

**GRENSSTREEK** ESSEN, KALMTHOUT  
WUUSTWEZEL



JANUARI 2023 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.DEBELGISCHEGRENSSTREEK.BE](http://WWW.DEBELGISCHEGRENSSTREEK.BE)

# BRUIJST

*Roué Verveer:*  
'Ik benader alles  
vanuit het positieve'

Wat is jouw  
*goede voornemen?*



## Kwaliteit, persoonlijke aandacht en vakkundige behandeling

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

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

**Intake op huidadviezen gratis!**

### Wat doen wij zoal bij EsthetiQ:

- Huidadvies
- Gelaatsbehandelingen
- Wenkbrauwen
- Pedicures
- Manicures inclusief gelnagels en gellak
- Definitief ontharen
- Cryolipolise
- Make-up

# Onze schoonheidsbehandelingen



## DEFINITIEF ONTHAREN

Nooit meer scheren, epileren, harsen of waxen. Geen stoppels meer of ingegroeide haartjes. Dat is waar IPL (Intense Pulsed Light) voor zorgt!

Bij de IPL ontharingsmethode wordt er gewerkt door middel van een puls van licht. Door de warmte die wordt opgewekt met de puls, worden de haarzakjes vernietigd. Hierdoor kan er op deze plek nooit meer een haartje teruggroeien.

Het toestel dat wij gebruiken, is het professioneel MedCos IPL toestel. Dit toestel maakt het mogelijk om op elk lichaamsdeel vrijwel pijnloos een definitieve ontharing te doen. Het is niet enkel pijnloos, maar ook snel. Het ontharen van oksels of een bikinilijn duurt zo maar vijf minuutjes!

## VETBEVRIEZING

Tijdens een cryo-behandeling wordt het vet plaatselijk bevroren, wat vervolgens op een natuurlijke manier door het lichaam wordt afgevoerd. Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie en bovenal geen hersteltijd!

Wij werken met het technisch hoogwaardige apparaat van MedCos Body-Wizard voor de reductie van vetcellen. Dankzij deze techniek vermindert het aantal vetcellen in de behandelde gebieden.



Shop nu in onze vernieuwde webshop



Iedereen de beste wensen voor  
**2023!**

**esthetiQ**  
EXPERT IN SCHOONHEID

\*Alle behandelingen worden afgestemd op de persoonlijkheid van de huid

Kerkeneind 3, Essen | 0032 36630972 | [www.esthetiQ.be](http://www.esthetiQ.be)

*Impressie*  
***Kalmthout***

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



8

# COLOFON



6

**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** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Floortje Thieleman

Like ons op FB/DeBelgischeGrensstreekBruist

**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 Belgische Grensstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 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](http://www.belgiebruist.be) en lees ze allemaal online.**



12



24



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](http://www.belgiebruist.be) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN  
DUIDELIJK VOOR OGEN  
**SCHRIJF ZE OP!**



# Voor 2023 wensen wij iedereen een goede gezondheid

Deze maand geven we 20 dagen lang, **20% korting** op de abonnementen voor nieuwe klanten.

We nodigen u graag uit voor een **gratis oefenbeurt**. Maak snel een afspraak. Onze personal coach zal u begeleiden door het volledige traject.

**Bij vermelding BRUIST wacht er een leuke nieuwjaarsattentie!**



**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 feelgoodgevoel, 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.

*Happy new year,  
Nathalie*



*Meld je aan  
Scan de QR-code*



**InfraLigne**<sup>®</sup>  
fit- en gezondheidscentrum

INFRALIGNE BRASSCHAAT  
Bredabaan 824, Brasschaat | 03 689 20 29  
brasschaat@infraligne.be | [www.infraligne.be](http://www.infraligne.be)

## 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](http://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](http://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 cruijs 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](http://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](http://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/](http://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.

Laat het kaas niet van je brood eten  
JPhilippeAdvies



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](http://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.orient.ca](http://www.orient.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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



NIX10  
NIET WOLVEN - NIET DRINKEN

## Openingstijden

dinsdag - zaterdag:  
10.00 tot 18.00 uur

maandag en zondag: gesloten

Confectie van gordijnen en overgordijnen mogelijk.

Samenwerking met gerenommeerd atelier.

Levering aan scholen, instituten, toneelgezelschappen, bejaardentehuizen.

Al onze stoffen voor betaalbare prijzen!

Een keuze gemaakt?

Wij maken voor u een vrijblijvende prijsofferte.

# Stoffen nodig?

**Aan diversiteit aan stoffen bij ons geen gebrek.**

Wij bieden u een ruim assortiment aan van stoffen voor gordijnen en overgordijnen voor de inrichting van woningen, bedrijven et cetera.

Hebt u niet genoeg ervaring om zelf uw gordijnen te maken met een van de stoffen uit ons grote assortiment? Dan is confectie ook mogelijk. Contacteer ons voor de mogelijkheden!

- glasgordijnen
- vouwgordijnen
- paneelgordijnen
- brandvertragende gordijnen
- brandvertragende overgordijnen
- verduisterende overgordijnen
- voering en black-outvoering
- zonwerende voering

*Wat voor moois gaat u ervan maken?*

**Bent u op zoek naar de aankleding van uw babyborrel, communie of trouwfeest?**

*Wij hebben tule in alle kleuren*



## Alle naaibehoeften

Bij PP Textiel vindt u alle naaibehoeften: garen, knopen, naalden, ritsen, kantjes, kwasten, elastiek, et cetera in oneindig veel kleuren, maten en uitvoeringen.



## Themastoffen

Bij ons vindt u een uitgebreid aanbod aan themastoffen voor alle festiviteiten en feestdagen. Themastoffen dienen niet enkel voor feesten, maar u kunt ze ook gebruiken voor de uitwerking van uw creatieve projecten.

*Laat uw creativiteit gaan!*



KNOPEN

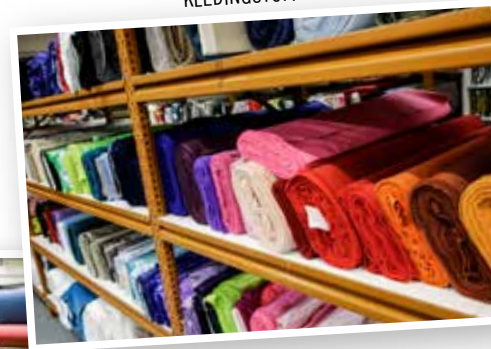


TAFELBEKLEDING



RITSEN

## KLEDINGSTOFFEN



*Ook voor kussens en vullingen*

## Kledingstoffen

Met eigengemaakte kleding heeft u veel meer plezier. U kunt uw creativiteit kwijt bij het ontwerpen en maken van de kleding en bovendien maakt u een uniek product om te dragen! Kom snel naar PP Textiel en maak een keuze uit onze uitgebreide collectie aan stoffen voor kleding.

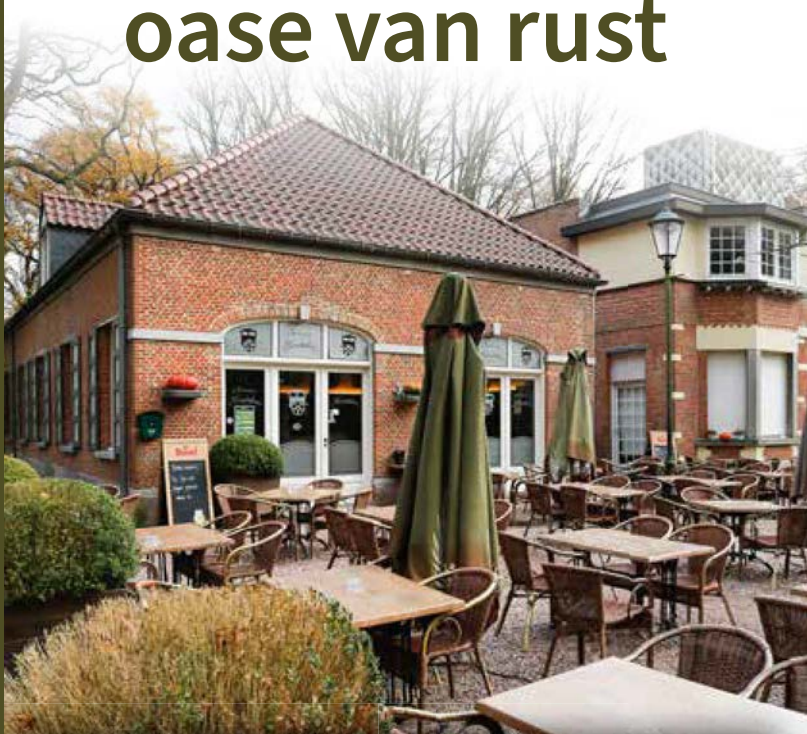


In de schaduw van het fraaie kasteel van Stabroek en gelegen langs drie wandelpaden biedt restaurant-brasserie 't Koetshuis een schitterende locatie om even halt te houden. Met zijn uniek historisch kader vormt het een innemend en ontspannen aanmeerpunt om op adem te komen en te genieten van de schitterende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

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

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

## Een gezellige oase van rust



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

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!

Met hart en ziel

# Beautique

Ik ben Stefanie oprichtster en eigenares van BEAUTIQUE. Met mijn concept wil ik je beter in je vel doen voelen, je een oplossing bieden voor je huidprobleem, je een moment van diepe ontspanning geven. Voor mij is schoonheidsverzorging zoveel meer. Het is essentieel, het is een beleving die al je zintuigen moet prikkelen en je een gelukkig gevoel kan geven. Het is meer dan een potje crème, het is 'de crème de la crème' van het leven.

Met BEAUTIQUE wilde ik iets bijzonders creëren. Geen gewoon schoonheidssalon, maar een totaal-beleving, een bijzondere plek waar je ontsnapt aan de dagelijkse rush en stress. Waar je als klant centraal staat, zowel fysiek als mentaal. BEAUTIQUE is gelijk aan een moment van zelfzorg, voor gelaat, lichaam en geest.

Kwaliteit is een essentieel element van mijn missie. Zowel in de producten waarmee ik werk, mijn persoonlijke aanpak en mijn professioneel advies. Om die topkwaliteit te garanderen, zorg ik ervoor dat mijn vakkennis steeds op punt is. Ik blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen in de schoonheidsbranche en schrik er niet voor terug om nieuwe tendensen en technieken in mijn salon toe te passen. Als ze een meerwaarde bieden voor mijn klanten.

Want het is ook de focus op meerwaarde die BEAUTIQUE al meer dan 8 jaar tot een succes maakt. Ik geloof sterk in zelfreflectie als voorwaarde voor groei, zowel persoonlijk als professioneel. De feedback van klanten is vanzelfsprekend heel belangrijk voor mij.

Na al deze jaren kan ik dan ook zeggen dat ik trots ben. Trots op mijn zaak, trots op mijn fijne klanten, trots op het vak, dat zoveel moois te bieden heeft. Trots dat ik met mijn salon een plekje van rust en sereniteit heb gecreëerd. Een plaats om te onthaasten en te genieten van welverdiende rust. Een geschenk aan jezelf.

## Onze aanbeveling ONTDEKKINGSVERZORGING

Wat mag je verwachten? Aan de hand van een fijn intakegesprekje leren we elkaar kennen. We bespreken je noden en je wensen. Dankzij een analyse met de lightskin kunnen wij perfect je huidtype in beeld brengen, passen daar onze verzorging op aan en om af te sluiten krijg je het nodige advies om je huid ook thuis te verzorgen. Deskundig advies, ontspanning & resultaat dat is wat je krijgt.

# 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](http://www.ecoflames.be)



## Wij houden uw energie laag!



Van Mossel.

# Voor de mobiliteit van morgen.

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

## Van Mossel

## 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 melodien 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](http://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 prinsjes, die achter de lijkstaf 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 prinsjes 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.**

# MONIDA, ambachtelijke bakker in Kalmthout



**Volledig vernieuwd met broodjestoog!**

Een team van gepassioneerde vakmensen gaat elke dag opnieuw de uitdaging aan om verse, ambachtelijke en vooral smaakvolle producten aan te bieden. Dit doen we met de beste ingrediënten die ter beschikking zijn op de markt om dagelijks overheerlijke broden, koffiekoeken en zo veel meer klaar te maken.



Elke dag open  
vanaf 7.30u  
Op donderdag  
gesloten

**BESTELLING ONLINE**

voor 17u besteld, volgende ochtend  
klaar in de bakkerij!



25

**M**  
MONIDA

BISTRO • CREMERIE • BAKKERIJ • BROODJES

Sint Jozeflaan 1, Kalmthout | **bakkerij 03 666 59 41**  
info@bistromonida.be | [www.monida.be](http://www.monida.be)

24

WIJ HOPEN U SNEL EENS TE  
MOGEN BEGROETEN IN ONZE  
STOFFENSPECIALZAAK IN  
TILBURG.

# Dé specialist in stoffen

Wij bieden u een zeer grote collectie modestoffen, exclusieve stoffen, zijden stoffen, designerstoffen, kinderstoffen, kinderkamerstoffen, bruidsstoffen, cocktailstoffen, feeststoffen, luxe stoffen, imitatiebont, biologische stoffen, interieurstoffen, furnituren en patronen.

## Absoluut niet stoffig!

Van Gool Stoffen is een stoffenwinkel die al bestaat sinds 1970 en die sinds die tijd gevestigd is aan de Lovense Kanaaldijk 1B in Tilburg. In de loop der jaren is

Van Gool Stoffen uitgegroeid tot een stoffenzaak met een enorm assortiment. Onze verkoopoppervlakte van zo'n duizend vierkante meter zorgt ervoor dat u bij ons een grote kans van slagen heeft.



Eigenaren: Annet en Judith van Gool

Lovense Kanaaldijk 1B, Tilburg NL | +31 13-543 1574 | [www.vangoolstoffen.nl](http://www.vangoolstoffen.nl)



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





## 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](https://theater.nl/bruist)**

# 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](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)





# 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](http://www.senenzo.nl)
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 [www.kneipp.com](http://www.kneipp.com)
4. Marula Shower Gel, € 12,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 [www.skinforskin.nl](http://www.skinforskin.nl)
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 [www.medik8.be](http://www.medik8.be)
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- [www.balmainhair.com](http://www.balmainhair.com)

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



*Zeg nee tegen*  
**JUNK FOOD**

**BEESTENSHOP ROOSENDAAL**  
 heeft alles voor je huisdier



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

Voor elke kat  
 en hond een  
 traktatie!

Het leven is beter met een **BAKFIETS**



**ZOWEL NIEUW ALS TWEEDEHANDS!**



Wij  
 leveren en  
 doen ook  
 onderhoud  
 aan huis!

**Adam's Bike** | Brekelen 4 unit 13, Wuustwezel | +32 456 08 33 84  
 @adams-bike.com | [www.adams-bike.com](http://www.adams-bike.com)

Wij van Adam's Bike zijn enkel gespecialiseerd in bakfietsen en longtails!

Kwaliteit, deskundigheid, klantvriendelijkheid, persoonlijkheid, budgetvriendelijk, daar staan wij voor!

Kom vrijblijvend onze bakfietsen testen, neem uw kinderen, huisdieren, boodschappen of gereedschap mee, om zo een 100% beleving te hebben.

Wij hebben voor ieder wat wils!





## BOURGONDISCH GENIETEN



Daan en Thijs zorgen dat iedereen zich thuisvoelt in een moderne, informele sfeer. "Iedereen wordt hier goed gesoigneerd, daar zorgen we voor. En we zorgen er ook voor dat er altijd wat te beleven is".

### LUNCH

U kunt dagelijks al vanaf 12:00 uur aanschuiven voor een verrassende lunch. Daarnaast ook een lekkere borrel of een heerlijk diner.



Brasserie  
de Kar  
.com

*Scan de QR-code,  
laat je inspireren en  
reserveer een tafel!*



Putsesteenweg 173,  
2920 Kalmthout  
+32 (0)3 295 00 50



**LYLE & SCOTT**  
— EST 1874 —

# NOW OPEN

## Mc ARTHUR GLEN DESIGNER OUTLET ROSADA



Wij wensen jou  
het mooiste nieuwe jaar.

Boordevol kleine & grote dingen,  
die je verlangt en omarmt.  
Overladen met fijne plannen &  
gouden randen.  
Afgewisseld met dagen  
zonder verwachtingen  
waarop het schoonste je overvalt.  
Om te delen met wie je mint.

Wij wensen jou  
een jaar om op te klinken.  
Een jaar om te koesteren.  
zoals jij dat het liefste doet.

Een zalig 2023!

Team Sereni

© verhalenboektek

# Sereni

UITVAARTPLANNER

## Quirijnen

Brasschaat  
03 650 15 15

Antwerpen  
03 650 06 66

## De Polder

Berendrecht  
03 568 63 37

Stabroek  
03 568 63 37

## Uitvaarthuis

Brecht  
03 313 86 74

Kalmthout  
03 666 13 41

## Haast

Kapellen  
03 664 20 62

## Daems

Schoten  
03 658 45 61

## 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>



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# Kleine kiertjes tussen je pvc-planken...?

Wij hebben de oplossing: Voegpasta voor geplakte pvc-vloeren

Dit fantastische onderhoudsmiddel maakt kleine kiertjes dicht waardoor vuil geen kans heeft om zich te nestelen. De voegpasta droogt op, wordt hard en is waterbestendig. Geen kans op schimmels. Voegpasta is verkrijgbaar in de kleuren; wit, zwart, bruin en taupe.

Het aanbrengen is simpel. Lig de vloer al langer? Maakt dan de kiertjes schoon door middel van een mesje. Is de vloer net geplaatst? Dan kan de voegpasta gelijk aangebracht

worden. Neem wat voegpasta op je vinger of rubber spatel. Smeer de kiertjes dicht. Met een spatel maak je een heen en weer gaande beweging. Breng je het met je vinger aan dan maak je een ronddraaiende beweging en masseer je de voegpasta in de kiertjes.

**Wil je graag voegpasta bestellen of wil je meer informatie? Kijk snel op [www.lvenm.be](http://www.lvenm.be)**



Stationsstraat 50, 2910 Essen  
03/ 349 3360 | [info@lvenm.be](mailto:info@lvenm.be) | [www.lvenm.be](http://www.lvenm.be)

EXCLUSIEF  
VERKRIJGBAAR  
bij Leenders  
Vloeren & Meer

# Het nieuwe jaar in *met conditie*

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de fitnessclub in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

**KRACHT & CARDIO** Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede fitnessclub loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

**BLIJF REALISTISCH** En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

# Leenders Vloeren & Meer

u vraagt wij ontzorgen



KIEST U VOOR  
VERANDERING  
DAN KIEST U VOOR  
ONTZORGING

Wist u dat Leenders Vloeren & Meer u ook kan helpen bij de renovatie van uw woning? Bij ons kunt u terecht voor:

PVC-VLOEREN  
EGALISATIEWERKEN  
VLOERVERWARMING  
LOODGIETERSWERK  
SCHRIJNWERK  
BEZETTINGSWERK  
ELEKTRICITEITSWERKEN  
BADKAMER- EN WC-RENOVATIE  
GYPROCWERKEN

Graag zelf aan de slag en heeft u bouwmaterialen nodig? Ook daar kunnen wij u bij helpen. Meer informatie of een offerte op maat?

Stuur een e-mail naar [info@lvenm.be](mailto:info@lvenm.be) of kijk snel op onze website [www.lvenm.be](http://www.lvenm.be).

Let op: Gedurende de vakantieperiode zijn wij alleen op afspraak geopend. Een afspraak is snel en makkelijk te maken via onze website.



Stationsstraat 50, 2910 Essen  
03/ 349 3360 | [info@lvenm.be](mailto:info@lvenm.be)  
[www.lvenm.be](http://www.lvenm.be)

## Together we will *grow*



Welcome to 2023!!  
Stay relaxed and keep on doing yoga  
Hope to see you on the mat someday.  
- Margo

**Elke dinsdag- en woensdagavond  
om 19u30 Yoga in Wuustwezel**

Inschrijven kan via mijn website [www.margorossen.be](http://www.margorossen.be)  
Voor info en/of vragen aarzel niet me te bellen: 0496717281

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

Yoga-Selfcare-Intuitive support

MARGOGRAM

# 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



# WIJ LEVEREN UW BESTELLING TOT IN DE HOUTOPSLAG!

Haardhout Woensdrecht streeft naar een complete en snelle levering van verschillende houtsoorten aan een scherpe prijs en een goede klantenservice.

Bestel via de website en ik neem zo spoedig mogelijk contact met u op.

Op afspraak:  
Dinsdag tot vrijdag vanaf 17.00 uur  
Zaterdag & zondag 08.00 - 20.00 uur

Wij leveren uw bestelling tot in de houtopslag!

Zelf ophalen kan op afspraak.

Veilig Betalen via iDEAL of Bancontact.

Haardhout Woensdrecht  
Postbaan 29 | 4645 RN Putte  
+31 (0)6 41 00 65 75  
info@haardhout-woensdrecht.nl  
www.haardhout-woensdrecht.nl



# 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](http://www.belgiebruist.be) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.





MEN

ZUNDERT

# 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



Nagelstudio Elia is hét adres voor prachtige gelnagels en gellak. Ook kunnen zowel dames als heren in de salon terecht voor mooie verzorgde voeten, verzorging van het gelaat en ontharingen.

*Voeten waarmee je  
gezien wilt worden*

NAGELSTUDIO  
**ELIA**

Dr J. Goossenaertsstraat 27, Kalmthout  
0032 478 43 69 08 | [www.nagelstudioelia.be](http://www.nagelstudioelia.be)

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

Stoere, hippe kinderkleding

**S O L D E N**

\*niet geldig op Noos artikelen.

Name It • Nono • Like Flo • Jubel & Sturdy • Moodstreet • B Nosy  
Stones and Bones • Daily seven • Tygo&Vito • Quapi

**viva kids**  
KINDERKLEDING

Essensteinweg 16  
2920 Kalmthout-Nieuwmoer

Bij Winkel vol winkels te Essen.  
Ook online kan je me vinden op [www.viva-kids.be](http://www.viva-kids.be)



volg me op



  
de lombarde

Elisabethlaan 4, Middelkerke-Lombardsijde  
[www.delombarde.be](http://www.delombarde.be)

[info@delombarde.be](mailto:info@delombarde.be)  
+32 58 23 68 39



# Kom tot rust aan de kust



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

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

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

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



GEZELLIG, VERTROUWD  
EN MET AANDACHT

Het is belangrijk dat jij je op je gemak voelt en daarom creëerde S-Senz een gezellige, luxieuze en vertrouwde omgeving.

### AANBOD

- **BodySculptor** figuurcorrectie
- **Energetische lichaamsmassage**
- **Drukpuntmassage / shiatsu**
- **Voetreflexologie**
- **Pro10 Pharma** eiwitdieet
- **Aloë Vera:** Forever living



Maak nu een afspraak



S-Senz | Greet Jacobs | Schanker 20 | 2910 Essen  
T. +32 (0)465 048 337 | info@s-senz.be | www.s-senz.be

## B&B Keukenhof, zeer veelzijdig!



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

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

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

**U BENT VAN HARTE WELKOM.**



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

# De van kracht perfectie

“Colebrants is een jong bedrijf in Wuustwezel, gespecialiseerd in schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en in de algemene renovatie van uw huis. De zaak is gestart in april 2018 door mij, Jitse Colebrants, maar de weg ernaartoe begon al een jaar eerder, op 1 oktober 2017. Toen startte ik er mee in bijberoep, door mijn passie voor schrijnwerk. Al snel kreeg ik het werk niet meer rond en begon ik mijn eigen zaak. Bij elke job die ik doe, is de afwerking het grootste aandachtspunt, daarom ook de slogan: ‘De kracht van perfectie.’”



COLEBRANTS  
*de kracht van perfectie*

Als schrijn- en algemene renovatiewerker zijn we actief in Antwerpen en omgeving. U kunt bij ons terecht voor al uw schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en voor de totaalrenovatie van uw huis.

Wij, de Colebrants, gebruiken alleen maar kwaliteitsmaterialen. Dit wil zeggen dat wij u een zeer goede garantie kunnen geven en dat u altijd het beste eindresultaat krijgt. Alle werken worden eerst tot in detail besproken, zodat er geen misverstanden ontstaan. Wij streven naar perfectie en hebben oog voor detail. Bij Colebrants wordt uw droom ook onze droom en deze helpen wij dan uiteraard ook graag te realiseren.

Op onze website vindt u enkele voorbeelden van realisaties die door ons gedaan zijn. Wilt u graag meer informatie over de diensten die wij aanbieden?

**Ga dan zeker naar onze website [www.colebrants.be](http://www.colebrants.be) of vraag een gratis en vrijblijvende offerte aan.**

+32 (0)475962859 | [info@colebrants.be](mailto:info@colebrants.be)  
[www.colebrants.be](http://www.colebrants.be) | [colebrants](https://www.facebook.com/colebrants)



**BEGIN HET JAAR GROEN  
MET EEN NIEUWE  
KAMERPLANT**

# Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen.

Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2023 en dus tijd voor verandering!

**STRESSREMMERS** Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

## **WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM**

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Bijvoorbeeld met de polycias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

**TOPPER** En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

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

## HANAÉ SCHOONHEIDSINSTITUUT

Bij Hanaé kiezen we voor kwaliteitsvolle producten en behandelingen die ook effectief doen wat ze beloven. Graag help ik jou stralen met een gezonde huid.

### Ontdek de multiface pro behandeling.

Met deze aangename en zachte behandeling werken we dieper in de huid. Geschikt voor elke huid. Het resultaat: liftend – zuiverend – hydratatieboost – anti-aging. Kom deze verzorging ervaren.



Hanaé Schoonheidsinstituut | Koninglaan 29, 2920 Kalmthout | 0498 14 63 29 | info@hanae.be | www.hanae.be

## GEBR. VAN HOOYDONCK TEGELHANDEL

Onze firma bestaat al meer dan 30 jaar! Sinds enkele maanden zijn wij verhuisd van de Handelsstraat naar Spijker 86 H te Essen. Marina en Ellen nemen graag de tijd om met u de juiste keuze te maken.

We bieden een breed assortiment keramische tegels en materiaal om tegels te plaatsen, zoals lijm, voegsel en profielen. U vindt bij ons ook een outlet afdeling met kleine en grote partijen tegen fabrieksprijzen die u direct mee kunt nemen.

Voor bestellingen van maatwerk in natuursteen en composiet kunt u ook bij ons terecht.

Ook de plaatsing kunnen wij, indien nodig, voor u verzorgen.



**GEBR. VAN HOOYDONCK TEGELS**

Spijker 86 H, Essen (BE) | +32 (0)3 667 20 47 | gebr.vanhooydonck@skynet.be | www.gebroedersvanhooydonck.be



## Welkom in de wereld van MAGNETIC ANTWERP

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

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

*Tot binnenkort!*

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



Wees uniek en creëer het zelf op ambachtelijke wijze!



Wil je graag eens zelf met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? **Ben je op zoek naar qualitytime met vriendinnen, zussen of collega's?** Heb je behoefte aan me-time?

**NEEM DAN ZEKER EEN KIJKJE:**

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



**Workshops lederbewerking:**

- Workshops lederen tas maken
- Korte workshops: kennismaking met lederbewerking
- Workshop sneakers
- Cursus carven en toolen van tuigleer



**VOLG ONS OOK OP:**

Noordeneind 2A, 2910 Essen | 0032-4-99124403  
info@artistiki.be | [www.artistiki.be](http://www.artistiki.be)  
BE 0651.552.859



**Maarten Andriessen**  
ELEKTRO TECHNIEK

**Wij lossen het voor u op!**

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

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



**MAKE-OVER Specialist**  
Vanaf 45 euro...

Tijd voor andere stijl?  
Een andere look?



Nieuwe jij?

DORIEN  
0478797837

Bel nu voor je afspraak!



# Omaarm je rondingen!



**Maat 42 t/m 54**

Makkelijker gezegd dan gedaan. Het ligt vaak aan de dag, het moment, maar soms ook aan het feit hoe je bent aangekomen of dat het tijdelijk is bijvoorbeeld vanwege medicatie. Wanneer het genetisch is bepaald, is het vaak een ander proces in je hoofd, maar wat jouw situatie of beleving ook is... Wij proberen het beste uit jezelf te halen!

Bij & Bewonder zal het aan de grootte van de collecties niet liggen. Er is ieder geval keuze genoeg! Vele merken waaronder Only Carmakoma, Vero Moda Curve, Exccellent en Kaffe Curve voeren de boventoon en worden regelmatig verversd of aangevuld.

Zoek je een jeans in een stoere wassing met een hoge taille en in de juiste lengtemaat? Of wil je juist een tot pak met een retro blouse? Vooral in deze tijd van het jaar is de collectie groots, divers en gezellig gekleurd.

Voel je thuis en laat je verrassen. Wij ontvangen je met open armen en een brede glimlach!

**& Bewonder**  
hoe bijzonder je bent ♥



**& Bewonder**  
love your curves

@bewonderjecurves

Passage 2 (hoek Raadhuisstraat), Roosendaal  
info@bydebster.nl | [www.bewonderjecurves.nl](http://www.bewonderjecurves.nl)

# 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](http://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.debelgischegrensstreek.be](http://www.debelgischegrensstreek.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

Streef 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.debelgischegrensstreek.be](http://www.debelgischegrensstreek.be)



# BRILDESIGN INGRID

Puttestraat, 43 2940 PUTTE-STABROEK 03/605 23 65  
www.brildesign-ingrid.be mail : brildesign.ingrid@telenet.be

## Een nieuwe bril voor een nieuw jaar?



Een handige, compacte lees-, computerbril voor jong en oud.  
Vraag ernaar in de winkel.

### OPENINGSUREN



ma : **GESLOTEN**  
di : 9-12:00 u. - 13:30 - 18:00 u.  
woe : 9-12:00 u. - **GESLOTEN**  
don : 9-12:00 u. - 13:30 - 18:00 u.  
vrij : 9-12:00 u. - 13:30 - 18:00 u.  
zat : 10 u. doorlopend tot 15:00 u.

Bij voorkeur op afspraak.  
Gesloten op zon- en feestdagen.  
**Tijdens de schoolvakanties  
open vanaf 10 u. ipv 9 u.**