

DE KEMPEN



MEI 2021 [WWW.DEKEMPENBRUIST.BE](http://WWW.DEKEMPENBRUIST.BE) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*André van Duin*

‘Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?

***Maak je niet dik!***





# De Gele Flamingo

Kids concept store



## Jouw online geboortelijst

Wij zijn De Gele Flamingo, een online baby en kids concept store bij jou in de buurt. Wij zijn een leuk team mama's dat je maar al te graag inspireert met de leukste producten.

Bij ons vind je ook de grote merken, maar we willen je vooral onderdompelen in unieke producten, organische kleding en de nieuwste musthaves.

Vergeet ook zeker het ruime aanbod houten speelgoed niet.

Een geboortelijst bij ons aanmaken doe je makkelijk zelf online.

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!

## Je hoeft er niet voor buiten #handig

Je maakt je lijst zelf online aan en kan ook online alle spulletjes die je graag wil hebben toevoegen.

Dat wil zeggen 24/7 items toevoegen, wijzigen of verwijderen. Yay!

De cadeautjes worden 1 keer per 1 à 2 weken gratis thuis geleverd. Extra cocoon time for you!



## Geen aankoopverplichting

Yes! Er is geen enkele aankoopverplichting, behalve op de items die je gereserveerd hebt.

Reserveren kan je trouwens ook makkelijk zelf met één klik op de knop!

10% CADEAU  
BIJ AFSLUIT

## Steeds de nieuwste goodies & trends

Trends voor jullie spotten zit in ons DNA.

Dagelijks lanceren we de nieuwste toppertjes voor jouw kleine flamingo, die jij snel kan toevoegen aan je geboortelijst. Zelfs na je bevalling kan je zo je lijst continu updaten!



[www.degeleflamingo.com](http://www.degeleflamingo.com)

De Gele Flamingo  
Ruiterij school 14  
2930 Brasschaat

[geboortelijst@degeleflamingo.com](mailto:geboortelijst@degeleflamingo.com)  
+32 468 45 31 51

**Gratis**  
brandhout bij  
aankoop van een  
Artola BBQ

*Genieten van heerlijk samenzijn met  
BBQ's van Artola for La Cabane  
nu verkrijgbaar bij Houthandel Maxwood*



**Voorjaarsacties** op alle carports, cottages,  
poolhuizen, tuinhuizen en terrashout!



Met een ruime keuze aan vloeren (parket, vinyl en laminaat), gevel- en wandbekleding, binnendeuren, timmer- en tuinhout, plaatmateriaal, terrasvloeren en tuinhuizen, is Maxwood dé houtspecialist die kan meedenken, adviseren en begeleiden bij uw projecten.



**maxwood**  
houthandel voor particulieren en professionals



8



10



12



20



28



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 belgiebruist

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

f Like ons op Facebook.com/dekempenbruist

**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. De Kempen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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.**



## Bruisende lezer,

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden. Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**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.**



# Inhoud

# Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

## Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

## No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

## Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

## Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN

# 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

**EXTRA LIEFDE**

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.  
[www.plantje.be](http://www.plantje.be)

**OPPEPPER VOOR JE HUID**

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

**LEZERSACTIE**  
**Maak kans op een sun care pakket van That'so.**

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

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

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



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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

We gaan weer naar buiten!

**BRUIN ZONDER ZON**

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



J

**BRUIST Deals**

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

**NATUURLIJK LEKKER**

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.  
[www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)



E



Met veel liefde en attentie giet ik jouw verhaal in een persoonlijk beeld. Op dezelfde manier creëer ik handgemaakte, geurende kaarsen die aansluiten bij jouw verhaal.

- Marissa Moerman

*Soy*

Vind ook leuke  
cadeaubonnen  
op onze  
website!

Zwaluwlaan 6, St. Job-in't-Goor  
03 430 43 40  
mail@soy.be | [www.soy.be](http://www.soy.be)  
Volg ons op Facebook &  
Instagram @soybodycasting



Met **bodycasting** is het mogelijk om fijne gebeurtenissen te vereeuwigen. Veel jonge ouders kiezen ervoor om de voetjes of handjes van hun kindje te laten afdrucken in beeldvorm. Of de poot van je favoriete viervoeter? Er zijn tal van mogelijkheden op het gebied van bodycasting. **Vrijwel alles is mogelijk.**

## Creëer een tastbare *Herinnering*



RIJWIELEN HERMANS



Antwerpsesteenweg 325, Westmalle | +32 (0)3 311 65 97

[INFO@RIJWIELENHERMANS.BE](mailto:INFO@RIJWIELENHERMANS.BE)  
[WWW.RIJWIELENHERMANS.BE](http://WWW.RIJWIELENHERMANS.BE) | [WWW.RIJWIELENSHOP.BE](http://WWW.RIJWIELENSHOP.BE)

ma van 8:30 - 18:00  
di - wo - vrij 8:30 - 12:00 en 13:00 - 18:00  
za 8:30 - 17:00  
donderdag & zondag gesloten

UIT STOCK LEVERBAAR



**GROTE KEUZE ELEKTRISCHE FIETSEN**  
ONTDEK ZE (EN MEER) BIJ RIJWIELEN HERMANS

UW E-BIKE SPECIALIST



**E-BIKE - STADSFIIETSEN - MTB - RACE - KIDS**  
MEER DAN 50 VERSCHILLENDE ELEKTRISCHE FIETSEN

WIJ AANVAARDEN ECO-CHEQUES  
EN CONSUMPTIECHEQUES

VRAAG NAAR ONZE  
INTERESSANTE FIETSENLEASING





# Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Yourt Claessens

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

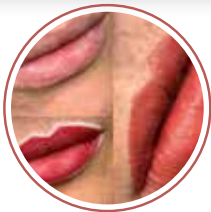
Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting.

# Yasmien, master in beauty

## LIPS

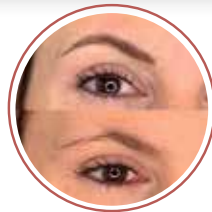
Met een fijne naald kan de vorm aangepast worden en kunnen we de lipkleur opfrissen door het toepassen van een schaduw effect of het volledig opvullen van de lippen. Er wordt gewerkt met zachte kleuren zodat het resultaat na genezing heel natuurlijk is.



## BROW ART

**Hairstrokes:** een machinale techniek waarbij ultrafijne haartjes gezet worden. Kan gecombineerd worden met schaduw.

**Powderbrows:** een machinale techniek waarbij een zachte schaduw gecreëerd wordt.



## MESOSKINLINE

Non-invasieve mesotherapie is een effectieve en pijnloze methode voor het behandelen van rimpels, littekens, striemen en haaruitval.

De geavanceerde MESO cocktails zijn zeer effectief en verjongen de huid.

De cocktails bevatten hyaluronzuur en worden op een zachte manier in de huid geïmplant.



## EYEDESIGN

Deze techniek is het zetten van een ultrastrakke eyeliner... Van het intensifiëren van de wimpers (of voor mannen wel eens een geyliner genoemd) tot een op maat gemaakte 'wing'.



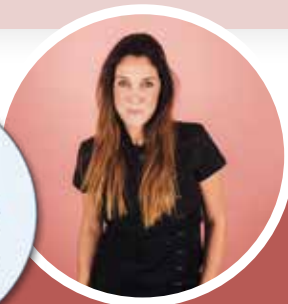
## AREOLA (tepelhof)

Een zeer dankbare en prachtige techniek om 3D areola's geheel of gedeeltelijk nieuw op te bouwen. Na een borstreconstructie, als kers op de taart...



Benieuwd wat ik voor je kan betekenen?

**Maak dan eens een afspraak of kijk eens op de website voor meer informatie!**



Yasmien is master in cosmetische en medische micropigmentatie. Ze heeft al meer dan 18 jaar ervaring en volgt jaarlijks masteropleidingen in het buitenland om de meest geavanceerde, innovatieve en moderne technieken bij te blijven.

Yasmien Beauty Artist | Berkenlaan 1, Sint-Job-In't-Goor | 0497402377 | info@yasmienbeautyartist.be | www.yasmienbeautyartist.be



# De Meibloem

## Geen eindhalte

Residentie De Meibloem is een kleinschalig rustoord voor bejaarden in Schoten. Er is ruimte voor 12 bewoners. Het is een open residentie in een rustige omgeving. Wat hen zo bijzonder maakt? Uitbaatster en verpleegkundige Ann Bolders vertelt: "De Meibloem is een warme omgeving".

"Doordat we zo kleinschalig zijn, worden onze bewoners geen nummer. Mensen hoeven bijvoorbeeld niet vroeg op te staan om gewassen te worden omdat we anders ons werk niet rond krijgen. Hier heerst geen hoge werkdruk. Wil iemand aan tafel eten of wat drinken met andere bewoners? Dat kan. Willen ze liever in hun kamer blijven? Ook prima."

"Waar ik moeite mee heb, is hoe er momenteel wordt gekeken naar rusthuizen en naar bejaarden. Het is vaak big business, mensen worden aan hun lot overgelaten, er is onvoldoende personeel... Vooral de kleinschalige rusthuizen gaan tegen die trend in."

"Wij hebben plezier in ons werk, nemen de tijd, zorgen graag voor onze mensen en leren veel van al hun levenservaring. Heel waardevol! Bij ons bloeien ze op door alle nieuwe sociale contacten en wij ondersteunen hen waar het moeilijker gaat."

"Veel mensen zien een rustoord als een eindhalte. Dat is het niet. Het is een verlenging van de thuissituatie, een nieuwe manier van wonen, een nieuwe start. Wij trachten hun zelfstandigheid zo lang mogelijk aan te sporen en we begeleiden hen daarin. Dat duurt langer, maar het maakt mensen blij. Daar gaan we voor."

Rustoord De Meibloem is een ROB (Rustoord voor Bejaarden) gelegen in de rustgevende omgeving van het Koningshof te Meibloemlei 6, 2900 Schoten. Wij staan voor een persoonlijke aanpak bij de verzorging van de bejaarden. Kwalitatieve verzorging in een rustiek kader. Bejaarden met categorie: O, A (KATZ-schaal) kunnen terecht in het rustoord.

Het rustoord wordt uitgebaat door Ann Bolders en biedt plaats aan 12 bejaarden. Door het beperkt aantal bewoners genieten zij elk van een persoonlijke en rustige aanpak.

Meibloemlei 6, Schoten

+32 3 658 23 34 | info@demeibloem.com | www.demeibloem.com

# THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®



## Praktijkgegevens

Daniella Verhaegen  
Turnhoutsebaan 14  
2970 Schilde  
Belgie

## Telefoonnummer

0471-680358

## Openingstijden

geopend alle werkdagen na afspraak

## Kosten intake

€ 25,00

## Facebook

Het-1-op-1-Dieet-in-Schilde-met-Daniella



# Afvallen in Schilde? Laat mij je helpen!

Op zoek naar een dieet dat gemakkelijk te combineren is met je werk en je gezin? Uit ervaring kan ik vertellen dat afslanken helemaal niet hoeft in te houden dat het niet lekker is of dat je altijd honger lijdt. Met 1 op 1 begeleiding, producten die echt smakelijk zijn en een wekelijkse stok achter de deur, heb je hiermee een succesformule te pakken.

Mijn naam is Daniella, afslankconsulent van The 1:1 Diet. Onder mijn begeleiding sta je niet alleen in je afslankproces. Het is zo'n voordeel als er iemand voor je klaar staat die je continu motiveert. Maar je moet het wel zelf willen, ik kan jouw knop niet omzetten.

Al jaren heb ik affiniteit met een gezonde leefstijl, waar voeding en beweging bij horen. Ik kan je daardoor ook volledige ondersteuning bieden in zowel het afslanken als in het behouden van je nieuwe gewicht.

Zelf ben ik enthousiast, eerlijk, realistisch en motiverend. Fouten maken hoort bij elk proces, en daar zal ik nooit te streng over zijn. Ik ga je daarbij helpen. Ik ben hoe dan ook zeer begaan

met mijn cliënten en ik zal mijn best doen jou optimaal te begeleiden naar een gezonde leefstijl die je vast kunt houden. Kortom, je kunt altijd op mij terugvallen.

Wat het dieet mij heeft gebracht, gun ik jou ook! Ben je klaar voor deze nieuwe stap? Neem dan contact met mij op via mijn website, bel of app me. Ik hoop van je te horen en ik kan niet wachten om samen aan jouw nieuwe ik te beginnen.

Groet,

**Daniella Verhaegen**

**Maak nu een afspraak met Daniella 0471 – 680358**



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

# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

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 als 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. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien 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)

## DAGJE UIT BEAUFORT



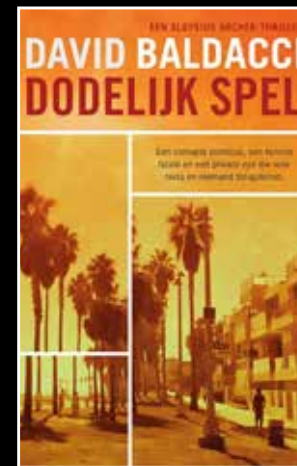
Van 27 mei tot 7 november 2021 vindt inmiddels alweer de zevende editie van Beaufort plaats. Tijdens dit gratis toegankelijke, culturele regioproject aan de Belgische kust - dat om de drie jaar wordt georganiseerd - presenteren dit jaar 21 kunstenaars hun eenentwintig kunstwerken in de natuurlijke biotoop van het kustlandschap. De doelstelling is om de kust als een eigentijdse cultuurtoeristische bestemming in de kijker te plaatsen. Voor deze zevende editie is ervoor gekozen om de bijzondere kwaliteiten van Beaufort te benadrukken: het decor van de zee, de laagdrempeligheid van het project, de spreiding over de kustlijn en de uitbouw van een kwalitatief beeldenpark op termijn. **Meer info op [www.dekust.be/nl/inspiratie/beeldenpark-beaufort](http://www.dekust.be/nl/inspiratie/beeldenpark-beaufort).**

## FILMPJE KIJKEN DE OOST

De Oost van Gouden Kalf-winnaar Jim Taihuttu speelt zich af in Indonesië, tijdens de Indonesische Onafhankelijkheidsoorlog in 1946. Johan (Martijn Lakemeier) is een jonge Nederlandse soldaat die samen met ruim honderdduizend anderen wordt uitgezonden om orde op zaken te stellen in Nederlands-Indië. Gaandeweg raakt Johan in de ban van de charismatische legerkapitein Westerling, bijgenaamd De Turk (Marwan Kenzari). Wanneer de oorlog escaleert en De Turk het verzet van de bevolking steeds genadelozer neerslaat, wordt de lijn tussen goed en kwaad voor Johan steeds vager. **DE OOST is vanaf 13 mei te zien via Amazon Prime Video.**



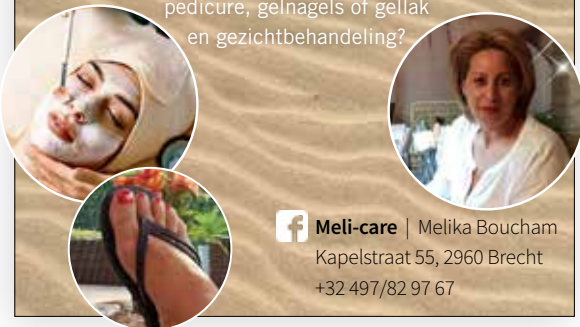
## BOEKJE LEZEN DODELIJK SPEL



Onderweg naar Californië maakt Aloysius Archer een tussenstop in Reno. Nog geen 24 uur later is hij de trotse eigenaar van een peperdure, zeldzame Franse sportauto, heeft hij een reisgenoot gevonden in de mysterieuze danseres Liberty Callahan en moet hij zich enkele zwaar bewapende criminelen van het lijf houden. Liberty blijkt niet alleen zeer verleidelijk te zijn, maar ook uitstekend met een pistool overweg te kunnen. Het zijn eigenschappen die van pas komen wanneer privédetective Archer in een politiek wespennest belandt waarin een schatrijke familie, een nachtclub en een militaire installatie de hoofdrol spelen. **DODELIJK SPEL van David Baldacci is vanaf 11 mei verkrijgbaar.**

*Van top tot  
teen verzorgd*

Wat dacht je van een manicure,  
pedicure, gelnagels of gellak  
en gezichtbehandeling?



 **Meli-care** | Melika Boucham  
Kapelstraat 55, 2960 Brecht  
+32 497/82 97 67

Kom op  
tegen Kanker

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

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief  
op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

## Ook heerlijk ontspannen wegdromen in een spa?

De Vry Service helpt u met kwaliteit, stiptheid  
en een straffe prijs-kwaliteitverhouding

**100 % BELGISCH FABRICAAT** Zuinig en duurzaam - pure therapie voor het hele lichaam. Wij verzorgen, indien u wenst, de gehele installatie zodat u geen andere partij dient in te schakelen.

**ERVAREN EN BETROUWBAAR** Met De Vry Service kiest u voor een ervaren en betrouwbare partner voor het plaatsen van spa's, sauna's, infraroodcabines etc. Wij zijn al jaren actief in de sector waardoor u alle advies mag vragen. U kan de zaak iedere dag bereiken van 7 tot maar liefst 22 uur 's avonds voor een advies op uw maat.

**GEDETAILLEERDE AFWERKING** Wij hebben enorm veel expertise opgebouwd in de volledige renovatie van badkamers. Van het ontwerp over de loodgieterij, elektriciteit, bezettings- en chapewerken, vloeren en wandtegels plaatsen, maatwerk en schrijnwerkerij, plaatsen van meubels en sanitair tot de herstellingen. Bij dit alles zorgen wij, ook als vloerder, voor een gedetailleerde afwerking.

Klop dan  
vandaag nog aan  
bij De Vry Service  
0478 54 24 96

DE VRY  SERVICE

Kempenaan 15 Beerse 2340  
0478 / 54 24 96

[WWW.DEVRYSERVICE.BE](http://WWW.DEVRYSERVICE.BE)

# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”



### Wie zijn we?

Bij De Groothandel is sinds enkele jaren specialist in de inkoop en verkoop van partijgoederen binnen Europa. Met een assortiment van **meer dan 1000 alledaagse producten** voor schoonmaak, huishouden, verzorging, speelgoed, decoratie, tuin, klussen, enz. biedt ze de oplossing voor iedereen die zichzelf of anderen graag betaalbaar verwent met veel fijne spullen.

Als snelgroeïende discounter staat ze bekend voor haar **lage prijzen** en **groot aanbod**. Daarnaast hecht ze enorm veel waarde aan **kwaliteit en duurzaamheid**. Met voornamelijk **A-merken** of vergelijkbare kwaliteit streeft ze ernaar de klant zoveel mogelijk waar voor hun geld te geven.

# MERKBAAR BETER, STEEDS VOORDELIG!



**ALTIJD  
LAGE  
PRIJZEN**

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden • Gratis verzending vanaf €50,- • Niet goed, geld terug • Achteraf betalen mogelijk

[WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM](http://WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM)



STOP MET  
PIEKEREN, ERVAAR  
MINDER STRESS.  
ZIT LEKKERDER  
IN JE VEL

# *Mindfulness:* leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

## **Maar wat als je met mindfulness leeft?**

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# Word je *vrolijk van!*

Het is weer mei! Lekker naar buiten, heerlijk in de zon. We laten de afgelopen periode maar achter ons en richten ons op een vrolijke zomer!

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- [www.iciparisxl.be](http://www.iciparisxl.be)
5. Sakura Havaianas, € 24,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 [www.or-tea.com](http://www.or-tea.com)
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Nail laquer van essie, € 9,99 [www.essie.be](http://www.essie.be)
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 [www.debijenkorf.be](http://www.debijenkorf.be)

# 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!*



# Lekker aan de slag *in de tuin*

Lekker fröbelen in je eigen tuin. Zonnetje op je bol, handen in het zand, gezellig in de weer met plantjes en bloemen. Zaaïen en oogsten, jouw (moes)tuin volgt de seizoenen. Enkele tuiniertips van Bruist.

Wat te zaaïen in mei en juni? Nu is het de tijd om onder meer andijvie, boerenkool, bonen, bloemkool, broccoli, bieten, sla, radijs, wortels en zomerspinazie te zaaïen. Dan kun je straks genieten van de oogst.

## Regenton

Een regenton in je tuin is een goed idee. Regen is gratis en op jaarbasis kun je flink wat regenwater opvangen. Daarmee bespaar je aanzienlijk op je drinkwaterkosten. Gebruik het regenwater om je planten en gazon te bewateren, geef het je huisdier te drinken én was er streepluus (!) je ramen mee. Regentonnen zijn al lang geen dikbuikige, houten gevaarten meer, je hebt ook slanke designmodellen die een ware eyecatcher vormen in je achtertuin.

## Klussenlijstje

Er is deze maand genoeg te doen in de tuin. Kijk eerst je tuingereedschap na. Is het wellicht tijd voor

een nieuwe snoeischaar? Knip dode bloemen en takken weg en begin met onkruid wieden. Heeft het een paar dagen niet geregend, begin dan nu met het bewateren van planten die in potten of bakken staan. Schenk aandacht aan het gazon: zorg voor bemesting en verwijder mos. Geef tuinmeubelen een sopje of een likje verf en zet de hogedrukspuit op de bestrating. Duurt het nog even voor de planten in je tuin in bloei staan? Zet dan bakken neer met voorjaarsbloemen voor instant kleur en lentesfeer.

## Lekker volks

Heb je geen eigen tuin maar wél groene vingers? Wat dacht je dan van een volkstuintje waar je tips, zaden én oogst kunt uitwisselen met andere tuinierliefhebbers? Kijk eens op internet en ontdek waar bij jou in de buurt moestuintjes te huur zijn. Houd wél rekening met een wachtlijst, want tuinieren is mateloos populair.

Krijg je zin om in jouw eigen tuin (of op je balkon) aan de slag te gaan? Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je nog meer tips kunnen geven.

VANG REGEN-  
WATER OP OM  
JE PLANTJES  
WATER TE GEVEN

## Weg met die kilo's dankzij Proti Balance!

Heel wat mensen dragen de gevolgen van een gewijzigde levensstijl met zich mee. Ons opsluiten in ons kot sinds het afgelopen jaar zorgde dat 'coronakilo's' een echt begrip werd. Ze weer kwijtraken is een stuk lastiger.

Dat hoeft niet zo te zijn! Dankzij de professionele dieetcoaches van Proti Balance wordt gewicht verliezen op een gezonde, evenwichtige manier kinderspel. Zij bieden u gratis begeleiding en volledig op maat volgens uw behoeften, zodat het prima combineerbaar is met werk & gezin. Of u nu 3 of 30 kg wilt verliezen, bij ons bent u aan het juiste adres!

**Bezoek ons vrijblijvend of bel voor een afspraak: [www.proti-balance.be](http://www.proti-balance.be)**

### Ontdek zelf hoe wij het verschil maken!

Openingsuren:

Maandag & donderdag: 09.00 tot 18.00

Dinsdag, woensdag & vrijdag: 10.00 tot 18.00

Zaterdag: 09.00 tot 17.00

Zondag gesloten

Officiële verdeler van Concap sportvoeding & supplementen

Officiële verdeler van X-Nutri supplementen



*Het proteïnedieet dat écht werkt*

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

## In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



### Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

### Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

### Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

### Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

### Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

### Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*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.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).

WE  
HEBBEN  
MEER  
GELEIDE-  
HONDEN  
NODIG

Wacht niet  
op een  
*goede dag...*  
maak er een!

STEUN HET BELGISCH CENTRUM  
VOOR GELEIDEHONDEN VZW  
BE49 0681 0550 1671  
GELEIDEHOND.BE



#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# Mei geeft weer volop energie



## Stier

Mei biedt je de kans om meer geld te verdienen.

### Ram 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

### Stier 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

### Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

### Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

### Leeuw 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

### Maagd 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

### Weegschaal 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

### Schorpioen 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

### Boogschutter 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

### Steenbok 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

### Waterman 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

### Vissen 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.



## Oud goud komt tot leven!

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

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

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



JUWELIER • GOUDSMID\*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

Paul Van der Auwera

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



# Tagliatelle met hesp en asperges

Asperges met hesp 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes hesp erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

## INGREDIËNTEN

400 g witte asperges  
10 g bieslook  
200 g tagliatelle  
2 el boter  
2 el bloem  
30 g parmezaan  
150 g hespblokjes  
peper en zout

## BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houderige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimspaan uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hespblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloeïende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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 **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️s=n    🗡️s=t

👩d=s+t    🧠m=v

📖-ur    ☀️-n+ 🗡️s=r

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	smaken
lekker	fris
drinken	spa
bubbels	water

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

# Van Mossel USED CARS

*Betrouwbare auto's met ervaring!*

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

# Van Mossel