

**KAPellen/PuTTE EO**



**JANUARI 2025 GRATIS MEENEMEN!**  
**WWW.KAPellenBRUIST.BE**

# BRUIST

**GENIET &  
BEWONDER**





Wij houden  
uw energie laag!

MET SFEERVOLLE ELEKTRISCHE HAARDEN

Meer weten over  
ons assortiment.  
Scan de QR-code:



HOUTKACHELS HOUTHAARDEN PELLETKACHELS **ELEKTRISCHE HAARDEN** GASHAARDEN

**ECOFLAMES**

Bosduinstraat 51, Wuustwezel | 03-4256091  
info@ecoflames.be | [www.ecoflames.be](http://www.ecoflames.be)





CREATE YOUR OWN CUSTOM MADE WEDDING SUIT  
FROM THE FINEST ITALIAN FABRICS –  
WHIT NUMEROUS DESIGN OPTIONS AND FIT TOOL

**MASTER TAILOR – ELSEVIERS DAVE**  
ENKEL OPEN OP AFSpraak



BEACH VIBES



NONCONFORMIST



BLUE SKIES



PITTI BLUE

## COLOFON

### UITGEVER

Nederland Bruist

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### CONTACT

Nederland Bruist, Beneluxweg 45,  
4904 SJ Oosterhout (NL),  
+31 76 711 5340 bereikbaar  
van 08.30 - 17.30 uur.

Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van het auteursrecht is niet toegestaan. Kapellen Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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 kan op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



LIKE ONS OP  belgiëbruist &  belgiëbruist

## OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Marcel Bossers: +31 6 34590975  
+31 76 7115340.



Scan de QR-code  
voor een afspraak!

## WEBSITE NODIG?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Lorenzo Bossers: +31 6 42720554  
+31 76 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST  
ONLINE**

*Ja, dat kunnen we!*



*Nieuwjaar*

16



*Januari*

38



*Een verrassende  
agenda*

42



*Altijd wat  
te winnen*

50

## ***Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!***

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,  
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.  
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



## ***Bruisende lezer,***

Het begin van een nieuw jaar brengt frisse kansen en nieuwe inspiratie. Het is een periode waarin mensen terugblikken op het afgelopen jaar en plannen maken voor wat komt. Goede voornemens zijn een traditie die ons helpt om met energie en intentie vooruit te kijken.

In België vormen ondernemers een essentieel onderdeel van deze positieve dynamiek. Van creatieve workshops en inspirerende evenementen tot unieke producten en diensten, Belgische ondernemers helpen anderen om hun goede voornemens waar te maken. Denk aan fitnessstudio's die persoonlijke begeleiding bieden, lokale markten met verse, gezonde producten, en bedrijven

die coaching en ondersteuning aanbieden om persoonlijke of zakelijke doelen te bereiken.

In deze editie van Bruist vieren we de energie en visie die ondernemers in het nieuwe jaar brengen. We delen verhalen van gepassioneerde mensen die met hun expertise anderen helpen om doelen te stellen en stappen vooruit te zetten.

Laten we samen 2025 beginnen met optimisme, moed en creativiteit.

**Lea en Marcel Bossers**



**Adverteren?** Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel +31 76 7115340.

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl





# Goede voornemens

**Een nieuw jaar voelt als een frisse start. Goede voornemens zijn populair, maar vaak lastig vol te houden. Hoe zorg je ervoor dat jouw doelen in 2025 wél slagen? Met deze praktische tips kom je verder.**

Veel goede voornemens falen omdat ze te vaag zijn. Maak je doel concreet: niet 'Ik wil gezonder leven', maar 'Ik eet elke dag twee stuks fruit'. Kleine, haalbare stappen vergroten je kans op succes.

## **Focus op één verandering**

Probeer niet alles tegelijk te doen. Kies één voornemen waar je je op richt. Dit geeft focus en motiveert om door te gaan als je dit doel bereikt hebt.

## **Maak een plan**

Een goed plan is essentieel. Schrijf je doel op, verdeel het in kleine acties en plan deze in je agenda. Bijvoorbeeld: 'Elke dinsdag en donderdag ga ik een halfuur wandelen'. Door je voortgang bij te houden, blijf je gemotiveerd.

## **Zoek steun**

Een steunend netwerk maakt een groot verschil. Deel je doelen met vrienden of familie. Samenwerken of simpelweg iemand hebben die je aanmoedigt, helpt enorm. Niemand is perfect. Val je een keer terug in oude gewoontes? Laat je niet

ontmoedigen. Herpak jezelf en focus op de volgende stap. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

## **Populaire voornemens**

Hoewel doelen persoonlijk zijn, zijn er enkele klassiekers:

- Meer bewegen: wandelen, yoga of sporten.
- Gezonder eten: klein beginnen, zoals meer groenten toevoegen.
- Minder stress: tijd maken voor ontspanning.
- Nieuwe vaardigheden: denk aan een cursus of een nieuwe hobby.

## **Begin vandaag**

Je hoeft niet te wachten tot 1 januari. Start klein en werk stap voor stap naar je doel. Het nieuwe jaar biedt een prachtige kans, maar elke dag is een goede dag om te beginnen.

Met focus, doorzettingsvermogen en een concreet plan maak jij van 2025 een jaar vol groei en succes. Zet die eerste stap en maak het waar!

# EVEN LEKKER WEG VAN ALLES

Wat tien jaar geleden begon als experiment is inmiddels uitgegroeid tot een groot succes: Camping Getaway in Wouwse Plantage. Een camping waar je even heerlijk kunt ontsnappen aan het alledaagse. “Back to basic, maar dan uiteraard wel met alle moderne faciliteiten.”, vertelt eigenaar Marcel van der Veeken. “Oftewel de perfecte plek om lekker te genieten!”

Na jarenlang zelf gekampeerd te hebben, leek het Marcel en zijn vrouw Hanne een leuk idee om een eigen camping te beginnen. “In eerste instantie puur als hobby, maar dat nam al snel zulke professionele vormen aan dat het voor mij mijn fulltime baan is geworden.”, vertelt Marcel enthousiast. “Het is hard en gevarieerd werken en je krijgt er ook ontzettend veel energie van. Helemaal als je merkt dat gasten het naar hun zin hebben en positief terugkijken op hun verblijf.”

Hoewel ze van tevoren hadden verwacht vooral mensen uit het buitenland op doorreis een plekje op hun camping te gaan bieden, blijkt inmiddels het merendeel van de gasten uit Nederlanders te bestaan. “Waaronder heel wat mensen die elk jaar weer terugkeren omdat ze het hier zo naar hun zin hebben. Een mooier compliment kun je eigenlijk niet krijgen. Gasten kunnen bij ons gebruikmaken van een simpel,

kunstzinnig sanitairgebouw, privésanitair, een kleine speeltuin en een openluchtzwembad, maar het draait bij ons vooral om de rust en de mooie omgeving net buiten de dorpskern van Wouwse Plantage. De Belgische grens ligt op slechts een steenworp afstand en in minder dan een uur rijden sta je op het strand.”



Camping Getaway is standaard geopend van april tot half oktober. “Met ingang van deze winter proberen we daarnaast echter nog iets nieuws: voor camperaars bieden we een aantal verharde camperplaatsen waar ze ook deze maanden gewoon gebruik van kunnen maken.” Wacht je met kamperen toch liever op het wat warmere weer?

**Reserveringen kunnen ook nu al worden gemaakt via [info@mygetaway.nl](mailto:info@mygetaway.nl).**

## BACK TO BASIC MET ALLE MODERNE FACILITEITEN





# Kwaliteit is ons stokpaardje



**Wij hebben passie voor hout en de bouwsector**

De ziel van hout transformeren tot een afgewerkt product. Daar heeft u een vakman voor nodig.



**Huysafwerking**

DEUREN

PARKET



TAFELS

KASTEN OP MAAT

TRAPPEN

**Huysafwerking**  
Industrie Zone  
Starrenhoflaan 39  
2950 Kapellen

info@huysafwerking.be  
0032 4 75 39 06 81  
[www.huysafwerking.be](http://www.huysafwerking.be)

 Huysafwerking  
 Huysafwerking

MAAK EEN  
AFSPRAAK  
SCAN DE  
QR-CODE







# *Nieuwjaar*

**Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In België, ons buurland Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.**

Een van de meest bekende tradities in België is dat mensen er zelf vuurwerk afsteken om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren, en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. In de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten, zoals munten en fruit, te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd, waar 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt, brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.



## LA CASA DE SCHUTTER

BUON APPETITO! Ontdek de heerlijke smaken van Italië gecombineerd met traditioneel vakmanschap bij Pizzeria en Bakkerij La Casa De Schutter in het hart van Stabroek! Bij La Casa De Schutter geniet je van authentieke Italiaanse gerechten die met liefde en passie worden bereid. Van knapperige, met verse ingrediënten belegde pizza's tot verrukkelijke pasta's en overheerlijke risotto's – onze menukaart biedt voor elk wat wils.

Dorpsstraat 82, 2940 Stabroek | 03 211 05 25 | [www.lacasdeschutter.be](http://www.lacasdeschutter.be)



**La Casa De Schutter**  
Pizza - Pasta - Brood



**DE CHALET** Bij De Chalet in Kapellen geniet je van een verfijnde culinaire ervaring in een gezellige setting. Het restaurant, gelegen midden in de natuur, biedt een gevarieerd menu met heerlijke gerechten bereid met verse, seizoensgebonden ingrediënten. Gasten waarderen de attente service en de sfeervolle ambiance. Of je nu komt voor een romantisch diner, een zakelijke lunch of een feestelijke gelegenheid, De Chalet biedt een onvergetelijke culinaire ervaring.

Dorpsstraat 65, Kapellen | +32 (0)3 295 00 50  
[www.dechaletkapellen.com](http://www.dechaletkapellen.com)



**CHOCOLATIER ASHLEY** Ambachtelijke huisgemaakte chocolade. Door het open atelier krijgt u de unieke kans om de ambacht van dichtbij te ervaren. Kwaliteit staat hier centraal. Van pralines tot diverse chocolade creaties. In elk stukje chocolade proeft u de vakmanschap. U kan hier ook terecht voor pralines op maat, met uw eigen logo of foto.  
Vredestraat 1, Kapellen | [www.chocolatier-ashley.be](http://www.chocolatier-ashley.be)

## BRUIST

### Wilt u ook op de GENIET-pagina staan?

Vraag dan naar de mogelijkheden of maak een afspraak via de QR-code.

Mail naar [lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl](mailto:lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl)  
of bel Lorenzo Bossers  
+ 31 6 42 72 05 54 of +31 76 711 53 40

U kunt ook het contactformulier invullen op:

[www.belgiebruist.nl/adverteren](http://www.belgiebruist.nl/adverteren)



**PRISCILLA'S DAGSCHOTEL** Ben je op zoek naar een gezellige eetgelegenheid met huisgemaakte, verse maaltijden? Bij Priscilla's Dagschotel in het hart van Hoevenen combineren we gastvrijheid met culinaire passie. Op vrijdagavond verwelkomen we je graag voor een sfeervol diner. In het weekend bieden we de mogelijkheid om privéfeestjes te organiseren in een gesloten kring.

Markt 33, Hoevenen | [www.priscillasdagschotel.be](http://www.priscillasdagschotel.be) | +32 (0)479 83 88 33







# Vakmanschap in goudsmederij en perfectie

Een juweel of uurwerk als geschenk is een blijvende herinnering. Daarom verdienen uw kostbaarheden de aandacht die zo'n bijzonder moment vereist. Bij onze goudsmederij krijgt elk stuk - of u het nu zelf ontwerpt, kiest uit onze collectie, laat herstellen of aanpassen - de volledige toewijding van ons vakmanschap en maatwerk.

Na meer dan 50 jaar ervaring en voortdurende verfijning van onze procedures en materiaalkeuzes weten wij precies hoe uw ideale juweel eruit moet zien. Of het nu gaat om gouden of zilveren sieraden, een tijdloos ontwerp of iets eenvoudigs, wij leveren altijd de beste kwaliteit.

## PERFECTIE ZIT IN ONS DNA

Uw juweel heeft voor u een grote betekenis, en dat begrijpen wij als geen ander. Wij behandelen uw kostbaarheden met de grootste zorg en vakmanschap. Ook na de aankoop staan wij voor u klaar met advies en service. Wilt u oud goud laten verwerken tot een nieuw ontwerp of een juweel of uurwerk laten herstellen? Bij ons krijgen uw dierbare stukken een nieuw leven. Maak een afspraak en ontdek de mogelijkheden.



*Meer dan 50 jaar toewijding en ervaring!*

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 culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kan je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

*Een onvergetelijke ervaring*



## Ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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





Reken af met chronische pijn en ontdek een energieker en soepeler lichaam in slechts enkele dagen! Dankzij unieke massagetechnieken zoals shiatsu, kneden, rollen en tappen ervaar je direct verlichting van pijn en spanning. Voor een optimale doorbloeding in je benen combineert de massagestoel koolstof infraroodwarmte met luchtcompressie, waardoor je benen licht en energiek aanvoelen.

De S-track volgt nauwkeurig je wervelkolom, terwijl de L-track de massage tot aan je billen doorvoert. Negatieve emoties zoals stress, verdriet en eenzaamheid maken plaats voor vitaliteit en levenslust. Dankzij speciaal ontworpen massagekoppen, die nauwkeurig handbewegingen imiteren, geniet je van de kwaliteit van een professionele masseur in je eigen huis.

De massagestoel wordt compleet geïnstalleerd geleverd. Sluit hem eenvoudig aan, ga zitten en laat je verwennen. **Wacht niet langer en kies voor een leven zonder pijn en met meer energie!**

## Kleine massagefauteuil boordevol opties



### Slimme 3D massagetechnologie

Perfect voor elk uniek lichaam



### Zero Gravity

Onmiddellijke ontspanning



### Spierpijn verlichten

Professionele massage bij u thuis



### Roterende voetensteun

De nieuwste technologie



### 8 automatische programma's

Pakt alle problemen aan

Van ~~€2495,-~~  
voor  
**€1995,-**

Krijg nu speciale Bruist-korting

**€ 500,- korting!**

Scan de QR-code en vul de kortingscode **Bruist01** in.

Actie geldig tot 31 januari 2025.



Meteen bestellen of meer informatie? **Scan de QR-code.**  
**Of boek een afspraak en ervaar het zelf!**

# Ervaar de ultieme pijnverlichting

Reken af met chronische pijn en ga veel  
vrijer door het leven!

  
**CASADA**  
HEALTHCARE



**ErvaarRust.nl**  
Ontspannen leven

Prins Hendrikstraat 17A, Zevenbergen NL | +31(0)76-5083415  
info@ervaarust.nl | [www.ervaarust.nl](http://www.ervaarust.nl)



*Carlos Lens:*

# Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

## **1. Begin met een heldere doelstelling**

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

## **2. Krachttraining als basis**

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

## **3. Slaap en herstel zijn essentieel**

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

## **4. Voeding is 80% van het proces**

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

## **5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's**

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

**Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!**

**Meer weten? Ga naar [www.houseofcarlos.nl](http://www.houseofcarlos.nl) of scan de QR-code voor meer informatie.**





# SHOP

TILL YOU DROP!



## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

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

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaand mailadres



Jolanda.Philipse@icloud.com



## SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.

[rotterdamurbanwinery.nl/winkel/](http://rotterdamurbanwinery.nl/winkel/)



## PROEF EN GENIET

VAN HET MOOISTE WAT DE NATUUR BIEDT!

### De FLOWERSNGIN Winter Edition

De FLOWERSNGIN Winter Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Deze typische winterse smaken en geuren zijn ideaal om van te genieten wanneer de bladeren zijn gevallen en de natuur haar winterpak aantrekt!

Wijnegemsesteenweg 17, 's Gravenwezel  
+32 (0)3 685 63 68 | [info@flowersngin.com](mailto:info@flowersngin.com)



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



## THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



# BRUIST Deals

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

## INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt.

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



## PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.



## LEZERSACTIE\* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



[www.woonwinkelkampen.be](http://www.woonwinkelkampen.be) TAG #KAMPEN



## LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

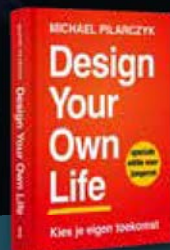
Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



Geloof in verandering en bovenal in **jezelf**. Want het geloof in jezelf is je **grootste kracht**. Je moet diep vanbinnen écht overtuigd zijn van **jouw nieuwe verhaal**. Het moet je **nieuwe werkelijkheid** worden. En daarvoor moet het verhaal aansluiten bij **wie je bent** en wat je wilt **bereiken**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



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



Ik ben Gita.

Als coach, hypnotherapeut help ik jongeren en volwassenen op weg naar persoonlijke groei en welzijn. Op een zachte, laagdrempelige wijze begeleid en ondersteun ik jou in jouw proces d.m.v. tools en inzichten waarmee je aan de slag kan. Ik begeleid je in alle discretie en werk op jouw specifieke vragen en behoeften. Ik ben een luisterend oor voor je en geef je een steuntje in de rug om zelf je problemen aan te pakken en te kijken hoe je met een tegenslag of moeilijke situatie kan omgaan. Je kan bij mij terecht voor coaching, hypnotherapie, Access Bars en relatie coaching.

Meer informatie en/of een afspraak maken



ReachingOut

Philippe Spethstraat 86,  
2950 Kapellen  
0479/683248

[reachingout.be@gmail.com](mailto:reachingout.be@gmail.com)

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

# Workshop 'Ontdek je kracht!'

8 en 9 februari 2025

Een transformerende reis doorheen jezelf, gebaseerd op de filosofie van Louise L. Hay.

- Zit je niet lekker in je vel?
- Ben je het beu om steeds in het verleden te leven?
- Heb je nood aan verandering?
- Wil je uw boosheid en het verleden loslaten, maar weet je niet hoe?

**Dan is deze 2-daagse workshop je kans om je rugzakje te ledigen en sterker en positiever in het leven te staan!**

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

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

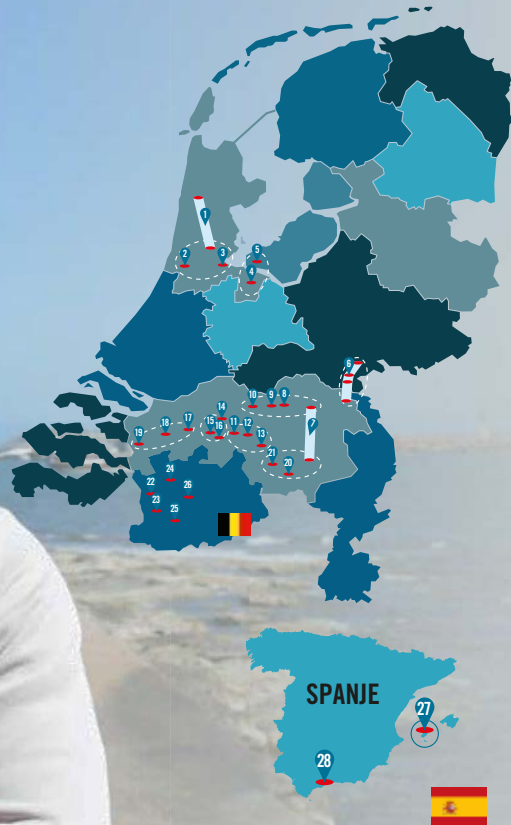
**De volgende thema's komen aan bod:**

- ✓ Van jezelf leren houden
- ✓ Bewustwording van je gedachten
- ✓ Oude patronen en belemmerende overtuigingen onderzoeken en veranderen
- ✓ Body mind connectie
- ✓ Innerlijk kind
- ✓ Omgaan met emoties en boosheid
- ✓ Visualisatie en meditaties
- ✓ Loslaten en vergeven
- ✓ Jouw toekomst creëren

**Neem deel aan deze workshop en ontdek je kracht!**

- ✓ Veilig kader
- ✓ Tools en inzichten waarmee je zelf aan de slag kunt gaan
- ✓ Werkboekje
- ✓ 2 opvolgmomenten





### Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

# De kracht van naamsbekendheid *in ons magazine*

Als uitgeverij begrijpen wij dat adverteren in een magazine niet altijd direct nieuwe klanten oplevert. Het is een veelgehoorde misvatting dat een enkele advertentie meteen zorgt voor een verkoopstijging. Echter, de werkelijke waarde van adverteren in ons magazine ligt in iets veel fundamenteler en duurzamer: naamsbekendheid.

Naamsbekendheid is het vermogen van jouw merk om herkend en herinnerd te worden door potentiële klanten. In een markt waar consumenten dagelijks worden overspoeld met informatie, is het cruciaal dat jouw merk blijft hangen. Ons magazine biedt de perfecte omgeving om je merk op te laten vallen en consistent in beeld te blijven.

Elke keer dat een lezer door ons magazine bladert en jouw advertentie ziet of jouw column leest, wordt een zaadje geplant. Na verloop van tijd, wanneer deze lezers een product of dienst nodig hebben die jij aanbiedt, is het jouw naam die naar boven komt. Dit proces van geleidelijke herkenning en herinnering kan uiteindelijk leiden tot meer vertrouwen en loyaliteit van klanten.

Denk aan de grootste merken die je kent. Hun succes is zelden gebaseerd op één enkele advertentiecampagne, maar op een voortdurende aanwezigheid en herkenbaarheid in de media. Door te adverteren in ons magazine investeer je in deze langdurige zichtbaarheid en merkherkenning.

Jouw merk verdient het om gezien en onthouden te worden. Kies voor Bruist en leg de basis voor een langdurige en succesvolle relatie met je doelgroep. Naamsbekendheid is geen sprint, maar een marathon en wij lopen graag met je mee!

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Bruist jouw merk naar een hoger niveau kan tillen. Jouw succes begint hier!

Met bruisende groet,

*Lorenzo Bossers*

Sales Manager  
Nederland Bruist  
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**

HET LAND VAN  
PRINSEN & PRINSESSEN

Dorpsstraat 23  
2950 Kapellen

- Babykleding
- Kinderkleding
- Kinderschoenen

www.hetlandvanprinsenprinsessen.be

# Jouw computer gaat weer **als een speer**

**Dream PC** | De gepaste oplossing voor jouw probleem!

## Opkuisessie (groot onderhoud)

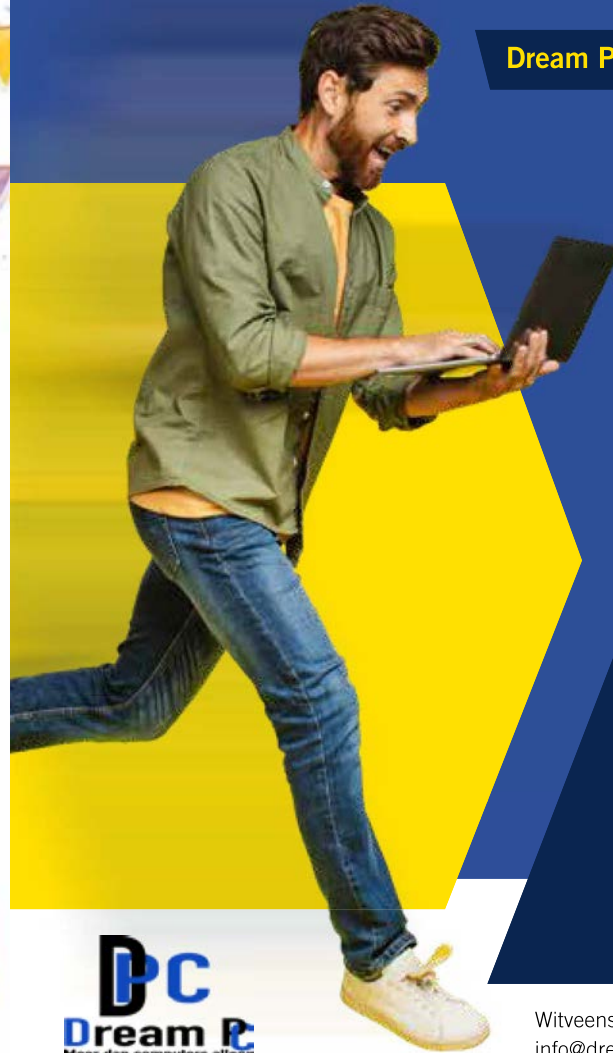
Voor particulieren (incl. BTW)

- ✓ tijdelijke bestanden verwijderen
- ✓ bureaublad opruimen
- ✓ programmalijs opschonen
- ✓ opstartprogramma's nalopen
- ✓ opstartservice nalopen
- ✓ volledige virusscan
- ✓ malware scan
- ✓ drivers nalopen
- ✓ Windows updates (geen upgrades)
- ✓ koelers proper maken

**BON**  
opkuisessie  
nu € 30,-

## Waarom DreamPC?

- 🖥️ Wij maken en leveren PC's en laptops op maat.
- ⚙️ Wij herstellen alle soorten van laptops, PC's en randapparatuur.
- 🌐 Wij maken alle soorten websites, van visitekaartjes tot e-commerce.
- 👕 Wij maken al uw gepersonaliseerd drukwerk, ook kleine oplagen.



**PC**  
**Dream PC**  
Meer dan computers alleen

Witveenstraat 200, Hoevenen | 03 605 67 35  
info@dreampc.be | www.dreampc.be





## BOOST JE ENERGIE MET SIMPELE ADEMHALINGSOEFENINGEN

Heb je behoefte aan meer energie tijdens je drukke dag? Met de juiste ademhalingstechnieken kun je je lichaam en geest een krachtige boost geven. Ontdek hoe ademhaling je kan helpen meer uit je dag te halen.

### Waarom ademhaling belangrijk is

Ademhaling is essentieel voor ons energieniveau. Zuurstof voedt onze organen en geeft ons lichaam de energie die het nodig heeft. Door bewust adem te halen stimuleer je niet alleen de zuurstoftoevoer, maar ook je parasympathische zenuwstelsel. Dit resulteert in een verbeterde focus, meer vitaliteit en minder stress.

### Drie eenvoudige technieken

Met deze technieken kun je direct meer energie ervaren:

**Buikademhaling:** Adem diep in door je buik en adem rustig uit. Herhaal dit vijf keer voor een kalmerend en verkwikkend effect.

**Dubbele ademhaling:** Adem kort en diep in door je neus, gevolgd door een korte en lange uitademing door je mond. Deze techniek helpt je energie snel te verhogen.

**Wim Hof Methode:** Start je dag met 30 diepe ademhalingen, gevolgd door korte ademhalingen. Dit helpt je energieniveau langdurig te verhogen.

Wil je meer energie, beter slapen en stress verminderen? De Wim Hof Methode combineert ademhaling, koudetherapie en toewijding voor een compleet energiemanagement. Ontdek de kracht van bewuste ademhaling en start vandaag!

Meer weten? Bezoek onze website en voel het verschil.



## JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

**LET OP:** ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

WWW.WIMHOFMETHOD.COM



# DIODE ICE LASER 4 WAFE

## Voor een definitief resultaat

### DE STERKSTE OP DE MARKT

De behandelingen zijn vrijwel pijnloos en de tijdsduur is afhankelijk van de te behandelen zone.

Voor het beste resultaat zijn ongeveer 4-8 behandelingen nodig. Tussen de behandelingen rekenen we een rustperiode van 4-6 of 8 weken.

Om tegen de zomer haarvrij te zijn: boek nu je afspraak!

## ACTIE

1 grote zone behandelen is 1 kleine GRATIS

## GRATIS TESTSESSIE

+ eerste sessie -20% korting



### Onze behandelingen:

- Medische microneedling
- Permanente make-up
- Hydrafacial
- Vetbevrozen - cryolipolyse
- Dermaplaning

- Peels - BioRePeel
- Huidscan analyse
- Huidverbetering - huidverjonging
- Cellulitis-body lifting
- Definitieve ontharing
- IMAGE SKINCARE

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



SCAN VOOR  
INFO



# Januari

**Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met haar 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam 'januari' komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd – namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.**

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar. Ze werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen – het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in België vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichter bij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.



# & BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL  
FILM FESTIVAL  
ROTTERDAM

## INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

**(IFFR)** Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



## DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

**UTRECHT** In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reisideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



## WINTERWANDELING EN WELLNESS -

**ARDENNEN** Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

## MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!



Antwerpen is een wereldstad op mensenmaat. Ontdek onze bruisende bezienswaardigheden, van interessante musea en leuke attracties tot verrassende plekjes en architecturale hoogstandjes. Van Het Steen, dé hotspot van je bezoek, tot een wervelend nachtleven: hier verveel je je nooit! Met deze maand:

**TOT EN MET 2 FEBRUARI 2025**  
EXPO **CINDY SHERMAN**



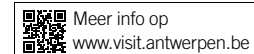
FOMU presenteert de eerste grote solotentoonstelling van de Amerikaanse kunstenaar Cindy Sherman in België. Wereldberoemd om haar satirische, maatschappijkritische portretten, gebruikt Sherman zichzelf als model. De tentoonstelling toont meer dan 100 werken vanaf de jaren 1970, met thema's als gender, stereotypen en leeftijd. Net als Ensor biedt Sherman ironisch commentaar op maatschappelijke conventies, waarbij ze de kunstmatige en fluïde aard van identiteit blootlegt als een (zelf)constructie. **FOMU, Waalsekaai 47, 2000 Antwerpen**

**TOT EN MET 16 MAART 2025**  
FEVER: **MAGISCHE REIS DOOR DE SEIZOENEN** EVENT



Tot en met 16 maart transformeert de Antwerpse Handelsbeurs in een magisch samenspel van licht, muziek en architectuur met Enlightenment, een uniek lichtspektakel van het Zwitserse kunstcollectief Projektill. Voor het eerst te zien in België, neemt dit 360° visuele schouwspel je mee op een reis door de vier seizoenen, begeleid door Vivaldi's iconische Vier Seizoenen.

Zittend in comfortabele stoelen of poefs geniet je van een 30 minuten durende ervaring waarin gekleurde lichtexplosies het historische plafond van de Handelsbeurs tot leven brengen. De klassieke architectuur wordt een canvas waar kunst en technologie samensmelten tot een betoverend geheel. Geschikt voor jong en oud, belooft Enlightenment een onvergetelijke avond vol kleur, muziek en verwondering. Mis het niet! **Handelsbeurs Antwerpen, Borzestraat 31, 2000 Antwerpen**



**TOT EN MET 31 MAART 2025**  
**DÜRER IN ANTWERPEN** EXPO



Bewonder Albrecht Dürer's meesterlijke prenten in Museum De Reede. Ontdek hoogtepunten als De Apocalyps en Passie van Christus, en geniet van zijn technische veelzijdigheid in werken als Landschap met een kanon. Deze tentoonstelling biedt een uniek inzicht in het werk en de invloed van deze grootmeester uit de grafische kunst. **Museum De Reede, Ernest Van Dijckkaai 7, 2000 Antwerpen**

**22 JANUARI TOT EN MET 26 JANUARI 2025**  
**RAIN** BALLET

Met 'Rain' brengt Opera Ballet Vlaanderen een iconische voorstelling van Anne Teresa De Keersmaeker opnieuw tot leven. Tien dansers bewegen op de hypnotiserende klanken van Steve Reich's Music for 18 Musicians. Verwacht pure dans, grenzeloze energie en een visueel adembenemend spektakel, omlijst door een gordijn van koorden. Een unieke belevenis! **Stadsschouwburg Antwerpen Nieuwstad, 2000 Antwerpen**

**TOT EN MET 21 APRIL 2025**  
**OPGESPELD! HEDENDAGSE JUWELEN** EXPO

Bezoek de tijdelijke expo in het DIVA museum en ontdek 25 jaar Antwerpse juwelenkunst met 200 unieke stukken van 60 ontwerpers. Bewonder de esthetiek en innovatie van deze collecties, samengesteld door Dirk Schrijvers. Geniet van workshops, rondleidingen en De Gouden Straatjes voor een complete belevenis in Antwerpen diamantstad! **DIVA I museum voor diamant, juwelen en zilver, Suikerrui 17, 2000 Antwerpen**





# Begin klein, blijf trouw en *groei volgt vanzelf*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## De van

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



## kracht perfectie

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

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

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

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

COLEBRANTS  
*de kracht van perfectie*

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



Nieuwe workshops  
& lessenreeksen

KERAMIEK  
ATELIER

POWERED BY

Wabi Sabi

Wabi Sabi  
Coaching



Ook voor kids  
vanaf 6 jaar!



### WORKSHOPS & LESSENREEKSEN

Neem deel aan praktische  
workshops en verdiep je  
in verschillende  
artistieke technieken!

### ERVAREN VRIJ ATELIER

Sluit je aan bij ons vrije  
atelier met ervaren  
keramisten om je creaties  
te verfijnen. Leer van  
elkaars vakmanschap.

## Laten we samen creëren!

Je vindt op onze website nieuwe  
workshops en lessenreeksen:  
Houd ook onze socials in de gaten!



@Keramiëk Atelier Wabi Sabi

@keramiëkatelierwabisabi

WWW.ATELIERWABISABI.BE

## Bloemen op maat van Fem Fleur!

Laat je emoties bloeien met Fem Fleur boeketten op maat. Femke vertaalt gevoelens naar betoverende arrangementen die jouw verhaal vertellen. Met zorg samengesteld, precies zoals jij het wilt. Ontdek de magie van Fem Fleur en geef jouw speciale momenten een onvergetelijke touch van schoonheid en verfijning.



Bestel je boeket via  
[www.femfleur.be](http://www.femfleur.be)

info@femfleur.be

Oude Bergsebaan 70, Kapellen



## EEN MOMENT VOOR JEZELF

### DAMES

KNIPPEN €20,00

FÖHINEN VANAF €21,00

VERVEN VANAF €36,00

BALAYAGE VANAF €75,00

PERMANENT €55,00

WENKBRAUWEN

• VERVEN €11,00

• EPILEREN €12,00

NAGELVERLENGING €45,00

### HEREN

KNIPPEN €20,00

BAARD SCHEREN €15,00

BAARD TRIMMEN €15,00

HAAR VERVEN €25,00

HAAR VERVEN €40,00

OREN WAXEN €5,00

NEUS WAXEN €5,00

### KINDEREN

KNIPPEN €17,50



Antwerpsestraat 51, Putte

0031 6 185 360 26

# RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.



TOPSTORAGE

HER JE RUIMTE NODIG. WIJ HEBBEN DE PLAATS.

Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | [welkom@topstorage.be](mailto:welkom@topstorage.be) | [www.topstorage.be](http://www.topstorage.be)





# Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

## BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en  
2 uur koken

## RECEPT VOOR

4 personen

## INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

## BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.

Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

# PUZZELPAGINA

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

## Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

### Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **vieren**.

Maak kans op een fles:

## Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig bouquet van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.



NIX18

j=0	en=i	-lp	s=b	l=t
p=v	ur=t	s=l	l=m	-k
m=v	fruit	i=n	pear	

Los de rebus op.

Maak kans op een fles:

## Laurent - Perrier

Laurent-Perrier champagnes staan bekend om hun frisheid dankzij het hoge chardonnay-gehalte. Deze goudgele demi-sec, met aroma's van gedroogd fruit, amandelen, brioche en hazelnoten, verrijkt zoete gerechten. Perfect bij bosbessen- en frambozenmousse.



NIX18

h o l v y t h k u g x	chardonnay
m k e t r i l y s b e	elegant
c h a r d o n n a y l	champagne
e e u p j i k m p h p	citrus
r l c h x z e s e q m	methode
e v e e u t b b r t o	complex
k s e g h o v h i u c	mousse
a f s o a s u r t i c	aperitif
l h d u u n x m i x f	
m e z l o u t r e q d	
r z v k h m f x f n l	

Streek 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Stuur de oplossing in voor 1 februari 2025 via [www.belgiebruist.be/kapellen/puzzelen](http://www.belgiebruist.be/kapellen/puzzelen) of scan de QR-code.





Van Mossel.

**Voor de  
mobiliteit  
van morgen.**

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

**Van Mossel**