

DE KEMPEN



OKTOBER 2022 WWW.DEKEMPENBRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Martijn Koning:
'Het wordt theateraler
en meer thematisch'

De herfst is
begonnen!





BABOR
BEAUTY SPA
BABOR BEAUTY
WORLD SCHILDE

Wil jij graag zichtbaar resultaat, een persoonlijke aanpak en vind je ontspanning ook zo belangrijk?



Dan ben je op het juiste adres.

We zijn een instituut voor zowel vrouwen als mannen.

Volg ons op Facebook en Instagram voor foto's, dagelijkse tips en promoties.

Wij kijken er alvast naar uit jou te mogen verwelkomen!

Al onze behandelingen vind je op www.babor-beautyworld.be

 [baborbeautyschilde](https://www.instagram.com/baborbeautyschilde)
 [baborbeautyworld](https://www.facebook.com/baborbeautyworld)

Turnhoutsebaan 244a, 2970 Schilde
03 384 13 31
babor@skynet.be

WAARDEBON

Verwen jezelf en laat een tweede persoon gratis meegenieten*

€ 120,-

*De eerste persoon betaalt € 120,-, de tweede persoon betaalt niets.

Geldig tot en met 31 december 2022

WIMPERLIFTING & WENKBRAUWSTYLING

Wil jij ook een open blik zonder make up te hoeven dragen?

- 1 Mooi in vorm zetten van wenkbrauwen met wax
- 2 Liftend en ontzwellend oogmaskertje
- 3 Wimperkrulling
- 4 Verven van wimpers
- 5 Styling van wenkbrauw met wenkbrauwfiller (normaal € 230,- voor 2, nu € 120,-)



Impressie
Brecht

Wil je kans
maken om jouw foto
in De Kempen Bruist
terug te zien?
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Kempen



12



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist +31 (0)76-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Vanessa Stoltenhoff
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

 Like ons op Facebook.com/dekempenbruist

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 Kempen 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!

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 en lees ze allemaal online.

Inhoud

MAAK EEN WANDELING
DOOR HET BOS



A

Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfstdip. Het recept om een herfstdip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

VITAMINE D De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

HAPPY FOOD Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

DE KRACHT VAN LICHT Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfstdip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

Wil jij meer tips om een herfstdip tegen te gaan? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



#tipvanElien!

EEN NIEUW SEIZOEN, NIEUWE KLEUREN

**Het is tijd voor een andere
uitstraling, passend bij
je huis en bij jou.**

Creëer instant een andere sfeer in huis als je overstapt van een effen gordijn naar eentje met een print. Niet saai en zeker niet schreeuwerig wanneer je voor een dessin in rustige kleuren gaat.

Kom de nieuwste collecties ontdekken in onze winkel.

Ontdek deze tinten en dessins in de nieuwe gordijn- en behangcollecties in onze winkel.



RAAMDECORATIE
INTERIEURDECORATIE
BEHANG EN VERF
TAPIJTEN
KLEURADVIES

interieur.
RENDERS

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

www.interieurpuntRenders.be

**EEN
EIGEN-
WIJZE
GAST**
THE VISITOR



MEIJS WONEN
— TILBURG —

BRUIST
Deals

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



Scan
de
QR-code



UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een

Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!
www.union.nl

KELLOGG'S ALL-BRAN ONTBIJTGRANEN



Met de veranderende seizoenen is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo is je lichaam beter bestand tegen koudere temperaturen, minder zon en regen. De All-Bran ontbijtgranen van Kellogg's zijn een bron van vezels, vitamines van de B-groep, ijzer en koolhydraten zodat jij de dag goed begint. Een lekker, voedzaam en makkelijk ontbijt voor jong en oud!
www.kelloggs.nl



LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.

www.kastaccessoires.nl



Prachtige *herfst*

Do
mee en
win

HALLMARK – HAND- ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.
www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!

www.thegoodwine.nl TAG #ROOD



A

KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.
www.kenwoodworld.com



A

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



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



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

Het geeft uw haar enorm veel glans, veerkracht en maakt het haar sterker. Het verhoogt de breeksterkte van uw haar. Minder zichtbare schade van het beschadigd haar. Geeft zelfs de meest beschadigde haren hun gezondheidstoestand terug!



GEEF JE HAAR EEN BOOST

en bescherm zo je haren tegen de zon met Oxilock Plasma!

Oxilock Plasma nr. 1 herstelt en beschermt de zwavelbruggen en keratine vezels in het haar. Oxilock plasma nr. 2 werkt in samenwerking met nr. 1 en is ontwikkeld om de behandeling af te sluiten. Het zorgt ervoor dat de herstelde bruggen van het haar worden verzegeld en de schubbenlaag van het haar wordt hersteld en gesloten. Het is een concentraat van organische stoffen dat de gezondheid van het haar herstelt.

ECHT EEN AANRADER! Bevat geen chemicaliën, geen siliconen, sulfaten, aldehyden of andere agressieve stoffen maar waardevolle organische zuren en aminozuren.

WAT IS HET? Is geschikt om te gebruiken als 'Alone treatment' om het haar te herstellen voor 'poreus' haar, dat is beschadigd door zon, styling... of verzwakt door chemische behandelingen. Het is verrijkt met kostbare aminozuren en heermoes.

Oktober is de **traditionele woonmaand** met volop **woonbeurzen.**

Pompoenen zijn eigenlijk **bessen.**

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een **tropisch of subtropisch klimaat.**

Thee is goed voor de **bloedvaten.**

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

Astronomisch gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten

beschermen tegen **bevrozing.**

Oktober wordt ook wel de **wijnmaand** genoemd. Het woord 'Halloween' betekent '**Allerheiligenavond**'.



Natur'Elle
biokapsalon

Biokapsalon Natur'Elle

Antwerpsesteenweg 265, Malle

03 344 41 82

info@biokapsalon-naturelle.be

www.biokapsalon-naturelle.be

f biokapsalonnaturelle

biokapsalon

Geniet van onze 'Welkom Promoties'

WIE ZIT ER ACHTER BE.YOU.TIQUE?

Ik ben Yente, geboren in 1994. Al mijn hele jonge leven woon ik in Schilde. De passie voor het zorgen voor anderen heb ik al mijn hele jeugd in mij. In mijn secundair studeerde ik af als kapster, waarna ik nog ging verder studeren voor het diploma schoonheidsspecialiste. De liefde voor deze opleiding is me zo blijven hangen dat ik meteen begon mijn eigen salonnetje op te bouwen in bijberoep. Vandaag de dag kan ik met trots zeggen dat ik mijn eigen schoonheidssalon heb kunnen opstarten. Ondertussen zit ik al 7 jaar in het vak.

Ik hoop jullie snel te mogen ontvangen!

Heel veel liefs,
Yente



Beyoutique Beautysalon
Het Schoemeken 35, Schilde
0479-749421
www.beyoutique.be

MAAK NU JE AFSPRAAK VIA
0479-749421 OF
WWW.BEYOUTIQUE.BE



-10%
Korting op alle
gelaatsverzorgingen

-5%
Op alle
voetverzorgingen

-5%
Op alle
manicures



Actie geldig van 1/10 t.e.m. 1/11 (promo's niet cumuleerbaar met andere acties of promoties)



RIJWIELEN HERMANS



GROTE KEUZE ELEKTRISCHE FIETSEN
ONMIDDELLIJK UIT STOCK LEVERBAAR



E-BIKE - STADSFIIETSEN - RACE - GRAVEL - MTB - KIDS



WWW.RIJWIELENHERMANS.BE
WWW.RIJWIELENSHOP.BE



Ruim aanbod accessoires en kledij

Uitgebreide bikefitting mogelijk

Eigen hersteldienst met reservefietsen
(ook voor andere merken)

OPHALING EN LEVERING
AAN HUIS MOGELIJK

VRAAG NAAR ONZE
INTERESSANTE FIETSOLEASING

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

Openingstijden: ma - di - wo - vr 8:30u - 12:00u en 13:00u - 18:00u
za 8:30u - 17:00u | donderdag & zondag gesloten



KALISTO

VANAF MAAT 44

MODE VOOR
DAMES
VANAF MAAT
44 TOT EN MET 56



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

Facebook: kalistokleding Instagram: @kalisto.kleding
www.kalisto-kleding.be

Openingstijden:
Dinsdag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur

HERFST OPENDEUR

VRIJDAG 14 OKTOBER: 10.00 -17.00 UUR
ZATERDAG 15 OKTOBER: 10.00 -17.00 UUR
ZONDAG 16 OKTOBER: 10.00 -17.00 UUR



Uw badkamer laten renoveren?

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

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



Droomt u van een comfortabele en moderne badkamer?

Dan zijn wij, De Vry Service uit Beerse, uw professionele aannemer. Wij werken uw wensen vakkundig uit en realiseren uw droombadkamer zonder zorgen. Ondertussen bestaan we al 15 jaar. U kan bij ons terecht voor de totale badkamerrenovatie, een gedeeltelijke renovatie - bijvoorbeeld de ombouw van bad naar inloofdouche - alsook gewone sanitaire herstellingen, zoals het vervangen van een keukenkraan, buitenkraan, enz...

Onze focus ligt steeds op comfort, duurzaamheid en kwaliteit en dit met een glimlach. Dat we een uitstekende service bieden, had onze naam u al verteld. Wij werken van ontwerp tot en met afwerking. U hebt gewoon één aanspreekpunt, dat is overzichtelijk voor u als klant.



Kempelaan 15 Beerse 2340
0478 / 54 24 96

WWW.DEVRYSERVICE.BE

DAGJE UIT BIERFESTIVAL MECHELEN



Na twee geannuleerde edities gaat Bierfestival Mechelen dit jaar eindelijk weer gewoon door, en wel op 7, 8 en 9 oktober. Tijdens dit festival stellen tientallen brouwerijen hun specialiteiten voor in een ontspannen sfeer. Kom kuieren in het gemoedelijke tentendorp op de Grote Markt, ontdek nieuwe smaken met een eeuwenoude traditie en proef van de rijke verscheidenheid van de Belgische biercultuur op de gezellige terrassen. Di's zorgen ondertussen voor een fijne ambiance! Je kunt tijdens Bierfestival Mechelen ook de Limited Edition Beer Bar bezoeken bij brouwerij Het Anker, waar je een tiental andere, meer exclusieve bieren kunt proeven. **Kijk voor meer info op www.bierfestivalmechelen.be.**

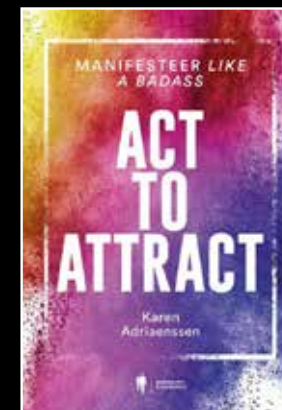
FILMPJE KIJKEN ZILLION

BINNEN/BUITEN

Frank Verstraeten, een computergenie met een onwaarschijnlijke neus voor zaken wil slechts één ding: een eigen discotheek die de concurrentie simpelweg vernedert. De futuristische megadiscotheek Zillion is een feit en Frank ontloopt zich tot de spijfiguur van het Antwerpse nachtleven. Hij paradeert met de mooiste vrouwen en smeedt een alliantie met Dennis Black Magic, de pornokoning die voor de pikante extra's zorgt. Frank creëert vijanden binnen en buiten zijn discotheek, verliest de controle en gaat met zijn eigen danstempel ten onder... **ZILLION is vanaf 26 oktober te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN ACT TO ATTRACT



Voel je dat je veel meer uit je leven en business kunt halen dan je nu doet? Ben je klaar om je leven en onderneming op een hele andere manier aan te pakken? Karen Adriaenssen vertelt je haar bewogen levensverhaal en hoe haar dat tot een belangrijk inzicht bracht: you must act to attract! Via haar roadmap gidst de auteur je vastberaden maar liefdevol naar een succesmindset. Zo leer jij stap voor stap hoe je meer geluk en geld, vrijheid en impact kan creëren. Karen Adriaenssen is breakthrough coach. Ze hielp al honderden mensen op weg naar een gelukkiger leven en succesvolle onderneming. **ACT TO ATTRACT van Karen Adriaenssen is nu verkrijgbaar.**

Wil je aanwezig zijn op het Act to Attract Event? Claim je ticket op www.karenadriaenssen.com



Dé haard voor jouw huis!

Op zoek naar de ideale verwarming, die niet alleen praktisch is maar ook gezelligheid uitstraalt? Dan moet u bij Ecoflames zijn. We zijn gespecialiseerd in de verkoop en installatie van diverse soorten kachels en haarden in alle stijlen.

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

Bij Ecoflames kunt u terecht voor alle types kachels.

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

ECOFLAMES

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



Wij houden uw energie laag!





VACATURE: BIV-MAKELAAR MET ERVARING (M/V)

Wij zijn op zoek naar een gedreven BIV-makelaar met commercieel talent (inkoop/verkoop).

> Je houdt van uitdagingen, bent ambitieus en sterk gemotiveerd

AANBOD:

- > Een dynamisch team in een jong en groeiend bedrijf
- > Goede verloning op commissiebasis
- > Een gevarieerde job
- > Mogelijkheid om zowel interne als externe opleidingen te volgen

INTERESSE?

Solliciteer nu en stuur je gemotiveerde cv naar welkom@sensumvastgoed.be.

PROFIEL:

- > Je hebt je BIV-nummer
- > Je bent voltijds beschikbaar
- > Je bent drietalig (NL, FR, ENG)
- > Je kan zelfstandig werken
- > Je bent vriendelijk in de omgang, hebt een verzorgd voorkomen en sterke communicatievaardigheden



- > Recent instapl. 1 slpk app en terras, lift
- > PAL in het centrum, mogel. tot autost.pl.
- > EPC: 85 kWh/m², Vg, Wg, Gvkr, Gdv, Gv

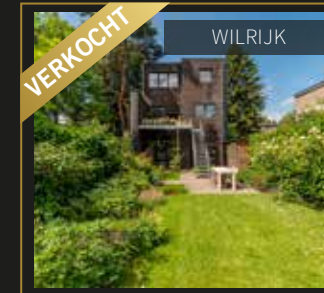
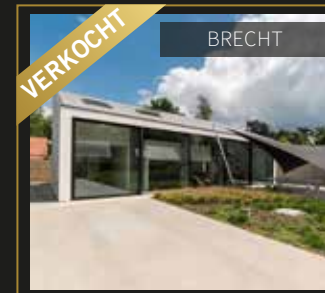
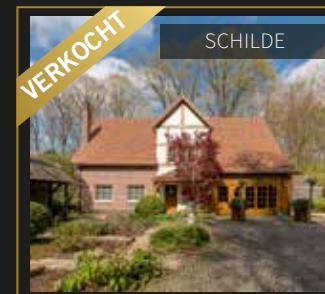


- > Voll. gerenov. splitlevel-villa op 966m²
- > 3 à 4 slpks of praktijk/kantoor aan huis.
- > EPC: 238 kWh/m², Vg, Wg, Gvkr, Gdv, Gvv



- > Centraal gelegen bouwgrond 1.440m² voor OB met kantoor,
- > vrij beroep of dienstverlening, 35m breed,
- > ZO-oriëntatie, Vg, Vg, Vv, Gvkr, Gmo

SUCCESVOL VERKOCHT AFGELOPEN ZOMER



Martijn Koning:

‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theaterler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons buurland heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

THEATRALER Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De vorige shows die ik opvoerde waren puur

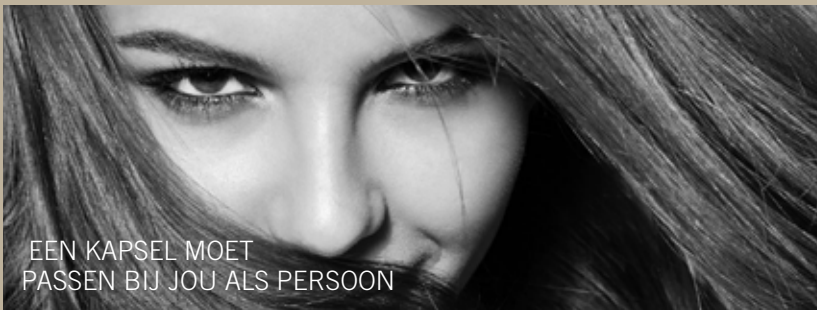
improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theaterler en meer thematisch.”

DOORONTWIKKELD En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



EEN KAPSEL MOET
PASSEN BIJ JOU ALS PERSOON



In 1969 zag ID Coiffures in Zundert het levenslicht. Het ging zo goed dat er in 1986 een tweede kapsalon bijkwam in het naburige Hoogstraten, België. Inmiddels staat de tweede generatie aan het roer van het familiebedrijf: Geert Jan (Zundert) en Susan (Hoogstraten), bijgestaan door een team van twaalf haarprofessionals.



MAAK NU EEN
AFSPRAAK ONLINE



GEZELLIGHEID ÉN EEN PICOBELLO KAPSEL?

JA HET KAN!

“Omdat we al zo lang bestaan, hebben we veel vaste klanten”, aldus Geert Jan. “Je deelt wel en wee met elkaar, dus je bouwt toch een band met elkaar op. Het zit in de kleine dingen. Soms hebben we vier generaties van dezelfde familie hier binnen zitten, dat blijft bijzonder.”

- zijn uiteraard mogelijk maar we geven ook graag advies over de verzorging van het haar. Met de haarproducten van Kérastase kun je haar dat door overbelasting uitgeput is, bijvoorbeeld in enkele maanden weer een flinke boost geven.”

Volop gezelligheid Zowel mannen, vrouwen als kinderen zijn welkom bij ID Coiffures. “Van baby tot opa, ze komen hier allemaal. Dat maakt het werk ook zo leuk. Sowieso streven we naar een gezellige, open sfeer waarin iedereen zich op zijn of haar gemak voelt. We doen ons best om de tijd die een klant in onze salon doorbrengt zo aangenaam mogelijk te maken.”

Knippen, kleuren en meer “Knippen en kleuren - het laatste met ammoniakvrije haarverf



ID Coiffures Zundert



ID Coiffures Hoogstraten

Kapsel op maat Natuurlijk zorgt het team van ID Coiffures ervoor dat ze op de hoogte zijn van de laatste trends, bijvoorbeeld door het volgen van trainingen. “We volgen die echter niet klakkeloos”, benadrukt Geert Jan. “Het is voor ons de uitdaging om erachter te komen wat jij wilt en wat bij jou past als persoon. Door goed te luisteren kunnen we het kapsel creëren waarmee jij optimaal tot je recht komt. Zodat je hier uiteindelijk met een big smile op je gezicht naar buiten loopt.”

Tip: Boek uw afspraak online.

ID Coiffures Zundert: Molenstraat 35 | 076-5973460 | ID Coiffures Hoogstraten (B.): Heiligbloedlaan 269 | 03-3147742

WWW.IDCOIFFURES.COM



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleven jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.





De herfst in geur en kleur

Na zo'n mooie zomer kunnen we ook genieten van het herfstseizoen, met nieuwe geuren en prachtige kleuren.

1. Impeccabile Mascara van Collistar, € 28,50 www.collistar.com

2. Canyon Rush Men van Hollister, vanaf € 20,- www.iciparisxl.be

3. Disney Villains inspired False Lashes by Catrice, € 4,99 www.catrice.eu

4. Halo Glow Liquid Filter van e.l.f. Cosmetics, € 16,- www.douglas.nl

5. Make me GLOW baked highlighter van essence, € 3,99 www.catrice.eu

6. Couture Color Clutch Radiant Nudes van YSL, € 106,- www.debijkorf.be

7. Rose Glow Blush Color Infusion Very Berry van Laura Mercier, € 34,- www.skins.nl/fr

8. Lip Power 507 Pink van Armani Beauty € 39,- www.douglas.nl

9. Nail polish van essie, € 9,99 www.essie.be

10. Bonne Brow Defining Pencil van Westman Atelier, € 40,- www.skins.nl/fr

11. Evergreen Art Library Flame Boyant, € 50,- www.maccosmetics.be

12. Laguna Bronzing Cream van NARS, € 39,- www.skins.nl/fr

13. Ambre Safrano van BDK Parfums, € 195,- www.retreat.nl



Natural beauty salon is een plek aan het natuurgebied in Brecht. Alles straalt hier rust uit in een prachtig mooie omgeving. Dit was ook de opzet van de recente verbouwing, niet alleen plek waar kwaliteit op de eerste plek komt, maar ook uw beleving staan centraal. U wordt ontvangen met lekker drankje, gezond hapje en beneden in onze praktijk is alles in aardse tinten en heel warm ingericht waardoor u een echte zen ervaring kan genieten.

Ons team bestaat uit **Nathalie**, zaakvoerster en reeds 23 jaar actief in de beautybranche. "Nog steeds streef ik iedere dag naar de perfectie. We blijven op zoek naar de allerlaatste nieuwe technieken, blijven ons zelf bij scholen. En op deze manier kunnen we altijd u verder helpen op het hoogste niveau mogelijk. We hebben tal van toestellen in huis voor zowel gelaat als lichaam en kunnen op deze manier ook heel vele klanten gaan verder helpen. We starten dan ook altijd met intake gesprek en gaan vandaar uit verder advies geven."

Marie hoort al wel wat jaren bij ons team en is een gedreven skinexpert en staat klaar om u op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag te helpen met advies en behandelingen.

Caroline is hier dagelijks (uitgezonderd vrijdag) en is zowel skinexpert - en gaat geen uitdaging uit de weg - alsook alle afslankingsbehandelingen zijn haar passie.

Chiara komt op maandag en dinsdag ons team versterken en houdt ook echt van alles wat met huidverbetering te maken heeft.

Kortom, we staan voor u klaar om u verder te helpen met de allerlaatste technieken en kennis.



Natural beauty by Nathalie
Terheidelaan 1, Brecht
0477 85 14 43 | info@naturalbeautysalon.be
Voor meer info en foto's resultaten:
www.naturalbeautysalon.be

Op natuurlijke manier je huid verjongen?

Kies voor de allerlaatste nieuwe techniek, **superboost!**

Zachte, pijnloze behandeling, ook wel Botox lookalike genoemd, met de impact van een medische behandeling. Mogelijkheden zijn zeer gevarieerd: van snelle huidboost tot oplossing voor huidveroudering, fijne rimpels, couperose, oog- en wenkbrauwlift, grove poriën, acne, stevigheid van de huid...



2 STAPPEN

- 1 Er worden actieve stoffen in de huid gebracht via naaldloze injectie met jet stream, terwijl het diepere, overtollige vuil uit de poriën wordt gepompt. De bestaande kanalen in de huid vullen zich met een cocktail op maat van uw huid, vol met vitamines en mineralen.
- 2 Elektrostimulatie van de spieren (biofeedback voor re-educatie van de spier). De spier krijgt nieuwe impulsen, wordt automatisch strakker en de huid ontspant, de ogen trekken open en de wenkbrauwen liften.

Fietsen met je hond



Fietsen met je hond is in België verboden. Dat is spijtig, want voor bepaalde rassen zou dit eigenlijk zeer goed zijn. Bijvoorbeeld voor dalmatiërs, visla, bordercollie en nog enkele grote rassen. Het is zeker niet geschikt voor hele kleine rassen en rassen met platte neuzen.

Lopen naast de fiets kan een goede vorm van lichaamsbeweging zijn. Doordat de hond rechtuitloopt in een regelmatig tempo worden hierbij spieren opgebouwd zonder dat de gewrichten zwaar belast worden, zoals wel gebeurt bij springen of draaien bij bijvoorbeeld een balspel.

Het is tevens een goede manier om conditie op te bouwen, het zorgt voor een goede spierontwikkeling en ze kunnen ook hun energie kwijt. Voor honden met gedragsproblemen kan dit helpen.

Omdat de hond van nature uit draaft is het ook belangrijk dat je dit toepast naast de fiets. Hardlopen op bijvoorbeeld een harde ondergrond kan dan weer belastend werken.

Vanaf welke leeftijd mag je beginnen fietsen? Het beste kan je wachten tot ze volgroeid zijn dus zo ongeveer vanaf 1 jaar en natuurlijk ook stilletjes aan opbouwen.



voor info: thebark@outlook.be | 0475311909



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 procedés 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!**



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



MEDUSA
AUCTIONEERS

Heeft u iets te verkopen?

Medusa Auctioneers is een groot internationaal veilinghuis gevestigd op de grens van Nederland en België. Wij verkopen voor de zakelijke en particuliere markt.

U kunt ons bellen, mailen of appen voor een vrijblijvend gesprek.

Voor zakelijke aanbieders of aanbieders voor derden, vraag naar onze speciale voorwaarden.

Wat bieden wij?

- Toegang tot een grote internationale klantenkring. Miljoenen mensen zien uw objecten.
- Brede expertise en persoonlijke benadering.
- Hoge opbrengsten.
- Transparante verkoop en afwikkeling.
- Gunstige voorwaarden.

Wat zoeken wij?

- Schilderijen, tekeningen en fotografie van de 17^e - 21^e eeuw.
- Designmeubelen en -objecten.
- Designer en luxury goods.
- Chinees porselein en Aziatica.
- Zilver, goud en sieraden.
- Verzamelgoederen.
- Grote particuliere of zakelijke collecties.

Daarnaast zijn wij specialisten in:

Grote particuliere of zakelijk collecties • Nalatenschappen • Taxaties en expertise

WWW.MEDUSA-AUCTIONEERS.NL

info@medusa-auctioneers.nl • telefoon: 085 070 34 81 • whatsapp: +31 (0)6 114 548 45

Haarverzorging in de herfst

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te voorduren gehad door uv-straling en hitte. Tijd dus voor maatregelen!



GOEDE VOEDING voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

DE HERFST brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

HITTESTYLING, zoals föhnen en stylen, is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.

Lachen is echt gezond

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, VOEL JE JEZELF GOED Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden. Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toe kunt passen. Probeer het eens tijdens het douchen of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en

daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

LEREN LACHEN Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen. Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

Tips om meer te gaan lachen? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

WAAROM
JE **VAKER** ZOU
MOETEN LACHEN

SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziektes. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/caffeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah

Vaarwel vakantie? Vaarwel vakantiekilo's!

Met de tips en begeleiding van Proti Balance neemt u zo ook afscheid van alle extra kilootjes die bleven plakken na al die gezellige uitjes of etentjes op vakantie. Door er nu meteen mee te starten, zal alles nog vlotter gaan.

De extra energie die volgt door een gezonder voedingspatroon, onze supplementen of zelfs sportvoeding voor wie aan de slag wilt gaan met meer beweging, maken het allemaal waard. Zo ben jij meteen ook die herfststip te slim af!

Onze begeleiding bij aankoop van producten is volledig gratis en op maat! Kennis maken met ons team en onze mogelijkheden? Neem snel contact op via www.proti-balance.be.



Ook sporters en hun teams zijn bij ons aan het juiste adres. Ontdek onze vele voordelen op www.concap.be.

U vindt ons in: Brasschaat | Geel | Turnhout | Schilde | Vorselaar
www.proti-balance.be | Geopend maandag t/m zaterdag.

*Het proteïnedieet
dat écht werkt*



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

LET'S BEGIN THE REAL FLOWERS GIN EXPERIENCE!

Bij **Natuurlijk Bloembinders** maken we al meer dan twee decennia de fraaiste boeketten en florale arrangementen met het mooiste wat de natuur ons biedt. Bloemen, planten, kruiden en groen zijn waardevolle basisgrondstoffen waarmee we elke dag werken.

In deze materialen zitten ook heel wat **verrassende smaken** verborgen, met dank aan moeder natuur. David Sels van Natuurlijk Bloembinders experimenteerde met die smaken en dat resulteerde in **een reeks bijzondere gins** die de seizoenen volgen.

Te koop bij **Natuurlijk Bloembinders** in 's-Gravenwezel, Wijnegemsteenweg 17.

SHOP THE BOTTLE ONLINE AT
FLOWERSNGIN.COM

FLOWERS GIN LEMONGRASS

Botanicals:

geplette jeneverbes
1/4 citroengras
muntblaadje

Double Dutch Indian Tonic

Bereiding:

Neem een groot glas en vul met ijs. Giet er **5cl FLOWERSNGIN** bij. Voeg de botanicals toe. Ruik en ervaar de aroma's. Overgiet met de tonic.

Proef en geniet met mate!



Luxe voetverzorging

Een spabehandeling voor de voeten:

een heerlijk aromatisch alpenbad met zoutkristallen, gevolgd door een klassieke pedicure met daarna een peeling, masker en massage is er aan toegevoegd.



NORMAAL € 50,-
NU AAN
€ 42,50

Pedicure kan steeds afgewerkt worden met een gellak.



"Sinds 2018 is Pure Intense gevestigd in Malle, omgeven door de dorpskern en omringd met de volledige liefde van mezelf. Maxime is de naam achter schoonheidsinstituut Pure Intense. Inner and outer beauty staat centraal bij Pure Intense en ook in de toekomst streef ik daar steeds meer naar."

"Ik kijk er naar uit om jullie te leren kennen en samen met jullie te werken aan ieders inner and outer beauty balance. Dus maak eens een afspraak!"



Pure Intense

Brechtsesteenweg 8, West Malle
0032-468227712
info@pure-intense.be

Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter
180 gram bloem
2 eetlepels water
800 gram pompoen,
in grote stukken gesneden
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
2 theelepels suiker
450 gram spinazie
4 eieren
200 gram gorgonzola
65 gram walnoten
snufje nootmuskaat
peper en zout

BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

PUZZELPAGINA

De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **werken**.

Maak kans op

Good4fun
giftcard
t.w.v. € 25,-

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl



-it+i=f y=e

b=c+e t=b+n

v+ y=e

-it+g=w+i+ -it

+e+y=v+-v

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 november de oplossing in op onze site: www.dekempenbruist.be

Maak kans op flinke korting voor een:

Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf
899,-



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels fauteuils
banken kwaliteit
hoekbank zitten
slaapbank deal

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 november de oplossing in op onze site: www.belgiebruist.be

Van Mossel USED CARS

Betrouwbare auto's met ervaring!

www.vanmossel.be

Van Mossel