

**GRENSSTREEK** ESSEN, KALMTHOUT  
WUUSTWEZEL



MAART 2022 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.DEBELGISCHEGRENSSTREEK.BE](http://WWW.DEBELGISCHEGRENSSTREEK.BE)

# BRUIJST



Hoe gaat het met je  
*goede*  
*voornemens?*

***Francis van  
Broekhuizen:***

'Ik doe het, omdat ik  
het superleuk vind'

Wil jij onder deskundige begeleiding afslanken? En aan jezelf werken op het gebied van gezondheid, lichaam en geest en daarbij ook nog eens heerlijk ontspannen? Dan ben je bij S-Senz in Essen aan het juiste adres. "In mijn gezondheidsstudio aan huis combineer ik diverse behandelingen voor het welzijn van je binnen- en je buitenkant," aldus eigenaresse Greet Jacobs.



GEZELLIG,  
VERTROUWD  
EN MET  
AANDACHT

# HEALTH, BODY & MIND

Het verhaal van S-Senz start eigenlijk ruim een jaar geleden. Greet: "Ik zat niet lekker in mijn vel en wilde afvallen." Dat lukte haar uiteindelijk ook met een eiwitdieet. "Ik viel niet alleen vijftien kilo af, maar voelde me ook lichamelijk en geestelijk weer helemaal mijzelf." Gelijktijdig bereikte Greet een punt waarop ze dacht: ik wil wat anders met mijn leven. "Ik wilde met mensen werken en ze helpen met een gezonde levensstijl. Uit eigen ervaring weet ik immers hoe lastig dat proces kan zijn, maar ook hoe veel beter je je ervan kunt gaan voelen. Die kennis en ervaring wilde ik graag delen met anderen."

## Tijd voor jezelf

Zo gezegd, zo gedaan. Greet opende onlangs haar eigen gezondheidsstudio waar ze nu ook anderen helpt om af te slanken met Pro10 eiwitproducten. Maar dat is niet het enige wat ze doet. "Mensen kunnen bij mij ook terecht voor een BodySculptor afslankessie (een passieve en ontspannende figuurcorrectie). Daarnaast verzorg ik voet-reflexologie behandelingen, geef ik intuïtieve

massages en ben ik een verkooppunt van de aloë vera producten van Forever Living." Dit alles doet zij in een kleinschalige, vertrouwde en gezellige setting met volop privacy. "Ik behandel heel bewust slechts één klant tegelijk om die privacy ook te kunnen waarborgen en al mijn klanten die aandacht te kunnen geven die ze verdienen. Bij mij kom je namelijk niet alleen om aan je lichaam te werken, maar ook om even heerlijk wat tijd voor jezelf te nemen en te ontspannen. Want als ik mijn klanten blij en gelukkig kan maken, dan geeft dat ook mijzelf weer nieuwe energie."





## Kwaliteit, persoonlijke aandacht en vakkundige behandeling

Wij - Annie en Jenthe - verwelkomen onze klanten graag op een veilige manier. We werken nu ENKEL op afspraak, die u tevens online kunt maken.

In de tijd dat we gesloten waren, zijn we een webshop gestart om onze klanten nog beter te kunnen helpen. Heeft u geen tijd om naar de winkel te komen? Dan kunt u ook een adviserende videocall boeken. Die werkt op afspraak en kunt u ook online boeken.

### Intake op huidadviezen gratis!

#### Wat doen wij zoal bij EsthetiQ:

- Huidadvies
- Gelaatsbehandelingen
- Wenkbrauwen
- Pedicures
- Manicures inclusief gelnagels en gellak
- Ontharingen
- Make-up

KIJK OOK EENS OP ONZE WEBSHOP

# Speciaal ontworpen face-behandelingen

MET OF ZONDER APPARATUUR



EsthetiQ viert het 10-jarig bestaan en daar zijn wij enorm trots op. Met passie voor het vak zijn we 10 jaar geleden gestart met een schoonheidssalon aan huis. Tot op heden zijn we altijd gepassioneerd bezig met onze klanten. Wat houdt dat juist in?

Wel, we hechten veel waarde aan bijscholingen om de juiste adviezen te geven, en we willen de klanten ook verwennen en hun de juiste quality time geven die ze in deze drukke tijden nodig hebben. In deze 10 jaar zijn we uitgegroeid

tot een stijlvol schoonheidsinstituut met een eigen winkelpand in het centrum van Essen waar deskundige behandelingen, kwaliteit en persoonlijke aandacht vooraan staan.

We hebben nieuwe behandelingen ontworpen door EsthetiQ die we kunnen uitvoeren met en zonder apparatuur. Voor ieder huidtype en voor iedereen anders.

Kom nu langs voor een **GRATIS INTAKE!**



Wij zijn volledig gevaccineerd, maar u hoeft dat niet te zijn!

# esthetiQ

EXPERT IN SCHOONHEID



*Impressie*  
***Kalmthout***

Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Grensstreek Bruist  
terug te zien?  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Grensstreek





10

# COLOFON



22

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist +31 (0)76-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Floortje Thieleman

fb Like ons op FB/DeBelgischeGrensstreekBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Manuela Kolkman, 0477-841299

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. 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.**



Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

## Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

**Manuela Kolkman**

**Adverteren?**

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel +31 647 885 009

**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.**



12



28



23

# Inhoud

2022 IS LANG NIET  
VOORBIJ, BEGIN  
VANDAAG NOG!



# Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

**MAAK EEN SCHEMA.** Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

**VOORKOM HOGE EISEN.** Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

**CREËER ROUTINE.** Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

**KEN JE DOEL.** Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

**BELOON JEZELF.** Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

**ZOEK STEUN.** Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

**Ook op zoek naar coaching?** Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.





## DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels. [www.dekleinekeuken.com](http://www.dekleinekeuken.com)



## LEZERSACTIE \*

**4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95**

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

[www.drinkgusteau.com](http://www.drinkgusteau.com) TAG #WIJN



## LEZERSACTIE \*

**1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey**

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.



[www.libbey.eu](http://www.libbey.eu) TAG #HOBSTAR



## GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zó symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! [www.guinness.com](http://www.guinness.com)



# Begin van de *lente!*



## BRUIST Deals

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

## PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23% te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Maar natuurlijk met behoud van de authentieke smaakintensiteit. [www.pringles.com](http://www.pringles.com)



## LEZERSACTIE \* Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

[www.solbouzamour.nl](http://www.solbouzamour.nl) TAG #BOEK



## LEZERSACTIES\*

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)







#tipvanElien!

## ENERGIE BESPAREN? EEN BEETJE ESTHETISCH VERANTWOORD GRAAG!

Want extra isoleren van je woning doe je niet enkel door wat PUR schuim hier en daar toe te voegen. Je kan dit ook perfect esthetisch verantwoord doen met onder andere je raamdecoratie. Je glas staat namelijk in voor een heel groot deel van je warmteverliezen.

Het meest voor de hand liggende zijn gordijnen, liefst in een ietwat dickere stof en met een thermische voering. Er zijn ook speciaal ontwikkelde stoffen die uit 1 laag bestaan met extra thermische eigenschappen. Een andere optie binnen de raamdecoratie zijn honeycells, deze hebben een leuke harmonica-achtige structuur waartussen een extra isolerende luchtlaag komt te zitten. De meest voorkomende zijn slechts 25 mm breed, waardoor ze zelfs in je glaslat passen en zo een extra strak geheel vormen in je interieur!

Naast je ramen is ook je vloer een grote verliespost. Ga daarom voor lekker grote tapijten die niet enkel je voeten warm houden maar ook de warmte niet laat ontsnappen langs de onderzijde van je woning.

Ook het oog wil wat. Bovenstaande tips zijn efficiënte hulpjes, maar als je daarnaast ook een warme uitstraling geeft aan je interieur, lijkt het al voor de helft extra te helpen. Kies voor warme materialen zoals wol en warme kleuren zoals terracottarood.



**-10%\***



# INTERIEUR

VAN 4 T/M 14 MAART

# DAGEN

\*10% korting op gordijnstoffen, gordijnrails en behang tijdens de interieurdagen.

- RAAMDECORATIE
- INTERIEURDECORATIE
- BEHANG EN VERF
- TAPIJTEN
- KLEURADVIES

## interieur. RENDERS

Sint Lenaartsebaan 115, Malle  
info@interieurpuntRenders.be  
0032 3 290 36 50

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

\* Voorwaarden in de winkel





MAC  
Batida  
Milano  
Comma  
Golléhaug  
Frankwalder  
YourConcept

Een kleine boetiek met  
persoonlijke service.  
Vlotte damesmode van  
mooie kwaliteit en  
pasvorm.  
t/m maat 46



13.00u - 17.00u

Elke zondag open

Antwerpsestraat 47  
Putte NL  
demoo-desjoo.nl

de moo-de sjoo

DITJES/DATJES

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het **de rest van het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**.

**Een kwartiertje** per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**.

**Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen kapot is.

De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.



# Win kaarten voor **Gratis kaarten** Mozarts Requiem en Krönungsmesse



**Wil jij kans maken op kaarten?**

Registreer je dan vóór 1 april via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [Theater.nl](https://theater.nl/buist) via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) en maak kans op gratis tickets!

## **Nog meer kans maken?**

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

*\*Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



Gemeente Essen

# Meer werkgelegenheid

## dankzij uitbreiding industriezone



De gemeente Essen wil industrieterrein Rijkmaker uitbreiden. Daarvoor is er een Ruimtelijk Uitvoeringsplan (RUP) nodig want de uitbreiding gebeurt in agrarisch gebied. De uitbreiding zal voor meer werk en meer bedrijvigheid zorgen in Essen.



### Ruimte voor bedrijven

In industriezone Rijkmaker zijn er een 100-tal bedrijven actief. Met de uitbreiding is er plek voor een 20-tal extra bedrijventerreinen. Het nieuw te ontwikkelen bedrijventerrein komt er voor nieuwe, startende kmo's en ambachtelijke bedrijven en om bestaande, zonevreemde bedrijven in de open ruimte of in de dorpskern te herlokaliseren.

De gemeente wil de uitbreiding realiseren in wat nu agrarisch gebied is. Dat agrarisch gebied grenst aan het al bestaande bedrijventerrein. Volgens burgemeester Gaston Van Tichelt - bevoegd voor Economie - is dit een logische keuze. "Het is beter om de bedrijvigheid te concentreren op één locatie in plaats van het te spreiden. De industriezone is centraal gelegen tussen de verschillende dorpskernen en op een veilige manier bereikbaar, ook voor fietsers. Bovendien wordt zo de verkeersoverlast voor de omliggende dorpen tot een minimum herleid."

### Nieuw RUP nodig

Een RUP is nodig omdat het gebied op het gewestplan is ingekleurd als agrarisch gebied. De startnota ligt tot en met 25 maart ter inzage in het gemeentehuis. In



Een eenvoudige weergave van het huidige terrein en de uitbreidingszone.

feite legt het bestuur nu een aangepaste startnota aan de Essenaar voor. Het college paste de startnota al aan op basis van opmerkingen tijdens een eerste participatiemoment in het voorjaar van 2021. De Essenaren kunnen dus tot en met 25 maart opmerkingen, ideeën en bemerkingen indienen bij het gemeentebestuur. In de laatste fase van de RUP-procedure wordt het RUP opnieuw ter inzage gelegd, na voorlopige vaststelling door de gemeenteraad. Ook dan kunnen er nog bezwaarschriften ingediend worden.

### Meer info?

[omgeving@essen.be](mailto:omgeving@essen.be)  
[www.essen.be/participatie](http://www.essen.be/participatie)  
 03 670 01 47

S

Het team van  
Uitvaarthuis Sereni  
staat klaar voor jou,  
24/7.

☎ 03 666 13 41  
✉ [uitvaarthuis@sereni.be](mailto:uitvaarthuis@sereni.be)

📍 Uitvaarthuis  
Kapellensteenweg 287  
2920 Kalmthout

## DAGJE UIT KLARAFESTIVAL 2022



Klarafestival wordt sinds 2004 georganiseerd door Festival van Vlaanderen Brussel en is intussen uitgegroeid tot het grootste klassieke muziekfeest in België. Elk jaar geven internationale topmusici het beste van zichzelf in verschillende Brusselse cultuurhuizen, in Antwerpen (deSingel) en in Brugge (Concertgebouw). Een jaar geleden bleef cultuur beperkt tot het via een beeldscherm beleven van een digitaal festival. Vandaag de dag liggen de kaarten beter en kunnen we weer samen met de orkesten, dirigenten, solisten, kamermusici en andere kunstenaars uit zowel binnen- als buitenland magistrale live-ervaringen beleven. Dit jaar vindt Klarafestival plaats van 11 tot en met 27 maart. **Meer info op: [www.klarafestival.be](http://www.klarafestival.be)**

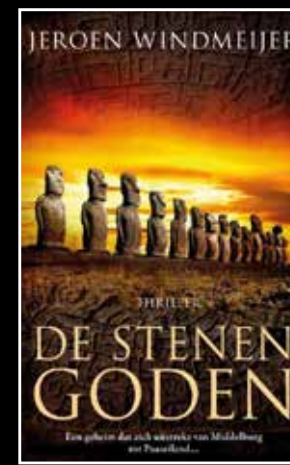
## FILMPJE KIJKEN THE BATMAN

Twee jaar lang heeft Bruce Wayne de straten van Gotham City bewaakt als Batman. Als een moordenaar het op sadistische wijze gemunt heeft op de elite van Gotham, leidt een spoor van cryptische aanwijzingen hem naar de onderwereld, waar hij o.a. in contact komt met Catwoman, de Penguin en de Riddler. Als het bewijs duidelijker wordt, komen de grootse plannen van zijn tegenstander aan het licht. Batman moet nieuwe samenwerkingen aangaan, de dader ontmaskeren en afrekenen met het machtsmisbruik en de corruptie waar Gotham City al zo lang onder lijdt... **THE BATMAN is vanaf 2 maart te zien in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



## BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**



# Vrijgezel Saira

## stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

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

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





*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.

LENGTE  
163 CM

LEEFTIJD  
54 JAAR

OGEN  
BRUIN  
GROEN

# HANAÉ SCHOONHEIDSINSTITUUT

Dermaplaning is een nieuwe trend die overgewaaid is vanuit Amerika, maar deze techniek is niet nieuw. Deze huidvernieuwende techniek wordt al 40 jaar toegepast door dermatologen en plastische chirurgen ter voorbereiding om chemische peelings dieper in de huid te laten doordringen.

1) Wat is dermaplaning?

Tijdens de behandeling wordt er met een speciaal chirurgisch mesje over de huid geschrapt zonder de huid te beschadigen. Schrik niet, dit is helemaal niet gevaarlijk of pijnlijk! Het is momenteel een van de meest efficiënte manieren om je huid te peelen, op te helderen en om verstopte poriën te voorkomen.

2) Wat doet dermaplaning juist?

Deze techniek verwijdert dode huidcellen, vuil, donshaartjes en oppervlakkige pigmentvlekjes die vaak zorgen voor een dof en ongelijke huid. Het resultaat na de behandeling is dat je gezicht gladder aanvoelt en er frisser uitziet.

Deze behandeling werkt huidverjongend en huidverbeterend op een veilige en effectieve manier, met als resultaat een stralende, frisse huid. Deze behandeling kan je alleen of in combinatie met een andere verzorging boeken.

Wil jij dermaplaning ervaren? Boek deze behandeling bij Hanaé en geniet nu van de actie!



**Welkom bij Hanaé schoonheidsinstituut!**

Stap binnen en ervaar een totaalbeleving!  
Geniet van tijd voor jezelf en ontspan.

Graag help ik jou stralen met persoonlijk advies over huidverbetering en minerale make-up.

**Dermaplane actie!**

Boek in maart of april een dermaplane behandeling in combinatie met een andere gelaatsverzorging en krijg 20% op je eerste afspraak.







*Francis van Broekhuizen:*

# 'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

**KREDIET** Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

**GUNFACTOR** De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

*Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

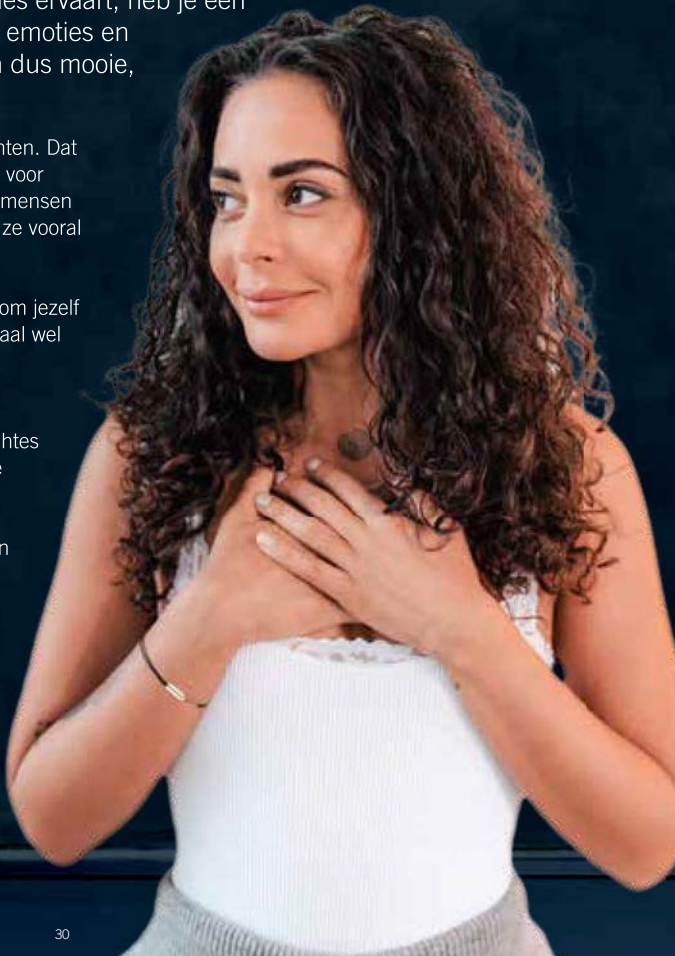
Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



**MAATKASTEN IN  
ZELFBOUWPAKKET MET  
ONDERSTEUNING**

[www.yg-design.be](http://www.yg-design.be)

maatkasten | interieur | buitenkeukens



# Conditie, versteviging, afslanken

*en nog veel meer*

COCON is niet het zoveelste cliché sport- of relaxatietoestel. We leggen infrarood aan de basis en bouwen hierop verder om zo een waardevolle en geheel nieuwe ervaring aan te bieden. COCONNEN wordt een nieuw begrip bij u thuis of in uw bedrijf.

## Waarom kiezen voor COCON?

Sporten in de COCON cabine is vooral gericht op afslanken, wat in COCON een stuk makkelijker gaat. Trainen onder invloed van de therapeutische infrarood in COCON is namelijk een belangrijke stimulus voor de vetverbranding.

COCON is echter wel uiterst veelzijdig. Zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te verstevigen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een eigen, specifiek doel. Balance is the key to a happy body & mind.



Met de COCON Coach applicatie heb je een duidelijk overzicht van het digitaal platform waarop je oefeningen en programma's kan bekijken, sorteren, bijhouden en ook zelf samenstellen. Zo heb je steeds professionele begeleiding bij de hand.



SCAN DE  
QR-CODE  
VOOR  
MEER INFO

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

## Jouw instituut met COCON pro

Er is een professionele versie beschikbaar voor wie een eigen instituut wil starten.



COCON is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, ervaring, ... Met COCON werkt iedereen op zijn eigen tempo, zonder verplichtingen en enkel met goede vooruitzichten.

## EVEN EEN HALF UURTJE COCONNEN

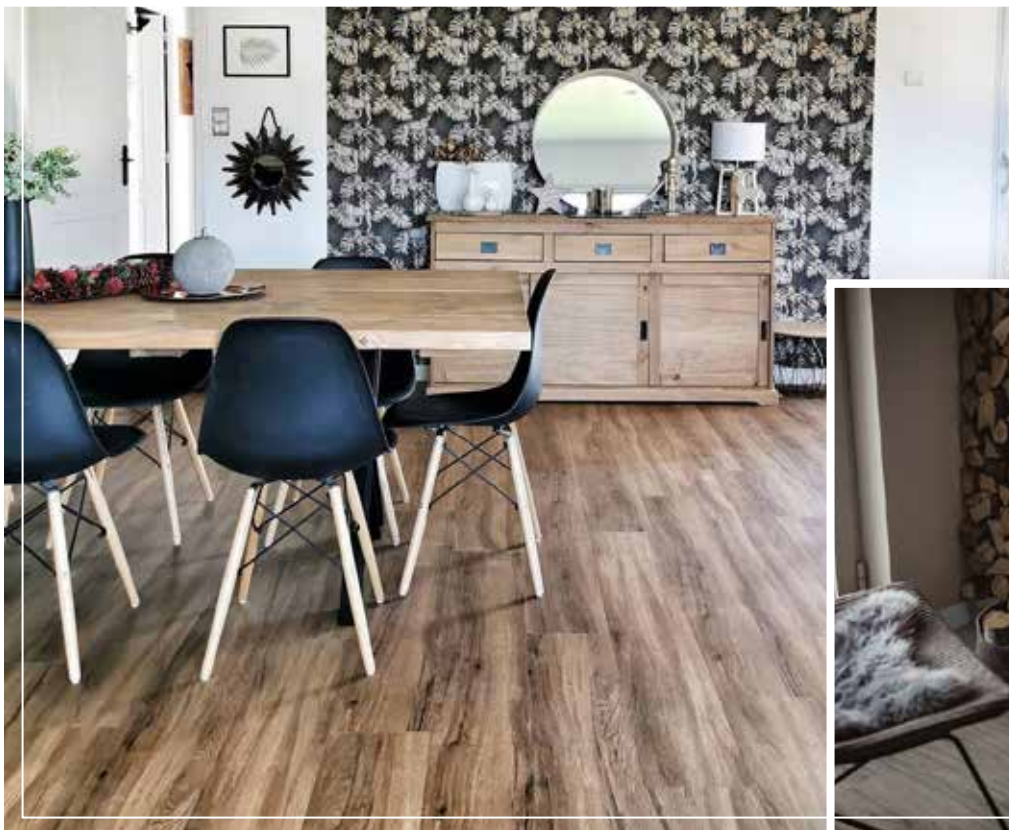
Deze 45+ jaar oude, Zwitserse methode van sporten in een verwarmde ruimte gaat gepaard met consistente en blijvende resultaten op vlak van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breedspectrum, therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als Thermo Fysische Methode.



INCLUSIEF TABLET MET DE  
COCON COACH APP

Renovaties  
Keukens  
Aanbouw  
Gevelrenovatie  
Totaalprojecten

Ons vakmanschap  
staat **garant voor  
succes!**



Ben u zinnens uw woning te renoveren? Bij ons kunt u terecht voor de renovatie van uw keuken, uw badkamer, het plaatsen van nieuwe ramen, vloerwerken, een aanbouw en uiteraard een totaalrenovatie. We werken efficiënt en regelen alles voor u, we zijn uw enige aanspreekpunt.

In deze editie willen we even focussen op Gerflor, een product waar we officiële verdeler van zijn. Gerflor is een vinyl laminaat zowel te krijgen in parketmotief, in tegelmotief als in effen uitvoering.

Gerflor is ideaal bij renovatie en is te combineren met vloerverwarming. Gerflor is ook geschikt voor vochtige ruimtes, bijvoorbeeld in de badkamer.

Bent u geïnteresseerd om Gerflor aan te kopen als zelfplaatser of wilt u een kant- en klare oplossing? Kom gerust langs in onze toonzaal Brasschaatsteenweg 272, 2920 Kalmthout.

**Graag even op voorhand bellen om af te spreken op telefoonnummer 03/6651218.**



Doornenlaan 18, Kapellen  
winkelerbvba@gmail.com | 03/665 12 18  
0478 612 004 | www.winkeler.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!*



# ‘Wij kunnen onze klanten volledig ontzorgen’

Al sinds 1960 een gevestigde naam in Rijsbergen: familiebedrijf Rombouts Elektro. Dé specialist in installatietechniek in de breedste zin van het woord, maar ook hét adres voor de aanschaf van consumentenelektronica, witgoed en alle bijbehorende zaken. “Wij bieden onze klanten daardoor een all-in service”, aldus eigenaar Theo Rombouts.

“We zijn dan weliswaar niet de grootste winkel in consumentenelektronica en witgoed, maar we kunnen zeker wel concurreren met de grote namen in de markt”, vertelt Theo trots. “Onze prijzen zijn namelijk vergelijkbaar en wij weten ons te onderscheiden door onze kennis en service. We nemen voor al onze klanten uitgebreid de tijd, voorzien ze van het best mogelijke advies en doen er uiteraard alles aan om ze tevreden weer naar huis te laten gaan.”

## Installatietechniek

Bij Rombouts Elektro kunnen ze hun klanten bovendien iets extra's bieden. “Doordat wij naast de winkel ook al sinds het begin actief zijn in de installatietechniek, kunnen wij onze klanten ook op dat vlak volledig ontzorgen. Wanneer ze bij ons

in de winkel bijvoorbeeld iets aanschaffen waarvoor thuis de juiste aansluitingen niet aanwezig blijken te zijn, dan kunnen wij ze altijd een monteur aanbieden die er ter plekke alsnog voor zorgt dat alles op de juiste manier wordt geïnstalleerd en aangesloten. Een van de uitdagingen van ons werk is dan ook om te zorgen dat we altijd op de hoogte zijn van de laatste ontwikkelingen. Alles om onze klanten de best mogelijke service te kunnen bieden.”

## ElectronicPartner

Om die topservice nog meer te kunnen garanderen, is Rombouts Elektro aangesloten bij ElectronicPartner. “Dit zorgt ervoor dat wij ons als relatief kleine speler toch kunnen meten met de grotere partijen, maar dan gecombineerd met een stukje extra persoonlijk contact, kwaliteit, verstand van zaken en aandacht. Benieuwd of wij ook iets voor jou kunnen betekenen? Loop gewoon eens binnen, we helpen je graag!”

## Rombouts Elektro

Eigenaar: Theo Rombouts  
Prins Bernhardstraat 2, Rijsbergen, Nederland  
+31 76-5961591  
[www.romboutselektro.nl](http://www.romboutselektro.nl)



LOOP GEWOON EENS BINNEN, WE HELPEN JE GRAAG!







# Uw Lijn

## LPG ENDERMOLOGIE & COOLIFTING

### LPG ENDERMOLOGIE

Endermologie is een mechanische stimulatie van de huid die bij Uw Lijn voornamelijk wordt gebruikt bij de behandeling van sinaasappelhuid en cellulite.

Deze behandeling maakt de verkleefde vetcellen los waardoor het lichaam ze kan afvoeren. Zo vermindert of verdwijnt cellulite en wordt de huid en het bindweefsel steviger, gladder en gezonder. Het zorgt ook voor een verbeterde doorbloeding zodat de toevoer van zuurstof en de afvoer van afvalstoffen sneller plaats kan vinden.

### COOLIFTING

CooLifting is een behandeling voor het gelaat. Hiermee worden kraaienvoetjes en rimpels weggewerkt.

Nadat ik de huid in 3 stappen heb gereinigd, breng ik met de CooLifting een CO2-straal in combinatie met een extreem hoge concentratie aan geatomiseerde actieve stoffen (hyaluronzuur, peptiden, glycerine en gehydrolyseerde tarwe proteïnen) op de huid.



## BRUIST Deal

TIJDENS DE MAAND MAART LAAT IK U GRAAG KENNISMAKEN MET MIJN BEHANDELINGEN EN PRODUCTEN!

**LPG ENDERMOLOGIE:  
GRATIS DEMO BEHANDELING**

**COOLIFTING:  
-30% OP 1 BEHANDELING  
NU € 50,- IPV € 75,-**

### PRIJZEN

**LPG:**  
10 behandelingen: € 480,-  
Eenmalig endermopakje: € 25,-

**Coolifting:**  
1 behandeling: € 75,-  
8 behandelingen: € 560,-

Bakkersdreef 6 Kapellen  
0495-861892



uwlijn@gmail.com

# Verzorg je (lach)rimpels!

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

### Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

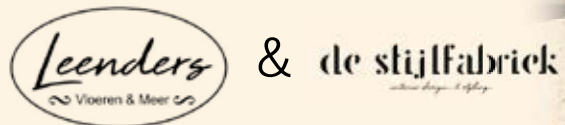
### Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

### Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

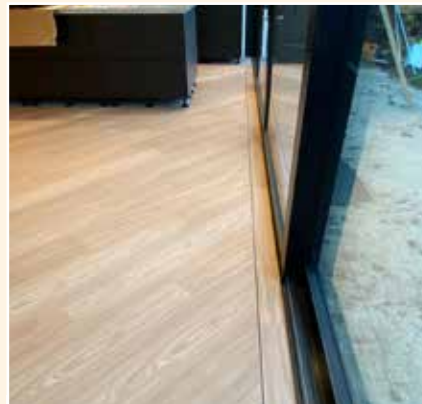
# Maak van uw interieur het mooiste interieur samen met



Sinds 1 december zijn Leenders Vloeren en Meer en de Stijlfabriek een samenwerking gestart. Loraine Loos van de Stijlfabriek maakt prachtige ontwerpen en kan u adviseren op vlak van trends, kleuren en het optimaal gebruiken van ruimtes. Op het gebied van installatie van vloeren en renovatie helpt Remco Leenders van Leenders Vloeren en Meer u verder.



Samen met ons netwerk van schrijnwerkers, stukadoors, schilders, installateurs van vloerverwarming etc. ondersteunen wij u graag met uw aankomende plannen om uw woonkamer, slaapkamer, studeerkamer of welke andere ruimte dan ook om te toveren naar een nieuwe ruimte waar sfeer centraal staat.



**REMCO:** Onlangs hebben we weer prachtige projecten mogen afronden waarbij we tot het uiterste zijn gegaan om verschillende ruimtes groots te veranderen. Op de foto een pvc-vloer diagonaal geplaatst en afgewerkt met een band en bies.

Onze winkel is geopend op donderdag en vrijdag van 09.30 uur tot 15.30 uur. Op zaterdag van 09.30 uur tot 16.00 uur. Op alle andere momenten plant u best uw afspraak voor interieuradvies op [www.LVENM.be](http://www.LVENM.be). Kijk ook gerust eens op [www.destijlfabriek.be](http://www.destijlfabriek.be)



**LORAINE:** Het is altijd een goed idee om een interieurarchitect vanaf de start van een project te betrekken. Onlangs werden we gevraagd om te werken aan het interieur van een nieuwbouwwoning. Zo starten we vanaf architectenplannen om te zorgen voor de perfecte match tussen het interieur, de buitengevels en de omgeving. Het interieur heeft een sterk moderne indruk maar toch een landelijk kantje. De kunst zit in het samenbrengen van de details tot een naadloos geheel. En dat is nu net waar De Stijlfabriek om de hoek komt kijken.

Om onze samenwerking kracht bij te zetten hebben we in de winkel van Leenders Vloeren en Meer een belevingshoek gebouwd. We nodigen u graag uit om deze hoek te bezichtigen om zo ideeën op te doen voor uw nieuwe project. Begin het nieuwe jaar goed en neem deze editie van Bruist mee en ontvang 10% korting op uw vloer.

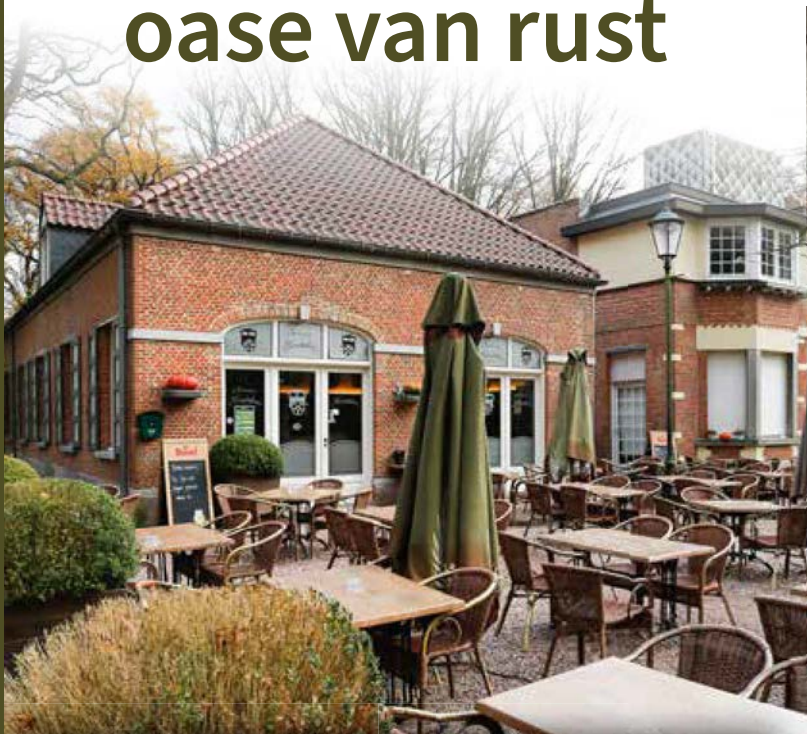


In de schaduw van het fraaie kasteel van Stabroek en gelegen langs drie wandelpaden biedt restaurant-brasserie 't Koetshuis een schitterende locatie om even halt te houden. Met zijn uniek historisch kader vormt het een innemend en ontspannen aanmeerpunt om op adem te komen en te genieten van de schitterende omgeving.

De keuken van 't Koetshuis is zowel gericht op wandelaars die met iets kleins lekker snel terug op krachten willen komen of met een smakelijk biertje willen bijtanken, als op lekkerbekken die uitgebreid willen tafelen. Het concept? Eerlijke keuken, pure ingrediënten, wisselende suggesties en een ongedwongen sfeer.

Als troefkaart beschikt 't Koetshuis over een rustig en ruim terras dat de exclusieve locatie extra cachet geeft.

# Een gezellige oase van rust



Restaurant Brasserie 't Koetshuis  
Oud Broek 2, Stabroek  
0032-3-6058485  
www.brasserie-tkoetshuis.be



# Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Paul Van der Auwera is een van de weinige ambachtelijke klokkenmakers. Contacteer ons voor een huisbezoek en ophaling en perfecte reparatie van uw klok of uurwerk.

- Gratis huisconsult
- Alle merken
- Gratis opgehaald en teruggeplaatst met twee jaar waarborg
- Gespecialiseerd in antieke klokken

**Maak nu een afspraak!**  
**Laat je klokje weer tikken zoals het hoort!**



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT

JUWELIER • GOUDSMID\*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

*Paul Van der Auwera*

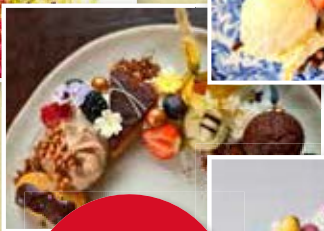
Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be



# Kom bij ons genieten

Onze cadeau- en decoratieshop waar je uiteraard leuke en originele cadeautjes kan vinden voor jong en oud, leuke Disney-artikelen en natuurlijk ook elk seizoen prachtige seizoensdecoratie. Tevens ons ontbijt- en lunchrestaurant, ook in dit gedeelte is het elk seizoen gezellig vertoeven en zijn veel van onze decoraties te koop.

# Step2



Bezoek ook onze  
webshop op  
[www.step2essen.be/  
shop](http://www.step2essen.be/shop)

Op 17 april *Paasbrunch*.

Onze lentecollectie staat  
nu in de winkel.

Op zoek naar decoratieve en originele  
cadeau's? Je vindt ze in Step2shop!

Op zoek naar iets leuks om uw huiskamer  
op te vrolijken, een leuk en origineel  
geschenkje of gewoon een kleine attentie  
om iemand blij te maken?

Kom dan snel eens kijken in onze shop,  
die zich voorin onze zaak bevindt.

**Kortom; voor iedereen wat wils.  
Kom snel eens langs en neem een kijkje!**



## MAATKASTEN MET OOG VOOR DETAIL

Vanaf de eerste stap die je zet in de  
toonzaal van Meubelmakerij Van Den  
Heuvel op de Leugenberg in Ekeren,  
voel en zie je dat hier mensen met  
passie voor het vak bezig zijn.

Echtgenoten Johan en Christel zorgen zelf,  
samen met hun vaste medewerkers, reeds  
meer dan 30 jaar voor het **MAATWERK** van  
**KASTEN, DRESSINGS, SLAAPKAMERS,  
KEUKENS- en BADKAMERMEUBELS**, daar  
waar het bedrijf reeds in 1974 door vader Van  
Den Heuvel werd opgericht.



**Meubelmakerij Van Den Heuvel**  
Leugenberg 72, Antwerpen - Ekeren  
03 664 18 63  
[info@vandenheuvel-meubelmakerij.be](mailto:info@vandenheuvel-meubelmakerij.be)  
[www.vandenheuvel-meubelmakerij.be](http://www.vandenheuvel-meubelmakerij.be)



Nood aan, of zin in nieuwe kasten of een keuken,  
met optimale benutting? Surf alvast even naar onze website:  
[www.vandenheuvel-meubelmakerij.be](http://www.vandenheuvel-meubelmakerij.be), of kom langs in  
onze toonzaal met uw plan of benaderende maten.

Volg ons ook op   **step2essen**

Stationsstraat 27 Essen | **0032-3-3379988**  
[info@step2essen.be](mailto:info@step2essen.be) | [www.step2essen.be](http://www.step2essen.be)



# Wandelen doet wonderen

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie behandelen kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus waar wacht je nog op? Trek de stoute (wandel) schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts 30 minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van 10 minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam, je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Een uur stevig doorstappen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, raakt in twee maanden ruim een kilo kwijt zonder erg veel extra inspanning.

**BIJ HET WANDELEN BELASTEN WE ONS LICHAAM.** Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

**WANDELEN VERBETERT JE STEMMING** Dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het

algemeen. Lichaamsbeweging wordt bij depressies steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

## WANDEL JEZELF FIT, GEZOND EN GELUKKIG!

En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in wat voor tempo je stapt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin of anderen een lange (bos)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te praten, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

ERVAAR OOK HET  
**POSITIEVE EFFECT**  
VAN WANDELEN

**Wil jij ook een gezonde levensstijl?** Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Together we will *grow* |

Blijf groeien in die sterke  
en krachtige versie van  
wie je nu al bent.

Yoga is een pad naar vrijheid,  
het is een verbinding met  
jezelf en naar datgene  
om je heen.

*Bring a friend and enjoy this experience together.*

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

Yoga-Selfcare-Intuitive support

MARGO



**Loewe bild i.**  
**Uw persoonlijke streaming-tv.**  
Ervaar blockbusters en serie-highlights  
met een druk op de knop.

Kijk tv en video-on-demand, luister naar muziek, surf via internet of gebruik onlinediensten.  
Een oled smart-tv zoals bild i, die uw persoonlijke streaming-hoogtepunten behoudt.  
Snel en intuïtief. Eenvoudig en duidelijk.

**Slimmere televisie - Loewe bild i.**  
**Made in Germany.**

Er is reeds een Loewe bild i. oled **vanaf 2.699 €.**  
**Ontdek meer bij uw Loewe-verdeler of op [loewe.tv/be-nl](http://loewe.tv/be-nl)**



Teletechnics | Bredabaan 1075, 2930 Maria ter Heide | +32 (0)3 663 37 33 | [kris@teletechnics.be](mailto:kris@teletechnics.be) | [www.teletechnics.be](http://www.teletechnics.be)  
**Openingsuren:** ma: gesloten, di - vr: 9.00-12.00 en 13.00-18.00 uur, za: 10.00-12.00 en 13.00-17.00 uur, zo: gesloten



# ECOFLAMES

DÉ HAARD VOOR JOUW HUIS!

Wij bieden een complete service, inclusief installatie en onderhoud!

Op zoek naar de ideale verwarming, die niet alleen praktisch is maar ook gezelligheid uitstraalt?

**Bij Ecoflames kunt u terecht voor alle types kachels.**

Wij verkopen o.a. pellet-, hout- en gaskachels, hout- en gashaarden en elektrische sfeerverwarming.

**Vindt u iets dat u aanstaat of wenst u meer informatie? Kom bij ons langs of neem contact op.**

Bosduinstraat 51, Wuustwezel | 03-4256091  
info@ecoflames.be | www.ecoflames.be

52

# LENTE OPENDEUR

**VRIJDAG 18 MAART:**

10.00 - 17.00 UUR

**ZATERDAG 19 MAART:**

10.00 - 17.00 UUR

**ZONDAG 20 MAART:**

10.00 - 17.00 UUR



# KALISTO

VANAF MAAT 44

## MODE VOOR DAMES

**VANAF MAAT  
44 TOT EN MET 56**

WIJ ZIJN GESTART MET DE  
LENTECOLLECTIE!



Heilig Bloedlaan 265, Hoogstraten  
+32 3 314 11 40  
info@kalisto-kleding.be  
f kalistokleding @ kalisto.kleding  
www.kalisto-kleding.be

**Openingstijden:**  
Dinsdag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur

Comtesse  
light & day

Georgedé

frapp

FRANSEN

yoek  
AMSTERDAM

VERPES  
FINE FASHION

RAPHAELA  
BY BRAX

TONI

VIA APPIA  
— DUE —

X  
KANDRES  
BRUXELLES

53

Van Gool Stoffen is een stoffenwinkel, die al bestaat sinds 1970 en vanaf die tijd gevestigd is in Tilburg aan de Lovensekanaaldijk 1B. Sinds die tijd is Van Gool Stoffen uitgegroeid tot een stoffenzaak met een enorm assortiment. Onze verkoopoppervlakte van zo'n 1000 m<sup>2</sup>, zorgt ervoor dat u bij ons een grote kans van slagen heeft.

Wij bieden u namelijk een zeer grote collectie modestoffen, tricot stoffen, exclusieve stoffen, zijde stoffen, designerstoffen, kinderstoffen, kinderkamerstoffen, bruidsstoffen, cocktailstoffen, feeststoffen, luxe stoffen, carnavalsstoffen, imitatiebont, biologische stoffen, fluweel, gordijnstoffen, interieurstoffen, founituren en patronen.

Wij hopen u snel eens te mogen begroeten in onze stoffenspecialzaak in Tilburg.



Scan de QR-code of kijk online:  
[www.vangoolstoffenonline.nl](http://www.vangoolstoffenonline.nl)

Lovense Kanaaldijk 1B, Tilburg (NL)  
+31 13-5431547



# Stofkwaliteit kent geen tijd!

*Ook online!*

**Van Gool Stoffen het juiste adres!**

## Op naar de lente in **maart**



### VISSEN

Volg je gevoelens.

#### Ram 21-03/20-04

Maart zal veel emotionele ervaringen brengen. Je zult zowel liefdevolle momenten ervaren als onenigheden.

#### Stier 21-04/20-05

In maart kan de Stier zich verheugen op een eindeloze hoeveelheid moed, waardoor je een grote stap voorwaarts zult zetten.

#### Tweelingen 21-05/20-06

Bijna alles zal een fluitje van een cent voor je zijn. Je creativiteit bij het plannen van activiteiten zal de verwachtingen van zowel jezelf als je dierbaren overtreffen.

#### Kreeft 21-06/22-07

Maart zal voor kreeften een rustige tijd zijn. Door deze rust heb je kans op een goed idee dat je later kunt uitvoeren.

#### Leeuw 23-07/22-08

Deze maand zal bijdragen aan je assertiviteit en zelfvertrouwen. In het gezelschap van anderen zul je opvallen door je grote gevoel voor humor.

#### Maagd 23-08/22-09

Je zult deze maand veel nieuwe dingen leren. Je geheugen zal in vorm zijn, stel je daarom open voor nieuwe informatie.

#### Weegschaal 23-09/22-10

Als je erover denkt om van baan te veranderen, is de kans groot dat je iets vindt dat je leuk zult vinden. Probeer jezelf in deze periode mentaal goed te houden.

#### Schorpioen 23-10/22-11

In maart zul je beginnen te verlangen naar een gevoel van veiligheid. Je behoefte om je gevoelens te delen zal sterk zijn.

#### Boogschutter 23-11/21-12

Door je positieve energie in maart zal je agenda zich vullen met afspraken met je vrienden. Zorg dat je van deze tijd geniet.

#### Steenbok 22-12/20-01

Maart zorgt voor enige teleurstelling. Laat je niet opjatten maar richt je op je creativiteit. Daar zul je deze maand kracht uit putten.

#### Waterman 21-01/19-02

Gebruik maart om je gedachten op een rijtje te krijgen. Begin aan iets wat je altijd al wilde leren. Deze maand is namelijk dé tijd voor het opdoen van nieuwe kennis.

#### Vissen 20-02/20-03

In maart zullen je daden worden beïnvloed door de energie die je uitstraalt. Volg je gevoelens en probeer alles op te lossen.



# 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



Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | [welkom@topstorage.be](mailto:welkom@topstorage.be) | [www.topstorage.be](http://www.topstorage.be)

*Rust in het interieur  
is rust in het hoofd*

25 t/m 27  
maart  
interieur-  
dagen

Bij deze mood horen dan ook kleuren die balans brengen. Een breed spectrum aan grijze tinten staat binnen de sfeer centraal. Schoon in al hun eenvoud en ze brengen rust en privacy naar de voorgrond.

Het interieur past helemaal bij de lokale natuur: lange koude winters, diepblauwe meren en ongerepte bossen vormen het uitgangspunt.

De meubels zijn functioneel zonder poespas en alles in de kamer is gericht op het creëren van veel licht. Natuurlijke materialen komen veel terug en ook huiselijke pasteltinten passen heel goed bij een Scandinavisch interieur. Denk bijvoorbeeld aan gordijnen van linnen.

Ook luchtige inbetweens passen heel goed bij deze woonstijl.

In betweens zijn vaak dé perfecte tussenoplossing. Niet te dik (ze laten licht door) en niet te dun (ze bieden wél privacy). Inbetweens zorgen ervoor dat de zon niet naar binnen brandt, maar het blijft wel lekker licht in huis. Kortom: de ideale oplossing voor de raampartijen die bijvoorbeeld aan de tuin grenzen.

Lastig kiezen? Gordijnen wil je vaak even voelen en in je interieur zien. Bij Gorlima kun je heel eenvoudig stofstalen lenen en thuis uitproberen, zodat je de allerbeste keuze voor je raamdecoratie kunt maken.

**Geraak je er niet uit, komen wij héél graag tot bij jou voor advies op maat.**

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, Marc en Shirley  
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)

MICHAEL PILARCZYK

# Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

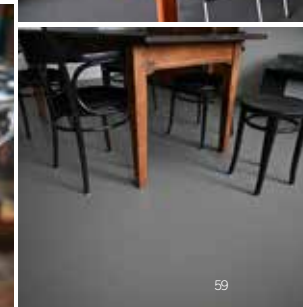
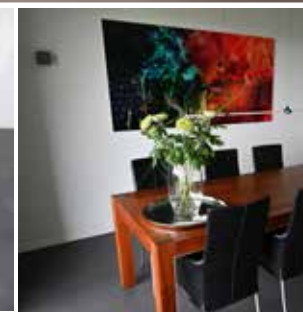
Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloed je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

[www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl)

## Exclusiviteit en functionaliteit in één



**Flowing Art ontwikkelt, produceert en installeert decoratieve gietvloeren bij particulieren en bedrijven.**

Waar Flowing Art zich in onderscheidt, is dat ze ook plinten en wandpanelen kunnen maken van hetzelfde materiaal als uw gietvloer.

U krijgt dan dezelfde uitstraling op de muur als op uw gietvloer. Ideaal voor bijvoorbeeld de badkamer. Ook mooie printafbeeldingen voor aan de wand vindt u bij Flowing Art.

Voor bijzondere tafelbladen die bewerkt zijn met epoxy, zoals ingegoten mosselschelpen, bent u bij Flowing Art aan het juiste adres.

Kom vrijblijvend eens kijken in onze showroom. Het liefst op afspraak.

Ampèreweg 6,  
Hoogerheide (NL)  
+31 (0)164-606148  
[info@flowingart.eu](mailto:info@flowingart.eu)  
[www.flowingart.eu](http://www.flowingart.eu)





Nagelstudio Elia is een salon waar je hoge kwaliteit kunt verwachten. Eigenaresse Els plaatst gelnagels volgens de laatste modetrends of juist heel subtiel en natuurlijk. Eén ding is zeker: bij Nagelstudio Elia loop je naar buiten met nagels waarmee je gezien wilt worden.

*Nagels waarmee je  
gezien wilt worden*

Dr J. Goossenaertsstraat 27, Kalmthout  
0032 478 43 69 08

**KLEUREN VOLGENS DE LAATSTE TRENDS | KIES VOOR KWALITEIT | MEER DAN MOOIE GELNAGELS**

Nagelstudio Elia

0478/436908

enkel op afspraak

 de lombarde

📍 Elisabethlaan 4, Middelkerke-Lombardsijde

🌐 [www.delombarde.be](http://www.delombarde.be)

✉ [info@delombarde.be](mailto:info@delombarde.be)

☎ +32 58 23 68 39



# Kom tot rust aan de kust



De Lombarde is een mooi, groen en betaalbaar vakantiepark gelegen te Lombardsijde aan de Belgische Kust. Deze gezellige familiale camping heeft zowel jaar- als toeristische plaatsen.

- ✔ Op 400 meter van het strand
- ✔ 365 dagen per jaar open
- ✔ Mobilhomes zijn meer dan welkom
- ✔ Kamperen & verblijven

**BRUIST**  
*Deal*  
**5% KORTING  
OP UW VERBLIJF**

**PROMOCODE: BRUIST**  
BEL VOOR EEN RESERVATIE,  
VERMELD DE CODE EN  
GENIET VAN EEN HEERLIJK  
VERBLIJF AAN DE KUST

*Nola*  
FASHION

**PRIVATE  
SHOPPING?**

Kijk dan eens  
op onze website!

Nola Fashion  
Kapelstraat 30, Essen  
+32 479 72 45 28  
[info.nolafashion@gmail.com](mailto:info.nolafashion@gmail.com)  
[www.nolafashion.be](http://www.nolafashion.be)



## Fashion met persoonlijkheid

Bij Nola Fashion vinden we het belangrijk dat we je zo goed mogelijk kunnen helpen. Persoonlijke service staat hier dan ook op de voorgrond. We willen dat je na een bezoek aan onze winkel met een goed gevoel buiten gaat, zonder een fortuin te moeten uitgeven. De collecties van Nola Fashion zijn uniek, betaalbaar én ook hip en trendy. Kortom, voor ieder wat wils!

Volg Nola Fashion via Facebook en Instagram om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes.

**Benieuwd naar onze collectie? Neem een kijkje op onze website of kom gezellig langs in de winkel.**



# Tijd om je woning eens *grondig onder handen* te nemen

Heb jij de lentekriebels al te pakken, maar verkeert jouw huis nog in een diepe winterslaap? Geen betere manier om het voorjaar in te luiden dan door je woning eens een goede schoonmaakbeurt te geven. Hijs jezelf in je oude kleren, zet de radio aan, stroop je mouwen op en schrobben maar!

Geen idee waar je moet beginnen? Werk dan aan de hand van een checklist en ga van kamer naar kamer. Zet alle ramen en deuren open en laat alles eens goed doorwaaien. Breng oude kranten en tijdschriften naar het oud papier, het glas naar de glasbak en je oude kleding naar een kledingcontainer. Je zult zien dat het resultaat direct zichtbaar is.

**WEG MET DAT STOF** Vloerkleden zijn echte stofnesten, maar de ouderwetse mattenklopper doet wonderen. En wat dacht je van de gordijnen? Nu de eerste zonnestralen ons raam bereiken, is het stof ineens overduidelijk zichtbaar. Gooi ze in de wasmachine of breng ze naar de droogkuis. In de tussentijd kun jij je bezighouden met de vieze ramen. Pel een ui, snijd deze in vier stukken en doe die in het water. Binnen een paar minuten zijn je ramen weer kraakhelder.

**SPIJK EN SPAN** Heb je de smaak te pakken? Dan is dit het moment om de diepvries te ontdooien en schoon te maken. Etensoverblijfselen in de microgolf of oven verwijder je makkelijk door van tevoren een bakje water mee te laten koken. En ook de badkamer en het toilet kunnen wel wat antikal gebruiken. Handige tip: dunne krasjes op glaswerk schuur je een-twee-drie weg door er met tandpasta overheen te wrijven.

**FINISHING TOUCH** Een grote voorjaarsklus als deze is vaak niet in één dag geklaard. Maar hoe zalig is het om na een paar dagen ploeteren in een fris en brandschoon huis te kunnen genieten van het eerste voorjaarszonnetje? Geef je huis als kers op de taart nog wat extra glans met een paar nieuwe accessoires: een nieuw dekbedovertrek, fleurige kussens, een potje bloembollen... En je gaat het voorjaar met een brede glimlach tegemoet.

GA HET VOORJAAR MET  
**EEN BREDE GLIMLACH**  
TEGEMOET!

**Ook op zoek naar schoonmaak advies?** Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Voor al je  
bakplezier!

**BESTEL JE PRODUCTEN IN  
ONZE WEBSHOP!**

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



De leukste bakcadeaus  
vind je op:  
[WWW.CAKEXCLUSIVE.BE](http://WWW.CAKEXCLUSIVE.BE)



Kalmthoutsesteenweg 214, Wuustwezel | 0032-478-041408  
info@cakexclusive.be | [www.cakexclusive.be](http://www.cakexclusive.be)

**B&B Keukenhof**,  
zeer veelzijdig!



**B&B Keukenhof** in Wuustwezel is niet alleen een bijzondere bed & breakfast op een **prachtige locatie**, maar het is ook:

- Een enthousiast verkooppunt voor wellnessproducten en magneetsieraden van Energetix.
- Een plek om je te laten masseren met wellness-magneten (Energetix).
- Een ruimte die beschikbaar is voor een besloten ontbijt, lunch of borrel (bij mooi weer eventueel in de tuin).

Nieuwsgierig naar de mogelijkheden? Neem gerust eens contact op met gastvrouw Hellen. Altijd bereid om met u mee te denken. Voor u, uw gasten of wanneer u zelf verdeler wilt worden van Energetix.

**U BENT VAN HARTE WELKOM.**



**B&B Keukenhof**  
Kalmthoutsesteenweg 168, Wuustwezel  
+ 32 (0) 479 339 356  
keukenhof@keuken.com | [www.keukenhof.be](http://www.keukenhof.be)

# BEESTENSHOP ROOSENDAAL heeft alles voor je huisdier

Bij aankoop van een zak HappyDog  
**1 zakje softsnacks gratis**

Bij aankoop van een zak HappyCat  
**1 pouch gratis**



Voor elke kat  
en hond een  
traktatie!

  
**BEESTENSHOP**  
Roosendaal

President Kennedylaan 92, Roosendaal (Nederland)  
+31 165-562686 | [info@debeestenshop.nl](mailto:info@debeestenshop.nl) | [www.debeestenshop.nl](http://www.debeestenshop.nl)



Met hart en ziel

# Beautique

Onze aanbeveling  
**3 STAPPEN 30 MINUTEN**  
**DE BESTE HUID VAN JE LEVEN**

Ontdek onze nieuwste verzorging de HYDRAFACIAL die zorgt voor een onmiddellijke gezonde glow op je huid, de verzorging die je huid in 1,2,3 een gezonde boost geeft waardoor je resultaat de hoogte in gaat.

*Boek nu je afspraak!*

Heidestatiestraat 43 2920 Kalmthout | 0032-4-85254418 | info@schoonheidssalon-beautique.be | www.schoonheidssalon-beautique.be

# SCHILDER NODIG?

Jens Professioneel Schilderwerk voor interieur en exterieur tot in de kleinste details!



Wilt u een totale verandering van uw interieur of alleen een goede afwerking voor uw muren en plafonds? Ik geef u advies op maat!  
**Vraag vrijblijvend een offerte aan!**

Bel **0494-875055** of mail naar **Gotink.jens1@hotmail.com**

# Belief

Heb jij zin in een gezellige avond vol trends, leuke outfits en bubbels? Wil je graag advies en stylingtips? I'm all yours!



Bij BELIEF open ik geregeld de deuren om er een gezellig shop avondje van te maken. Heb je graag dat ik naar jou kom? Ook dat kan! Jij bent de gastvrouw. Trommel 5 vriendinnen, zus, mama, nicht, collega, buurvrouw op en samen klinken we op een gezellige avond.

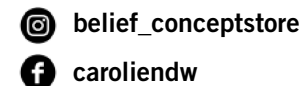
**MAAK VANDAAG NOG JOUW AFSpraak**

**Wist je dat?**  
 De juiste kleur van kleding aan je gezicht laat je nog meer stralen. Je ogen komen mooier uit en je huid word zachter. Je straalt automatisch meer zelfvertrouwen uit. Weet jij al met welke kleuren je het mooiste staat? Zo niet dan is deze deal echt iets voor jou!



**DEAL VAN DE MAAND**  
 Kleur analyse van € 120  
**NAAR € 80!**  
 Boek via een bericht naar  
 0496/556.383  
*Groet Carolien*

*Gij volgt mij toch ook?*







## !!NANO KRASVRIJ WASSEN!!

Onze unieke manier van Cleanen is NU ook voor u binnen handbereik!

Nu een speciale actie voor interieur en exterieur reinigen! € 25,-  
Kom snel langs om de ultieme ervaring te beleven!

OPENINGSTIJDEN maandag 12.00 - 18.00 uur, dinsdag t/m vrijdag  
09.00 - 18.00 uur en zaterdag 10.00 - 17.00 uur

Rijkmakerlaan 7-a Essen - België | 0032 (0)33159868  
anne.carwash@gmail.com

Alle hondenrassen  
tot in de puntjes verzorgd



MAAK NU EEN  
AFSPRAAK  
0032-0484991131

Koningin Elisabethlaan 42, Kalmthout | 0484 99 11 31  
[www.trimsaloncosycorner.be](http://www.trimsaloncosycorner.be)



27 maart, 30 april,  
22 mei & 11 juni  
2022

Inschrijven  
noodzakelijk!

### WORKSHOP BUSHCRAFT

#### Workshop

Beleef een workshop Bushcraft (beginners) en leer diverse belangrijke basiskills om in de natuur te overleven. Zoals:

- Vuur en tondel leren maken
- Oriëntatie (zonder gsm of kompas)
- Kaartlezen
- Slaapplaats in de natuur
- Water zuiveren
- EHBO in de natuur

Met als finale test een dropping spel waar je jezelf kan testen op je nieuwe skills!

Water, koffie, thee en maaltijd aan het vuur rond 16u inbegrepen!



#### Locatie

Aisne (Durbuy)



#### Planning

Onthaal vanaf 9u30 bij Arduenna  
Expérience  
Start: 10u  
Einde: tussen 16 en 17u



Aisne 17, 6941 Durbuy  
0032 (0)486/78.88.30  
barry@arduennaexperience.be  
[www.arduennaexperience.be](http://www.arduennaexperience.be)



# Welkom in de wereld van MAGNETIC ANTWERP

Magnetic Antwerp is een merk gericht op de professionele nagelstylist(e). Verkoop van nail art, salon essentiels.

De mooiste nagelproducten vind je in onze webshop op [www.magneticantwerp.be](http://www.magneticantwerp.be)

Tot binnenkort!

Kapellensteenweg 393, 2920 Kalmthout | [info@magneticantwerp.com](mailto:info@magneticantwerp.com) | [www.magneticantwerp.be](http://www.magneticantwerp.be)

# High beer & high wine



## Wist je dat?

Wij verschillende rondes hapjes met bijpassende speciaal bieren en wijntjes serveren tijdens de high beer & high wine.

Houd social media in de gaten en ontdek waar u allemaal van kunt genieten, onder andere op ons gezellige terras.



Brasserie  
de Kar  
.com

Putsesteenweg 173, 2920  
Kalmthout  
+32 (0)3 295 00 50  
www.brasserie-dekar.com

Kijk op de  
website voor  
het menu!



Maarten  
Andriessen  
ELEKTRO TECHNIEK

## Wij lossen het voor u op!

NIEUWBOUW & RENOVATIE | ALGEMENE ELEKTRICITEITS-  
WERKEN | DOMOTICA | AUTOMATISERINGEN | VIDEO- EN  
PARLEFONIE | VERLICHTING | BETONBORINGEN

Pastorijdreef 7, 2920 Kalmthout, Belgium | +32472375838  
info@andriessenelektro.be | [www.andriessenelektro.be](http://www.andriessenelektro.be)



## MAKE-OVER Specialist

Vanaf 45 euro...

### Tijd voor andere stijl?

### Een andere look?

Nieuwe jij?

DORIEN  
0478797837

Bel nu  
voor je  
afspraak!



## Onze service als onafhankelijk makelaar:

- analyse van uw behoeften
- vergelijking van de verzekeringsmarkt zowel op niveau van premie als voorwaarden en dekkingen
- onderhandelen met verzekeraars voor eventuele bijkomende kortingen
- bezorgen van een gepersonaliseerde offerte
- bespreking incl. uitleg over de algemene voorwaarden en de persoonlijke vragen
- persoonlijke bijstand bij schade alsook lossen wij uw problemen en vragen op

**Groep Alpha - opgericht in 1992 -** groeide uit tot een makelaarskantoor met vier gekwalificeerde medewerkers.

Het kantoor streeft naar een langetermijnrelatie met de klanten waar kwaliteit, professionaliteit & service centraal staan.

Bij elke nieuwe inschrijving van een auto en de daaraan gekoppelde verzekering krijgt u gratis de voorplaat voor uw wagen (t.w.v. €18).

Service aan huis is uiteraard mogelijk, en wij beschikken over alle moderne middelen om een persoonlijke service aan te bieden.

Indien u graag een doorlichting wenst van uw verzekeringsdossier, surf dan even naar onze website of contacteer ons voor een vrijblijvend gesprek en offerte.



# Groep Alpha nv

## Úw verzekeringsmakelaar



**Groep Alpha**  
Bisschoppenhoflaan 305, 2100 Deurne  
**03 326 43 46** | [contact@groep-alpha.com](mailto:contact@groep-alpha.com)  
[www.groep-alpha.com](http://www.groep-alpha.com)

**Ons kantoor is geopend van:**  
09.00 - 12.00 en van 13.30 - 17.00  
**Woensdag** 09.00 - 12.00, namiddag enkel op afspraak  
**Donderdag** open tot 18.00  
**Vrijdag** open tot 16.00



# Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

## INGREDIËNTEN

800 gram bieten  
 1½ kopje quinoa  
 1¼ kopje zwarte bonen  
 1 kleine sjalot  
 2 teentjes knoflook  
 2 eetlepels lijnzaad  
 ½ theelepel zwarte peper  
 ¼ kopje korianderblaadjes  
 2 eetlepels appelciderazijn  
 2 eetlepels vers limoensap  
 2 eetlepels bloem  
 1 theelepel zout  
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof  
 6 broodjes  
 sla  
 mosterd  
 rode ui

## BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pastetje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-2-2**.

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

*Peach blossom  
Smoothing  
Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

Maak kans op een

*SodaStream  
bruis-  
water  
toestel*



Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

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



# Van Mossel USED CARS

*Betrouwbare auto's met ervaring!*



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

# Van Mossel