

BRASSCHAAT



NOVEMBER 2022 WWW.BRASSCHAAT-BRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Paul de Leeuw:
'Nee, ik ben nog
lang niet klaar'

Doe dingen
met aandacht

U wilt uw onroerend goed verkopen?

Do you want to sell your property? • Desea vender su propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

Familievilla tussen Roca Llisa en Cala Llonga met prachtig uitzicht

OBJECT/VAN DE MAAND

Deze moderne familievilla ligt in een zeer rustige en vredige omgeving tussen Roca Llisa en Cala Llonga en biedt een prachtig uitzicht op de omliggende bossen.

Bij binnenkomst vinden we de ruime woonkamer met een kachel die in de winter voor een aangename warmte in het hele huis zorgt. Van hieruit komen we in de grote eetkamer met een eettafel voor 10 personen en de open keuken. Er is ook een bijkeuken en een gastentoilet op deze verdieping. Vanuit de eetkamer leiden grote schuifdeuren naar het gedeeltelijk overdekte terras met zwembad. Een jacuzzi zorgt voor ontspanning en hier kunt u ook romantische avonden onder de sterrenhemel doorbrengen. Een trap in de entree leidt naar de eerste verdieping, waar zich de drie slaapkamers bevinden. De hoofdslaapkamer heeft een eigen badkamer en toegang tot een groot terras met uitzicht op het zwembadterras en de omringende bossen. De andere twee slaapkamers delen de tweede badkamer met douche. Daarnaast is er ook een onafhankelijk gastenverblijf achter het zwembad met een slaapkamer, een badkamer en een kitchenette. Het huis is ontworpen in een zeer moderne stijl en dankzij de ruime en open plattegrond zijn alle kamers licht en hebben ze veel natuurlijk licht.



REFERENTIE	KPI782
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	ca. 197 m ²
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	ca. 15.000 m ²
SLAAPKAMERS	3
BADKAMERS	2
ZWEMBAD	1

**KOOPSOM/
VRAAGPRIJS**
€ 2.395.000,-

Impressie
Brasschaat

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



8

COLOFON



18

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist +31 (0)76-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

f Like ons op Facebook.com/brasschaat.bruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Brasschaat 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.**



12



28



42



23



Bruisende lezer,

Sommige dingen zou je het liefst zo snel mogelijk vergeten. Maar er zijn ook momenten dat je geheugen je even in de steek laat terwijl je dat juist niet wil. Gebeurt dat vaker dan je zou willen, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Vaak wordt geheugenverlies automatisch gekoppeld aan het ouder worden. Net als het stoppen met werken trouwens. Iets wat niet voor iedereen even vanzelfsprekend is. In ieder geval niet voor Paul de Leeuw, zoals hij ons vertelde tijdens het interview dat we met hem hadden. Ben je benieuwd naar zijn verhaal? Blader dan snel verder.

Tijdens dat bladeren stuit je ongetwijfeld op nog veel meer verhalen die je aandacht trekken. Tips en wetenswaardigheden en zoals elke maand ook weer heel veel inspirerende verhalen van bruisende ondernemers uit de regio. Wie zijn ze? Wat doen ze precies en waarom? Ze vertellen er stuk voor stuk vol passie over en delen ook in 'real life' hun verhaal maar al te graag met jou.

Veel leesplezier!

Manuela Kolkman

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **0477-841299**.

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

LEER EEN NIEUWE
 TAAL OF EEN
 ANDERE NIEUWE
 VAARDIGHEID

Work-out voor jouw *grijze massa*

Ieder mens vergeet weleens wat. Laat jouw brein je vaker in de steek dan je lief is, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Je geheugen verbeteren kan namelijk echt!

AI JAREN wordt er onderzoek gedaan naar het geheugen en hoe dat getraind kan worden. Door diverse omstandigheden (zoals stress, alcohol of vermoeidheid) kan het weleens voorkomen dat je (tijdelijk) wat meer dingen vergeet. Met de volgende tips functioneert je geheugen waarschijnlijk in no-time weer optimaal!

DOE DINGEN MET AANDACHT Wanneer je de tijd neemt en je aandacht richt op wat je aan het doen bent, blijft er meer in je geheugen 'plakken' dan wanneer je van alles tegelijk doet. Is het echt belangrijk dat je iets onthoudt? Doe dat dan aan de hand van een ezelsbruggetje. Een oude truc, maar super effectief! De kans is groot dat je dat ezelsbruggetje nooit meer vergeet.

GA PUZZELEN Wat voor puzzel het ook is, het belangrijkste is dat je hersenen op een actieve manier worden gestimuleerd waardoor je geheugen uiteindelijk zal verbeteren. Net als door te puzzelen worden door het aanleren van nieuwe vaardigheden je hersenen op een positieve manier gestimuleerd.

SLAAP EN SPORT GENOEG Slaap is namelijk nodig om je herinneringen in je brein te archiveren. Probeer dus minimaal acht uur per nacht te slapen, dan weet je je de volgende dag meer te herinneren en kan nieuwe informatie bovendien beter worden opgeslagen. Niet alleen goed voor de lijn en je conditie, maar zeker ook voor je geheugen. Door te sporten ontstaat er een betere doorbloeding naar je hersenen en bovendien is het voor veel mensen een ideale manier om even te ontspannen. En ook dat heeft een positieve invloed op je geheugen.

Wil jij ook je geheugen trainen? Tussen alle ondernemers op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.

Uw aankoopmakelaar op Ibiza en Mallorca

Royal Estates is een ervaren makelaarskantoor gelegen in het hart van de stad Ibiza. Ons team bestaat uit specialisten van verschillende nationaliteiten en wij helpen u graag bij de zoektocht naar een koopwoning op het prachtige Ibiza of Mallorca. Door onze persoonlijke aanpak en advies bieden wij een uitstekende service en ondersteunen wij je gedurende het gehele traject.

GENIET MET ONS VAN DE BALEARISCHE EILANDEN!



Wij vinden uw droomwoning



Calle Canario

VANAF € 675.000

Op korte afstand van Ibiza-stad, gelegen in het mooie dorpje Jésus, vind je dit gloednieuwe, moderne en luxe appartementencomplex. Twee van de vijf appartementen zijn reeds verkocht.



La Brise Tamanca

€ 3.800.000 TURN-KEY

Op loopafstand van de baai van Tamanca vind je twee ultramoderne villa's genaamd "La Brise". Breng het plezier van wonen naar een volgend niveau.

MEER PROJECTEN ZIEN? GA NAAR WWW.ROYALESTATES.COM

GEEFT DE HERST JOUW GEZICHT OOK ZO'N DROGE HUID?

Kom dan langs bij EsthetiQ

Je hebt dan waarschijnlijk last van droge huid. We geven daarom graag een aantal verzorgingstips mee om een uitgedroogde huid te verhelpen. Je kan bij ons een gratis huidanalyse boeken om je huid professioneel te laten analyseren. We bepalen jouw huidtype en de producten die je nodig hebt om je huid optimaal te verzorgen.

Wens je meer info over onze behandelingen of wens je er eentje te boeken:
bel 0032 (0)3 296 82 60 of ga naar de website!



VOLG ONS OP @ESTHETIQ.BE



www.esthetiQ.be



SOUL WATER

Soul Water is het meest duurzame/circulaire alternatief voor verpakt water. De aluminium blikverpakking is niet alleen licht en efficiënt, het is ook nog eens de meest gerecyclede verpakking. Aluminium is namelijk eeuwig recyclebaar. De producten zijn minimaal verpakt en worden vervoerd met een zo laag mogelijke ecologische voetafdruk.
nl.soul-water.com



LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-

www.kastaccessoires.nl



Zwenkbare LED lampjes 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 kamers waar de lichtschakelaar niet bij de hand zit, zijn deze lampjes heel handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set à 2 stuks, inclusief trafo en 180cm aansluitsnoer.



KENWOOD MULTIPRO GO

De nieuwe Kenwood MultiPro GO is het perfecte cadeau voor iedereen die wel een hulpje in de keuken kan gebruiken tijdens de feestdagen. De MultiPro GO combineert de eenvoud van een hakmolen met de prestaties van een keukenmachine en is hierdoor geschikt voor verschillende bereidingswijzen.
www.kenwoodworld.com



SHOPPING/NEWS

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

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geeft ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op de pof bestellen, vraag naar de voorwaarden.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



Jolanda.Philipse@icloud.com

Knus en fijn november

Doe
mee en
win

LEZERSACTIE* Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl TAG #WIJN



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

NIX10
HET WERK - NIET DE WERK

Geen tijd of geen zin om uren te sporten?

EMS

EMS dat staat voor Elektro Musculaire Stimulatie, dit is een technologie die aale grote spiergroepen en alle dieperliggende spieren activeert.

Omdat het trainingseffect maar liefst 18 keer groter is, mag je door de supercompensatie maar maximaal 3 keer per week trainen. Je verliest snel centimeters, doet aan hoge verbranding, je rugklachten nemen af en je figuur krijgt de vorm waar je altijd van gedroomd hebt.

Voordelen:

- Strak lichaam
- Cardiotraining
- Spierversterking
- Snellere stofwisseling
- Korte training 20 min i.p.v. 90 min
- 18x meer resultaat dan gewone fitness
- Vermindert rug- & gewrichtsklachten
- Goed tegen spataderen
- 48.000 spiercontracties
- Snel voelbare resultaten

Hoe gaan we te werk?

Doordat we rechtstreeks op de spieren werken, worden je gewrichten ontlast. Geen zin in oefeningen? Heb je interesse in een cardiotraining?

Dan kan je met E-fitcardio jouw spierkracht, snelheid en reactievermogen verhogen. Je personal trainer van Fit & Healthy kan de intensiteit van iedere persoonlijk bijstellen om zo je gewenste spierkracht te bereiken.

**Boek nu je
proffessie**



Voordelen:

- Gewichtsverlies
- Pijnbestrijding
- Detox
- Huidverjonging
- Ontspanning
- Spierherstel na sporten
- Cellulitisbehandeling
- Huidverzorging

Fit Bodywrap

Pijnklachten verminderen, ontspannen en afvallen zonder sporten? Laat je volledig inpakken door onze relaxerende infraroodbehandeling.

Hoe werkt het systeem?

Fit Bodywrap gebruikt infraroodwarmte. Het is klinisch bewezen dat infraroodstralen diep in het lichaam kunnen doordringen. Zo elimineren ze opgeslagen vet en afvalstoffen via de huid door te zweten. Een sessie met het infrarooddeken van Fit Bodywrap verhoogt je metabolisme, verbetert je bloedcirculatie en helpt bij het verbranden van calorieën.

Alternatieve pijnbestrijding:

Warmte zorgt voor aanmaak van meer endorfines en zorgt ervoor de pijnprikkels het brein niet bereiken. Infrarood warmtetherapie, zoals Fit Bodywrap, is dus een efficiënte behandeling bij chronische pijn, een soort natuurlijke pijnstilling. Chronische pijnpatiënten ervaren bijna 70% minder pijn na de eerste sessie infraroodtherapie.

Voel je beter en leef beter:

Fit Bodywrap voelt geweldig én is ook super voor je lichaam. Een sessie met het infrarooddeken van Fit Bodywrap zorgt da je er beter uitziet, je beter voelt, beter leeft en het werkt bovendien ontspannend.



Enkel op afspraak

Alle dagen open
Zondag gesloten
Zeer flexibele uren (mogelijk
vanaf 07:00 tot 21:00)

Fit&Healthy

Bredabaan 777, 2930

Brasschaat

0460 94 60 48

www.fitenhealthy.be

info@fitenhealthy.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

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen! Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken? Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

Meer dan alleen afslanken

Afslanken, figuurcorrectie en verstevigen met gerichte programma's.

Jong of oud, dames of heren? Iedereen is welkom bij InfraLigne Brasschaat. Met onze unieke methode inspireren we al jaren mensen tot een blijvend fitter en gezonder leven. En met succes!

De combinatie van gezonde voeding en onze unieke infraroodcabines zorgt voor de nodige vitaliteit, meer energie én een betere gezondheid. En dat allemaal in een huiselijke, gezellige sfeer waar je nooit bekeken wordt en je helemaal tot rust komt. Een instant gevoelgoodgevoel, dat garanderen we bij InfraLigne Brasschaat.

Reken verder op een individuele aanpak, gepersonaliseerd advies en maatwerk. Geen twee lichamen zijn hetzelfde, dat blijkt al snel uit onze figuuranalyse. Of je nu meer wil bewegen, meer energie wil krijgen of gezonder door het leven wil: wij helpen graag een handje.

Kom het zeker eens proberen, onze deuren staan wagenwijd voor je open.

Sportieve groeten, Nathalie

InfraLigne[®]
fit- en gezondheidscentrum

INFRALIGNE BRASSCHAAT
Bredabaan 824, Brasschaat | 03 689 20 29
brasschaat@infraligne.be | www.infraligne.be



“Met een unieke methode mensen inspireren tot een blijvend fitter en gezonder leven”



GRATIS OEFENBEURT
Maak snel een afspraak. Onze personal coach zal u begeleiden door het volledige traject.



FIGUURANALYSE

Meten is weten. Elk Infraligne-programma begint met een lichaamsmeting en de opmaak van een haalbaar individueel programma.



BEWEGING

Ja, je zal ervoor moeten werken. De basis van de Infraligne-methode zijn leuke en gerichte oefeningen die je uitvoert in een infraroodcabine.



PROFESSIONELE BEGELEIDING

Je staat er nooit alleen voor. Een bewegingscoach volgt je oefeningen op en een voedingsspecialist denkt na over je maaltijden.

Scan de QR-code



We heten u van ganser harte **welkom** in onze **winkel**.

Voor elk wat **WILDS!**

Vanaf het begin van de herfst tot pakweg eind januari krijgt wild weer een speciaal plekje in onze koeltoeg. En dat is goed nieuws: wild is niet alleen lekker, maar ook gezond én duurzaam. Jawel, het jachtseizoen is weer helemaal geopend!

HEEL NOVEMBER

GRATIS KONFIJT
naar keuze bij al onze
wildterrines en mousses!

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

Wild is een op-en-top natuurlijk product. Omdat de dieren in de natuur leven en er hun voeding halen, zou je kunnen zeggen dat het hét biologische product bij uitstek is.

Het wild aanbod is enorm uitgebreid! Je hebt grootwild, zoals reeën, everzwijnen en edelherten. Kleinwild omvat hazen en pluimwild zoals fazanten en eenden. Voor elk stukje is er wel een specifieke bereiding of heerlijke saus. Vraag gerust bereidingstips in de winkel, of check onze socials en website!

Het leuke aan wild is ook dat het seizoensgebonden is, dat maakt de donkere wintermaanden nog een tikkeltje gezelliger: er staat iets op het menu dat de rest van het jaar niet te vinden is! Het hoeft niet altijd biefstuk, kipfilet of varkenshaasje te zijn. Waarom ga je niet eens de wilde toer op? Zet je tanden in een heerlijk stukje hert, fazant of patrijs en geniet van die typische wildsmaak.



KEURSLAGER

DE MEULDER

Kwaliteit
elke dag opnieuw!



Dagelijks bieden we u een ruim assortiment van **vers vlees** aan. Hier wordt door ons persoonlijk telkens de **beste kwaliteit** uitgekozen.

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.

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

Een gezellige oase van rust



DAGJE UIT NIGHT OF THE PROMS



Met grote namen als Kool & the Gang, Nik Kershaw, Amy Macdonald, Axelle Red, Meteoor, Bart Peeters en saxofoniste YolanDa Brown is Night of the Proms dit jaar op 18 en 19 november terug in het Sportpaleis in Antwerpen na twee jaar weg te zijn geweest. En hoe! Het evenement mixt ook dit keer weer traditiegetrouw pophits die klassiekers zijn geworden met populaire klassieke muziek en bekoort jong en oud met gevestigde waarden en jong talent. "Na een onderbreking van twee jaar wordt editie 2022 een feest waarop niemand stil zal zitten", belooft organisator Jan Vereecke. **Kijk voor meer info op www.notp.com.**

FILMPJE KIJKEN CASA COCO

De Rotterdamse Pleun runt al jaren Casa Coco, een pension voor bezinning en rust op Bonaire. De Rotterdammers uit haar eigen kennissenkring komen graag langs voor een heerlijke vakantie. Dit najaar ook Pleuns jeugdliefde Toon die, nadat zijn vrouw heeft aangekondigd te willen scheiden, met een bevriend echtpaar meekomt om zijn problemen te vergeten. De twee ex-geliefden hebben elkaar jaren niet gezien. Doordat Pleun uit het niets vijftig jaar geleden Toon verliet, valt hij van het ene probleem in het andere. Vinden de twee jeugdliefdes elkaar weer terug? **CASA COCO is vanaf 9 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN LARS KEPLER



Drie jaar geleden ontving Saga een dreigende boodschap over een pistool met negen witte kogels. Een daarvan was bedoeld voor Joonas en Saga zou de enige zijn die hem kon redden. Inmiddels is er zoveel tijd verstreken dat de dreiging verbleekte tot een vreemde actie. Tot in Kapellskär een zak wordt gevonden met een bijna volledig vergaan lichaam, in de buurt ligt een melkwit patroon. Met complexe raadsels geeft de dader de politie de mogelijkheid om het moorden te stoppen. Joonas en Saga strijden samen om de puzzel op te lossen en levens te redden, maar de jacht wordt steeds gevaarlijker. **SPIN van Lars Kepler is vanaf 8 november verkrijgbaar.**

Bad Neuenahr-Ahrweiler kruipt weer recht

Met de gemeenteraad van Brasschaat zijn we op bezoek geweest naar onze Duitse zusterstad. Onder het enthousiasme van Frans Bellens is in 1982 de verbroedering officieel opgestart. Sinds die tijd zijn al veel Brasschatenaren deze kant uitgegaan.

Jaarlijks verbroederen verenigen uit beide gemeenten met elkaar, zowel scholen, als brandweer, het Rode Kruis doen aan uitwisseling. Het is een stadje met 28.634 inwoners en bestaat uit twee kernen: de mondaine Kuurstad Bad Neuenahr en ten westen daarvan het middeleeuwse ommuurde stadje Ahrweiler. Ze zijn gelegen aan de van west naar oost stromende Ahr.

Dit jaar wordt er dus 40 jaar vriendschap en verbroedering gevierd. Maar deze keer was het voor de gemeenteraad geen gezellige uitstap. Vorig jaar stond het stadje in 8 minuten helemaal onder water. Op sommige plaatsen stond het water tot 8 meter hoog. Er zijn alleen in het dorp al 77 doden geteld. Van de acht bruggen die hier over de Ahr lopen zijn er zeven weggespoeld.

Van de prachtige hotels, het kuuroord, de mooie winkels blijft er niks meer over. Nu, een jaar na de overstroming kruipen de stad en vooral de mensen weer recht. Je ziet hoe stilaan winkels weer open gaan, de hotels de bovenste verdieping weer gaan verhuren. Vele mensen wonen nog in voorlopige containers.

Het verwoestende water heeft de stad deels vernietigd maar de Ahrweilers staan weer op en maken van hun stad opnieuw een juweeltje.

Lutgart Smekens





**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.

60-jarige Paul de Leeuw is ambitieus:

‘Ik ben nog lang niet klaar’

Komiek en televisiepresentator Paul de Leeuw vierde in maart zijn 60ste verjaardag en trekt vanwege deze bijzondere gelegenheid de theaters in. Met de solovoorstelling *60? We zien wel..* neemt hij zijn publiek mee naar het begin van zijn succesvolle carrière.

“Sommige mensen ben ik nog altijd heel dankbaar. Mijn vader is daar één van. Natuurlijk moet je het vooral zelf doen, maar zonder hem was ik niet de bekende Paul de Leeuw geworden die de meesten nu kennen.”

VALLEN EN OPSTAAN Paul kwam al op jonge leeftijd in aanraking met de entertainmentindustrie. “Ik heb altijd met heel veel plezier mijn kansen aangepakt. Soms viel het mee, maar vaak ook tegen. En dan ging ik op mijn plaat. Maar ik zei altijd tegen mezelf: ‘Laat je hard vallen, want je wordt altijd wel weer opgevangen.’” Van die instelling heeft hij nog altijd profijt. “Ook nu heb ik voor televisieprogramma’s of optredens weleens zenuwen hoor, maar die kan ik beter relativeren”, aldus de komiek.

15 KILO Hoewel Paul de afgelopen decennia op carrièregebied vrijwel alles heeft meegemaakt en

bereikt, denkt hij nog lang niet aan zijn pensioen. “Voor mij is het niet zo dat het, nu ik 60 ben geworden, ineens ‘over’ is. Ik ben kerngezond en sta vol in het leven. En de meesten mensen weten overigens niet dat ik 15 kilo ben afgevallen. Dat moest ook wel, want als je ouder wordt gaan die kilo’s onbewust meetellen voor je gezondheid. Nee, ik ben nog lang niet klaar en kijk uit naar de jaren die komen gaan”, sluit Paul ambitieus af.

60? We zien wel.. is tot en met maart 2023 in de Nederlandse theaters te bewonderen. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Wil je meer balans in je figuur?

Liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met één van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

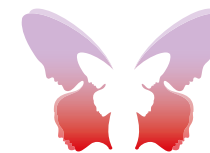
Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.



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



'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



**Kliniek
Heyendael**

Cosmetische Plastische Chirurgie



Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

@kliniekheyendael | Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
+31 (0) 24 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topevaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

U wilt uw onroerend goed verkopen?

Do you want to sell your property? • Desea vender su propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

Prachtige villa vlak bij San Carlos, op enkele minuten van strand Cala Nova

Bij binnenkomst, in de linkervleugel, biedt de villa een open, volledig uitgeruste keuken en eethoek, een lichte en gezellige woonkamer met open haard en toegang tot de buitenruimte.

In de rechtervleugel bevinden zich de twee tweepersoons slaapkamers en de ouderslaapkamer met en-suite badkamer.

Vanuit de open woonkamer heeft u direct toegang tot het grotere en privégedeelte van de tuin waar het privézwembad en de barbecueplaats zich bevinden. Dit gebied is toegankelijk via de achterdeur van het pand en via de 'camino' die rechtstreeks naar het strand leidt, op slechts vijf minuten lopen.

De woning is zeer goed onderhouden en biedt airconditioning in het hele huis, ideaal om het hele jaar door te wonen. U kunt uw voertuigen parkeren in de grote garage. Het terrein is volledig omheind.

Privacy is gegarandeerd, evenals de grootste mogelijke veiligheid. Het huis is in uitstekende staat en kan onmiddellijk worden betrokken.

De villa ligt vlakbij het dorp San Carlos en op slechts zeven kilometer van Santa Eulalia. De stranden van Cala Nova, Cala Llenya en Cala Mastella liggen op slechts enkele minuten afstand. Een perfecte ontsnapping naar het noorden van het eiland om te genieten van het echte Ibiza.



REFERENTIE	KPI783
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	149 m ²
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	712 m ²
SLAAPKAMERS	2
BADKAMERS	2
ZWEMBAD	1

**KOOPSOM/
VRAAGPRIJS**
€ 1.325.000,-



De mooiste geuren van dit seizoen

Nu de dagen weer kouder en korter worden, krijg je ook weer zin in intense geuren die dit seizoen een stukje mooier maken.

1. Skins x ZENOLOGY Ambiance Trigger Spray 300 ml, € 55,- www.skins.nl
2. PURE OUDH Edition 01 van Miglot, € 584,50 www.miglot.com
3. Chrystal Saffron EDP van Matière Première, € 195,- www.skins.nl
4. Rosa Tabacco Candle Onyx van Dr. Vranjes, vanaf € 28,- www.skins.nl
5. Candle Darling van August & Piers, 340 gr, € 75,- www.skins.nl
6. Arpa Recedere EDP, € 266,- www.skins.nl
7. The World According to Arthur EDP van Penhaligon's, € 246,- www.skins.nl

8. 33 Abyssae EDP van L'Artisan Parfumeur, € 205,- www.skins.nl
9. Scent of You van s.Oliver, vanaf € 19,95 www.etos.nl
10. Libre Le Parfum van YSL, vanaf € 89,- www.douglas.nl
11. Alien Goddess Intense EDP van Mugler, vanaf € 94,40 www.douglas.nl
12. Fragrance Sticks Dutch Coast van Marjolein Bastin, € 14,95 www.hallmark.nl
13. Armani Code Parfum, vanaf € 87,- www.iciparisxl.nl
14. Into the Oud van Astrophil, € 135,- www.astrophilstella.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



Een ultieme erotische ervaring om nooit te vergeten.
Voor iedereen die wel wat spanning in zijn leven kan
gebruiken. Laat je masseren, geniet en...

Aanraking...

body to body... erotiek...
happy end.

Psst...

Bezoek: www.yumi.nl om de prachtige
masseuses te zien die vandaag aanwezig zijn.

Op zoek naar een erotische baan?



WIJ ZOEKEN NIEUWE DAMES!

Kom jij ons team versterken?
Scan de QR-code en stuur een e-mail!

Even heerlijk in de watten worden gelegd en alle aandacht voor
jou. Een ontspanningsmassage is ideaal als je stress ervaart
of gewoon wanneer je lekker wil genieten. We nemen de tijd
en masseren in een rustig ritme, zodat je echt lekker kunt
ontspannen. **Met deze maand de volgende massage uitgelicht!**

SHOGUN MASSAGE

De Shogun Massage is verweven met prikkelende Soft SM
technieken, een uitdaging voor eenieder die geïntrigeerd
is door het extravagante, stevige en strenge van een
bijzonder extreme massage(spel). Speciale massage
door een van onze speciale masseuses in onze speciale
spannende ruimte: De Fantasy Room.

Kom genieten!



10% KORTING

**OP ONZE
TANTRA MASSAGE**
OP VERTOON VAN EEN FOTO
VAN DEZE ADVERTENTIE



**Kom eens langs als je durft!
Je weet niet wat je mist...**

TANTRA MASSAGE

KOPPEL MASSAGE

SHOGUN MASSAGE

NURU MASSAGE

VIP MASSAGE

Altijd genieten!

Leenderweg 135, Eindhoven NL
+31 40-2125669
www.yumi.nl

Totale make-overs

MET EEN NATURELLE LOOK



Bij Hair & Beautystudio Uñas bieden wij u een groot aanbod van behandelingen en kennis aan. Daarnaast hechten we veel belang aan het gebruik van de juiste producten.

Voor zowel uw nagels, handen als voeten werken wij ondertussen al meer dan 10 jaar samen met ProNails omdat zij de juiste kwaliteit kunnen garanderen.

Voor het haar werken wij met Schwarzkopf Professional. Wij hebben een groot assortiment om, met de juiste combinatie van producten die het haar nodig heeft, het perfecte kapsel te bereiken.

De producten voor onze gelaatsverzorgingen zijn van AnubisCare, omdat zij kwaliteit kunnen garanderen en het juiste aanbod bieden.

**WIL JE GRAAG EEN AFSpraak MAKEN BIJ
BEAUTYSTUDIO UÑAS?**

Scan de QR-code en druk op de knop
RESERVEREN.



Hair & Beautystudio
Uñas
by Daniëlle

Hair & Beautystudio Uñas
Heidestatiestraat 30a, Kalmthout
0032 034 34 80 34
www.hairbeautystudiounas.be

Beautytips

voor de winter

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vrieskou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalsem een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.



NJOY
by Yasmin

MAAK EEN AFSPRAAK
Telefonisch of via de website

ma 10.00 tot 15.00
di 09.00 tot 18.00
wo 09.00 tot 18.00
do 09.00 tot 20.00
vr 08.00 tot 18.00
za 08.00 tot 16.00

JOUW HAAR IS ONZE PASSIE!

Bij N-Joy by Yasmin komt u voor alle haarmode in 's-Gravenwezel in een losse, huiselijke sfeer terecht waar een Scandinavisch interieur u verwelkomt. Yasmin en haar team leggen u graag in de watten en zorgen voor een mooi kapsel passend bij uw persoonlijkheid. In het kapsalon wordt er stevast gewerkt met de

haarproducten van Redken en Mediceuticals, die zorgen voor gezond, glanzend haar en enorm doeltreffend zijn. Geregeld volgt Yasmin ook cursussen om up-to-date te blijven bij de allerlaatste technieken, zoals kleurtechnieken voor een optimaal resultaat.



Ik wil gewoon dat ie het doet!

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

Dream PC | De gepaste oplossing voor jouw probleem!

Opkuisessie (groot onderhoud)

Voor particulieren (incl. btw)

- tijdelijke bestanden verwijderen
- bureaublad opruimen
- programmalijs opschonen
- opstartprogramma's nalopen
- opstartservice nalopen
- volledige virusscan
- malware scan
- drivers nalopen
- Windows updates (geen upgrades)
- koelers proper maken



BON
Opkuisessie
nu € 30,-!

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



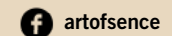
ART of SENCE

By LNV

Uw favoriete kledingwinkel op de Bredabaan met betaalbare kleding en leuke accessoires.

Spring binnen voor uw favoriete outfit en een lekker tasje koffie.

Bredabaan 507a, Brasschaat
info@artofsence.be | 03 455 64 10
www.artofsencebylnv.be



VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL



Comfortfood voor iedere mood

Comfortfood en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfortfood, maar deze definitie vat het goed samen: comfortfood is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfortfood per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfortfood. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD? Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoeder is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui. Wanneer je ziek bent,

eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enzovoort. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfortfood te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?

Wil je weten wat voor comfortfood er bij jou past? Op www.nederlandbrui.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

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 | www.topstorage.be

Ferenco

SPECIALIST IN
STALEN RAMEN EN DEUREN



ALLE MATEN EN INDELINGEN ZIJN MOGELIJK!

Kapelsesteenweg 364, 2930 Brasschaat | 03 889 81 08 | info@ferenco.be | www.ferenco.be

Zorg op maat?



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

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

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

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

Heidestatiestraat 45 2920 Heide Kalmthout
Poets en strijkhuis Lemmens / Zorgassistentie Lemmens
+32 486 66 15 45 | zorgassistentie.lemmens@telenet.be | 03 297 67 17

HOE WORD JE RIJK?

Als klein meisje wist ik het al: ik wilde rijk worden. Waar dat vandaan komt, weet ik niet precies. Wel zijn er specifieke gebeurtenissen in mijn leven geweest, die mijn toekomstdromen hebben versterkt.

Als klein meisje bezocht ik een prachtige villa. Zelf woonde ik in een simpel huis met een spirituele inrichting. De villa die ik bezocht, was een oase van rust. Dit bezoek heeft een grote invloed gehad. Nu woon ik in een soortgelijke woning.

Hoe heb ik dit voor elkaar gekregen? Als jong meisje begon ik al mijn leven te visualiseren. Ik kon uren wegdromen en voelen dat mijn leven er zo uit zou zien. De kunst van visualisatie is dat je niet alles moet uittekenen. Het gaat vooral over voelen dat je er al bent. Vertrouwen hebben dat het goed komt en de rest loslaten. Alles wat ik in mijn carrière met pen, papier en berekeningen heb bedacht, is mislukt. Alles heb ik bereikt door erop te vertrouwen dat de juiste mensen, situaties en aanbiedingen op mijn pad komen. Ik volg mijn hart.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

PILATES & YOGASTUDIO
WITH AN ATTITUDE!

BEWUST MET
JE LICHAAM
OMGAAN



PILATES AND MORE...
Oude Baan 125, Brasschaat
+32 472 96 03 23
info@pilatesandmore.biz
www.pilatesandmore.biz



Een
frisse
look?

The VIP Studio
Nicola

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

BRUIST

Een **goed geweten** is vaak te danken aan een **slecht geheugen**



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Mentaal sterker en fysiek weerbaarder



VOOR KINDEREN, JONGEREN, DAMES, SENIOREN EN ORGANISATIES

Leer tijdens onze lessen hoe je mentaal sterker en fysiek weerbaarder wordt, waardoor je met meer zelfvertrouwen door het leven gaat.

KINDEREN 6-10 JAAR

KINDVRIENDELIJK We leren kinderen op een speelse manier om de krijger in zichzelf te vinden. Zo zijn ze weerbaarder tegen pesten en groepsdruk. Sportieve, speelse training waarin verschillende aspecten van Budo sporten (Judo, karate etc.) en oefeningen uit het rots en water programma aan bod komen.

SPECIAAL VOOR JONGEREN 11-15 JAAR

In een veilige omgeving leren jongeren vaardigheden die voor hen belangrijk zijn: weerbaarheid, zelfverdediging en omgaan met pesten. We leren jongeren zichzelf te beschermen, in veiligheid te brengen en indien nodig zichzelf te verdedigen.

VROUWEN

We leren vrouwen om voor zichzelf op te komen en hun grenzen aan te geven. Met bewustzijn, preventie en de juiste technieken leren we je een aanval afweren vóór die fysiek wordt.

SCHOLEN

Contacteer ons om een anti-pestprogramma of weerbaarheidscursus te laten ontwikkelen op maat van jouw school.

BEDRIJVEN

Organiseer een teambuilding in jouw bedrijf om de band tussen je teamleden of winkelpersoneel te versterken of thema's zoals pesten op het werk bespreekbaar te maken.

VERENIGINGEN

Laat een lessenreeks doorgaan in jouw sportclub, of organiseer een workshop voor leden van jouw vereniging.



DOE JE MEE?

Wil je graag eens een les meevolgen? Surf naar www.san-do.be voor meer informatie.



+32 475 542 568 | info@san-do.be

www.san-do.be

Sando weerbaarheid en zelfverdediging

Sando_zelfverdediging

Retouches bij D'atelier Hasmik

Jullie zijn allemaal welkom om jullie kleedjes te verkorten, nieuwe ritsen te laten zetten, gordijnen te laten maken en alle retouches van a tot z. Ook voor borduurwerken, prints op t-shirts en maskers zijn jullie welkom. Dat is ook een goede optie voor een leuke cadeau.

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

Nu ook
Borduurwerk
Kom langs of
maak een
afspraak



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

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

Volledige ontspanning

VOOR LICHAAM EN GEEST TE BRASSCHAAT

Klassieke massages
Ontspanningsmassages
Tantramassages
Koppelmassages

TOT
EIND NOVEMBER:
20€ KORTING
VOOR DAMES

Geïnteresseerd?

Bezoek www.passionservices.be
of neem direct contact op:
0032 (0) 470 44 93 50

www.passionservices.be | 0032 (0) 470 44 93 50 | passion@mail.be

Bereid je voor op de winter!



Als de dagen korter en kouder worden, krijgt ons lichaam meer te verduren. Tijd dus om je weerstand te boosten! Zo voorkom je kwaaltjes en blijf ook jij vol energie de hele winter lang.

Bij Proti Balance vind je een zeer uitgebreid gamma aan voedingssupplementen aan betaalbare prijzen. Want wat goed is voor jouw gezondheid, is bij ons ook goed voor je portemonnee. Ontdek ons ruime assortiment in één van onze vestigingen of op www.proti-balance.be.



Ook voor sportvoeding kan je bij ons terecht.
Alle producten van Concap vind je terug bij Proti Balance.

*Het proteinedieet
dat écht werkt*

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

Aan het juiste adres voor een professionele en natuurlijke verzorging

Voor een professionele en deugdlopende verzorging ben je bij Approaching Nature aan het juiste adres.

Kom in alle rust, weg van de drukte ontspannen en genieten van een me-time moment. Ik sta steeds voor jullie klaar met het juiste advies en alle behandelingen worden afgestemd op de noden van de huid op dat moment. Je kan bij me terecht voor manicure, gellak, pedicure, gelaatsmassages, lichaamsmassages, gelaatsbehandelingen en ontharingen.



Gun je huid het beste van wat de natuur te bieden heeft! Hopelijk tot binnenkort!



Bij Approaching Nature wordt gewerkt met de natuurlijke, biologisch gecertificeerde en veganistische producten van Organic Spa.

Approaching
nature

Maak een afspraak en ervaar het zelf!

Approaching
nature

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

Kaartlegster Medium Anne

Gespecialiseerd in TAROT, Lenormand, fotoanalyse en pendelen

Nu
10% korting op
vertoon van deze
advertentie

- Laat uw toekomst voorspellen
- Laat uzelf healen
- Contact krijgen met overleden mens of dier
- Vragen over verleden, heden of toekomst

Met meer
dan 20 JAAR
ervaring

U kan haar vinden via: www.bloom.be
of whatsapp 0474 60 79 83
anne.wauters3@gmail.com
Enkel op afspraak
Nachtegaallaan 7, 2930 Brasschaat



NOOIT MEER EEN BRUISENDE ACTIE MISSEN?

Schrijf je in
voor de nieuwsbrief op
www.belgiebruist.nl

Elk gerecht is een kunstwerk!

“Wat er speciaal is aan onze keuken? Onze kok!”
Roxanne en Orazio runnen samen Italiaans restaurant Sicilia Mia. Roxanne’s vader komt uit Sicilië en ze besloten de keuken om te gooien naar een volledig Siciliaanse keuken. De menukaart is veranderd en ze krijgen hele goede reacties op hun gerechten.

“Onze kok is speciaal uit Sicilië gekomen om de keuken over te nemen en hij leeft voor zijn keuken. Hij is heel gevoelig voor verse producten en vindt het echt belangrijk dat zijn klanten tevreden zijn en waar krijgen voor wat ze betalen.”

Waarom Sicilia Mia?

“Als je zuiver Siciliaans eten wil proberen, moet je bij ons zijn. We zijn geen doorsnee Italiaans restaurant, onze keuken is echt anders. We werken met veel vis, verse hapjes en eigen koekjes bij de koffie.”

Voor wie is Sicilia Mia?

“Iedereen is welkom bij ons. Het restaurant is toegankelijk voor ouderen en voor gehandicapten en we hebben een overdekte buitenbar. Daar kunnen mensen terecht voor hapjes en een drankje.”

Zin om te genieten van onze Siciliaanse keuken? Bestel dan bij Sicilia Mia!

Sicilia Mia
Sicilian gourmet restaurant



Sicilia Mia | Winkelstap 75-77, Schoten | 03.645.63.63 | www.siciliamiaschoten.com



Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

BelgiëBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

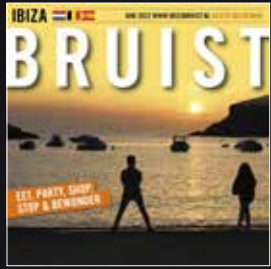
Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar franchise@nederlandbruist.nl.

Met bruisende groet,

Marcel en Lea Bossers



Chili con carne met gehakt, bonen en rijst

Dit gemakkelijke recept is zonder pakjes en zakjes zelf klaar te maken ideaal om jezelf thuis op de bank lekker mee op te warmen.. We kunnen je garanderen dat dit gerecht op jouw lijstje met comfortfood thuishoort.

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 rode paprika's
- 2 eetlepels kruidenmix (chili con carne)
- 500 gr rundergehakt
- 450 gr rode/bruine bonen
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gr)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 200 ml gezeefde tomaten
- 1 klein blikje maïs à 150 gr
- 250 ml zure room
- peterselie (fijngehakt)
- 350 gram basmatirijst

BEREIDING

Snipper de ui en bak deze in een grote (wok)pan met een beetje olie of margarine. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg 2 eetlepels van de chili con carne kruidenmix toe.

Snijd de rode paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee. Doe dan de tomatenpuree, tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en roer alles goed door elkaar. Laat dit mengsel 10 minuten pruttelen.

Kook ondertussen ook de rijst gaar. Doe dan de bonen en maïs bij de tomatensaus met gehakt en laat nog 10 minuten pruttelen.

Serveer de chili con carne met een flinke schep zure room, wat fijngehakte peterselie en rijst.



PUZZELPAGINA

Wat is er in de herfst nu fijner dan je samen op de bank te nestelen en de tijd te verliezen met een Bruist magazine? Terwijl wind en regen om het huis gieren, zit je fijn bij elkaar met een zelfgemaakt warm drankje en herfstig hapje binnen handbereik. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-2-5**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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



b=c+e t=b+n

-v l+-ro+k

-b -nt

-it+y=v -y

k+n=j+-y

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 december de oplossing in op onze site: www.brasschaat-bruist.be.

Maak kans op

**Musk Extreme
parfum**

Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.

www.perrismontecarlo.com.



100 ml
t.w.v.
€145,-

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

parfum	dames
verleiding	heren
lekker	musk
geuren	extreme

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

Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.be

Van Mossel