

DE KEMPEN



JANUARI 2023 WWW.DEKEMPENBRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?



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



AFTER HOLIDAYS TREATMENT

Geniet van deze promotie met partner, vriendin, ouder, zus...

€ 149,-

voor 2 personen

GELAATSVERZORGING GLOW & LIFTING VOOR 2 PERSONEN

Vermoeid door al de feesten en de laatste tijd? Kom dan met z'n tweeën genieten van een ontspannende gelaatsverzorging met direct resultaat.

- reiniging met hu-öl
- vitaliteitstest met doorbloedingsmasker
- enzymepeeling voor een verfijnder huidbeeld
- verwijderen onzuiverheden
- ampoule
- gelaat-,hals &-decollete-massage
- liftend masker
- afsluitende verzorging



Geldig tot en met 31 maart 2023

Impressie **Malle**



**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.



8

COLOFON

16



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 - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

f Like ons op Facebook.com/dekempenbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. 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,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

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.



12



18



28



23

Inhoud

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!



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!



AMARULA VEGAN

Voor iedereen die dit jaar meer vegan producten wil proberen is de Amarula Vegan Cream een mooi alternatief. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, die de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Deze unieke variant is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers van romige likeuren. Bovendien bevat deze plantaardige likeur geen kleur- en smaakstoffen en is de Amarula Vegan geheel glutenvrij en ook geschikt voor mensen met een lactose-intolerantie.

www.amarula.com



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus.

BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger.

Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

www.bloompost.nl



BloomPost

UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het

zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houdt je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

www.union.nl



DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.

www.dekleinekeuken.com



Scan de QR-code

Goed, beter, best nieuwjaar!

Doe mee en win

BRUIST Deals

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

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' geef 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 als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.

Life
Jolanda Philippe



JPhilippeAdvies

HALLMARK VONDELS HANGERS

Fan van handgemaakte, tijdloze Vondels ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

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

www.ouright.ca TAG #BODYWASH



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

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

Een gezonde start met Proti Balance & Concap!

Clichés zijn er met een goede reden, dus waarom zou ook jij geen goede voornemens mogen hebben? Koos jij een gezondere levensstijl, gewichtsverlies of de (herop)start van je sportieve activiteiten? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

Proti Balance biedt proteïnerijke producten, gezonde suikerarme snacks, sportvoeding en betaalbare supplementen van topkwaliteit.

Ontdek het zelf in een van onze verkooppunten of online. Onze coaches geven je gratis tips en advies voor de beste resultaten.



Het proteïnedieet dat écht werkt

U vindt ons in: Brasschaat | Geel | Schilde | Vorselaar

Meer info op www.proti-balance.be en www.concap.be. | Geopend maandag t/m zaterdag.

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

‘Verloren maandag’, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

Winnie de Poeh-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

Gun jezelf even een moment van rust
en kom genieten van

een heerlijke **MASSAGE**

volledige lichaamsmassage
massage volledige achterzijde
rug/nek schouder massage
hoofdhuid en gelaatsmassage
voetmassage



“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

UW SMAAK EN STIJL ZIJN ONS UITGANGSPUNT

Natuurlijk is ontstaan vanuit **een passie voor bloemen, planten en decoratie** in en rond de woning. Elke klant is uniek. Het is dan ook niet uitzonderlijk dat we bij de mensen thuishkomen om een gepast advies te geven. We geloven sterk in deze **persoonlijke aanpak**. Uw eigen smaak en stijl zijn ons uitgangspunt. We kunnen u helpen combineren en vormgeven aan een mooier interieur en exterieur.

Bij de selectie van ons aanbod inspireren we ons op de natuur zelf. Onze collectie is **voortdurend in beweging**. We hebben bijna uitsluitend Belgische fabrikanten in huis die we persoonlijk kennen en waarvan we zeker zijn van een constante hoge kwaliteit. Onze merken onderscheiden zich door hun **tijdloze uitstraling**. Soms strak, een andere keer wat vormlozer maar altijd een blikvanger die uw planten, bloemen en de omgeving waarin u ze plaatst nog meer doen stralen.

SNIJVERSE BLOEMEN

Driemaal per week krijgen we een levering van dagverse bloemen. Het aanbod in de winkel kan daarom enorm variëren, zelfs van dag tot dag. U kunt makkelijk een boeket telefonisch bestellen. Onze medewerkers helpen u dan graag verder om een fleurig geheel samen te stellen volgens uw smaak.



Bel en bestel op
03 685 63 68

NATUURLIJK
Bloembinders

Natuurlijk bv | Wijnegemsesteenweg 17, 's-Gravenwezel
+32 3 685 63 68 | www.natuurlijkbloemen.be

Mertens Interieur is kiezen voor **vakmanschap**



In onze toonzaal kun je kiezen uit een groot en veelzijdig assortiment aan gordijnstoffen, behang, tapijten en vloerbekleding. Stuk voor stuk duurzame en kwaliteitsvolle materialen. Heb je een keuze gemaakt? Dan zorgen we ervoor dat alles vakkundig bij jou thuis geplaatst wordt.

-
- **Persoonlijk interieuradvies**

 - **Kwaliteitsvolle materialen**

 - **Frisse ideeën**

 - **Een creatief team**

 - **Uitgebreide toonzaal**

Mertens Interieur • Heilig Bloedlaan 277-279, 2320 Hoogstraten
+32 (0)3 314 52 78 • info@mertens-interieur.be
www.mertens-interieur.be



YASMIEN BEAUTY ARTIST

MASTER IN COSMETISCHE EN MEDISCHE MICROPIGMENTATIE

Yasmien houdt van naturel en de permanente make-up van heden is zo naturel dat het niet meer te vergelijken is met die van vroeger. Het is de bedoeling om je gezicht beter te doen uitkomen maar op een manier dat mensen dit niet zien.

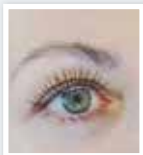
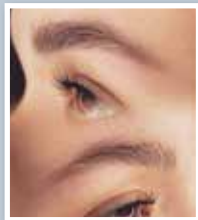
Eye design

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



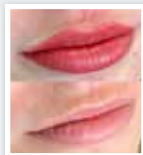
Hair strokes

Een machinale techniek waarbij ultrafijne haartjes gezet worden (3D-effect) en dus als het ware lijken op echte wenkbrauwen.



Lash Lifting

Met deze wimperlift behandeling krijg je volle, gelifte wimpers die wekenlang mooi blijven! Het is een geweldig alternatief als je geen extensions wilt/kunt dragen of als je je natuurlijke wimpers niet langer wilt beschadigen door de wimperkruller.



Lips

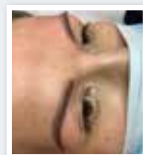
Met een fijne naald (machinaal) kan de vorm aangepast worden en kunnen we de lipkleur opfrissen door het toepassen van een schaduw effect of het volledig opvullen van de lippen. Er wordt gewerkt met zachte kleuren zodat het resultaat na genezing heel natuurlijk is.



Areola

(tepelhofpigmentatie)

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



Powderbrows/ Ombre

Een machinale techniek waarbij een zachte schaduw gecreëerd wordt en deze kan overgaan in een ombre techniek.

Voor meer info scan de QR-code.



Yasmien Beauty Artist | Sparrenlaan 15, 2960 Brecht | 0497402377
info@yasmienbeautyartist.be | www.yasmienbeautyartist.be

DAGJE UIT NIEUWJAARSCONCERT ANDRÉ RIEU



André Rieu keert op 8 januari 2023 terug naar het Antwerpse Sportpaleis. De 'Koning van de Wals' brengt er met zijn Johan Strauss-orkest een gloednieuw repertoire van de mooiste melodieën afkomstig uit bekende films, musicals en de wereld van opera en operette. Jaarlijks vinden meer dan 11.000 mensen de weg naar het Antwerpse Sportpaleis voor het nieuwjaarsconcert van André Rieu. De 'Koning van de Wals' is dan ook een meester in het bespelen van zijn publiek. Zoals de traditie het wil, zorgt hij met zijn orkest, de gastartiesten en stersolisten, het koor, de ballroomdansers en tal van andere verrassingen opnieuw voor een onvergetelijke avond.

Kijk voor meer info op www.sportpaleis.be.

FILMPJE KIJKEN DEVOTION

BINNEN/BUITEN



Het is 1950, de tijd van de Koreaanse Oorlog. Twee jonge mannen, Tom Hudner (gespeeld door Glen Powell) en Jesse Brown (gespeeld door Jonathan Majors), worden geselecteerd voor een prestigieuze eenheid van de marine. Tom is officier bij de marine, Jesse is een getalenteerd piloot en bovendien is hij de eerste Afro-Amerikaan die voor de Amerikaanse marine vliegt. Tijdens de zware militaire opleiding die ze moeten volgen groeit er een hechte vriendschap tussen dit tweetal. Een vriendschap die zwaar op de proef wordt gesteld wanneer één van hen op vijandelijk gebied wordt neergeschoten. **DEVOTION is sinds 21 december te zien in de bioscoop.**

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsen, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsen dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**

Kom tot rust in de **badkamer** van uw dromen



Douchen tijdens de verbouwing!

Met het oog op het ontzorgen van onze klanten hebben we nu 'Showertime', onze mobiele badkamer! U kunt tijdens de verbouwing rustig thuis blijven douchen. Ook voor aannemers - verzekeringen - evenementen - of privé.

Een snelle, comfortabele en goedkope oplossing.



Droomt u van een moderne en comfortabele 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 12 jaar en kunt u bij ons terecht voor totale badkamerrenovaties én voor kleinere sanitaire projecten en herstellingen.

Onze focus ligt steeds op comfort, duurzaamheid en kwaliteit en dit met de glimlach. Dat we een uitstekende service bieden, had onze naam u al verteld. Wij werken van ontwerp tot en met afwerking. U hoeft dus geen andere partij meer in te schakelen!

Kijk op devryservice.be of mail naar info@devryservice.be.



Beemdenstraat 5, 2340 Beerse
+32 (0) 478 54 24 96
www.devryservice.be

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn **GRATIS Body & Mind Guide!**

Scan de QR-code of ga naar <https://mkbmshop.com/pages/E-book>





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



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



MEDILODGE
by Careplus

In het groen en omringd door een team van medische professionals.

De medische en paramedische wereld speelt zich vaak af in een kille en afstandelijke setting. Ons doel is om dit te doorbreken en de patiënt weer voorop te zetten. De geest en het menselijk lichaam komen het best weer tot bloei in een serene omgeving. Omringd door een team professionals die samenwerken onder hetzelfde dak.

Consultatieruimtes
beschikbaar,
contact via mail





50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Een frisse *start*

Januari is zo'n maand die je het liefst zou willen overslaan. Maar met deze pampering producten niet meer!

1. Body Scrub with oil van Sen&Zo, € 15,95 www.senenzo.nl
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 www.drhauschka.nl
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 www.kneipp.com
4. Marula Shower Gel, € 12,- www.africaorganics.nl
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 www.skinforskin.nl
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 www.medik8.be
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- www.balmainhair.com

8. Body Oil Enhance van Waphyto, € 49,- www.skins.nl/fr
9. Advanced Génifique Night Cream van Lancôme, € 80,- www.lancome.com
10. Rinascita Delle Olive Replenishing Balm van Furtuna Skin, € 235,- www.skins.nl/fr
11. Lippenverzorging Stick UV 10 van Louis Widmer, € 8,50 www.louis-widmer.com
12. Shampoo Cactus No. 17,- van Zenz, € 34,90 www.zenshop.nl
13. Tea Ceremony Silky Body Milk van Sabon, € 29,- www.sabon.nl

BELLE MAIN
Maak nu een afspraak

Laat je nagels weer schitteren!

Met meer dan 15 jaar ervaring breng ik gel of gellak op een zo natuurlijke mogelijke manier aan.

HOGEBAAAN 71 2960 ST-JOB-IN-T-GOOR | 04 77 31 45 65
 f @ BELLEMAINBRENDA | OP AFSpraak WWW.BELLEMMAIN.BE

GEZELLIGHEID ÉN EEN PICOBELLO KAPSEL?

JA HET KAN!

ID Coiffures Zundert
 Molenstraat 35
 076-5973460

ID Coiffures Hoogstraten (B.)
 Heiligbloedlaan 269
 03-3147742

www.idcoiffures.com





MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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



VAN GORP PROJECTS, STERK IN VERZORGD WERK.
 zonwering • rolluiken • **outdoor living** • raamdecoratie

25 JAAR ERVARING
 DE VAKMAN IN UW STREEK



Zonder problemen op maat geleverd en aangepast aan de bestaande situatie.
 Open ma, di, do & vrij: 10u-17u | Za 10u-16u | Wo & zo: gesloten
 Van Gorp Projects | Handelslei 224, Zoersel | 03 384 06 00 | www.vangorpprojects.be



Met een goede weerstand *de winter door*

DEZE WINTER
ZONDER GESNOTTER
DOORKOMEN? LEES DE
BRUISENDE TIPS!

Een verkoudheid hier en een griepje daar. In de winter krijgen we er allemaal weleens mee te maken. Ons lichaam reageert op indringers, zoals virussen, die onze gezondheid bedreigen. Om gezond te blijven is het belangrijk een goede weerstand op te bouwen.

Een gezonde en verantwoorde voeding is belangrijk voor ons afweersysteem. Eet regelmatig, gevarieerd, niet te vet en niet te zout, zorg voor de nodige vezels en eet minstens twee stuks fruit en tweehonderd groenten per dag.

DRINK GENOEG Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand. Drink je te weinig, dan worden afvalstoffen niet afgevoerd en kan uitdroging optreden. Probeer iedere dag anderhalf tot twee liter water te drinken. Drink wat minder koffie en wat meer water, vruchtensappen of sportdrinkjes. En ook al vind je het nog zo lekker, beperk alcoholgebruik. Dit 'verdooft' als het ware je lichaam, waardoor het minder hard kan werken tegen eventuele ziekteverwekkers.

ZORG VOOR REGELMAAT Kies voor een verstandig leefpatroon. Regelmaat helpt namelijk om je weerstand op peil te houden. Probeer altijd

voldoende te slapen, want je huid en je lichaam herstellen zich 's nachts het best. Ook al ziet je zetel er heerlijk zacht, warm en verleidelijk uit, ga sporten! En dan bij voorkeur in de buitenlucht. Door de koele lucht hebben ziekteverwekkers minder overlevingskans dan in een overvolle, hete fitnessclub. Een flinke boswandeling of fietstocht voldoet al.

EEN GEZONDE LEEFOMGEVING Laat je huis geregeld luchten om het te ontdoen van ziektekiemen. Houd de luchtvochtigheid op peil, zodat je slijmvliezen niet te veel uitdrogen. Zelfs het wassen van je handen draagt bij aan een betere weerstand. Mocht je toch verkouden worden, gebruik dan uitsluitend papieren zakdoeken. En vergeet niet positief te denken. Weerstand is niet alleen lichamelijke, ook je mentale instelling speelt een rol.

Wil jij ook een betere weerstand? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de zetel, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

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 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

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 geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en superlekker.

www.thegoodwine.nl

NIX18

🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐍s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐮-s+🐼o=l+🏠-ur

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

Maak kans op

Pizzolato Spumante



De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele toffe fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een mooie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18

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

fles
rosé
zacht
mousse
genieten
wijn
lekker
pizzolato

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

Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.be

Van Mossel