

**SCHILDE** SCHOTEN  
'S-GRAVENWEZEL



AUGUSTUS 2021 **GRATIS MEENEMEN!**  
WWW.SCHILDESCHOTENBRUIST.BE

# BRUIST



Laten  
we vaker  
***lachen!***

***Philippe  
Geubels:*** 'Ik ga  
niet terug naar hoe  
ik het deed'

# Exclusieve verlichting.

Bij Labor Vincit kunt u terecht voor exclusieve binnen- en buitenverlichting. U ontvangt uitgebreid advies over verschillende soorten verlichting, zodat de gewenste sfeer gerealiseerd kan worden.

Op vertoon van deze advertentie ontvangt u bij aankoop van een armatuur een **GRATIS** lichtbron.

Bezoek onze showroom aan Spinveld 22a in Breda en maak kennis met onze merken, zoals Royal Botania, Aldo Bernardi, Catellani & Smith en meer.

Meer weten?  
[www.laborvincit.nl](http://www.laborvincit.nl)  
[info@laborvincit.nl](mailto:info@laborvincit.nl)  
+31 (0)76 - 520 4009



**LABOR  
VINCIT**  
exclusieve verlichting

**SHOWROOM  
SPINVELD 22A BREDA  
NEDERLAND**



# Tuin meubel show time.

Vondom-x-PW richt zich op het ontwerpen en realiseren van strakke, onderscheidende outdoor projecten voor zowel particuliere als zakelijke opdrachtgevers.

Bij aankoop van een complete tuin/loungeset ontvangt u op vertoon van deze advertentie een **GRATIS** Vondom-tafellamp uit de Gatsby of Marquis collectie (t.w.v. € 212,-)

Kom langs in onze showroom en maak kennis met de exclusieve meubelcollecties van Vondom. Alvast een voorproefje? Bekijk onze webshop: [www.vondom-x-pw.nl](http://www.vondom-x-pw.nl)



**VONDOM**® X



**SHOWROOM  
SPINVELD 22A BREDA  
NEDERLAND**



TE KOOP



**SCHOTEN** | Zeer ruime woning met 4 slpks + garage, werkplaats, nabij het Cogelspark. Vele mogelijkheden. EPC: 605 kWh. Wg, Vg, Gvv, Gvkr, Gmo € 339.000,-



**ZANDHOVEN** | Centraal gelegen bouwgrond 1.440m<sup>2</sup> voor OB met kantoor, vrij beroep of dienstverlening, 35m breed, ZO-oriëntatie, Wg, Vg, Vv, Gvkr, Gmo € 295.000,-



**ZANDHOVEN** | Handelspand (301m<sup>2</sup>) + woonst met 5 slpks (270m<sup>2</sup>) op 1.845m<sup>2</sup>, pal in het centrum gelegen. Ook geschikt voor horeca, appartementen, EPC 196 kWh. Wg, Vg, Gvv, Gvkr, Gmo € 945.000,-

# Stijlvolle en luxueuze burgerwoning met 3 slaapkamers en tuin

TE KOOP MERKSEM: € 535.000



360°  
Neem de 360° virtuele tour!



> Voor wie luxe en kwaliteit zoekt in de stadsrand is er dit exclusief eigendom, recent gerenoveerd volgens het

Scandinavisch minimalisme maar met behoud van warme, natuurlijke en authentieke elementen. EPC: 158 kWh, Wg, Vg, Gvv, Gvkr, Gmo

TE KOOP



**DEURNE** | Handelgelijksvloer / kantoor / praktijkruimte 158m<sup>2</sup>, recent gerenoveerd, cv op gas, vele mogelijkheden! EPC: Klasse C Wg, Vg, Gvv, Gvkr, Gmo € 225.000,-



**MERKSEM** | Ruime bel-étage woning met 3 à 4 slpks op 180m<sup>2</sup> rustig gelegen in een kindvriendelijke buurt op het einde van een doodlopende straat. EPC: 215 kWh. Wg, Vg, Vv, Gvkr, Gmo € 374.000,-

Gratis schatting van uw eigendom



**SENSUM**  
VASTGOED

03/502.58.78

GSM: 0476/50.54.25

welkom@sensumvastgoed.be

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



10



22



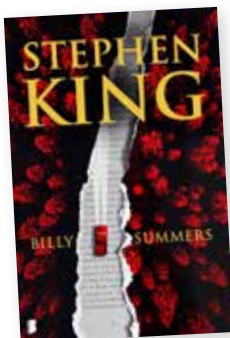
40



12



28



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  
**TRAFFIC** Nederland Bruist +31 (0)76-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Floortje Thieleman

f Like ons op SchildeSchoten's-GravenwezelBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Rogier Jongerden, +31 647 885 009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Schilde Schoten's-Gravenwezel 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.**



## Bruisende lezer,

Makkelijker gezegd dan gedaan? Nee hoor... lachtherapie kan de oplossing zijn! En als dat niets voor jou is, maakt het bekijken van een van de oude shows van onze korniek Philippe Geubels je zeker ook aan het lachen. Een nieuwe show laat nog heel even op zich wachten – zoals je verderop kunt lezen in het interview met Philippe – maar gelukkig is er genoeg 'oud werk' om uit te putten.

Voor je ligt dus een magazine met een lach. Want ook de verhalen van alle bruisende ondernemers toveren ongetwijfeld een lach op je gezicht. Hun passie, enthousiasme en drive zijn namelijk zó aanstekelijk, daar kun je eigenlijk alleen maar vrolijk van worden...

Veel leesplezier,  
**Manuela Kolkman**

DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
+31 647 885 009

**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.**

# Inhoud



LACHEN IS  
ECHT GEZOND!

# Waarom je vaker zou moeten *lachen*

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Als je een lachbui hebt gehad, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben een te drukke leefstijl met veel stress en gepieker, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is lachtherapie een hele simpele training die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

## Leren lachen

Vaak moet je over een bepaalde drempel stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aantekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen.

Gebruik een lachsessie met collega's eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze set van Hawaiian Tropic.**

Het merk geïnspireerd op de Hawaïaanse stranden, je trouwe metgezel. Bij elk product krijg je bovendien de energie en het enthousiasme mee waarmee het merk zijn producten vervaardigt.

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

TAG #TROPIC

**VOLLE, TROPISCHE SMAAK**

Onlangs lanceerde Amarula de nieuwe en zomerse smaak Raspberry Chocolate Baobab. Hierin proef je de vertrouwde smaak van Amarula, gemixt met framboos, chocolade en een vleugje baobabfruit. Het crème-achtige van Amarula heeft de leikur te danken aan de toegevoegde room. Je drinkt het puur, met ijs, maakt er een cocktail van of mixt het bijvoorbeeld met koffie.

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



*Doe mee en win*

**LEZERSACTIE**  
**Maak kans op Perfect Hair Dry Shampoo van That'so.**

Moet je haar gewassen worden maar ontbreekt het je aan de tijd of zin? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze Dry Shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, dat het haar verfrist en zuivert. De zijdeproteïne in de formule heeft een voedende en beschermende werking van de wortel tot aan de punten. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)

TAG #THATSO

**OUD MET EEN TWIST**

Gin 1689 neemt je mee naar het Nederlandse vakmanschap van meer dan drie eeuwen geleden. De gin dankt zijn naam aan het jaar waarin Willem III van Oranje de drank introduceerde in Engeland. 1689 Queen Mary Pink Gin, de allereerste pink gin van Nederland. Perfect serve met tonic, frambozen en aardbeien!

[www.gin1689.com](http://www.gin1689.com)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een echte Levy.**

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. [www.levy-store.com](http://www.levy-store.com)

TAG #LEVY



**BRUIST**  
*Deals* **win**

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



Vier de

**zomer!**

**STRAAL NOG EVEN LANGER**

Net terug van vakantie en wil je je bruine glow langer behouden? Creëer moeiteloos een stralende teint zonder strepen. Het verwent de huid met vocht en zorgt voor een natuurlijke glans tijdens het bruinen.

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

**HEBBEN HEBBEN HEBBEN!**

De nieuwe thriller van Esther Kreukniet vertelt een rauw en realistisch verhaal over advocate Liza Kreest die een schimmig geheim uit haar verleden verbergt. Ze heeft zich volledig op haar carrière gestort, maar door een aantal heftige gebeurtenissen ligt haar geheim uiteindelijk alsnog op straat...

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

**MEEDOEN MET DE LEZERSACTIES?**

Like de Facebookpagina van Nederland 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).**



# Puur genieten bij 't Boerinneke

Bij 't Boerinneke vindt u niet alleen dagverse producten met het beste kwaliteitslabel, maar ook gerechten gemaakt op grootmoeders wijze.

Er is een uitgebreide keuze en variatie aan Belgische producten én er wordt ook gekeken naar wat voor moois andere landen te bieden hebben.

Elk seizoen heeft zijn specifieke producten, waarmee ze bij 't Boerinneke met veel plezier en inspiratie aan de slag gaan.

Wintertruffels, Belgische Leopold III-druiven, Hoogstraatse aardbeien, Hoogstraatse kersen en nog zoveel meer.

Proef ook zeker eens de ovenschotels, gezonde rauwkostsalades, quinoasalades en de lekkere boerenkost.

't Boerinneke probeert zoveel mogelijk op de hoogte te blijven van de nieuwe trends en zich daar in te verdiepen. En ook de klassiekers zijn blijvend. Zoals bijvoorbeeld bloemkool in bechamelsaus of peekes en erwten.

Bent u op zoek naar kwaliteitsvolle producten, lange openingstijden, een toplocatie met parking, vriendelijkheid en goede service? Dan bent u bij 't Boerinneke aan het juiste adres. De klant is altijd koning bij 't Boerinneke.  
**U vraagt, wij draaien!**

Maandag: 07.00 - 18.00 uur  
Dinsdag: 07.00 - 18.00 uur  
Woensdag: gesloten  
Donderdag: 07.00 - 18.00 uur  
Vrijdag: 07.00 - 18.00 uur  
Zaterdag: 07.00 - 17.00 uur

't Boerinneke | Turnhoutsebaan 147, Schilde | 03 384 18 24



# ARE YOU READY?

wav-e Studio AMERICAN FITNESS

wav-e  
Studios

Omdat je snel resultaat wilt! Of het nu gaat om afvallen, sterker worden of zelfs wanneer je last hebt van reumatische klachten, EMS behandelingen zijn zeer effectief en zorgen er in een korte tijd voor dat jij resultaten behaalt! EMS staat voor Electric Muscle Stimulation, een revolutionaire techniek waarmee je alle spiergroepen tegelijkertijd behandelt.

## WAT HOUDT EEN EMS BEHANDELING BIJ WAV-E IN?

EMS behandelingen met Wav-e betekent bewegen in volledige vrijheid. Wav-e is namelijk volledig draadloos. Een speciaal pak (Wav-e EMS suit) dat je aantrekt, zorgt voor draadloos aangestuurde elektrostimulatie van de spieren.

**WIST JE DAT?** Met Wav-e behandelingen er ook heel veel vooruitgang haalbaar is als je last hebt van REUMA, OEDEEM, MS, FIBROMYALGIE, HERNIA, ARTROSE of andere medische klachten? Omdat je geen gewichten gebruikt en dus traint zonder zware objecten op te tillen, is de belasting van je pezen en gewrichten veel minder.

## AFSLANKEN MET WAV-E EMS BEHANDELINGEN

Verlaag je vetpercentage en verminder cellulitis. Het Wav-e EMS toning programma biedt de allernieuwste behandeltechniek op het gebied van afslanken,



figuurverbetering, spieropbouw en verminderen van cellulitis. Op deze manier kom je niet alleen op het juiste gewicht, maar breng je jouw lichaam ook weer in topvorm! Ga jij voor mooie strakke billen en benen, een slanke taille en stevig lichaam?

**PERSONAL TRAINING** De trainingen gebeuren altijd met een personal trainer, zodat u steeds correct traint in functie van uw doel. En dit privé in een afzonderlijke ruimte, alleen of samen met uw vriend(in).

**Bij aankoop 20-beurtenkaart gratis wet onderpak ter waarde van 49,00 € die u nodig heeft om onder de WAV-e suit te dragen.**

**FITNESS CENTER**  
AMERICAN FIT & HEALTH CENTER

UW WAV-E EMS LOCATIE:  
American fitness Toekomstlaan 1 Merksem 2170 2e verdiep  
info@american-fitness.be of gsm 0497 480 622



# SNEL EN ZORGELOOS VERHUIZEN?

Al meer dan 75 jaar zorgen wij voor uw verhuizing. Of het nu gaat om grote of kleine vracht, wij kunnen u altijd helpen. Wenst u snel een verhuizing gerealiseerd te hebben? Persoonlijke, snelle service staat bij ons hoog in het vaandel en altijd voorop!

WE DENKEN  
ACTIEF MET JE MEE

**xxxx**  
Verhuizingen  
UITMUNTEND IN  
VERHUZZEN EN BEWAREN



Verhuizingen Meys | Lage kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 653 22 11 | info@meys.be | www.meys.be

DITJES/DATJES

**We mogen weer!**  
Uit eten gaan en een drankje doen  
met vrienden op jullie favoriete terras.  
**Steun de horeca** en ga er  
een keertje extra op uit deze zomer.

Hoera, we mogen **weer sporten!**  
Het houdt je fit en zorgt voor een  
**ontspannen geest**. Dus meld  
je aan bij een fitnessclub en ga voor  
**jouw eigen killerbody**.

De reisbureaus staan weer klaar om jou te  
voorzien van de beste reisadviezen  
voor **een fijne vakantie**.

Loop **een winkel binnen** en maak een  
praatje met de ondernemers. Want  
ook die hebben het normale contact met  
hun klanten gemist. **Wees loyaal,  
shop lokaal!**



**ROZEN & BOTTELS**  
— bloemen-decoratie —

Turnhoutsebaan 54 • 2970 Schilde • 03 336 53 44  
info@rozenenbottels.be • di - za 10.00 - 18.00 uur  
www.rozenenbottels.be  

Wij renoveren uw huis naar uw thuis!

- Ramen en deuren
- Schilderwerken
- Gyproc werken
- Bezettingswerken
- Totaalrenovatie

Dus neem eens vrijblijvend contact met ons op!

Zaakvoerder Nauwelaers Stefan  
Groene Wandeling 29, 's Gravenwezel  
+32 499 29 45 23 | info@rsjprojects.be  
Voor meer info: [www.rsjprojects.be](http://www.rsjprojects.be)



Vraag nu vrijblijvend een offerte aan!



**BRUIST**

*Zomer:*  
tijd om iemand uit  
*z'n tentje*  
te lokken



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



#tipvanElien!

## ZOMERSE PRINTS

Eindelijk tijd voor een beetje zomer.

Wij zijn alvast gek op prints, zeker op een soepel vallende inbetween gordijn. Heb je liever iets fleurigs of net iets straks in zwart-witte print? Kies je voor vloeiende vormen zoals takken en bladeren of kies je voor rechtlijnig?

### ZOMEROPENINGSUREN JULI EN AUGUSTUS:

ma: 9.00-12.00 en

12.30-18.00 uur

di-vrij: 9.00-12.00 en

12.30-16.00 uur

zat: 9.00-12.00 uur

## HÉT INFOPUNT VOOR AL UW INTERIEURVRAGEN

Alle raamdecoratie, verf, behang, tapijten (op maat), interieurdecoratie, kleuradvies aan huis en interieuradvies

Wilt u langskomen of een afspraak maken bel dan even 0032 3 290 36 50

**interieur.**  
RENDERS

Sint Lenaartsebaan 115, Malle  
info@interieurpuntRenders.be  
0032 3 290 36 50

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





## TO GIN OR NOT TO GIN?

# WHAT A SILLY QUESTION WHEN YOU HAVE FLOWERS *NO* GIN

**FLOWERS *NO*GIN** is een alcoholvrije spirit, een ode aan de vier seizoenen. Ontdek de wonderlijke smaak, die start met een uitgesproken frisse toets - zoals de eerste zonnestrallen op je huid - en eindigt met een licht bittere afdronk, net zoals ontluikend groen. **Geniet ervan, zoveel je wilt!**

Te koop bij **Natuurlijk Bloembinders** in 's-Gravenwezel, Wijnegemsteenweg 17.



### FLOWERS *NO*GIN ELDERFLOWER

#### Botanicals:

Verse vlierbloesem  
Violtjes  
Jeneverbes

#### Double Dutch Indian Tonic

#### Bereiding:

Neem een groot glas en vul met ijs. Giet er **5cl FLOWERSNOGIN** bij. Voeg de botanicals toe. Ruik en ervaar de aroma's. Overgiet met de tonic.

#### Proef en geniet met mate!



SHOP THE BOTTLE ONLINE AT  
[FLOWERSNOGIN.COM](https://www.flowersngin.com)



# 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. 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 | [zorgassistentie.lemmens@telenet.be](mailto:zorgassistentie.lemmens@telenet.be) | 03 297 67 17



## Zomerse musthaves

Op hete dagen weet je soms echt niet meer welke kleding je moet dragen, want het is al snel te warm of oncomfortabel. Een fijne tip: let op de materiaalsoort. Draag luchtig katoen, linnen of lyocell. Ook lichte kleuren dragen koeler dan donkere kleuren en een lossere fit is vaak nét even prettiger. Er zijn een aantal kledingstukken die simpelweg onmisbaar zijn voor de warme dagen. Hieronder lees je welke items dat zijn.

Een luchtige jurk, dat is wat mij betreft hét ideale kledingstuk voor warme dagen in de zomer. Ze zijn er weer in alle modellen, stoffen, kleuren en prints en het maakt het aankleden ook nog eens heel eenvoudig, met één kledingstuk heb je gelijk een outfit bij elkaar! Perfect dus om de kledingkast mee vol te hangen zodat je lekker veel kan afwisselen.

Zwierige rokken in een luchtige stof die lekker langs je benen danst: ook zo'n zomerse musthave voor in je kledingkast. Eenvoudig te combineren in een bohemian look met sandaaltjes of wat stoerder met sneakers. En als je het een beetje slim aanpakt, draag je ze in de herfst en winter door met een panty, legging en stoere boots.

Waar ik deze maand bij @fabulicious.eu voor koos is deze topper: een prachtige, kraakwitte blouse van stretch uit de vegan collectie van het merk Qué. En de jeans met schattige details uit dezelfde collectie! Wat maakt de vegan collectie zo interessant? Vegan mode: kleding, schoenen, tassen en andere accessoires waar tijdens de productie geen dier aan te pas is gekomen. Ik heb deze leuke combo gecombineerd met sportieve sneakers! Het kan ook perfect met een enkellaarsje! Meer foto's zijn te vinden op mijn Instagram profiel @Raniivdb.

Dus voor je ideale look deze zomer moet je zeker eens een kijkje gaan nemen bij Fabulicious te Schilde.

Shoppen bij @fabulicious.eu is dus de boodschap voor de ideale look!

*Veel liefs, Ranike*

@Raniivdb

## DAGJE UIT SEVEN SENSES TOUR



Ontdek Gent door de ogen van Jan Van Eyck en gebruik al je zintuiglijke troeven. Ruiken, voelen, proeven, horen, zien, je zesde zintuig aanscherpen en bewegen; ze komen alle zeven aan bod tijdens de tour. Laat je meevoeren langs historische pareltjes. Bevaar de Gentse binnenwateren en aanschouw een spektakel van digitale projecties in de tunnel onder het François Laurentplein. Wissel zintuiglijke ervaringen en monumentale Gentse gebouwen af met verbluffende street art kunstwerken. Of houd halt bij een aantal gepassioneerde Gentse makers. Betreed hun winkel, werkplaats of atelier en krijg een unieke blik achter de schermen bij een van de vele vakmensen die de stad rijk is.

Meer info op [www.visit.gent.be](http://www.visit.gent.be)

## FILMPJE KIJKEN MADE IN ITALY

De eigenzinnige Londense kunstenaar Robert reist met zijn van hem vervreemde zoon Jack af naar Toscane om het huis dat ze van hun echtgenote en moeder hebben geërfd te verkopen. Tot hun teleurstelling treffen ze de villa compleet verwaarloosd aan. Wanneer de renovaties niet volgens plan verlopen, doet dat de toch al gespannen relatie tussen vader en zoon weinig goed. Dan ontmoet Jack de Italiaanse kokkin Natalia die met haar gerechten zijn lichaam en ziel voedt. Terwijl Robert en Jack het huis in volle glorie herstellen, werken de vader en zoon ook aan hun relatie. **MADE IN ITALY is vanaf 4 augustus te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN BILLY SUMMERS



Een verhaal over liefde, geluk, het lot en een complexe held die nog één laatste kans op verlossing krijgt. Billy Summers is een huurmoordenaar, de beste die er is. Hij stelt wel een voorwaarde: Billy neemt een klus alleen aan als het doelwit echt een slechterik is. En nu wil Billy ermee stoppen. Maar eerst is er nog één laatste opdracht. Als een van de beste sluipschutters ter wereld en een onderscheiden oorlogs-veteraan uit Irak is hij een Houdini als het aankomt op verdwijnen nadat een klus is geklaard. Dus wat kan er misgaan? Wat dacht je van... alles?

**BILLY SUMMERS van Stephen King is vanaf 3 augustus verkrijgbaar.**

#FABULICIOUS.EU

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69

f @ Fabulicious.eu | [www.fabulicious.eu](http://www.fabulicious.eu)

Fotograaf: @ Shootyou.be | [www.shootyou.be](http://www.shootyou.be)



# Wijn van topkwaliteit!

DE  
WIJNRANK  
QUALITY WINES



DE WIJNRANK SHOP Turnhoutsebaan 165, Schilde | 03 435 87 57  
OPEN: wo-vr van 13u tot 18u - zaterdag van 10u tot 18u - ma, di, zon- en feestdagen gesloten

WWW.DEWIJNRANK.BE



Sicilia Mia  
Sicilian gourmet restaurant

*Elk gerecht is een kunstwerk!*



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

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

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

Sicilia Mia | Winkelstap 75-77, Schoten | 03.645.63.63 | [www.siciliamiaschoten.com](http://www.siciliamiaschoten.com)



# THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®



## Praktijkgegevens

Daniella Verhaegen  
Turnhoutsebaan 14  
2970 Schilde  
Belgie

## Telefoonnummer

0471-680358

## Openingstijden

Geopend alle werkdagen na afspraak

## Kosten intake

€ 25,00

## Facebook

Het-1-op-1-Dieet-in-Schilde-met-Daniella



# Afvallen in Schilde? Laat mij je helpen!

Op zoek naar een dieet dat gemakkelijk te combineren is met je werk en je gezin? Uit ervaring kan ik vertellen dat afslanken helemaal niet hoeft in te houden dat het niet lekker is of dat je altijd honger lijdt. Met 1 op 1 begeleiding, producten die echt smakelijk zijn en een wekelijkse stok achter de deur, heb je hiermee een succesformule te pakken.

Mijn naam is Daniella, afslankconsulent van The 1:1 Diet. Onder mijn begeleiding sta je niet alleen in je afslankproces. Het is zo'n voordeel als er iemand voor je klaar staat die je continu motiveert. Maar je moet het wel zelf willen, ik kan jouw knop niet omzetten.

Al jaren heb ik affiniteit met een gezonde leefstijl, waar voeding en beweging bij horen. Ik kan je daardoor ook volledige ondersteuning bieden in zowel het afslanken als in het behouden van je nieuwe gewicht.

Zelf ben ik enthousiast, eerlijk, realistisch en motiverend. Fouten maken hoort bij elk proces, en daar zal ik nooit te streng over zijn. Ik ga je daarbij helpen. Ik ben hoe dan ook zeer begaan

met mijn cliënten en ik doe mijn best om jou optimaal te begeleiden naar een gezonde levensstijl die je vast kunt houden. Kortom, je kunt altijd op mij terugvallen!

Wat het dieet mij heeft gebracht, gun ik jou ook! Ben je klaar voor deze nieuwe stap? Neem dan contact met mij op via mijn website, bel of app me. Ik hoop van je te horen en ik kan niet wachten om samen aan jouw nieuwe ik te beginnen.

Groet,

**Daniella Verhaegen**

**Maak nu een afspraak met Daniella 0471 – 680358**







**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

# *Philippe Geubels:* 'Ik ga het rustiger aan doen'

De Vlaamse komiek Philippe Geubels wist met zijn droge humor de afgelopen jaren het Belgische én Nederlandse publiek voor zich te winnen. Het resultaat: een drukbezette theateragenda en vele televisieoptredens. Hoewel hij het allemaal erg leuk vindt, mag het in de toekomst wat minder. "Ik werd een beetje geleefd", vertelt Philippe.

'IK GA NIET  
MEER TERUG  
NAAR HOE IK  
HET DEED'

De Vlaming stond de afgelopen jaren voor uitverkochte theaterzalen in België en Nederland en vulde met collega's Roué Verveer, Guido Weijers en Jandino Asporaat meerdere malen de Ziggo Dome. Daarnaast etaleerde hij op televisie zijn humoristische opmerkingen in programma's als *De Slimste Mens Ter Wereld*, *Is er een dokter in de zaal?* en *Geubels en de Hollanders*. Een bezig bijtje dus.

Maar de coronapandemie dwong hem om pas op de plaats te maken. Een welkome rustperiode, zo bleek achteraf. Philippe heeft het voornemen om het straks wat rustiger aan te doen. "Ik ga niet meer terug naar hoe ik het deed voor corona. Het was heel veel tegelijkertijd. Ik werd een beetje geleefd."

## **Nieuwe show**

Toch heeft Philippe ook weer veel zin om op te treden. Voor de pandemie zou hij rondtrekken met try-outs voor een nieuwe show, maar dit plan ging natuurlijk niet door. "Ik zal blij zijn als ik weer kan optreden, als ik weer voor het publiek mag staan."

Desondanks moeten fans waarschijnlijk tot volgend voorjaar wachten op zijn nieuwe voorstelling: "Ik ga niet te snel weer optreden. Ik heb geen zin om het onder corona-omstandigheden te doen. Dan wacht ik liever wat langer tot het weer helemaal normaal is", legt hij uit.

Een naam of onderwerp voor zijn nieuwe show is er nog niet, maar Philippe kan wel alvast één belofte maken: "Ik beloof hierbij aan iedereen: het zal met geen woord over corona gaan."

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)



# 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 29 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.

## Maak kennis met *LaserClinique*

“Graag stel ik jullie even LaserClinique en mezelf voor. Het idee voor LaserClinique is ontstaan toen ik zelf een laserontharingbehandeling had geboekt. Deze behandeling vond ik persoonlijk vrij pijnlijk en niet zeer effectief. ‘Dit moet anders kunnen’, dacht ik bij mezelf.”

“Ik ging op zoek naar andere permanente laserontharings-toestellen én vond deze. Waarna LaserClinique geboren werd.”

“Met LaserClinique streven mijn team en ikzelf ernaar onze klanten een aangename totaalervaring te bezorgen. Dit start met onze toestellen, meer bepaald de diodelasers die gebruik maken van de SHR-methode, ook wel de Super Hair Removal method genoemd. Deze heeft als voordeel dat de kans op verbranding zo goed als nihil is. Het is een supersnelle methode en - op zeer lichte prikkeltjes na - volledig pijnloos.”

“Maar schoonheidsverzorging is meer dan alleen een behandeling uitvoeren. Ook wat betreft informatie geven over

de behandeling en goeie follow-up daarna, ben je bij ons aan het juiste adres. De fijne babbels tijdens de behandeling horen er natuurlijk ook bij.”

“Wij werken met zorgvuldig uitgekozen partners op locatie (de verschillende locaties vind je op onze website). Ben je getriggerd? Boek dan eens een gratis testsessie op één van onze locaties.”

“Wij kijken er alvast naar uit jou snel te mogen verwelkomen!”

Liefs,  
Ellen van de LaserClinique



**LaserClinique**  
Berkenlaan 1, Sint-Job- in-'t-Goor  
0477 85 14 43  
[www.nailstyle-nathalie.be](http://www.nailstyle-nathalie.be)  
Onze andere locaties en meer info kan je vinden op:  
[www.laserclinique.be](http://www.laserclinique.be)

# Droomplek

## met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

**10% KORTING**  
met code **BRUIST**  
als je boekt  
in september  
of oktober!



### BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxt op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

**Nieuwsgierig?** Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).



# OP NAAR EEN KILLER-BOOTY!

Ronde en grote billen zijn hotter dan hot. Op mijn social media krijg ik vaak reacties over mijn goede kont (thank you!). Mijn booty heb ik vooral van mijn moeder geërfd en daarmee mag ik mijzelf gelukkig prijzen. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk.

Maar ook als je dit cadeautje niet van je moeder hebt gehad, kun je veel doen om je booty te verbeteren. Bovendien moet ik ook keihard werken om alles in shape te houden. Shop een leuke sportlegging zoals de Billenbroek die je billen accentueert en maak plaats voor jouw killer-booty. **Dit is wat je kunt doen voor mooie ronde billen:**

- #1 Train drie keer per week je billen en benen.** Houd minimaal een maand exact dezelfde oefeningen aan, maar verhoog wel het gewicht. Na een maand verander je je trainingsschema.
- #2 Neem extra proteïne.** Om je achterwerk te laten groeien heb je voldoende proteïne nodig. Drink daarom na je training een proteïneshake om je spieren te voeden.
- #3 Train zwaar.** Verhoog de intensiteit om ronde billen te trainen. Gebruik hiervoor gewichten of weerstandsbandjes. Maak de oefeningen steeds zwaarder en blijf jezelf uitdagen.
- #4 Focus op je doel.** Elk stapje is er één en leg de lat niet te hoog.

**Geniet van het proces.**

**Ga naar [mykillerbodymotivation.com](http://mykillerbodymotivation.com) voor leuke traininginspiratie!**



De Billenbroek!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMproteïn** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

## Oud goud komt tot leven!

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Uw juweel betekent veel voor u, dat zetten wij voorop in alles wat we doen. Daarom behandelen wij uw juwelen met zorg, toewijding en ambacht. 50 jaar ervaring garanderen steeds betere procédés en de juiste materiaalkeuze. We praten samen over het design dat bij u past. En ook na aankoop kan u bij ons terecht voor advies en service.

Bij het ontwerpen van uw juweel luisteren wij eerst naar uw verhaal. Ook met uw oud goud kunt u trouwens bij ons terecht; wij verwerken het tot een nieuw ontwerp. Of we begeleiden u in uw keuze uit ons uitgebreide assortiment aan juwelen. Uw juwelen krijgen bij ons een nieuw leven: we beslissen samen over elke aanpassing en herstelling van uw juweel of uurwerk en herstellen zelfs klokken (maak hier een afspraak met de klokkenmaker). **Maak nu een afspraak en bespreek de mogelijkheden!**



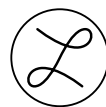
DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT

JUWELIER • GOUDSMID\*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

*Paul Van der Auwera*

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | [info@klokstuk.be](mailto:info@klokstuk.be) | [www.klokstuk.be](http://www.klokstuk.be)

# EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof  
EST. Oosterwijk 1874

EST. 1874  
**THE  
GEORGE  
RESTAURANT**



**Verblijf in Hotel de Leijhof  
Oosterwijk met deze Bruist Deal.**

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in The George Restaurant middels ons

3-gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek, samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

**BRUIST**  
*Deal*

**€ 89,50** P.P.\*

**PROMOCODE: BRUIST**

**RESERVEER NU VIA  
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een  
Comfort Room van één van  
de meest luxe boutique hotels  
van het bosrijke Oosterwijk**

**Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef  
Luxueus ontbijt**

**Parkeren**

\*Bovenstaande prijs is op basis  
van 2 personen, inclusief lokale  
heffingen.

Heusdensebaan 7 Oosterwijk NL  
+31 (0)13 523 1123  
www.leijhof.nl



*Groeten uit Oosterwijk*



# Vrijgezel Saira

## stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In augustus hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. "Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!"

"Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen", lacht Saira. "Maar helaas niet de juiste man..." En met die 'juiste man' heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. "Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven."

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pretend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw ook. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een

nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. En als hij dan ook nog eens in de buurt van Hilversum woont – waar ik binnenkort naar toe hoop te verhuizen – dan is dat nog een extra pluspunt. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl)

LENGTE  
163 CM

LEEFTIJD  
54 JAAR

OGEN  
BRUIN  
GROEN

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.





# TUINTREND

WAALWIJK

Mooie, comfortabele en betaalbare tuinmeubelen. Een kleurrijke collectie met oog voor detail. Designmeubelen voor ieder budget. Kom naar onze mooie showroom en laat u informeren en inspireren!



SHOWROOM WAALWIJK  
TUINTREND  
Prof. Lorentzweg 18,  
5144NP Waalwijk  
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk  
 @tuintrendwaalwijk  
www.tuintrend.nl  
+31733032999  
sales@tuintrend.nl







MERKBAAR BETER,  
STEEDS VOORDELIG!

5%  
KORTING

BIJ BESTEDING VAN €50,-

KORTINGSCODE: BDGBRUIST



ALTIJD  
LAGE  
PRIJZEN

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden • Gratis verzending vanaf €50,- • Niet goed, geld terug • Achteraf betalen mogelijk

WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM

\*Kortingscode geldig van 1/08/2021 t/m 31/08/2021 op een minima aankoop van €50,00, exclusief verzendkosten. Geldig op één winkelmandje. Niet te gebruiken in combinatie met andere kortingscodes en promoties, noch op eerder geplaatste bestellingen. Per persoon éénmalig te gebruiken.

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, gelegen aan 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!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





# Heerlijk malse steak van de barbecue

Het is weer tijd voor de barbecue en wat is er lekkerder dan een groot stuk vlees? Een mooi stuk ribeye bereiden is veel makkelijker dan veel mensen denken. Je kunt het serveren met bijvoorbeeld gepofte aardappels en asperges en voor wat extra smaak kun je ook deze zelfgemaakte kruidenboter proberen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

4 stuks ribeye steaks  
olijfolie

250 gram roomboter  
5 takjes peterselie  
tijm  
5 takjes verse basilicum  
1 teen knoflook  
gerasppte citroenschil  
peper en zout

## BEREIDING RIBEYE

Laat het vlees op kamertemperatuur komen door het een uurtje op het aanrecht te laten staan. Verhit de barbecue tot een temperatuur van 250 °C.

Smeer een beetje olijfolie op het vlees en leg het met de geoliede kant, diagonaal op de grill. Als het vlees aan de zijkant begint uit te drogen en loslaat van de grill kun je het een kwartslag draaien (dus niet omdraaien). Wanneer de steak dof wordt aan de bovenkant draai je hem om. Laat de steak in totaal 3 tot 5 minuten grillen en minimaal 5 tot 10 minuten rusten. Houd daarbij een kerntemperatuur van 47 °C in de gaten.

## BEREIDING KRUIDENBOTER

Klop de boter los met een mixer. Draai in een keukenblender de geplukte peterselie, tijm, basilicum en knoflook fijn. Voeg hier de boter aan toe. Roer alles door elkaar en breng het op smaak met de citroenschil, peper en zout. Pak een stuk aluminiumfolie en leg daarop een stuk plasticfolie. Schep de kruidenboter in het midden op de folie en vouw er een rol van. Leg deze in de koeling om op te stijven. Snijd plakjes van de rol en laat die smelten op je gegrilde steak. Smakelijk eten!



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

# PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-8-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

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

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket

🔔 l=g+🍳-e+n

j+🍳-i    🧑‍💼 s=g

🔪 s=t    🗳️ y=e

💡 -mp+💬-at

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

Maak kans op een

## Hawaiian Tropic

Satin Protection SPF 50 & Silk Hydration

Zon zonder zorgen en laat je huid mooi bruinen! Ontdek de zonnebrandcrèmes en oliën van Hawaiian Tropic voor echte liefhebbers van zonnebaden.

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

protectie	zonnebrand
huid	kleur
zon	hawaii
bruin	creme

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



VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN

officieel dealer van:



Jeep



KIA



MAXUS

ISUZU



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

**Van Mossel**