

KAPELLEN/PUTTE EO



SEPTEMBER 2023 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.KAPELLENBRUIST.BE

# BRUIST



Ontspanning  
en rust

*Een gelukkig  
gevoel!*

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



# FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!



**FONGERS**<sup>®</sup>  
Distributed by Matrabike

NUEVO Motinova Plus Disc

## Nuevo Motinova Disc



- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

**€ 1999,-**



## Supreme Disc



- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

**€ 1299,-**



## Livorno

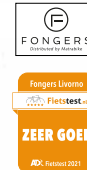


- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

**€ 1599,-**



TrustScore 4.7  
4,337 reviews

### Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,  
Nederland. Tel. 0416-342012

### Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens  
Latem, België. Tel. 038880990

### Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet  
(gemeente Rumst), België.  
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?  
Stuur dan een email naar:  
[klantenservice@matrabike.nl](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw FONGERS fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)



# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

*Heerlijk samen  
wandelen in de natuur*



## Kom weer tot rust!

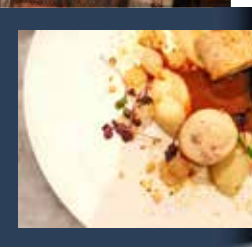
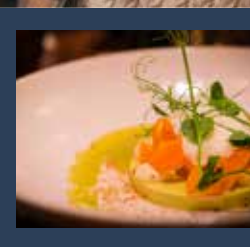
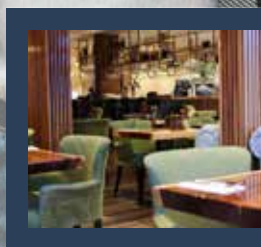
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



*Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren*



LE POIRIER





8



18



37



23

# COLOFON

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

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of  
bel Marcel Bossers 06-34590975 | +31 (0)76-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Kapellen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



Eigenlijk moeten we er nog helemaal niet aan denken, maar het is toch echt zo: de herfst staat alweer voor de deur. Laten we hopen dat dit seizoen, na een soms wat herfstachtige zomer, voorlopig juist nog even zomers aanvoelt. Helemaal omdat we het liefst dat fijne gevoel van de zomer en de vakantie zo lang mogelijk vast willen houden. Gelukkig zijn daar meer manieren voor, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. Ook yoga kan daar namelijk aan bijdragen.

## *Bruisende lezer,*

Of zij tijd hebben voor yoga, is nog maar de vraag, maar gelukkig halen onze bruisende ondernemers hun geluk ook uit het uitoefenen van hun vak. En uit het blij maken van hun klanten. Want dat is waar ze stuk voor stuk naar streven, blijkt uit de inspirerende gesprekken die we ook deze maand weer met ze hadden.

Weet je trouwens wat ons ook gelukkig maakt: elke maand weer een mooi magazine voor jou vullen, vol bruisende verhalen, tips en wetenswaardigheden. Een streven waar we ook deze maand weer bijzonder goed in zijn geslaagd.



Veel leesplezier!  
**Lea en Marcel Bossers**

**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



10

# *Inhoud*



CREËER ONTSPANNING  
EN RUST IN JOUW DRUKKE  
LEVEN

# Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer, als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand al dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je afkomen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

**WELKE VORM IS GESCHIKT?** Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je

les van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou goede stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zeg dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij goed vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

**WAT HEB IK NODIG?** Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken. Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

**Wil jij tips om te beginnen met yoga?** Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# 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 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.

*Sportieve groeten,  
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



## HERSTEL JE HUID EN LAAT HAAR STRALEN NA DE ZON VAN DE ZOMER!

### 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 een beetje te boeken: bel 0032-36630972 of ga naar de website!



EXPERT IN SCHOONHEID  
VOLG ONS OP @ESTHETIQ.BE



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

## BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE, LEDEREN HANDTAS?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of voor collega's... Heb je behoefte aan me-time?

Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.



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



## KENWOOD MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

[www.kenwoodworld.com/nl-nl](http://www.kenwoodworld.com/nl-nl)



## DE UNIEKE INTERIEURCOLLECTIE VAN LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.



[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



# Geniet van de nazomer!



## 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.



[Jolanda.Philipse@icloud.com](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)

## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek *Laat de kaas niet van je brood eten* geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

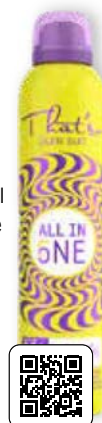
PRE-ORDER NOW!  
via onderstaande mail



## DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je één keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 26,-

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



## LEZERSACTIE\* Doe mee en win een heerlijke fles Pizzolato

Een heerlijke, sprankelende rosé van grote elegantie, met zijn roze fles en label vol glitterdetails. Een ideale wijn om te combineren met alle hapjes, een van de best verkochte roséwijnen in Zweden. Vrouwen waarderen de delicate smaak en het fijne, evenwichtige, maar intense karakter.

[www.lacantinapizzolato.com](http://www.lacantinapizzolato.com) 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# UW DAK, ONZE SPECIALITEIT!



**Nieuwbouw of renovatie?**  
Wij hebben met onze twee firma's de kennis in huis om elk type dak of project uit te voeren.

Wij adviseren bij het maken van uw keuze van materialen voor de dakbedekking en werken met pannen, tegelpannen, natuurleien en eternit leien.

Of het nu gaat om de integratie van veluxramen in de dakpartij of om een sarkingdak, wij staan u graag bij met raad en daad. Verder kunt u bij ons terecht voor de daktimmerwerken.

**Wij coördineren voor u de timmerwerken zodat u slechts één aanspreekpunt nodig heeft voor uw volledige dak.**



Albert Louisastraat 18, Kapellen | 0476 62 99 08 | info@dakwerkenjennes.be | www.dakwerkenjennes.be



**HELLEND DAK**

Zowel voor nieuwbouw als renovatie adviseren wij u graag bij de keuze van de meest optimale oplossing voor uw project. Wij leggen het traditionele roofing plat dak, maar zijn ook gekwalificeerd voor het plaatsen van RESITREX EPDM. Een product dat veel langer meegaat en 30 jaar waarborg geeft op hun productie. Wij hebben ervaring met het plaatsen van groendaken.

Verder kunt u bij ons terecht voor het vernieuwen van uw bestaande dakkoepel. Door de steeds strengere EPB-normen wordt de dakisolatie een steeds belangrijker onderdeel bij het realiseren van uw project. Wij staan ook hier onze klanten bij met raad en daad.

**“NIET ELKE DAKMAN, IS EEN VAKMAN”**

## ONZE SPECIALITEITEN!



**GEVELAFWERKING**



**PLAT DAK**



**LEIEN DAK**



**ZINK- EN KOPERWERKEN**





ZATERDAG 30 SEPTEMBER 2023 OM 20:15

**MULLERTHAL - REPENTANT BLUES**

Bert Dufraing brengt met Mullerthal zijn eerste album: 'Repentant Blues'.

**PARIS TEXAS - WHEN YOU'RE GONE - Paris**

Texas speelt de beste songs van de albums 'When You're Gone' en 'Bird in Hand'.



VRIJDAG 27 OKTOBER 2023 OM 20:15

**NIGEL WILLIAMS – DE WEG KWIJT**

Comedy

Is Nigel Williams de weg kwijt? Niet echt, maar hij heeft wel dikwijls de verkeerde afrit genomen. Samen met jou gaat hij op zoek naar de juiste weg.



VRIJDAG 17 NOVEMBER 2023 OM 20:15  
**A MURDER IN MISSISSIPPI – AN EXCITING TRIP ALONG THE MISSISSIPPI**

Concert

A Murder in Mississippi brengt rootsmuziek, een mengeling van americana, country, folk, blues en zelfs Irish traditionals. Van zachte harmonieën tot opzwepende melodieën, in de weidse vlakten van Noord-Amerika.



VRIJDAG 22 DECEMBER 2023 OM 20:15

**BIG D AND CAPTAIN KEYS - TALES OF FRIENDSHIP**

Concert

Edwin en Nico, twee topmuzikanten van de The BluesBones, spelen een intiem concert voor een publiek dat op de meest pure manier naar keigoeie songs wil luisteren. Twee stemmen, een Cabasa en een piano! Niet meer dan dat. En het werkt (nog steeds).



**Yoga** verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

# SNEL EN ZORGELOOS VERHUIZEN?

Verhuizingen Meys zag 75 jaar geleden het levenslicht. Inmiddels staat alweer de derde generatie aan het roer in de persoon van broers Erik en Patrick Meys, die het vak met de paplepel ingegoten kregen. “Na al die tijd hebben we nog steeds plezier in datgene wat we doen. We doen ons best om onze klanten tijdens de verhuizing zo veel mogelijk te ontzorgen.”

Beide broers vullen elkaar qua capaciteit perfect aan; Erik is sterk in het administratieve gedeelte, terwijl Patrick de praktische kant voor zijn rekening neemt. “Omdat het bedrijf, gestart door onze grootouders, al zo lang bestaat, weten we als geen ander wat er allemaal bij een verhuizing komt kijken. Die ervaring benutten we graag om alles tot in de puntjes te regelen, voor zowel bedrijven als particulieren.”

vervoer van je spullen. “We kunnen in principe alles uit handen nemen. Denk aan het demonteren en monteren van je meubels, het in- en uitpakken van je spullen, het aansluiten van lampen en televisie in je nieuwe woning en het afvoeren van afval.”

## Bijna alles is mogelijk

Ook het verhuizen van speciale goederen als piano's en biljarttafels is geen enkel probleem. Meubelbewaring behoort bij Verhuizingen Meys eveneens tot de mogelijkheden. “Als je wacht op de oplevering van je nieuwe woning is het bijvoorbeeld fijn om je meubels tijdelijk op te slaan. We denken sowieso actief met je mee. Hoe lastig een situatie ook lijkt, met wat creativiteit vinden we er wel een oplossing voor!” >

## Persoonlijk en vertrouwd

“We gaan altijd eerst ter plekke kijken om de situatie goed te beoordelen. We nemen de tijd om door het huis te lopen en je wensen te bespreken, waarna we een duidelijke offerte opstellen.” Verhuizingen Meys draagt desgewenst niet alleen zorg voor het

WE DENKEN  
**ACTIEF MET JE MEE**  
**OOK MET OPSLAG**





# RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Bij de werkzaamheden voor hun bedrijf Verhuizingen Meys merkten de broers Erik en Patrick Meys dat er een grote behoefte was aan opslagruimte. Ze grepen hun kans en richtten Topstorage op. Anno 2020 hebben zij de beschikking over maar liefst 9.000 m<sup>2</sup> aan selfstorage ruimtes die bedrijven en particulieren voor korte of langere tijd kunnen huren.

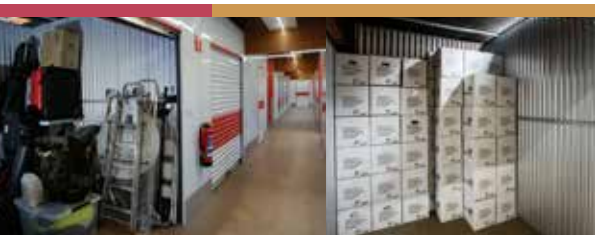
“De redenen om een selfstorage ruimte in gebruik te nemen, zijn heel verschillend. Sommige mensen hebben opslag nodig voor seizoensgebonden spullen als ski's en surfplanken, anderen zoeken een plek voor meubels waar ze geen afstand van kunnen doen. Het is gewoon prettig om een extra schuur of kelder tot je beschikking te hebben. We hebben ook klanten die hier hun pakketten laten bezorgen. Die halen ze dan op een later moment op. Het is tevens mogelijk om pakketten vanaf je unit te laten vertrekken. Wij zorgen ervoor dat de koeriersdienst deze in ontvangst kan nemen.”

## Groot en klein

De units zijn beschikbaar in verschillende formaten; van 1 tot 200 m<sup>2</sup>. Uiteraard zijn ze schoon en goed beveiligd middels een toegangs-controlesysteem en camerabeveiliging. Je kunt er 7 dagen per week, van 6.00 tot 23.00 uur, terecht. “Van tevoren kun je een kijkje komen nemen bij de units. In overleg kijken we wat je nodig hebt. Blijkt een grotere unit uiteindelijk toch meer geschikt te zijn, dan regelen we dat gewoon. We geven ook advies hoe je je spullen het beste kunt stapelen, zodat je de beschikbare ruimte optimaal benut.”

## Persoonlijke service

Het moge duidelijk zijn: persoonlijke service staat bij Topstorage voorop. “We kennen dan ook bijna al onze klanten bij naam. Heb je geen tijd of zin om zelf je spullen vanuit je unit naar huis te vervoeren? Omdat we ook een verhuisbedrijf hebben, is ook dat zo gepiept!”






VERHUIZEN OF OPSLAAN  
PERSOONLIJKE SERVICE  
STAAT ALTIJD VOOROP!

# TOPSTORAGE

# Bsolar maakt zonnepanelen en thuisbatterijen toegankelijk voor iedereen



Wilt u graag weten wat de exacte terugverdientijd van uw investering is? Scan dan de QR-code en neem vrijblijvend contact met ons op.

 [www.bsolar.be](http://www.bsolar.be)  
 [info@bsolar.be](mailto:info@bsolar.be)  
 +32 (0)3 777 17 69  
 Stationsstraat 2, Kapellen

# DAGJE UIT LEFFINGE-LEUREN



Leffingeleuren, het kleinste onder de grote festivals. Een walhalla van goede smaak, waar ondergrondse muziek bovengronds komt en waar culthelden van morgen voor het voetlicht treden. Een driedaagse bijeenkomst van muzikfreaks en partypeoples, mensen die houden van het goede leven en dat ene pintje teveel. Jong en oud, mooi en lelijk, maar allen lekkerbekken die niet kunnen kiezen tussen een kroket of een cocktail. Fijnproevers die niet kunnen zwijgen over de beste wafels, de hoogste torens, de mooiste gitaren, de vetste beats en de nieuwste postpunk-sensaties. Dansend tot het ochtend wordt, steeds met die ene alles overheersende liefde voor muziek die iedereen met iedereen verbindt.

Kijk voor meer info op [www.leffingeleurenfestival.be](http://www.leffingeleurenfestival.be).

# FILMPJE KIJKEN DEAD SHOT

Ierland, de jaren zeventig. De Ierse voormalig militair Michael O'Hara en zijn hoogzwangere vrouw willen graag samen een nieuw bestaan opbouwen, maar hij wordt nog altijd gezocht door de Special Forces van het Britse leger. Wanneer ze met zijn tweeën de grens over willen steken, worden ze belaagd en is Michael getuige van de dood van zijn vrouw door toedoen van de Britse sergeant Tempest. De gewond geraakte Michael wordt dood gewaand en vlucht vervolgens naar Londen, waar hij weer in contact komt met leden van de IRA en op wraak voor de dood van zijn vrouw zint. **DEAD SHOT is vanaf 6 september te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN RICHARD OSMAN



Tijdens de kerstdagen zou je het eigenlijk rustig aan moeten doen, maar dat geldt niet voor de bejaarde leden van de moordclub (op donderdag). Vooral niet als op tweede kerstdag een waardevol, maar ook illegaal, pakketje door Engeland wordt gesmokkeld en in de buurt van het seniorencomplex in Coopers Chase vermist raakt. Al snel vallen er slachtoffers en tegen wil en dank worden de oude speurneuzen betrokken bij de zoektocht en krijgen ze te maken met hun meest angstaanjagende tegenstander ooit. Een moordenaar is op weg naar hen: wie is de laatste duivel die sterft? **DE LAATSTE DUIVEL DIE STERFT** van Richard Osman is vanaf 7 september verkrijgbaar.



# 100% NATUURLIJK

Wij verzorgen je haren en kapsel met producten die 100% ingrediënten bevatten van natuurlijke oorsprong



VOOR AFSpraak/BEL 03665 09 49  
BEZOEK ONZE WEBSITE



## HAARTOOI KUYLEN

Hoevensebaan 73  
2950 Kapellen  
03 665 09 49  
www.haartooikuylen.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 dienstenchequesteem. 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



# Uw vastgoedexpert op Ibiza

## FENJA KLINGER

Sales Advisor



Fenja werd geboren in Duitsland. Ze maakt al meer dan vijf jaar onderdeel uit van het KENSINGTON Ibiza team. Fenja

werkte eerst als student en nu, na het behalen van een universitair diploma in bedrijfskunde en rechten, als handelsvertegenwoordiger. Fenja spreekt vloeiend Duits, Engels en Spaans.

## JOE NEIRA

Sales Advisor



Joe heeft vele jaren ervaring in de vastgoedsector en werkte als conciërge voor klanten en beroemdheden

op het eiland. Onder de indruk van de prachtige natuur van het eiland besloot hij in 2018 het hele jaar door op Ibiza te gaan wonen. Joe is een native speaker van Spaans en Engels.

## VERÓNICA VALDIVIESO

Insurances & Sales Advisor



Verónica is een Venezolaanse ingenieur die in verschillende landen heeft gewoond. Ze is geboren in Caracas, maar heeft de laatste

veertien jaar gewerkt in verschillende industriën. In Singapore vond ze haar passie voor de vastgoedsector. Veronica spreekt Spaans, Engels en een beetje Portugees.

## MAGDALENA PIRKLBAUER

Assistance & Sales



Magdalena is van Oostenrijkse komaf en woont sinds acht jaar op Ibiza. Zij is de eerste contactpersoon

van het agentschap. Daarnaast helpt ze Noelle met de boekhouding en de verkoop. Ze spreekt Duits, Engels en Spaans.

## DAPHNÉ LEROUILLE

Marketing Trainee



Daphné is een Franse studente. Ze maakt deel uit van het marketing team. Ze kwam naar Ibiza om

te leren van een van de beste professionals in de vastgoedmarkt. Dankzij meerdere banen in het buitenland heeft ze veel ervaring met internationale klanten. Ze spreekt Frans en Engels, maar kijkt er ook naar uit om haar Spaans te verbeteren.

## SUSANNE ACHATZ

Rentals & Housekeeping



Susie woont sinds april 2019 permanent op het zonnige eiland. Ze houdt van zon, zee en strand.

Ze komt al sinds ze klein was met haar familie op het eiland. Ze houdt van de Ibiza flair en de mensen. Susie is geboren in de buurt van München in Duitsland en spreekt Duits, Engels en Spaans.

Een grondige kennis van het eiland, een duidelijke internationale visie en dertig jaar ervaring maken van KENSINGTON Ibiza een betrouwbaar makelaarskantoor, zowel voor verkopers als voor kopers.

## NOELLE POLITIEK

Nederlandse, is de franchisenemer en is in 1992 op het eiland aangekomen. De expatriate is trots op haar uitzonderlijke internationale team, dat maar liefst negen talen beheerst: Spaans, Engels, Duits, Nederlands, Italiaans, Frans, Zweeds, Grieks en Pools. Zij kennen de nationale wetgeving en die van vele andere landen tot in de details en omdat zij in verschillende delen van de wereld hebben gewoond, kennen zij de voorkeuren van hun belangrijkste kopers.



Ons team staat voor je klaar!

Wij helpen u graag!





# Meer dan 50 jaar aandacht voor **ambacht en perfectie**

“Een juweel of uurwerk als geschenk is een blijvende herinnering. Uw kleinood verdient dan ook de aandacht die zo’n bijzonder moment vereist. Bij ons krijgt elk stuk – of u het nu zelf ontwerpt, kiest uit onze collectie, laat herstellen of wil aanpassen – de aandacht van ons handwerk en maatwerk. Dat is wat ons fier maakt over ons ambacht en dat is de garantie die u krijgt.

Perfectie, dat blijven wij nastreven. Na 50 jaar testen en steeds verder verfijnen van onze procedés en materiaalkeuzes weten wij hoe uw perfecte juweel eruitziet. In goud of zilver, eenvoudig in design of tijdloos: wij zetten de beste kwaliteit voorop. Daar mag u op rekenen.

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. Meer dan 50 jaar ervaring garandeert 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 hiervoor een afspraak met de klokkenmaker.”



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



IN THE PICTURE

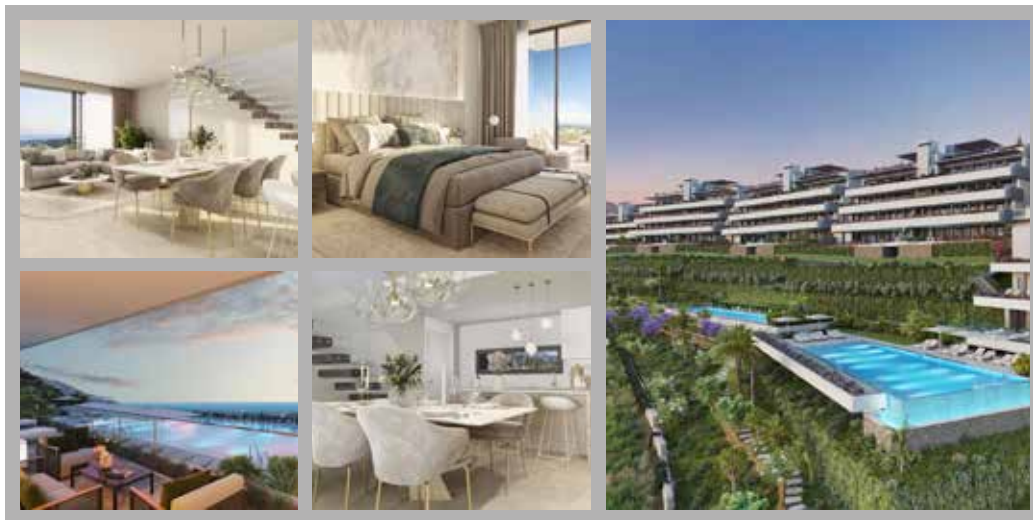
# Appartement in Benahavis

MODERN APPARTEMENT MET  
INDRUKWEKKEND UITZICHT OP DE ZEE

🏠 3 🛏 3

Prachtig luxe appartement met geweldig panoramisch uitzicht op zee en Marbella.

Prijs: 859 000 €



## Appartement in New Golden Mile

EEN ZEER HOOGWAARDIG GERENOVEERD  
APPARTEMENT GELEGEN AAN HET STRAND

🏠 2 🛏 2

Ruim hoekappartement in een van de mooiste urbanisaties aan het strand met zwembad voor Estepona.

Prijs: 775 000 €



## Penthouse in San Pedro Strand

NIEUW GEBOUWD PENTHOUSE MET EEN  
PRACHTIG UITZICHT VANUIT ALLE KAMERS

🏠 3 🛏 2

Penthouse op het zuiden slechts 700 meter van het strand van San Pedro en de promenade naar Puerto Banus en Marbella.

Prijs: 1 200 000 €



## Appartement in Nueva Andalucia

COMPLEET GERENOVEERDE 3-KAMER  
APPARTEMENT OM STIJLVOL TE WONEN

🏠 3 🛏 2

Met 3 slaapkamers en 2 badkamers, vloerverwarming en panoramisch uitzicht op de oceaan is dit echt een juweeltje.

Prijs: 899 000 €





HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA \*\*\*\*

# HÉT HOTEL\*\*\*\*

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!

# 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!**





# 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

36

# Ontdek jouw perfecte make-up!



Naast onze huidverbeterende behandelingen in onze professionele schoonheidsinstituut voor vrouwen, hebben wij ook een permanent make-up dienst op gamma.

Hierbij gaat het om Microblading/haarstrookjes, Powderbrown, Eyeliner, Deepliner, Omber, maar ook de populaire Lipblush. Eventueel een tepelhof correctie.

Permanente make-up is geen tatoeage. Daardoor heb je een mooi resultaat tot 4 jaar. Wil je meer weten over de behandeling? Neem dan zeker contact op met ons instituut. Voor een aantal beperkt aanmeldingen hebben wij een **korting van 15%**.

Verdere behandelingen bij Cosmedical Skin Clinic: HydraFacial, SkinPen medische microneedling, IMAGE SkinCare, Peels, Laserontharing, Cryolipolyse, Dermaplaning, Scan-Huidanalyse

Een consultatie is bij ons altijd **GRATIS**.

**Mariam Abrahamian**  
schoonheidsspecialiste

## Ervaar Hydrafacial

Voor welke huidtypes gebruik je Hydrafacial? Wij hebben geen type! Hydrafacial richt zich op alle huidproblemen:

- fijne lijntjes + rimpels
- elasticiteit + stevigheid
- egale teint + jeugdigheid
- huidtextuur
- bruine vlekken
- vette huid talg
- grote poriën



*COSMEDICAL SKIN CLINIC is een schoonheidsinstituut voor vrouwen, gespecialiseerd in huidverbetering*

Antwerpsesteenweg 3/1, Kapellen | 0485536707 | info@cosmedicalskinclinic.be  
@cosmedicalskinclinic.be | www.cosmedicalskinclinic.be



37

# HAAR IDEE



Een kapsalon met eerlijk advies voor dames, heren en kinderen.

Alles wat je nodig hebt op het gebied van verzorging, voor ieder type haar, voor iedere voorkeur.



L'ANZA



## OPENINGSUREN

Dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00u tot 18.00u  
Donderdag van 9.00u tot 20.00u  
Zaterdag van 8.00u tot 16.00u

Essenhoutstraat 262, Kapellen  
**03/665.28.01**  
Facebook: HaarIdeeKapellen

# 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.’”




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.**

COLEBRANTS  
*de kracht van perfectie*

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





OVER DE ROMA

De Roma is een gevestigde waarde in Borgerhout en één van dé trekpleisters van Antwerpen op het vlak van muziek, film en maatschappelijke debatten. Dit jaar bestaat De Roma twintig jaar en dat wordt gevierd met tal van mooie namen op de affiche. Een greep uit het ruime aanbod. Alle info en tickets via [www.deroma.be](http://www.deroma.be).

CINEMA ROMA

Wist je dat je in De Roma ook naar de film kan? Voor slechts 5 euro vertonen we de beste kwaliteitsfilms. Nestel je in onze gezellige stoeltjes op het balkon voor een heerlijke filmavond. Je drankje mag je gewoon meenemen in de zaal. De actuele filmprogrammatie vind je terug op [www.deroma.be/film](http://www.deroma.be/film).



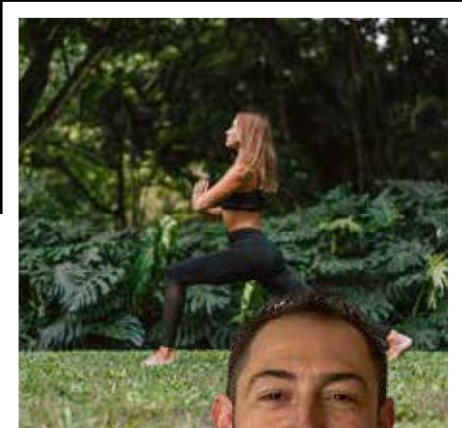
Alle info en tickets via [www.deroma.be](http://www.deroma.be)

Turnhoutsebaan 286  
2140 Borgerhout  
E. [info@deroma.be](mailto:info@deroma.be)  
T. +32 (0)3 600 16 60

<b>WO 20 SEP</b> 2023 20:00	<b>THIS IS THE KIT</b> CONCERT POP/ROCK INDIE GITAAR FOLK SINGER-SONGWRITER € 16 - € 18	
<b>ZO 24 SEP</b> 2023 15:00	<b>GÜNTHER NEEFS DE KRACHT VAN MUZIEK</b> CONCERT BELGEN MATINEE SOUL TRIBUTE NEDERLANDSTALIG LEVENSLIED SWING € 27 - € 29	
<b>DO 28 SEP</b> 2023 20:00	<b>GRAHAM NASH</b> CONCERT POP/ROCK GITAAR FOLKPOP SINGER-SONGWRITER € 43 - € 45	
<b>VR 29 SEP</b> 2023 20:00	<b>OZARK HENRY</b> CONCERT POP/ROCK BELGEN INDIE ELECTRONICA SINGER-SONGWRITER € 33 - € 35	
<b>ZA 30 SEP</b> 2023 20:00	<b>DAVID EUGENE EDWARDS SOLO</b> CONCERT POP/ROCK COUNTRY GITAAR BLUES SINGER-SONGWRITER BLUEGRASS FOLKPOP € 25 - € 27	
<b>ZO 1 OKT</b> 2023 20:00	<b>DEXYS</b> CONCERT POP/ROCK FUNK FOLKPOP EIGHTIES BRITPOP € 27 - € 29	
<b>DO 5 OKT</b> 2023 15:00	<b>ALFA MIST</b> CONCERT JAZZ HIPHOP PIANO € 24 - € 26	
<b>WO 11 OKT</b> 2023 20:00	<b>GAVIN DEGRAW</b> CONCERT POP/ROCK INDIE GITAAR SINGER-SONGWRITER € 31 - € 33	
<b>DO 19 OKT</b> 2023 20:00	<b>BLACK BOX REVELATION</b> CONCERT POP/ROCK BELGEN GITAAR BLUES AMERICANA POSTPUNK ROCK € 28 - € 30	

# BEREIK JOUW FITNESSDOELEN MET PERSONAL TRAINING AAN HUIS!

Wil jij fit worden zonder de drukte van een sportschool? Ontdek onze exclusieve personal training aan huis in de regio Kalmthout, Brasschaat, Stabroek, Kapellen, Ekeren en Berendrecht.



Met onze ervaren en gepassioneerde personal trainers brengen we fitness naar jouw eigen vertrouwde omgeving. Of je nu wilt afvallen, spiermassa wilt opbouwen of je algemene fitheid wilt verbeteren, onze trainers bieden persoonlijke begeleiding en expertise om jouw doelen te bereiken.

Waarom kiezen voor personal training aan huis? Hier zijn enkele voordelen:

1. Gemak en flexibiliteit: bespaar tijd en vermijd het gedoe van het reizen naar een sportschool. Onze trainers komen naar jou toe, op een tijdstip dat jou het beste uitkomt. Het is fitness op jouw voorwaarden!
2. Persoonlijke aandacht: je krijgt één-op-één begeleiding van een toegewijde professional. Onze trainers focussen volledig op jou, je doelen en je specifieke behoeften. Elke trainingssessie wordt op maat gemaakt om maximaal resultaat te behalen.
3. Motivatie en ondersteuning: onze trainers zijn er niet alleen om je te begeleiden tijdens de trainingssessies, maar ook om je te motiveren en te ondersteunen gedurende je hele fitnessreis. Ze zullen je helpen obstakels te overwinnen en je naar succes leiden.

Wacht niet langer! Neem vandaag nog contact met ons op en wij helpen jou om je fitnessdoelen te verwezenlijken. Transformeer je lichaam en verbeter je gezondheid, allemaal vanuit het comfort van je eigen huis.

Fitlife | Krekelberg 93 d, Hoevenen | 0494262688  
info@fitlifept.be | [www.fitlifept.be](http://www.fitlifept.be)



Uw gezondheid en plezier in het sporten is onze prioriteit.



# New Arrivals

BY JOHN BEERENS



## Prachtige glans met Amika Mirrorball Shampoo + Conditioner

Deze set is speciaal ontwikkeld om je haar te transformeren, te beschermen en een adembenemende glans te geven. Met zijn krachtige formule en natuurlijke ingrediënten zal deze set je lokken laten stralen als een echte mirrorball. **De shampoo en conditioner zijn rijk aan druivenbladextract, framboosextract, magnolia-extract en duindoorn.**



Ontdek nu onze verleidelijke New Arrivals van Amika! Laat je betoveren door de nieuwste beauty must-haves op [johnbeerens.com](http://johnbeerens.com). Wees er snel bij en geef jouw haarstijl een sprankelende upgrade!



## Amika Water Sign Hydrating Hair Oil

De Amika Water Hydrating Hair Oil is de perfecte oplossing voor droog en beschadigd haar. Deze olie is verrijkt met een mix van voedende ingrediënten en oliën, waaronder joboba-, kokos- en castorolie, die het haar diep hydrateren en voeden zonder het te verzwaren.

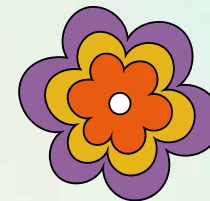


## TIP VAN JOHN



*Amika Bond Repair*

De **Amika Kure Bond Repair** lijn heeft een speciaal ontworpen "**bond cure technology**". Het is klinisch bewezen dat de Kure Bond Intense Repair lijn **69% breuk vermindert**, schade voorkomt en **de haarlokken 3.2 keer versterkt**. Het resultaat is al na eenmalig gebruik zichtbaar!



## Amika Blowout Babe Thermal Brush

**Volume, glans en glad haar is het resultaat met de Amika Blowout Babe Thermal Brush.** De Blowout Brush is een warmteborstel wat jouw haar volume en beweging geeft, zonder föhn of extreme hitte. De warmteborstel heeft een temperatuur van 180°C. De Blowout Brush is ideaal voor **volumineuze en gladde haren**.



### Meer informatie over deze producten?

Beautycare Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- [beautycare@johnbeerens.com](mailto:beautycare@johnbeerens.com)





## Feesten met Mossel Apero!

Wij kunnen ter plaatse bereiden en serveren met klasse

Wij leveren en bereiden dagverse oesters, mosselen, kreeften, krabbscharen en verse kreeft- en visschotels. Rechtstreeks uit Yerseke. Levering gedurende de weekends en op feestdagen, enkel bestellingen vooraf.



**BEL:**  
**0485 78 23 23**  
**om te bestellen**

Voor meer inlichtingen, prijzen en bestellingen, tel **0485 78 23 23**.

**GRATIS THUISBEZORGING IN KAPELLEN EN ALLE BUURGEMEENTES.**

+32 0485 78 23 23 | info@mosselapero.be  
www.mosselapero.be | mossel apero

# MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief  
op [www.belgiebruist.nl](http://www.belgiebruist.nl)

## De weg naar verandering: inspirerende coaching en hypnotherapie op maat



*Hey, ik ben Grita.*

Ik werk met jongeren en volwassenen die zich onzeker voelen, zichzelf niet durven te zijn of angsten hebben. Samen gaan we aan de slag om de oorzaak te vinden van al die gevoelens. Ik ga je helpen om bewust te worden van al die negatieve gedachten en om deze om te zetten naar een positieve mindset.

Je kan bij mij terecht voor individuele trajecten en workshops. Ik bied coaching, hypnotherapie, duocoaching en Access Bars sessies aan.

### Workshop - STA IN JE KRACHT!

15/9/23 om 18u en 16/9/23 – 17/9/23

2,5-daagse diepgaande workshop

Deze diepgaande workshop is je kans om je rugzakje te ledigen en sterker en positiever in het leven te staan!

We gaan een heel weekend actief leren omgaan met onze emoties en boosheid, onszelf omarmen en liefhebben en leren het verleden te vergeven en los te laten.

Het resultaat hiervan is dat je op zondagavond meer zelfvertrouwen ervaart, jezelf meer accepteert precies zoals je bent, positiever in het leven staat, met het verleden achter je gelaten en een mooie toekomst voor je ziet.

**Neem deel aan deze life-changing workshop en ontdek de kracht in jezelf.**

**Locatie:** Oud Pastorie- zaal Zolder Dorpstraat 45 2950 Kapellen



Meer informatie  
en/of een afspraak maken



**ReachingOut**  
www.reachingout.be

Philippe Spethstraat 86,  
2950 Kapellen  
0479/683248

reachingout.be@gmail.com

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

# Niet perfect, wél gelukkig!

Daarom kies je voor Wabi Sabi Coaching



We zijn allemaal mens en niemand is perfect. Zonder filter begeleid ik je door oefeningen waardoor je inzichten krijgt die nodig zijn om te groeien in je persoonlijke ontwikkeling.

Één op één volg je een coachingstraject in een veilige en huiselijke sfeer met een gezellig tasje thee of koffie. Ben jij liever buiten in de natuur? Kies dan voor een wandelcoaching in één van de prachtige bossen in onze buurt!

Coaching voor kleine groepen kan in onze caravan.



**Wabi Sabi Coaching staat voor:**

- Persoonlijke, veilige therapie en coaching in verbinding.
- Helderheid over kosten en inhoud van je traject.
- Groeien en genieten van de 'rollercoaster' die het leven soms kan zijn.



Starrenhoflaan 31, 2950 Kapellen  
Koning Albertlei 28, 2950 Kapellen  
0496 50 29 26  
info@wabisabicoaching.be  
www.wabisabicoaching.be



## Wil je jouw bedrijf ook presenteren in **Kapellen Bruist?**

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren.  
Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel **+31 (0)76-7115340**

# BRUIST

CUSTOM MADE JACKETS

CUSTOM MADE SHIRTS

DENIM JEANS 5 POCKETS & CHINO'S

ACCESSOIRES CUFFLINKS & TYE'S

**WIJ ZIJN VERHUIDS GRATIS PARKEREN**

# Atelier Clement

Confidence Creator For Men

ATELIER ENKEL OPEN OP AFSpraak

MEESTERKLEERMAKER  
DAVE ELSEVIERS

SLIJKWEG 5 , EKEREN / HOEVENEN +32 496 22 43 12 DAVE@ATELIER-CLEMENT.BE  
WWW.ATELIER-CLEMENT.BE ATELIER-CLEMENT



# Wraps met zoete aardappel, falafel en feta

Stap in de wereld van smaakexplosies met deze heerlijke zoete aardappel falafel wraps. Met de knapperige zoete aardappelblokjes, verse groenten en romige kwarksaus zul je zeker je smaakpapillen verwennen. Of je nu een vegetariër bent of gewoon op zoek bent naar een smakelijk gerecht, deze wraps zijn perfect voor elke gelegenheid.

2 WRAPS • 40 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 wraps  
80 gram rode kool uit blik  
1 rode ui  
1 paprika  
4 stengels bosui  
1/2 avocado  
1/2 zoete aardappel  
1 theelepel paprikapoeder  
4 stengels verse koriander  
50 gram feta  
150 gram falafel  
3 eetlepels kwark  
1 eetlepel olijfolie  
1 limoen  
1 theelepel sherryazijn  
snuf zout en peper

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Leg de blokjes op een bakplaat. Kruid de blokjes met zout, peper en paprikapoeder. Giet er een scheut olijfolie overheen.

Plaats de bakplaat met de zoete aardappelblokjes in de oven en bak ze gedurende 20 tot 30 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn. Snijd ondertussen de paprika, rode ui en bosui fijn. Snijd ook de avocado in dunne plakjes. Maak de wraps knapperig door ze kort op een gaspitje te leggen en aan beide kanten bruin te bakken. Dit kan in de pan, maar ook direct op het pitje.

Bereid een sausje van kwark, olijfolie, zout, peper, het sap van een halve limoen en sherryazijn. Verhit een koekenpan met olie en bak de falafel hierin totdat deze een mooie bruine kleur heeft. Beleg de knapperige wraps met 2 eetlepels van het sausje, 2 eetlepels rode kool, rode ui, paprika, bosui, gebakken zoete aardappel, falafel, feta, avocado, verse koriander en nog een klein beetje limoensap.





Is je vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na een ontspannen pauze wil je waarschijnlijk zo lang mogelijk dat vakantiegevoel behouden. Het sleutelwoord is rustig opstarten en proberen die ontspannen sfeer vast te houden. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld door deze bruisende puzzels op te lossen.

# PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-5-7**.

## Zoek de zes letters in BRUIST!



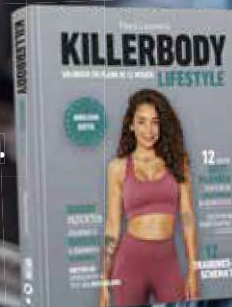
Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op:

## Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.



Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.

l=f m=y	uw=rt	ko=j	g=d	
M	p=s	s=be t=r g=k	-v	s=n
-l	G	-p	z=w -m	G

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

Maak kans op:

## That'so All in One suncare



Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.

t.w.v. € 64,-

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

stralend	spray
suncare	fles
huid	mooi
bruin	zon

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



Van Mossel.

**Voor de  
mobiliteit  
van morgen.**

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

**Van Mossel**