

KAPELLEN/PUTTE EO



JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.KAPELLENBRUIST.BE

# BRUIST

*Uitgerust het  
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van  
de drukke feestmaand

*Nieuwste  
woontrends  
voor 2020*



# Een lijst maakt het werk



Kwadraat levert maatwerk op basis van een professioneel overwogen lijstkeuze zodat uw kunstwerk geoptimaliseerd wordt. Hierbij wordt zowel rekening gehouden met het kunstwerk zelf als met het interieur waar het zal terechtkomen.



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

Een oude baroklijst, een strakke aluminiumlijst, een lijst in hout of toch een fleurig lijstje? Bij Kwadraat heeft u een ruime keuze voor alle soorten werken.

Bij Kwadraat bekijken we het werk en de omgeving waar het werk moet komen te hangen en stellen dan samen met u de geschikte lijst samen. Achter elk werk zit wel een verhaal en daarom nemen we ruim de tijd om dit verhaal mee in de inlijsting te verwerken. Daar komt ook nog bij kijken dat we het werk zo lang mogelijk willen beschermen tegen allerlei schadelijke omgevingsfactoren.

Bij Kwadraat heeft u keuze uit meer dan 500 verschillende lijsten. Van barok tot strak aluminium in alle mogelijke kleuren en vormen.

**Ook zin om een werk te laten inlijsten?  
Kom dan zeker eens langs!**

**WIJ ZIJN  
VERHUIDSD!**



Hoogboomsteenweg 96, Kapellen | +32 3 653 46 85 | [info@kwadraatonline.be](mailto:info@kwadraatonline.be)

# de Yogastudio



Op zoek naar manieren om te ontspannen en gezond te blijven? Dan is yoga misschien iets voor jou! Voorbij de waan van de dag – even onthaasten. Laat de spanning van je afglijden en versoepel je lichaam.

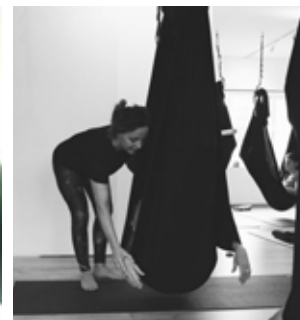


We zijn een laagdrempelige studio en bieden yoga aan voor iedereen tussen 5 en 99 jaar. Actieve en passieve vormen, sportieve of meditatieve vormen. Je kan het zo gek niet bedenken, er is altijd een yogastijl die bij jou past. Misschien wil je wel eens in de doeken hangen? Pure krachttraining vind je dan weer in onze pilates, de fitbarre en de nieuwe Yogiryalessen. Meer energetisch werken doe je in de Qigong.

**Wees welkom en ENJOY!**

Superoriginale sweaters in verschillende kleuren 'LOTTETLOS' nu te koop in onze shop.

VOLG ONS OP FACEBOOK EN INSTAGRAM



## AANBOD

Zachte hatha yoga  
Hatha yoga  
Yin yoga  
Yogalates  
Ashtanga yoga  
Vinyasa yoga  
Aerial yoga  
Junior yoga  
Qigong  
Pilates  
Fitbarre  
Rugyoga  
Yogirya

## NIEUW!

Core and back  
Hatha yoga op  
woensdagavond  
Yogalates op  
donderdagavond

Kapelsesteenweg 318 2930 Brasschaat | [info@deyogastudio.be](mailto:info@deyogastudio.be) | [www.deyogastudio.be](http://www.deyogastudio.be)



# Voel je goed, ook met een maatje meer

“Bij Damesmode Xtra ga je met een tevreden gevoel naar huis. We hebben voor ieder wat wils: ook voor dames met een maatje meer”, zegt de enthousiaste zaakvoester Vicky Devriese.



Vicky Devriese

Damesmode Xtra bedankt al haar klanten en wenst iedereen een voorspoedig 2020!

Je vindt ons terug in de Ertbrandstraat, gelegen in het gezellige grensdorp Putte-Kapellen. Mijn klanten krijgen altijd een eerlijke en persoonlijke service. Zowel voor een jong als een wat ouder publiek hebben we sportieve en geklede dameskleding met een maatje meer. Van maat 42 tot 56.

**Ook zin in persoonlijk advies op maat? Dan ben je bij Damesmode Xtra aan het juiste adres. Spring gerust eens binnen!**

Ertbrandstraat 291, Putte-Kapellen  
**(0032) 03/ 664 16 61**  
xtra.vicky@skynet.be



Yoek  
Adia  
Open End  
Via Appia Due  
Adelina  
Yesta  
No Secret  
Toni  
Dex plus  
Zhenzi

# De enige echte computerwinkel in België!

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



## Opkuisessie (groot onderhoud)

Dit houdt in:

Voor particulieren (incl. BTW), tijdelijke bestanden verwijderen, bureaublad opruimen, programmalijs opschonen, opstartprogramma's nalopen, opstart service nalopen, volledige virusscan, malware scan, drivers nalopen, Windows updates (geen upgrades), koelers proper maken!

BON  
Opkuisessie  
nu € 30,-!



8



win

12



18

# Inhoud



20



30



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist +31 (0)76-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Bjorn Gort  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Floortje Thieleman

Like ons op Facebook.com/kapellenbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. 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 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoet zien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

## Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!  
**Manuela Kolkman**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Brasschaat Bruist en Bergen op Zoom Bruist.**

# Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

KIES DE  
TREND DIE  
BIJ JOU  
PAST

## Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

## Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

## Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

## Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

## Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten keren in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op [www.belgiëbrui.be](http://www.belgiëbrui.be) vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



**Bij Ecoflames kunt u terecht voor alle types kachels.**

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

**Wij bieden een complete service, inclusief installatie en onderhoud!**

**Grote keuze kwaliteitsmerken zoals:**

- Dru
- Faber
- Spartherm
- Dik geurts
- Lotus
- Hergom
- Rika



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

# 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.

Blader door onze website en ontdek ons zeer uitgebreid aanbod kachels en haarden met verschillende verbrandingsmethoden.

**Vindt u iets dat u aanstaat of wenst u meer informatie? Aarzel niet, kom eens langs of neem contact op.**

## SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



## LEZERSACTIE

**Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?**

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #SUSTOILABLE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



win

## BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. [www.rigonidiasiago.nl/nocciolata](http://www.rigonidiasiago.nl/nocciolata)



# Bruisend het nieuwe jaar in!

## BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). [www.jura.com](http://www.jura.com)



# BRUIST Deals

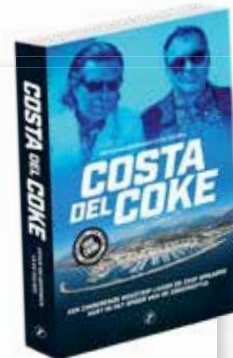
Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

## LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #COSTA DEL COKE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## SHOPPING/NEWS

## LEZERSACTIE

**Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.**

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door [JouwTransformatie.nl](http://JouwTransformatie.nl)

Like de Facebookpagina van België Bruist en van de glossy 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. #BOEZEMKUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

**Ga voor meer informatie naar [www.waterdetox.nl](http://www.waterdetox.nl). Rob Pessers, 06-54605704.**



“WIJ WILLEN DE MENSEN BETER  
MAKEN OP ALLE GEBIEDEN”

Uniek in de regio

# fitness

## onder begeleiding

In onze praktijk staat de patiënt steeds centraal. Elke behandeling wordt individueel gegeven en een manuele behandeling wordt steeds gecombineerd met actieve revalidatie en oefentherapie.

Door ons continu bij te scholen staan wij garant voor een kwalitatieve behandeling en kunnen wij mensen adequaat helpen in hun herstel of revalidatie. Ook voor preventie en opbouw van sportspecifieke problematiek kan u bij ons terecht.

De verschillende therapieën die wij u kunnen aanbieden, kan u terugvinden op onze website bij 'Specialisaties'.

Ons team is volledig geëngageerd om u zo goed mogelijk verder te helpen. Daarom vinden we het ook zeer belangrijk dat er een goede en heldere communicatie is tussen kinesist en patiënt.

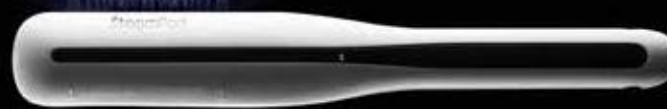


Wacht niet langer en contacteer ons!

Ertbrandstraat 235, Putte-Kapellen | + 32 (0)3 313 50 72 | info@corpusfit.be | www.corpusfit.be

## Ontdek de kracht van stoom

2X GLADDER  
SNELLER  
78% MINDER  
BESCHADIGING\*



Steampod 3.0  
THE BEST GOT EVEN BETTER.

Transformeer je haar onmiddellijk met onze gepatenteerde stoomtechnologie: 2x soepeler en sneller\*, 78 % minder schade\*\* tijdens het stijlen van je haar. Optimaal respect voor de haarvezel na gebruik. Langdurende haarstijlen, natuurlijke flow en zachter haar, wat je haartype ook is. Kleurbescherming en fluweelachtig effect.

\*Instrumentele test vs reguliere stijltang  
\*\*Instrumentele test vs reguliere stijltang na 15 keer gebruiken



Wij zijn een gepassioneerd team met oog voor detail en schoonheid!

**Because we care!**

Net aan de grens in Putte.

# Level4

hair

BECAUSE WE CARE

Douaneplein 1, 2940 Stabroek 03/664.45.88





Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE  
edition

## Masters of LXRY 2019 bruijt!

### Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

### Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

### Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuteren een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen  
zoeken naar  
verbinding"



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.

**'Blue monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

# Op zoek naar een hobby?

Kom je ook graag sporten of de sfeer opsnuiven van het Multifunctioneel Centrum De Biezen in Putte?

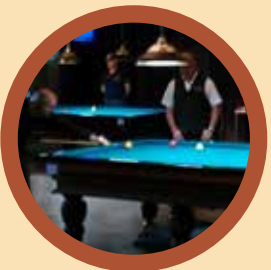
Spring er even binnen of bezoek dan zeker [www.cafedebiezen.nl](http://www.cafedebiezen.nl)



## ATB-TOCHT 2020

27ste editie van de **ADRIE VAN DER POEL / JAN JANSSEN MTB**  
zondag 12 januari 2020

Inschrijven van 8u - 10u30  
Afstanden 30 - 48 km  
Grote parking + bewaakte parking  
Prijs: 5 euro



"Mensen komen niet enkel om hun hobby uit te oefenen, maar ook omdat ze het hier fijn vinden. Dat maakt me heel erg trots."

Wie zich na een drukke werkweek eens goed wil uitleven, vindt in het Multifunctioneel Centrum De Biezen ongetwijfeld zijn keuze. Sporten, petanquen, repeteren of gewoon gezellig iets drinken? In de Biezen in Putte is iedereen welkom!



# Passie en vakkennis

## Uw raamwerk aan vervanging toe?



### Aard van onze werken

- Binnenschrijnwerk, maatkasten, dressings, trappen, binnendeuren, vloeren,...
- Ramen en deuren in aluminium, hout en pvc, vervangen van enkel naar dubbel glas, herstellingswerken, rolluiken en zonneweringen,...
- Buitenschrijnwerk, terras en gevelbekledingen, carports,...

### Waarom exact voor ons kiezen?

- Meewerkend zaakvoerder
- Ontwerp en realisatie naar de wensen van de klant
- Vlotte communicatie en stiptheid
- Enkel kwaliteitsvolle en duurzame producten
- Klant is koning!

Neem nu contact op voor meer info en een vrijblijvende afspraak via 0484-745880 of onze website!



### Op zoek naar een vertrouwde partner voor uw schrijnwerk?

Dan ben je bij ons aan het juiste adres. Graag meer informatie, neem dan zeker contact met ons op voor een vrijblijvende afspraak.





**SKINSENSE**  
passion for precision



Met trots stellen we u voor

# SKINSENSE

DE MEDISCHE KLINIEK VOOR: DERMATOLOGIE | COSMETISCHE BEHANDELINGEN | VULVAPATHOLOGIE

## ALLROUND DERMATOLOGE

De nederlandse dermatologe José Schroijen besloot, na jarenlang in een groot teamverband te hebben gewerkt, om deze sfeervolle kliniek op te richten. Samen met haar medisch team is zij ervan overtuigd dat ze op deze wijze nog dichterbij de mens kan staan en op professionele en persoonlijke wijze voor eenieder een behandelplan op maat kan opstellen.

## ONZE MISSIE

Bij Skinsense blijven wij onszelf dagelijks uitdagen om u nog beter te kunnen helpen en zoeken we steeds naar de voor u op het lijf geschreven behandeling. U bent prioriteit. Uw welzijn staat voorop. Onze passie voor precisie blijft ons drijven en inspireren.

Wilt u meer weten kijk dan op [www.skinsense.be](http://www.skinsense.be)

# VLEESHAL AN GOOL

*40 jaar kwaliteit aan betaalbare prijzen*

VERS VLEES VLEESWAREN, SALADES EN KAZEN,  
BEREIDE GERECHTEN

ONZE VERS  
VLEESPAKKETTEN  
BLIJVEN  
VOORDELIG!

**GRATIS 20 EXTRA PUNTEN  
OP JE KLANTENKAART  
BIJ AFGIFTE VAN DEZE  
ADVERTENTIE**

1 bon per klant, geldig voor januari

*Rechtstreeks van producent  
naar consument  
Verser kan het niet!*

## OPENINGSUREN

**Dinsdag - woensdag - vrijdag:** 09:00 - 12:00 en 13:00 - 18:00

**Donderdag:** 09:00 - 12:00 | **Zaterdag doorlopend:** 09:00 - 16:00

**GESLOTEN:** Maandag en donderdag namiddag

Bloemstraat 56, 2920 Kalmthout | **03/666.30.00** | [www.vleeshal-van-gool.be](http://www.vleeshal-van-gool.be)  
Grote parking voor de deur | Kijk voor de openingstijden op onze website

# DAGJE UIT JUNGLE BOOK LIGHT FESTIVAL



Voor het vijfde jaar op rij organiseert ZOO Antwerpen ook nu weer een winters lichtfestival. Dit jaar met als thema Jungle Book, verwijzend naar de klassieker van Rudyard Kipling. Hoor jij ook de lokroep van de jungle in ZOO Antwerpen? Wandel tijdens het Jungle Book Light Festival door het meeslepemde avontuur van Mowgli, Bagheera, Baloo en hun vrienden. Een bijzonder lichtverhaal over vriendschap, moed en avontuur. De jungle en haar bekende bewoners nodigen je uit. Kom jij hen ook bewonderen?

**Het Jungle Book Light Festival loopt tot en met 12 januari in ZOO Antwerpen. Meer info en kaarten via [www.zooantwerpen.be](http://www.zooantwerpen.be).**

# FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai.

**Dolittle draait vanaf 29 januari in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



# BOEKJE LEZEN ARNON GRUNBERG



Op 27 januari 2020 is het vijfenzeventig jaar geleden dat concentratiekamp Auschwitz bevrijd werd. Veel ooggetuigen - mensen die het kamp overleefden - zijn inmiddels gestorven. Speciaal voor deze nagedachtenis verzamelde Arnon Grunberg teksten die getuigen van het vernietigingskamp en de ontmenselijking. In zijn essay dat aan de bloemlezing voorafgaat, betoogt Grunberg dat de poging van de nazi's een heel volk te vernietigen erfgoed is dat onze cultuur en ons mensbeeld drastisch heeft gewijzigd. De getuigenissen stellen de vraag wat literatuur voor invloed heeft op scherp en gaan altijd ook over onze wereld en onze demonen. **Bij ons in Auschwitz van Arnon Grunberg is vanaf 7 januari verkrijgbaar.**

# MAATKASTEN MET OOG VOOR DETAIL

Vanaf de eerste stap die je zet in de toonzaal van Meubelmakerij Van Den Heuvel op de Leugenberg in Ekeren, voel en zie je dat hier mensen met passie voor het vak bezig zijn.

Echtgenoten Johan en Christel zorgen zelf, samen met hun vaste medewerkers, reeds meer dan 28 jaar voor het **MAATWERK** van **KASTEN, DRESSINGS, SLAAPKAMERS, KEUKENS- en BADKAMERMEUBELS**, daar waar het bedrijf reeds in 1974 door vader Van Den Heuvel werd opgericht.



**Meubelmakerij Van Den Heuvel**  
Leugenberg 72, Antwerpen - Ekeren  
03 664 18 63  
info@vandenheuvel-meubelmakerij.be  
[www.vandenheuvel-meubelmakerij.be](http://www.vandenheuvel-meubelmakerij.be)



Nood aan, of zin in nieuwe kasten of een keuken, met optimale benutting? Surf alvast even naar onze website: [www.vandenheuvel-meubelmakerij.be](http://www.vandenheuvel-meubelmakerij.be), of kom langs in onze toonzaal met uw plan of benaderende maten.

# P & F PROJECTS

P & F Projects is constant op zoek naar te renoveren woningen en gronden gelegen te Kapellen, Brasschaat, Kalmthout en Essen. Heeft u plannen om dergelijke woningen of gronden te verkopen? **Neem dan eens contact op om de mogelijkheden te bespreken!**

# Je geboortelijst *bij Mon Bébé?*

Passie voor kinderspullen.  
Dromen werd denken,  
denken werd durven,  
durven werd doen.



Mon Bébé, onze baby- en kinderspecialzaak, is in december 2018 opnieuw geopend aan de Dorpsstraat 36 te Kapellen.

We hebben alles in huis om de voorbereiding op de geboorte van je kindje compleet te maken. Je kan bij ons terecht voor:

- Geboortelijsten (steeds vrijblijvend advies)
- Kleertjes voor de allerkleinsten tot 6 jaar
- Baby artikelen groot en klein
- Educatief speelgoed
- Kinderwagens
- en nog veel meer...

“Wij dragen persoonlijke klantenservice hoog in het vaandel. Bij Mon Bébé ben je een klant en geen nummer. We willen de mensen het gevoel geven dat ze met al hun vragen over producten bij ons terecht kunnen. Kwaliteit van de artikelen is bij ons ook belangrijk, zo werken we met verschillende merken die 100% organisch zijn. Uiteindelijk draait het om de toekomst van onze kinderen en daarom kan ons materiaal niet duurzaam en gezond genoeg zijn. Daar doen we het voor”, aldus Nicky.

Wil je graag meer weten van deze unieke baby- en kinderspecialzaak? Kom dan zeker eens langs.

**Tot gauw in onze nieuwe winkel, Nicky.**  
**Je kan ons vinden in de Dorpsstraat 36, 2950 te Kapellen**



Dorpsstraat 36, 2950 Kapellen  
monbebeide@gmail.com  
**03-294 54 22 - 0472-693 223**





# En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 [www.lancome.com](http://www.lancome.com)

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

5. baked highlighter palette van essence, € 8,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- [www.debijkorf.be](http://www.debijkorf.be)

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 [www.weleda.be](http://www.weleda.be)

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 [www.bourjois.com/be-nl](http://www.bourjois.com/be-nl)

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 [www.debijkorf.be](http://www.debijkorf.be)

10. essie nailpolish dont't be choco-late, € 9,99 [www.essie.be](http://www.essie.be)

# Reinigen met osmosewater



Om goede poetsresultaten te verkrijgen, zijn we graag in het bezit van de juiste materialen en producten. Onder dit motto hebben we **OSMOSERVICE** opgestart: een winkel voor de particulieren en zelfstandigen die graag werken met professionele en betaalbare materialen en producten.

## Openingsuren winkel

Dinsdag en donderdag

09:00 tot 17:00

Zaterdag van 09:00 tot 12:00

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

Professionele ramenwassers of poetsbedrijven kunnen bij ons terecht voor alle traditionele materialen van bv. Unger, Ettore, Vikan, en meer! Maar ook voor alle materialen t.b.v. OSMOSE bewassing.

Wij verdelen en plaatsen tanken, stelen en borstels van het merk X-line, een transporttank met alle benodigheden of een complete tank om zelf osmosewater te kunnen aanmaken. We maken graag tijd voor een demo of vrijblijvende offerte.

Voor de particulieren die leven onder het motto 'alles wat we zelf doen, doen we beter', hebben wij ook alle

materialen en producten. Vooral voor het osmosebewassing hebben wij de ideale oplossing.

Voor u ontwierpen wij een trolley waarmee u zelf met osmose uw ramen, rolluiken, pergola's en auto's kan wassen zonder strepen achter te laten of halsbrekende toeren uit te moeten halen. Met onze trolley op 220V of met een 12V accu is dit kinderspel. U kan op de begane grond blijven staan en zo uw ramen op de verdieping zonder probleem wassen.



Abtsdreef 127 Stabroek | 0472/33 14 88 | [info@osmoservice.be](mailto:info@osmoservice.be)



# Yasmien Beauty Artist

Yasmien heeft al 20 jaar ervaring in de schoonheidsbranche. Zij heeft gewerkt als visagiste en 16 jaar haar eigen instituut uitgebaat. Sinds 2002 is ze al actief bezig met permanente make-up en sinds 2016 richt ze zich enkel op de cosmetische en medische micropigmentatie.



## Eyedesign

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



## Brow art

Microblading/hairstroke: een uiterst fijne hairstroke techniek door middel van een manuele pen of machinaal. Deze techniek kan gecombineerd worden met schaduwtechnieken.



## Areola (tepelhof)

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



BEAUTY ARTIST

Master in cosmetische en medische micropigmentatie

## Yasmien Beauty Artist

Berkenlaan 1 | 2960 Sint-Job-In't-Goor

0497402377 | [yasmien.cautereels@icloud.com](mailto:yasmien.cautereels@icloud.com)



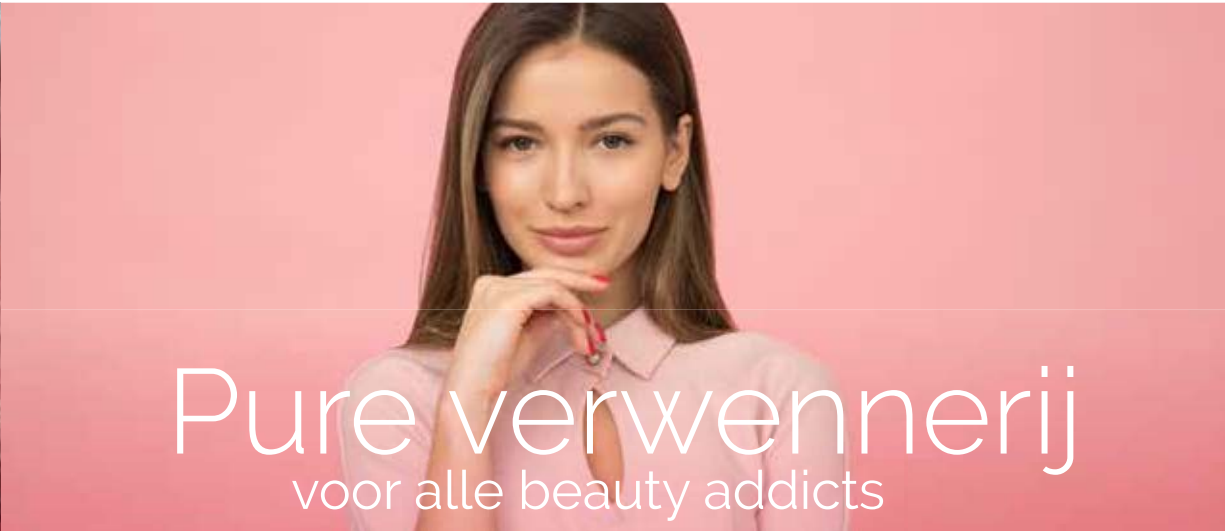


High quality producten  
& opleidingen  
voor de beauty professional

Als beauty-specialist streef je steeds naar perfectie. Je wil je klanten immers beautiful en instant happy maken! **Essentieel voor een goede service is een kwalitatief aanbod aan topproducten.** Merken die een hoogwaardige expertise in hun vak hebben en hun gamma constant wetenschappelijk evalueren en verbeteren. **Total Beauty Concept biedt jou als professionele partner alle tools en opleidingen om je service naar een hoger niveau te tillen!**



**Total Beauty Concept** | Vaartdijk 15/3V2 | 2960 Brecht (Belgium) | +32-3-291-49-86  
info@totalbeautyconcept.be | www.totalbeautyconcept.be



Pure verwennerij  
voor alle beauty addicts

Tijd voor jezelf is essentieel om je goed in je vel te voelen. Hoe kun je die tijd beter besteden dan je **heerlijk te laten verwennen bij Total Beauty Salon? Klantenservice en vakkennis worden gecombineerd met topproducten van toonaangevende merken.** Onze medewerkers worden regelmatig bijgeschoold en zijn **steeds op de hoogte van de nieuwste beauty technieken en trends.**

Van top tot teen, van A tot Z, we zorgen ervoor dat je je helemaal beautiful voelt!

*Excellence in beauty!*

**Total Beauty Salon** | Turnhoutsebaan 322 | 2970 Schilde (Belgium) | +32-476-62-42-18  
info@totalbeautysalon.be | www.totalbeautysalon.be

# *Drijf* de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de Dode Zee, maar wat nu dus ook gewoon in ons land kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

## **Alleen met het water**

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

## **Nog meer voordelen**

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via [www.belgiëbrui.be](http://www.belgiëbrui.be) vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR  
FLOATEN STAAT  
GELIJK AAN  
DRIE TOT VIJF  
UUR SLAPEN

Renovaties  
Keukens  
Aanbouw  
Gevelrenovatie  
Totaalprojecten

Ons vakmanschap  
staat **garant voor**  
**succes!**

Doornenlaan 18, Kapellen | [winkelerbob@gmail.com](mailto:winkelerbob@gmail.com)  
036 77 37 90 | 0478 76 84 08 | [www.winkeler.be](http://www.winkeler.be)



# Één met uw huis

Kom vooruit plannen in onze showroom te Ekeren op zaterdag 11 januari en zaterdag 18 januari. Die dagen geven we bovenop een **GRATIS** motor, **GRATIS** RAL-kleuren en de prijzen van 2019...

**€ 250,- EXTRA KORTING PER ZONNETENT!\***

\*voor de eerste 20 stuks

Binnen en buiten lopen naadloos in elkaar over. Uw tuin en terras worden steeds meer het verlengde van uw woning. En uiteraard wilt u die ook volledig afstemmen op uw smaak. Daarom helpt Boeding u met oplossingen en advies. Ons uitgebreide gamma van zonwering, raamdecoratie, rolluiken en poorten is daarvan een tastbaar bewijs.

## MISSIE

Met onze kwalitatieve en stijlvolle zonweringen, raamdecoratie, rolluiken en garagepoorten willen we uw woonbeleving in en rond uw huis verbeteren. Einddoel? Zorgen dat u nog meer kunt genieten van uw huis of zaak. Niet zozeer de producten staan centraal bij Boeding, wél wat ze voor u kunnen betekenen en hoe ze perfect aansluiten bij uw levens- en woonstijl.

## WAARDEN

Kwaliteitsproducten voor meer comfort: de kwaliteitsproducten en –merken in de Boeding-winkel helpen om uw huis comfortabeler en aangenamer te maken. Uitmuntende service: we adviseren en installeren zodat u zorgeloos uw keuze kunt maken. Uiteraard zijn we uw vragen altijd één stap voor. Op maat van uw huis en stijl: uw huis is uw visitekaartje.



Kapelsesteenweg 469B, Ekeren | 03/660.20.30  
info@boeding.com | [www.boeding.com](http://www.boeding.com)

# Zorg op maat

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



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

+32 486 66 15 45 | [cindy@thuisverplegingsteamjanvangils.be](mailto:cindy@thuisverplegingsteamjanvangils.be) | 03 210 90 90



# FIT het nieuwe jaar in

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 sportschool 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 sportschool 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.

Bruist wenst  
alle lezers  
een  
bruisend  
*nieuw jaar*

## Zin om te dansen?

Kom dan op de 1e vrijdag  
en de 3e zaterdag van  
de maand naar Café  
Starrenhof in Kapellen!



Thema: soul, disco en  
jive muziek  
Start: 21:00

Café Starrenhof | Kapelsestraat 59, 2950 Kapellen

## BRUIST

Als het leven  
je laat struikelen,  
maak er dan  
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# Familiale sfeer in een garage Met oog voor de toekomst

WIJ STELLEN DEZE MAAND HET GWIJDE-TEAM AAN U VOOR.

### ZAAKVOERDERS



**Danielle de Dooij**  
Advies en prijzen nieuwe en  
tweedehands wagens en  
merken, autofinanciering  
en private lease.



**Donald de Dooij**  
Prijzen en advies over  
onderdelen, schade en  
accessories en algemene  
werking van werkplaats.



**Adrienne Vandamme**  
Staat na haar pensioen nog  
steeds klaar met haar  
inzicht en raad en helpt  
nog met de administratie.



**Peter de Dooij**  
Staat na zijn pensioen nog  
steeds klaar om wagens naar  
de controle te rijden en u  
terug naar huis te brengen.

### VERKOOP



**Lindsey Coolen**  
Advies en prijzen nieuwe en  
tweedehands wagens en  
merken, autofinanciering  
en private lease.

### RECEPTIE



**Goswin Goderis**  
Maken van afspraken,  
regelen voertuigen voor en  
na herstelling, afrekenen  
van herstelfacturen en  
beheer van vervangwagens.

### WERKPLAATS



**Mario Wouters**  
Alle werken aan uw wagen:  
kleine en grote herstellingen,  
monteren en vervangen van  
banden, jaarlijks onderhoud  
en nakijken voor uw reis.



Garage Gwijde | Ertbrandstraat 173 - 177, 2950 Kapellen | 03.664.25.65 | [www.gwijde.com](http://www.gwijde.com)



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 40%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**40% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel 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!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





# Nieuw jaar... nieuw *haar!*

Ken je dat? Je loopt langs een spiegel, ziet je eigen spiegelbeeld en denkt: ik zou weleens wat anders met mijn haar willen... Maar wat? Dan wordt het hoog tijd om jezelf een nieuwe look aan te laten meten!

Er zijn weer heel wat trends gespot waar je aan mee zou kunnen doen. Zo doen we dit jaar qua haartrends een stap terug in de tijd, terug naar de jaren tachtig, de tijd van de 'gordijnpony's', de krullen en de opgeknipte kapsels in laagjes. En ook het bobkapsel is terug van eigenlijk nooit weggeweest. We zagen deze look de afgelopen jaren al in diverse varianten en dit jaar kiezen we voor een iets langere bob (de 'lob') met een scherpe afwerking.

## Lekker rommelig

Doe jij je haar het liefst elke dag in een rommelige knot? Dan hebben we goed nieuws voor je. Jij bent dit jaar super trendy! Op de catwalks zagen we in ieder geval bij heel wat shows modellen lopen met een (of zelfs twee) 'messy bun'. Een trend die wij alleen maar toe kunnen juichen, want supermakkelijk te maken en het staat eigenlijk bij iedereen leuk.

## Vlechten maar

Is zo'n rommelig kapsel toch niet helemaal jouw ding, dan kun je ook kiezen voor vlechten. Van mini-vlechtjes tot twee strakke 'Greta Thurnberg' vlechten, het kan allemaal dit jaar. Hetzelfde geldt voor een (super)korte 'pixiecut', een 'extreme' zijscheiding, een grote strik of ander accessoire in je haar, de wetlook, een krullende pony en het 'wafeltjeshaar' dat we nog kennen uit de jaren negentig.

## Als je haar maar goed zit...

Heel leuk natuurlijk, al die trends, maar of het ook bij jou en de vorm van je gezicht past, is een tweede... Een goede kapper kijkt daar gelukkig altijd naar voor hij of zij de schaar in je haar zet. Informeer dus altijd even wat die van jouw ideeën vindt en laat je adviseren!

Wil jij je haar ook laten knippen volgens de laatste trends?  
Op [www.belgiëbruiist.be](http://www.belgiëbruiist.be) vind je altijd wel een kapper in jouw regio.



HAVE  
A GOOD  
HAIR DAY!



EET BEWUST,  
EET BIOLOGISCH  
OF VEGETARISCH

# *Bewuste keuzes* maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

## **Maandje zonder vlees**

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

## **Of toch biologisch**

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik hélemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

Kapsalon Esli is een betaalbare kapsalon die kwaliteit, vriendelijkheid en persoonlijke aandacht waarmaakt en waar iedere klant met evenveel aandacht verwelkomt en geholpen wordt.

## Een kapsalon met kwaliteit

In onze vriendelijke en huiselijke sfeer zijn zowel vrouwen, mannen en kinderen welkom.

U kunt bij ons terecht voor:

- verschillende soorten kleuringen
- moderne en klassieker snitten
- opsteekcapsels voor bruiloften, feesten of communie
- brushingen

### Wilt u iemand verrassen?

Dan kunt u altijd even langskomen voor een leuke cadeaubon!

Heeft u vragen over type kleuring of verzorging van uw haren? Maak dan eens een afspraak!



### Kapsalon Esli

Kapellensteenweg 173, Kalmthout | 03 666 87 95



## Loopbaanbegeleiding bij 'I Love my job'

Weet waar je goed in bent en weet wat je wil

Het voelt heerlijk als je glashelder weet:

- o waar je goed in bent en welke activiteiten je energie geven
- o in welke werkcontext je goed functioneert
- o hoe je op je huidige job overlegt over je dromen en je plannen

De loopbaancoaches van 'I love my job' helpen je om glasheldere antwoorden te vinden. Benieuwd om te weten hoe dat concreet in zijn werk gaat?

Welkom bij onze prikkelavonden in de Torteltuif, tegenover Grensstraat 45 Essen. Van 19.30 uur tot 21.00 uur (napraten kan).

- o maak kennis met onze unieke aanpak
- o krijg meer inzicht in jouw talenten en in wat jij echt wil
- o stel al je vragen

loopbaanbegeleiding  
iets voor jou?



De data van onze prikkelavonden staan vermeld op de website.

De Prikkelavond is gratis,  
inschrijven is verplicht via:  
Edgard@ilovemyjob.be  
www.ilovemyjob.be/kalender  
of bel 0475/67 98 72

# Wonen in warmte



### KACHELSERVICE

Kalmthoutsesteenweg 290  
2910 Essen (Wildert) | 03 666 85 87  
info@kachelservice.be | [www.kachelservice.be](http://www.kachelservice.be)

### VERKOOP, INSTALLATIE EN ONDERHOUD VAN

- Pelletkachels
- Combikachels
- Houtkachels
- Inbouwhaarden
- Houtfornuizen

# DAKWERKEN JENNES



## UW GEVELAFWERKING, ONZE SPECIALITEIT!

**Nieuwbouw of renovatie? Wij hebben 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 velux ramen in de dakpartij of een sarkingdak, wij staan u graag bij met raad en daad. Verder kunt u bij ons terecht voor de daktimmerwerken.

**Wij coördineren dan voor u de timmerwerken zodat u slechts één aanspreekpunt heeft voor uw volledig dak.**



## NIET ELKE DAKMAN, IS EEN VAKMAN

- Plat dak • Hellend dak • Leien dak • Gevelafwerking • Zink en koper werken

### Dakwerken Jennes

0476/62.99.08

Albert Louisastraat 18 | 2950 Putte - Kapellen  
info@dakwerkenjennes.be | www.dakwerkenjennes.be

# Wat brengt januari jou?



**Steenbok**  
Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet.

### Ram 21-03/20-04

Januari brengt voor iedereen geboren onder het teken Ram veel ervaring, vooral in carrière. Rammen zullen overvloeien door veel originele ideeën.

### Stier 21-04/20-05

Aan het begin van een nieuw jaar is elke Stier op zoek naar nieuwe informatie en educatie. Er is een grote kans dat januari je iemand brengt met dezelfde hobby's en interesses.

### Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan een januari verwachten die in het teken van relaties staat. Je bent geïnteresseerd in zelfeducatie, maar Venus brengt je iemand met dezelfde interesses.

### Kreeft 21-06/22-07

Aan het begin van het jaar wil je alle nieuwe dingen ervaren. Elke Kreeft kan een januari tegemoetziën vol met onverwachte momenten en intense emoties.

### Leeuw 23-07/22-08

Aan het begin van het jaar voel je je wat langzaam. Het kan lijken alsof de tijd stilstaat, wat zich toont in je werk. Maak je geen zorgen.

### Maagd 23-08/22-09

Januari zou een maand van de succesvolle carrière moeten zijn voor iedereen die geboren is onder het teken van de Maagd. Je doelen bereiken is heel makkelijk.

### Weegschaal 23-09/22-10

Januari brengt veel interessante gebeurtenissen en zelfs mogelijkheden op je werk die je onmiddellijk met beide handen moet aangrijpen.

### Schorpioen 23-10/22-11

De Schorpioen kan een kalm begin van het jaar verwachten. De momenten die je het meeste waardeert, zijn de momenten dat je alleen bent, dus ga daar naar op zoek.

### Boogschutter 23-11/21-12

Wees niet zo onderdanig. Dit geldt zowel voor je carrière als voor je liefdesleven. Wees niet bang om je mening te geven en jezelf te zijn. Anders zul je nooit krijgen wat je wilt.

### Steenbok 22-12/20-01

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige genante situaties of problemen voorkomen.

### Waterman 21-01/19-02

Waterman is omgeven door nieuwe ontdekkingen en ervaringen vanaf het begin van het jaar. Als je single bent, zal januari je waarschijnlijk een nieuwe kennis brengen.

### Vissen 20-02/20-03

Vissen kunnen rust en balans verwachten aan het begin van het jaar. Januari brengt je een stoot positieve energie die je het best kan inzetten op je werk.

Kom genieten in het historische en gezellige pand van Holland Casino Breda, waar u heerlijk kunt dineren in onze bourgondische Brasserie.

Wij heten u van harte welkom en verrassen u graag met een heerlijk 3-gangen diner en vele extra's.

Wij kijken uit naar uw komst!

# SPECIAAL VOOR U!

**BELGIË  
BRUIST**  
*Deal*

**GEEN € 60,- MAAR:  
€ 39,-** PER PERSOON

**RESERVEER NU VIA  
ARRANGEMENTENBREDA@  
HOLLANDCASINO.NL**

HET AANBOD IS ALLEEN GELDIG OP  
MAANDAG T/M DONDERDAG EN ZONDAG.

#### **BRUIST ARRANGEMENT**

- Entree
- Welkomst drankje
- 3-gangen diner Chefs Special
- Cadeautje van Holland Casino Breda
- gratis parkeren in de Chasséparking (neem uw parkeerkaart mee naar de receptie)

**HOLLAND  
CASINO**

Holland Casino Breda  
Kloosterplein 20, Breda  
076 - 525 11 00  
www.hollandcasino.nl



*Speel bewust 18+  
Hollandcasino.nl*

## Kapellen



### DE NACHT VAN PERMEKE ZATERDAG 4 JANUARI

Welkom op deze derde editie! Geniet van theater, performances, literatuur, massages, film en muziek in elk hoekje van de bib. Op zaterdag 4 januari 2020 is iedereen welkom voor de derde editie van De Nacht van Permeke.

Laat je charmeren door de muzikale pareltjes, literaire losbandigheid, schietkramen en speurtochten, kortfilms en kortverhaaltjes, heerlijke massages en inspirerende ontmoetingen tussen de boeken.

En blijf hangen voor de afterparty!

**Wanneer:** Zaterdag 4 januari om 20:00 uur  
**Waar:** Bibliotheek Permeke, De Coninckplein 25-26, Antwerpen  
**Prijs:** € 10,-  
**Kaartverkoop:** [www.permeke.org](http://www.permeke.org)



### FILM- EN VINYLBEURS ZONDAG 22 JANUARI

We verwelkomen alle film- en platenliefhebbers op de negende editie van onze beurs. Bij de verschillende standhouders op de filmbeurs kan je je laten onderdompelen in de wondere wereld van het witte doek met oude filmaffiches, attributen, foto's, gadgets, pellicule en zoveel meer. Maar ook de liefhebbers van vinyl komen aan hun trekken. Lp's, maxi's, singles en de daarbij horende platenhoezen... voor zowel verzamelaars als koopjesjagers is het aanbod groot.

Daarnaast kan je een kijkje nemen in de volledig heringerichte projectiekamer van onze voormalige cinemazaal. Ivo Segers van Cinemuzee neemt je graag mee en vertelt alles wat je wilt weten over filmprojectie vroeger en nu. Kinderen tot en met 12 jaar mogen gratis binnen.

**Wanneer:** Zondag 22 januari om 11:00 uur  
**Waar:** De Roma, Turnhoutsebaan 286, Borgerhout  
**Prijs:** € 4,-  
**Kaartverkoop:** [www.deroma.be](http://www.deroma.be)

## Creatie Festival!



### CREATIE FESTIVAL ZONDAG 26 JANUARI

Twee muziekorganisaties (van de buurt): Academie Wilrijk en House of Music, geven het antwoord op de vraag waar de jeugd van vandaag op muzikaal vlak mee bezig is, en zij tonen dit graag aan jullie op het Creatie Festival!...

Weet jij waar de jeugd vandaag de dag op muzikaal vlak mee bezig is?

Laat de magische wereld van de veelzijdige facetten van muziek voor je opengaan en kom mee genieten van al deze prachtige muziekcreaties!

**Wanneer:** Zondag 26 januari om 14.30 uur  
**Waar:** Kern 18, Wilrijk  
**Prijs:** € 11,-  
**Kaartverkoop:** [www.ccdekern.be](http://www.ccdekern.be)

## UITGELICHT

### DE BABELBOOM WOENSDAG 15 JANUARI



Kom mee 'onder de boom' zitten en geniet van een stukje Afrika uit een ver verleden. Zanger en volbloed verteller en entertainer Eric Baranyanka neemt zijn publiek, jong en oud, mee naar ver vervlogen tijden. De Babelboom is een verzameling van eigen en Afrikaanse verhalen.

In het Afrika van vroeger werden beslissingen genomen, recht gesproken en verhalen verteld onder de 'Babelboom', waaronder de oudere generatie van het dorp een schuilplaats zocht voor de zon. In deze verhalen en mythes vertelden ze over hun waarden, het leven en de wereld om hen heen.

Onder diezelfde 'babelboom' speelt, zingt en vertelt Eric Baranyanka begeleid door keyboard, percussie en gitaar onder meer traditionele verhalen van de Anansi mythologie. Met deze theatervoorstelling houdt hij een kostbare Afrikaanse traditie in ere.

**Wanneer:** Woensdag 15 januari om 14:30 uur  
**Waar:** Gravenhof, Louisalei 7, Hoboken  
**Prijs:** € 6,-  
**Kaartverkoop via:** [www.gravenhof.org](http://www.gravenhof.org)

# Viskoekjes

## met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



### **Annemiek**, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

# Italiaanse kipschotel

## met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



COPY SERVICE  
CENTER



Dorpstraat 50-2950 Kapellen-België  
copservicecenter@skynet.be  
www.copy-service-center.be



ABSOLUUT TOPWERK, SNELLE SERVICE

03 605 42 67

KOPIJCENTER COPY SERVICE CENTER IN KAPELLEN IS ER VOOR AL UW  
NODEN INZAKE KOPIËREN, AFDrukKEN EN INBINDEN

Copy Service Center is een modern en dynamisch kopijcenter in Kapellen. Dag na dag garanderen we de kwaliteitsvolle behandeling van al uw papierenoden.

 **HONDA**


**CR-V**  
HYBRID

**GRATIS tankkaart!\***

The hybrid  
you can feel



Het afgebeelde model is de CR-V 2.0 i-MMD HYBRID Executive in carrosseriekleur Platinum White Pearl.

 GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

Milieu-informatie (KB 19/3/2004): [www.honda.be](http://www.honda.be)

 156 - 168 G/KM  6,9 - 7,4 L/100 KM (WLTP)  
Gemeten op basis van de nieuwe gestandaardiseerde WLTP meetmethode.

**Ontdek onze saloncondities**

\*Tankkaart ter waarde van 100,00 EUR bij aankoop van een nieuwe Honda bij Vabis op vertoon van deze advertentie en geldt tot 31/01/2019 /1 tankkaart per voertuig.

 **HONDA VABIS**

BRASSCHAATSTEENWEG 306 • KALMTHOUT • TEL: 03 666 30 60

**EXCLUSIEF  
VERDELER  
ANTWERPEN  
NOORD**



# BRIL DESIGN INGRID

Puttestraat, 43 2940 PUTTE-STABROEK 03 / 605 23 65 [www.brildesign-ingrid.be](http://www.brildesign-ingrid.be)

*Ook in  
2020  
maakt  
de bril  
het verschil*



**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.

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

[www.brildesign-ingrid.be](http://www.brildesign-ingrid.be)

