaat

03 889 81 08 | [info@ferenco.be](mailto:info@ferenco.be) | [www.ferenco.be](http://www.ferenco.be)

BLOG/FAJAHLOURENS

# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.



Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



**Proef mijn heerlijke KILLERBODY chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel dat kan!**

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)



# 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





# Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- [www.debijenkorf.be](http://www.debijenkorf.be)
2. Treat love & color van essie, € 12,99 [www.essie.be](http://www.essie.be)
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 [www.lancome.com](http://www.lancome.com)
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 [www.abeautifulstory.nl](http://www.abeautifulstory.nl)
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 [www.iciparisxl.be](http://www.iciparisxl.be)
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 [www.douglas.be](http://www.douglas.be)
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- [www.debijenkorf.be](http://www.debijenkorf.be)
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 [www.douglas.be](http://www.douglas.be)
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- [www.guerlain.com](http://www.guerlain.com)
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 [www.florena.nl](http://www.florena.nl)
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- [www.squalan.com](http://www.squalan.com)

# Ik wil gewoon dat ie het doet!

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

**Dream PC | De gepaste oplossing voor jouw probleem!**

## Opkuisessie (groot onderhoud)

Voor particulieren (incl. btw)

- tijdelijke bestanden verwijderen
- bureaublad opruimen
- programmaliest opschonen
- opstartprogramma's nalopen
- opstartservice 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

36

COLUMN/TRAUMA SENSITIVE YOGA

## Trainingen over *Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY)*



Esther van der Sande is erkend bij de trainingsfaculteit van TCTSY & The Center for Trauma and Embodiment at JRI in Boston.



+31 (0)6 11 48 50 57  
info@traumasensitivelyoganederland.com  
www.traumasensitivelyoganederland.com

TRAINING  
ONLINE BOOK  
NOW

17, 18, 19  
April 2021

Deze trainingen zijn bedoeld om de aanwezigen kennis te laten maken met de kernconcepten en toepassingen van Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY). De trainingen hebben als doel om yogadocenten te inspireren hun lessen meer trauma-informed te maken en om mensen die werken in de geestelijke gezondheidszorg e.g. counsellors te helpen het lichaam bij de behandeling te betrekken. Bijvoorbeeld bij mensen met PTSS, vroegkinderlijk trauma en complexe trauma's. De trainingen worden geleid door Trauma Sensitive Yoga Nederland training-faculty.

Aan het eind van deze training hebben de deelnemers:

- kennis van de meest recente trauma theorie en neurofysiologie;
- kennis van de theoretische onderbouwing en methodologie van het TCTSY-model;
- inzicht in de onderzoeksbasis en empirische basis van TCTSY;
- inzicht in de toepassing van TCTSY-principes in de eigen praktijk;
- je ontvangt een 'letter of completion' na het volgen van de training.

*"Nogmaals veel dank, wat een mooie training. Erg waardevol voor mij persoonlijk, als yogadocent en als Sociaal Psychiatrische Verpleegkunde".*

Deelnemer ONLINE  
training 2020

Deze Trauma-Sensitive Yoga trainingen zijn uitsluitend bedoeld voor professionele ontwikkeling en erkend bij het 'Center for Trauma and Embodiment' in Boston MA.

### Testimonials

"De combinatie van yoga en psychologie in het verwerken van trauma is een bijzondere en effectieve aanpak. Esther weet deze twee werelden mooi te combineren."



TRAUMA CENTER  
TRAUMA SENSITIVE YOGA

100% BIO

BIOLOGISCHE  
SINAASAPPELS  
BEVATTEN  
GEMIDDELD  
27% MEER  
VITAMINE C

# *Biologisch...* wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

### **Apes kiezen voor onbespoten**

Ook apes blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apes namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

### **Prijs-verantwoord**

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



**'MIJN IDEALE MAN  
MOET EEN BEETJE  
PIT HEBBEN'**

**LENGTE  
180 CM**

**LEEFTIJD  
39 JAAR**

**OGEN  
BRUIN**

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

## *Vrijgezel Ilona* stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt  
de liefde van  
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet.. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

**Wil je reageren?** Stuur dan een reactie met pasfoto naar [info@immedicaltravel.com](mailto:info@immedicaltravel.com)



THE STORY OF

**FLORIS**

Bloemen & planten  
Interieur accessoires  
Bruidswerk

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

Stationstraat 58  
2950 Kapellen  
[info@thestoryoffloris.be](mailto:info@thestoryoffloris.be)  
+32 478 477 249



## Wil je jouw bedrijf ook presenteren in **Kapellen Bruist?**

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren.  
Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel **076-7115340**

# BRUIST



**HEERLIJK DE LENTE IN, MET ONZE NIEUWE LEKKERNIEN!**

Kom jezelf verwennen met onze nieuwe gebakjes! Niet zo'n zoetebek? Ook onze frisse salades en takeawaygerechtes zijn steeds een aanrader!

Tot snel,  
Team Pâtisserie Charlotte



**Openingsuren  
winkel en tea room:**  
Di-Vr: 10:00 - 18:00  
Za: 09:00 - 17:00  
Zo-Ma: gesloten

Donksesteenweg 246,  
Brasschaat  
[info@patisseriecharlotte.be](mailto:info@patisseriecharlotte.be)  
03/645 05 12  
[www.patisseriecharlotte.be](http://www.patisseriecharlotte.be)



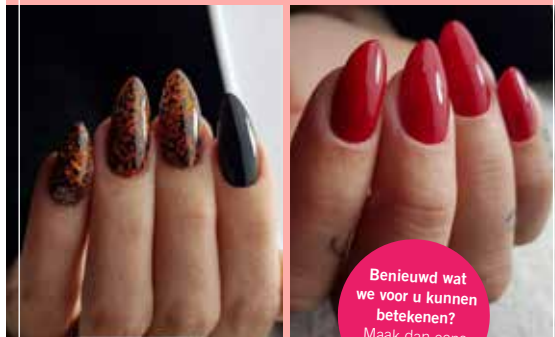
# Boeremarkt

Iedere zondag vanaf 8 uur!

- Bakker - Beenhouwer - Visboer - Bloemist
- Groenten en fruit
- Honing, kruiden, snoep, gebraden kip, gedroogde vruchten, noten en olijven, hamburgers, kaas, charcuterie, dierenvoeding
- Leg- en sierkippen, konijnen, eenden en ganzen **en nog veel meer!**

Café Starrenhof | Kapelsestraat 59, 2950 Kapellen

## Een verzorgde look



Benieuwd wat we voor u kunnen betekenen? Maak dan eens een afspraak!

### Diamond Look

Grote Molenweg 7, 2940 Stabroek  
03/295.00.02 | [www.diamondxlook.com](http://www.diamondxlook.com)



## Mossel Apero levert de beste dagverse zilte kreeft, oesters en mosselen

's Ochtends uit het zilte Zeeuwse water en dezelfde dag op uw bord! Met een glaasje champagne, cava of wijn, meer moet dat niet zijn.

**KREEFT** € 45,- / kg  
**OESTERS ZEEUWSE CREUSES** € 1,- / STUK  
**PLATTE OESTERS**  
€ 1,50 / stuk.  
**MOSSALEN** € 6,50 / kg (minimum 5 kg)

GRATIS THUISBEZORGING

+32 0485 78 23 23 | [info@mosselapero.be](mailto:info@mosselapero.be)  
[www.mosselapero.be](http://www.mosselapero.be) | mossel apero

**BEL:**  
**0485 78 23 23**  
**om te bestellen**

# De van kracht perfectie

"Colebrants is een jong bedrijf in Wuustwezel, gespecialiseerd in schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en in de algemene renovatie van uw huis. De zaak is gestart in april 2018 door mij, Jitse Colebrants, maar de weg ernaartoe begon al een jaar eerder, op 1 oktober 2017. Toen startte ik er mee in bijberoep, door mijn passie voor schrijnwerk. Al snel kreeg ik het werk niet meer rond en begon ik mijn eigen zaak. Bij elke job die ik doe, is de afwerking het grootste aandachtspunt, daarom ook de slogan: 'De kracht van perfectie'."



Als schrijn- en algemene renovatiewerker zijn we actief in Antwerpen en omgeving. U kunt bij ons terecht voor al uw schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en voor de totaalrenovatie van uw huis.

Wij, de Colebrants, gebruiken alleen maar kwaliteitsmaterialen. Dit wil zeggen dat wij u een zeer goede garantie kunnen geven en dat u altijd het beste eindresultaat krijgt. Alle werken worden eerst tot in detail besproken, zodat er geen misverstanden ontstaan. Wij streven naar perfectie en hebben oog voor detail. Bij Colebrants wordt uw droom ook onze droom en deze helpen wij dan uiteraard ook graag te realiseren.

Op onze website vindt u enkele voorbeelden van realisaties die door ons gedaan zijn. Wilt u graag meer informatie over de diensten die wij aanbieden? **Ga dan zeker naar onze website [www.colebrants.be](http://www.colebrants.be) of vraag een gratis en vrijblijvende offerte aan.**

**COLEBRANTS**  
*de kracht van perfectie*

+32 (0)475962859 | [info@colebrants.be](mailto:info@colebrants.be)  
[www.colebrants.be](http://www.colebrants.be) | colebrants



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





# Heerlijke *Spaanse* sinaasappeltaart

Vakantie, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt snel voor dat fijne, zonnige gevoel. Heerlijk smullen terwijl we wegdromen naar een Spaanse zomer die hopelijk snel weer gaat komen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

8 eieren  
 250 g poedersuiker  
 1 sinaasappel (sap en schil)  
 een mespuntje kaneel  
 1 vanillestokje  
 250 g geraspte amandelen  
 50 g vloeibare boter  
 90 g amandelschilfers  
 2 cl sinaasappellikeur  
 springvorm 26 cm

## BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

# PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op deze

## Peach blossom Smoothing Body Wash



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



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 mei de oplossing in op onze site: [www.kapellenbruist.be](http://www.kapellenbruist.be)

Maak kans op een

## SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	bubbels
smaakje	apparaat
bruisend	lekker
water	genieten

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 mei de oplossing in op onze site: [www.kapellenbruist.be](http://www.kapellenbruist.be)

# Van Mossel USED CARS

*Betrouwbare auto's met ervaring!*

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

# Van Mossel