

DE KEMPEN



FEBRUARI 2025 WWW.DEKEMPENBRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



**GENIET &
BEWONDER**

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**



Bent u op zoek naar betrouwbaar transport en/of opslag tussen Spanje en Nederland (en vice versa) Frankrijk of België? Zoek niet verder, want wij regelen het graag voor u.

Costa Sprinter rijdt wekelijks met meerdere voertuigen en ervaren chauffeurs tussen deze landen. Echter bieden wij meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden geregeld naar diverse andere landen. Uiteraard beschikt ons bedrijf over de vereiste NIWO vergunningen.

Daarnaast bieden wij ook de mogelijkheid om uw spullen tijdelijk op te slaan in onze loodsen in zowel Nederland als in Spanje.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!

Scan de QR-code
voor meer info!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

info@costasprinter.nl | +31 (0)85-0083735 of +31 (0)6 27232726 | www.costasprinter.nl



VOOR ELK OOR EEN PASSENDE OPLOSSING

UW GEHOOR, ONZE UITDAGING

Brabantplein 4, Breda | +31 (0)76-5204264 | www.kooijmanhoortoestellen.nl

*Ik kan elk gesprek
weer horen!*

Volgens Ina Kooijman zijn kwaliteit en klantgerichtheid essentieel bij Kooijman Hoortoestellen. Wij nemen de tijd om naar uw behoeften te luisteren, uw situatie te begrijpen en u de beste oplossing te bieden. Onze ervaren audiciens staan garant voor continuïteit en uitstekende hoorzorg.

Wat ons uniek maakt in België? Wij begeleiden u door het hele proces: van het eerste advies tot het opstellen van het omstandig verslag en de bijlage 17, die vereist zijn voor de Belgische mutualiteit.

Kooijman Hoortoestellen werkt samen met alle grote hoortoestelmerken en biedt u maximale keuzevrijheid. Dit sluit naadloos aan bij de Belgische regelgeving, waarbij de keuze van het toestel volledig op uw behoeften wordt afgestemd.

Uw gehoor verdient het beste! Bezoek vandaag nog onze website: www.kooijmanhoortoestellen.nl



Ook de juiste hooroplossing op maat?

Bel nu voor een afspraak +31 (0)76-5204264.

Ina Kooijman



Meer info over onze hooroplossingen?
Scan de QR-code!

KOOIJMAN
HOORTOESTELLEN

Luxaflex®

Geef elke kamer
een warme sfeer

Luxaflex® producten zijn zó veelzijdig dat ze ieder interieur nét dat extra persoonlijkheid geven. Door de bijna eindeloze variëteit aan materialen, kleuren en dessins, kan iedereen zijn eigen droomhuis verwezenlijken.

Gordijnen in verschillende kleuren en transparanties

Luxaflex® biedt verschillende soorten gordijnstoffen zodat je optimaal kan spelen met de mate van licht en privacy. Zo bieden we transparante gordijnen, semi-transparante gordijnen, lichtdoorlatende gordijnen en verduisterende gordijnen op maat. Onze gordijnen onderscheiden zich door de prachtige stoffen, subtiele afwerkingen en ze zijn gemaakt van de beste materialen.

Wil jij stijlvolle raamdecoratie waarmee je ramen geaccentueerd worden? Scan de QR-code en vraag een offerte aan bij Van Gorp Projects.



ZONWERING
ROLLUIKEN
OUTDOOR LIVING
RAAMDECORATIE

VAN GORP PROJECTS
HANDELSLEI 224, ZOERSEL
03 384 06 00

WWW.VANGORPPROJECTS.BE



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. De Kempen 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 of bel
Marcel Bossers: +31 6 34590975
+31 76 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

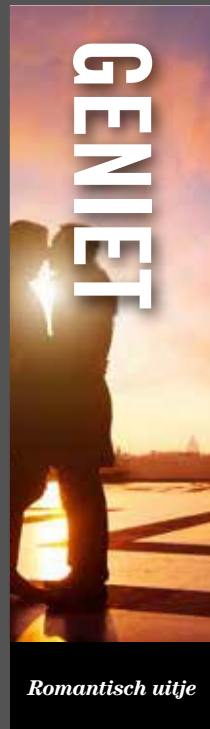
WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers +31 6 42720554
+31 76 7115340 of scan de QR-code.



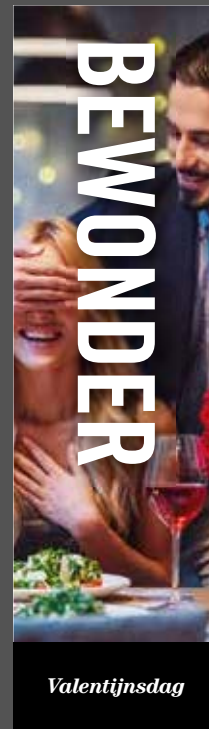
**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



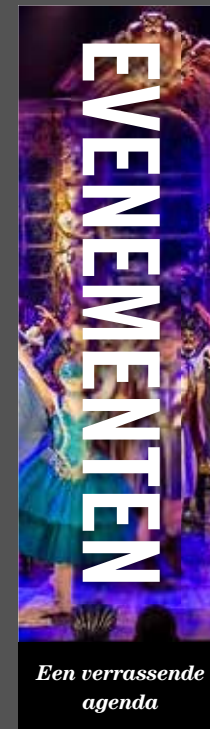
Romantisch uitje

16



Valentijnsdag

38



*Een verrassende
agenda*

42



*Altijd wat
te winnen*

50



Bruisende lezer,

Februari is de maand waarin de liefde centraal staat. De dagen mogen dan nog winters en koud zijn, maar de warmte van Valentijnsdag brengt een bijzondere sfeer met zich mee. In deze editie van Bruist vieren we niet alleen de romantiek, maar ook de passie en creativiteit van onze lokale ondernemers. Zij zorgen ervoor dat deze maand extra speciaal wordt.

Dit nummer staat boordevol inspiratie om Valentijnsdag onvergetelijk te maken. Ontdek hoe je jouw geliefde kunt verrassen met iets bijzonders, terwijl je tegelijkertijd de lokale economie ondersteunt.



Laat je inspireren door de verhalen en tips in dit blad, en maak van februari een maand om te koesteren. Of je nu de liefde viert met je partner, vrienden of familie, het belangrijkste is dat je samen geniet.

Veel leesplezier en een liefdevolle Valentijnsdag gewenst!

Lea en Marcel Bossers

Adverteren? Mail naar nl@nederlandbruist.nl
of bel +31 76-7115340.





Breng de passie terug in je relatie!

Valentijnsdag draait vaak om prille liefdes en geheime kaartjes. Maar juist wanneer je al langer samen bent, verdient je relatie extra aandacht. Passie onderhouden is essentieel, niet alleen op 14 februari, maar iedere dag van het jaar. Hoe houd je die sprankeling levend?

Na verloop van tijd kun je het als vanzelfsprekend gaan zien dat je partner er altijd is. Wat je ooit bijzonder vond, valt misschien niet eens meer op. Maak het verschil door elkaar opnieuw te zien. Wees je bewust van de kleine dingen: een oprechte glimlach, een zorgzaam gebaar. Geef je partner een lange zoen als jullie elkaar weer zien na een werkdag. Bedank voor het heerlijke diner of die kop thee. Complimenten en aandacht maken het alledaagse weer bijzonder.

Verander de focus bij relatieproblemen

Als de relatie stroef loopt, richt je dan niet alleen op wat je partner fout doet. Kijk kritisch naar jezelf. Toon je genoeg liefde? Soms helpt een kleine verandering in jouw gedrag om een positieve spiraal in gang te zetten. Laat verwijten achterwege en neem zelf het initiatief. Liefdevol handelen werkt aanstekelijk en nodigt de ander uit hetzelfde te doen.

Doorbreek de sleur

Routine kan een sluipmoordenaar zijn voor passie. Wanneer elke dag hetzelfde voelt en er geen verrassingen meer zijn, verlies je die opwindende van het samen zijn. Het hoeft niet groot of duur te zijn; een handgeschreven briefje, een spontane schoudermassage of een onverwachte date kan al genoeg zijn om het vuur weer aan te wakkeren. Maak tijd voor nieuwe ervaringen, groot of klein. Samen iets doen wat buiten jullie comfortzone ligt versterkt jullie band en brengt die vonk terug.

Passie vraagt om onderhoud. Met bewuste aandacht, kleine gebaren en het doorbreken van patronen kun je elkaar blijven verrassen en je relatie nieuw leven inblazen.



WINTERAANBIEDING!

Stokvis Vienna Basic N3

Adviesprijs* €1399,-

NU VOOR

€ 899,-



Stokvis E-Transporter N3

Adviesprijs* €1549,-

NU VOOR

€ 999,-



*adviesprijs vanuit de fabrikant

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
5.091 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. +31 (0) 416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. +32 (0) 3 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. +32 (0) 3 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw elektrische fiets op:
www.matrabike.nl



Romantisch uitje

Valentijnsdag is de perfecte gelegenheid om samen te genieten van romantische drankjes, verrukkelijke gerechten en bijzondere activiteiten. Het draait allemaal om het vieren van liefde en het creëren van herinneringen die nog lang blijven hangen.

Begin de avond met een romantisch drankje. Kies voor een klassiek glas mousserende wijn of een fluweelzachte rode wijn, passend bij de intieme sfeer. Voor een speelse twist is een 'Love Potion' ideaal, een cocktail van cranberrysap, sinaasappelsap en een scheutje vodka, gearneerd met met een stokje rood fruit. Liever iets alcoholvrij? Een roze mocktail met granaatappelsap en bruiswater is net zo feestelijk.

Wat eten betreft, zijn er talloze mogelijkheden om de avond speciaal te maken. Een luxe diner begint met een verfijnd voorgerecht zoals oesters, carpaccio of een salade met vijgen en geitenkaas. Voor het hoofdgerecht kun je kiezen voor ravioli gevuld met truffel of een klassiek stuk biefstuk met romige champignonsaus. Sluit af met een dessert dat de romantiek benadrukt, een hartvormige chocoladetaart, aardbeien met slagroom of een decadente tiramisu.

Naast lekker eten en drinken zijn unieke activiteiten een mooie aanvulling

op Valentijnsdag. Maak samen een wandeling in de natuur, bezoek een romantisch uitkijkpunt of ga sterrenkijken onder een dekentje. Creatieve activiteiten geven de dag extra flair. Denk aan een schilderworkshop, een fotoboek maken van jullie mooiste herinneringen of liefdesbrieven schrijven.

Overweeg je een romantische reis? Enkele topbestemmingen zijn Parijs, met romantische wandelingen langs de Seine, Venetië, met gondeltochten door schilderachtige grachten of Santorini voor adembenemende zons- ondergangen. Ook Kyoto, met serene tempels en bloeiende kersen-bomen, en de Malediven, met witte stranden en helder water, bieden perfecte decors voor romantiek.

Het draait niet om grootsheid, maar om oprechte aandacht voor elkaar.

Happy Valentine's Day



MFC DE BIEZEN is een Multi Functioneel Centrum, voorzien van een café, 4 zalen en een sporthal. Wie zich na een drukke werkweek eens goed wil uitleven, vindt in het Multifunctioneel Centrum De Biezen ongetwijfeld zijn keuze. Sporten, petanquen, repeteren of gewoon gezellig iets drinken? In de Biezen in Putte is iedereen welkom! Kom je ook graag sporten of de sfeer opsnuiven van het Multifunctioneel Centrum De Biezen in Putte? Spring er even binnen. Bedrijven kunnen er terecht voor bijvoorbeeld een teambuilding of andere bedrijfsactiviteiten. Wij verzorgen ook (kinder)feesten en partijen en diverse evenementen. **Schoolstraat 42, Putte (NL) | www.cafedebiezen.nl | +31 (0)164 31 55 60**

HET KOETSHUIS een open keuken brasserie in Oostmalle, vlakbij het park. Het gebouw valt direct op en biedt een prachtig uitzicht op het park, wat bijdraagt aan de unieke sfeer. De brasserie heeft een vast cliënteel en biedt een uitstekende verhouding tussen prijs en kwaliteit, met klassieke gerechten en seizoensgebonden suggesties. De chef maakt kunstwerkjes van gerechten met verse ingrediënten. U bent er welkom voor lunch, een snelle snack, fingerfood of pannenkoeken. **Lierslei 28, Oostmalle | +32 (0)3 888 18 18 / +32 (0)499 28 14 60 | www.het-koetshuis.be**



VAN OPSTAL-VANBOXEL Een ambachtelijke bakkerij die bekend staat om heerlijk vers brood, gebak en patisserie. Met vakmanschap en hoogwaardige ingrediënten creëren ze smaakvolle lekkernijen, geliefd bij lokale bewoners. **Dorpsstraat 32, Sint-Lenaarts | +32 3 313 80 9 | www.vanopstal-vanboxel.be**



KAMPERFOELIE Laat je betoveren door Kamperfoelie in Zoersel! Onze bloemenzaak biedt een prachtige selectie verse bloemen en stijlvolle boeketten voor elke gelegenheid. Van romantische rozen tot kleurrijke seizoensbloemen, onze ervaren bloemisten creëren met liefde unieke arrangementen die indruk maken. Kom langs en ervaar de onmiskenbare schoonheid en kwaliteit van Kamperfoelie. **Handelslei 160, Zoersel | 03 385 14 95info@kamperfoelie-zoersel.be | www.kamperfoelie-zoersel.be**

Broodje van de maand



LE CHAUPAIN Ontdek Le Chaupain in Hoogstraten! Bij ons geniet je van versgebakken broodjes, heerlijke ontbijtjes en smaakvolle lunches, altijd met de beste ingrediënten en een glimlach geserveerd. Probeer deze maand ons broodje van de maand: **Boerensmos – een smaakexplosie van ambachtelijke beenham met BBQ-saus, aardappelsla, sla, tomaten en spek.** Perfect voor een stevige lunch! Organiseer je een vergadering of feest? Onze catering maakt elk moment bijzonder. Of je nu hartig of zoet zoekt, wij zorgen voor kwaliteit en persoonlijke service. Kom langs en proef waarom Le Chaupain dé plek is voor een lekkere en gezellige pauze! **Vrijheid 203, Hoogstraten | 0032-496104164 | www.lechaupain.be**

Wij houden uw energie laag!

MET INNOVATIEVE GREEN DESIGN HOUTKACHELS



Meer weten over ons
assortiment scan
de QR-code





XANDRES
BELGIUM



NIEUW! Lentecollectie van XANDRES

Vanaf maat 44 tot en met maat 56

KALISTO
VANAF MAAT 44

MODE VOOR
DAMES
VANAF MAAT
44 TOT EN MET 56



Heilig Bloedlaan 265, Hoogstraten
+32 3 314 11 40
info@kalisto-kleding.be
📍 kalistokleding 📍 kalisto.kleding
www.kalisto-kleding.be



Openingstijden:
Dinsdag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur

Het laserseizoen is open

Heb je last van huidverslapping, diepere lijntjes, littekens, pigmentvlekken en/of huidaanwassen, dan kan een Co2 laser mogelijk hierbij helpen.

De Co2 laser is een ablatieve, gefractioneerde laser. Dit betekent dat hij kleine minuscule gaatjes in de huid maakt en de bovenste laag van de huid als het ware verdampt. Door de warmte die de laser produceert in de onderhuidse lagen wordt collageenaanmaak versterkt.

Resultaat: een nieuwe huid die strakker en egalier is.

Waarvoor wordt de laser gebruikt?

Huidverjonging bij rimpels, fijne lijntjes en zwakke huidstructuur ter hoogte van het gezicht, de hals, het decolleté en de handen. De combinatie van het afschaven van de opperhuid en de stimulatie van de collageenvorming leidt tot een strakkere en egalere huid.

- De behandeling van littekens (acne littekens of chirurgische littekens). De oppervlakkige egalisatie van de huid is na 3 à 4 weken zichtbaar, maar de verbetering neemt nog toe in de loop van de maanden nadien. Dit komt door de vorming van nieuw collageenweefsel vanuit de lederhuid.
- Niet chirurgische ooglidcorrectie. Door het verstrakken van de huid kan een frissere oogopslag bekomen worden, met minder overtollige huid.
- Pigmentletsels zoals ouderdomsvlekken kunnen eveneens behandeld worden.
- Huidaanwassen zoals wratjes kunnen efficiënt verwijderd worden.



Heb jij nog vragen, stel ze dan gerust aan onze redactie via ontwerp@nederlandbruist.nl. Wij zorgen ervoor dat de arts uw vragen toegestuurd krijgt.



*Dr. An De Cuyper, MD,
Esthetisch
arts Clinic2650*



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 | www.klokstuk.be





BLOEMEN- PRACHT VOOR VALENTIJN

Bij Topbloemen.nl bestel je moeiteloos de meest prachtige boeketten. Voor Valentijnsdag verras je jouw geliefde met een schitterende bos rode rozen. Je hebt zelfs de mogelijkheid om vanaf slechts 10 stuks het boeket naar wens samen te stellen. www.topbloemen.nl

D



PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken dit moment nog een tikkeltje specialer. Een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. De collectie is een verrassing voor elke ontvanger, dankzij het ingebouwde pop-up mechanisme. De wenskaarten zijn allemaal uitklapbaar. Er zijn zelfs kaarten met beweging en geluid. Een blijvende herinnering. www.hallmark.nl



PROEF EN GENIET VAN HET MOOIESTE 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



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 twee tot drie 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



BRUIST Deals

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



Liefdevolle dagen in februari!

ROOSTER & WOLF FINE RUM

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau. Ideaal om puur van te genieten of om feestelijke cocktails mee te maken. Deze rum heeft een rijke, gelaagde smaak met volle tonen van Zuid-Amerikaanse intensiteit en een subtiele kruidigheid uit de Dominicaanse Republiek. De rijping op eikenhouten whiskyvaten voegt een verfijnde rooksmak toe en zorgt voor een unieke en complexe smaakbeleving die zowel krachtig als elegant is. www.roosterwolf.com

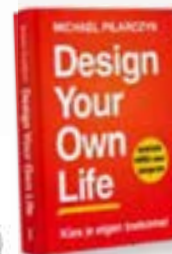


PEUGEOT MONBENTO

Peugeot Monbento lanceert vol trots een groene revolutie in de keuken. Het gerenommeerde merk, bekend om haar innovatieve keukenaccessoires en kwalitatieve producten, zet een belangrijke stap naar een groenere toekomst met de lancering van hun eco-vriendelijke lijn lunchboxes. Gemaakt van gerecyclede materialen en ontworpen voor een duurzame levensstijl.
en.monbento.com



LEZERSACTIE* Design Your Own Life t.w.v. € 23,95



Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van Master Your Mindset en oprichter van de Mastermind Academy.

www.michaelpilarczyk.nl/boeken#MICHAEL



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

Ontdek het vakmanschap bij

Tom Nollekens Sint-Lenaarts!

Sam en Heleen staan met een glimlach klaar om je te helpen met jouw schilder- en decoratieproject.

Met 70 jaar ervaring bieden wij de juiste oplossing voor elke uitdaging. Als echt familiebedrijf, met de derde en vierde generatie actief, garanderen wij persoonlijk advies, kwaliteitsproducten en een ruime voorraad in verf, behang, vloerbekleding en raamdecoratie.

Gespecialiseerd in verf, verfaccessoires, behang, raamdecoratie, vloerbekleding,... Sterk in advies, technische kennis en een ruime voorraad.



Oostmalsebaan 1c, 2960 Sint-Lenaarts - Tel. 03 665 30 19 - E-mail: sintlenaarts@tomnollekens.be
Open: maandag t.e.m. vrijdag van 7u30 tot 17u30 en zaterdag van 9u00 tot 16u00
ONZE VESTIGINGEN: LIER, HOVE, WILRIJK, SINT-LENAARTS EN ESSEN

WWW.TOMNOLLEKENS.BE



INSTITUUT VOOR HUIDVERBETERING

- Huidanalyse
- Gelaatsverzorgingen-behandelingen met het huidverbeterende merk van Amerikaanse bodem 'Circadia'
- Lichaamsbehandelingen door middel van bindweefselmassage met Icoone LaserMed

- U kan bij ons terecht voor zowel een ontspannende gelaatsverzorging als voor huidproblemen in gelaat of op lichaam.
- Voedingssupplementen van Eqology zoals zuivere Omega 3 - Collageen -vitamines K2-D3: alles in functie van huidverbetering, huidverjonging.

Kempenlaan 15
2340 Beerse
0474 07 92 49
info@zenesty.be
www.zenesty.be



NIEUW
TE
BEERSE

VERLAAG HET RISICO OP DEPRESSIE

Volgens onderzoek van de Universiteit van Cambridge en Fudan University kunnen gezonde gewoonten de kans op depressie aanzienlijk verkleinen. Hoewel dit logisch lijkt, laat dit nieuwe onderzoek zien dat juist de combinatie van meerdere gewoonten effectief is. Eerdere studies bekeken deze gewoonten afzonderlijk.

Symptomen van depressie

Bij depressie ervaart men vaak langdurige somberheid, stress, vermoeidheid, slapeloosheid of concentratieproblemen. Daarnaast verliezen mensen vaak interesse in activiteiten waar ze vroeger van genoten. Dit kan een grote impact hebben op het dagelijks leven.

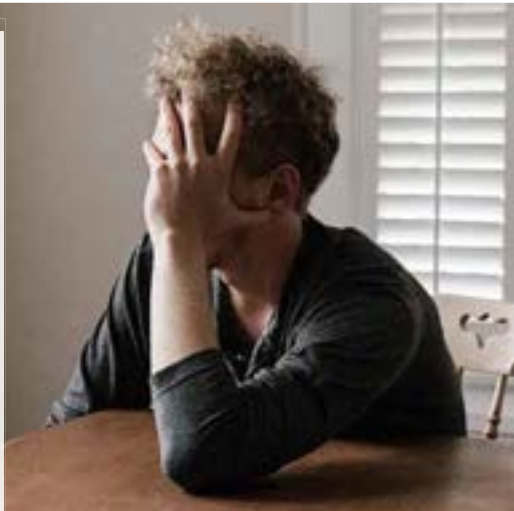
Belangrijkste factoren voor depressierisico

Onderzoekers identificeerden factoren zoals slaapkwaliteit, voeding, beweging, alcohol- en tabaksgebruik en sociale interactie. Slechte slaap bleek de grootste risicofactor. Gelukkig kan de slaapkwaliteit relatief eenvoudig worden verbeterd.

De Wim Hof Methode als hulpmiddel

De Wim Hof Methode biedt een praktische aanpak om fysiek en mentaal gezonder te worden. Ademhalingsoefeningen en koude blootstelling zijn bewezen effectief bij het verbeteren van welzijn. Veel deelnemers hebben hiermee depressieve klachten verminderd.

Wil je zelf ervaren hoe de Wim Hof Methode je kan helpen? Volg onze gratis Mini Class of sluit je aan bij de Fundamentals-cursus voor deskundige begeleiding naar een gezonder en gelukkiger leven!



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.

Autisme & Communicatie

Autisme is een ingewikkelde neurologische aandoening in de hersenen die ervoor zorgt dat iemand met autisme een andere kijk op de wereld heeft. Het leidt o.a. tot problemen in de sociale communicatie. Mensen met autisme begrijpen sociale regels niet altijd vanzelf. Ze zijn in staat om dit te leren, maar dit vereist extra energie.

Wat je hierdoor vaak opmerkt, is dat ze geen onderscheid maken tussen de rangen en standen van anderen. Ze zullen een klasgenoot op dezelfde wijze benaderen als een minister-president. Dat kan zowel zeer formeel zijn met kostbare woorden als heel direct zonder filter. De laatstgenoemde communicatiemethode veroorzaakt vaak problemen. Ze worden beschouwd als onbeschoft, terwijl ze in werkelijkheid simpelweg eerlijk zijn. Daarnaast krijgen ze, door de wijze waarop de wereld binnenkomt, een unieke waarheid te 'zien'.

In tegenstelling tot mensen zonder autisme, die snel een volledig beeld krijgen van situaties, ziet iemand met autisme eerst de details. Alle details, ook die niet gerelateerd zijn aan

de situatie, evenals alle geluiden, zowel ver weg als dichtbij. Die details komen allemaal ongefilterd en tegelijkertijd binnen, waarna hun hersenen pas een beeld kunnen creëren. Hierdoor kan de onschuldige koe in de wei plotseling verband houden met een ongeluk op de snelweg. Het lijkt erop dat ze liegen of te veel verbeelding hebben, maar in werkelijkheid is het hun waarheid.

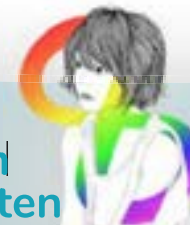
Als Auticoach ondersteun ik mijn coachees bij het omgaan met dit tekort aan filtering door hen handvatten te bieden. Als omgeving kunt u hen ondersteunen met begrip en geduld.

Heeft u hulp nodig bij autisme of ADHD? Ik geef begeleiding in Hoogstraten, Turnhout en online.

*Vriendelijke groetjes,
Jacklyn*



Auticoach
Hoogstraten



Voor meer info of een kennismakingsgesprek
SCAN DE QR-CODE

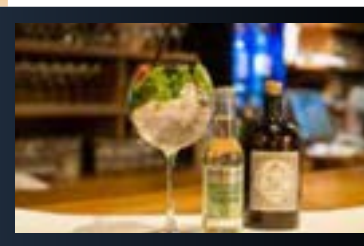
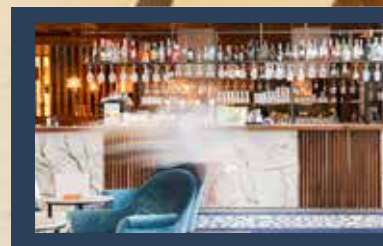
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je bij hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor haar hotelgasten, iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en loopafstand tot het strand ontbreekt het je nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede (NL) | Tel. +31 (0)111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en 4 appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan u onbepert kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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



Valentijnsdag

Valentijnsdag, zoals we die vandaag kennen, heeft een lange en mysterieuze geschiedenis. Hoewel het feest vooral wordt geassocieerd met liefde en romantiek, liggen de wortels ervan in oude tradities en legenden die door de eeuwen heen zijn samengesmolten.

De oorsprong van Valentijnsdag wordt vaak teruggeleid naar de Romeinse tijd. Een bekende theorie is dat het feest is vernoemd naar Sint Valentijn, een christelijke martelaar uit de derde eeuw. Er bestaan verschillende verhalen over wie deze Valentijn precies was. Een populaire legende vertelt over een priester die in het geheim geliefden huwde, ondanks een verbod van keizer Claudius II, die meende dat ongehuwde mannen betere soldaten waren. Valentijn zou zijn gevangengenomen en op 14 februari zijn terechtgesteld.

Valentijnsdag kent ook heidense invloeden. In februari werd in de Romeinse tijd het vruchtbaarheidsfestival Lupercalia gevierd, waarbij rituelen plaatsvonden om vruchtbaarheid en liefde te bevorderen. Met de opkomst van het christendom werd dit heidense feest vervangen door een religieuze viering. Later, door de mix van culturen, kreeg Valentijnsdag een diepere betekenis die verschillende tradities met elkaar verbond.

In de middeleeuwen kreeg Valentijnsdag zijn romantische karakter. In Europa werd 14 februari gezien als de dag waarop vogels begonnen te paren, wat leidde tot de associatie met liefde. Dichters zoals Geoffrey Chaucer versterkten dit beeld door het te verbinden met hofmakerij en romantische gevoelens. In de eeuwen daarna groeide de traditie van liefdesbrieven en geschenken, een gewoonte die zich verder ontwikkelde en door de tijd heen bleef voortleven.

Tegenwoordig is Valentijnsdag een wereldwijd fenomeen. Het is een moment geworden om liefde te vieren, niet alleen tussen geliefden, maar ook tussen vrienden en familie. Het commerciële aspect van het feest is daarbij onmiskenbaar toegenomen, met kaarten, bloemen en cadeaus die een centrale rol spelen. Hoewel de geschiedenis complex en gelaagd is, blijft de essentie van Valentijnsdag onveranderd: een ode aan de liefde in al haar vormen.

FRANKRIJK – DE ROMANTIEK VAN PARIJS

In Frankrijk staat Valentijnsdag symbool voor romantiek en elegantie. Vooral in Parijs worden geliefden verwend met romantische diners bij kaarslicht, wandelingen langs de Seine en liefdesverklaringen op ansichtkaarten. Een unieke traditie is de 'Pont des Arts' waar koppels hun initialen op slotjes graveren en deze vastmaken aan de brug als symbool voor eeuwige liefde. Hoewel de slotjes tegenwoordig zijn verwijderd, blijft de brug een populaire plek om de liefde te vieren. Veel Fransen geven ook de voorkeur aan intieme gebaren zoals bloemen, chocolade en poëtische liefdesbrieven om de dag extra speciaal te maken.



ITALIË – LIEFDE IN DE LUCHT VAN VERONA Italië viert Valentijnsdag met grote flair. In Verona, de stad van Romeo en Julia, worden jaarlijks duizenden liefdesbrieven achtergelaten bij Julia's huis. Tijdens het 'Verona in Love'-festival hangen er rode, hartvormige decoraties in de straten en vinden er liefdesmarkten plaats met bijzondere cadeaus. Traditioneel geven Italianen hun geliefden 'Baci Perugina': kleine chocolaatjes met romantische boodschappen erin. Veel koppels plannen op valentijn een diner met klassieke Italiaanse gerechten zoals pasta en tiramisu vergezeld door een glas lokale wijn. Het draait allemaal om genieten van elkaars gezelschap en de liefde op z'n Italiaans te vieren.



DENEMARKEN – EEN MODERNE TWIST OP ROMANTIEK

Denemarken geeft een frisse, speelse draai aan valentijnstradities. Een populaire gewoonte is het uitwisselen van 'Gaekkebreve': grappige, anonieme gedichten versierd met gedroogde sneeuwkllokjes. De ontvanger moet raden van wie het gedicht komt. Lukt dit, dan ontvangt hij of zij een paasei als beloning. Daarnaast sturen Deense geliefden elkaar kaarten met romantische boodschappen die bekendstaan als 'Valentinskort'. De dag wordt vaak gevierd met kleine verrassingen zoals een gezamenlijk ontbijtje of een bosje bloemen. Hoewel Denemarken pas in recente jaren valentijn volledig omarmd heeft, heeft het land deze traditie eigen gemaakt met een charmante en creatieve insteek.

SPANJE – HARTSTOCHT IN VALENCIA In Spanje is Valentijnsdag, oftewel 'Día de San Valentín', een dag vol passie en intensiteit. Vooral in Valencia worden geliefden aangemoedigd om grootse romantische gebaren te maken. Het geven van rode rozen en luxe chocolade is standaard, maar ook sieraden en persoonlijke cadeaus zijn populair. Veel koppels plannen een romantische avond in authentieke restaurants waar ze genieten van tapas en een goed glas Spaanse wijn. In sommige steden worden zelfs speciale dansavonden georganiseerd waar de flamenco centraal staat. Deze vurige dansstijl symboliseert de passie die vaak met de Spaanse liefde wordt geassocieerd en is een perfecte afsluiter van de dag.





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:

6 FEBRUARI TOT EN MET 2 MAART 2025 THE PHANTOM OF THE OPERA MUSICAL



Beleef de wereldberoemde musical in de originele Engelse versie in Stadsschouwburg Antwerpen. Laat je meevoeren door een adembenemend liefdesverhaal vol passie, jaloezie en mysterie, ondersteund door indrukwekkende decors, meer dan 230 kostuums en iconische muziek zoals Music of the Night. Een onvergetelijke theaterervaring die je niet mag missen. Stadsschouwburg Antwerpen, Theaterplein 1, 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 Dijkstraai 7, 2000 Antwerpen

22 FEBRUARI 2025 DAVINA MICHELLE

Davina Michelle betovert met haar stem, uitstraling en hits als Duurt Te Lang en Hoe Het Danst. Sinds haar doorbraak met What About Us domineert ze de hitlijsten en imponeert ze live, bekroond als 'Beste Live Act' en winnaar van meerdere Edisons. Haar Eurovisie-performance bevestigde het: Davina Michelle is klaar om de wereld te veroveren. DE ROMA Turnhoutsebaan 286, 2140 Borgerhout

TOT EN MET 21 APRIL 2025 OPGESPELD! HEDENDAAGSE 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



Valentijnsdag

“Ik ben helemaal
ondersteboven
van jou”



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Word jij onze nieuwe Haarheld(in)?

Wij zijn op zoek naar een enthousiaste, zelfstandige en klantvriendelijke medewerker om het team in ons kapsalon te versterken! Ben jij die vrolijke professional die niet alleen van hairstyling houdt, maar ook interesse heeft in uiterlijke verzorging, zoals gellak en make-up?

Dan zijn wij op zoek naar jou!

Wat zoeken wij in onze haarheld(in)

- Iemand met meerdere jaren ervaring in de kappersbranche.
- Of ben je momenteel bezig met een duale leerroute? Ook dan nodigen we je van harte uit om te solliciteren!
- Je bent een echte teamplayer met een verzorgd uiterlijk.
- Flexibiliteit is voor jou geen probleem.
- Je hebt een passie voor balayages, kleurtechnieken en het zetten van extensions.
- Klantvriendelijkheid staat bij jou hoog in het vaandel.

Wat bieden we jou?

- Een inspirerende werkomgeving.
- Ruimte om je creativiteit te uiten en je vaardigheden verder te ontwikkelen. met leuke collega's.
- Bespreekbare werkuren die passen bij jouw situatie.
- De mogelijkheid om je te verdiepen in make-up en andere uiterlijke verzorgingstechnieken.

Klinkt dit als jouw droombaan?

Neem contact met ons op! Bel 0496 02 21 21 of mail info.karakthair@gmail.com. Of kom gewoon gezellig langs in ons kapsalon. We kijken er naar uit je te ontmoeten.

RESERVEREN: INSTAGRAM:



Karakthair | Kerkstraat 40, 's-Gravenwezel | 0496 02 21 24
www.salonkee.be/salon/karakthair?lang=nl | KaraktHairAn | karakthair



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!**



Chocolade lava cake

Verras je geliefde met deze onweerstaanbare chocolade lava cake, gevuld met een warme, vloeibare kern. Afgetopt met romige slagroom en frisse frambozen is dit dessert de perfecte afsluiting van een romantisch diner!

BEREIDINGSTIJD

Vorbereiding 15 minuten
Bakken 12-15 minuten

RECEPT VOOR

4 porties

INGREDIËNTEN

Voor de lava cake:

- 100 g ongezouten boter + extra voor invetten
- 40 g bloem
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 80 g kristalsuiker
- 100 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

Voor de topping:

- 200 ml slagroom
- 1 eetlepel poedersuiker
- Verse frambozen (ca. 125 g)
- Pure chocoladeschaafsel of cacao om te garneren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Vet vier ovenbestendige schaaltes in met boter en bestuif ze licht met bloem. Zet ze op een bakplaat. Smelt de pure chocolade samen met de boter in een hittebestendige kom boven een pan met zacht kokend water (au bain-marie). Roer tot het mengsel glad is en laat het iets afkoelen.

Klop in een kom de eieren, eidooiers en kristalsuiker met een garde of mixer tot een licht en luchtig mengsel. Voeg de gesmolten chocolade voorzichtig toe aan het eimengsel en spatel het erdoorheen. Zeef de bloem boven de kom en meng voorzichtig tot een glad beslag.

Verdeel het beslag over de schaaltes en bak ze in de voorverwarde oven gedurende 12-15 minuten. De buitenkant moet stevig zijn, maar de binnenkant blijft vloeibaar. Haal de cakes direct uit de oven.

Klop de slagroom met de poedersuiker tot zachte pieken. Bewaar in de koelkast tot gebruik. Keer de lava cakes voorzichtig om op borden. Schep een royale toef slagroom ernaast en garneer met verse frambozen. Bestrooi eventueel met chocoladeschaafsel of cacao voor een extra luxe uitstraling.

Plannen voor Valentijnsdag? Vier de liefde met een romantische avond vol spelletjes, plezier én kans op mooie prijzen. Quality time verzekerd, inclusief onvergetelijke momenten samen. Maak van deze speciale dag iets om nooit te vergeten met liefde, gezelligheid en een beetje gezonde competitie!

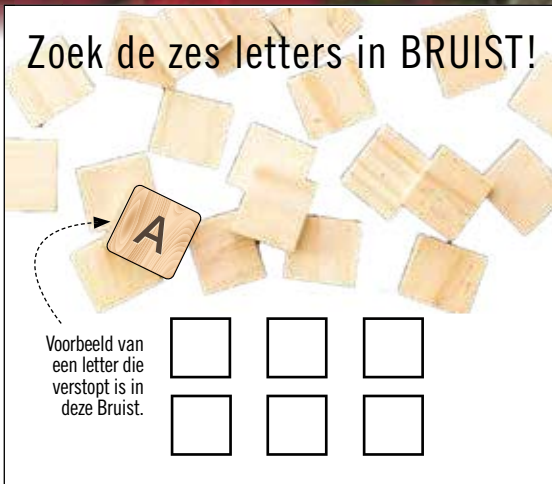
PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-8-7**.

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 'valentijn'. De oplossing van vorige maand was **wensen**.

Maak kans op het boek

Liefde maar met Verdriet

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek bestaat uit de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een must om te lezen. Verkrijgbaar in de boekhandel en bij Bol.com.



Los de rebus op.

Maak kans op het boek van

Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij, van hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral van de zoektocht naar eigen identiteit.



r	v	w	j	r	e	n	r	p	v	f	verraad
q	u	h	h	d	n	e	q	e	g	d	harten
b	o	u	f	n	z	t	r	x	s	i	vrijheid
t	v	e	t	a	o	r	v	h	p	o	adam
x	i	r	r	n	a	a	v	z	a	l	liefde
l	v	a	i	a	o	h	o	x	n	d	spanning
h	e	z	d	j	a	v	b	p	n	o	avontuur
y	f	u	a	k	h	y	a	s	i	l	verdriet
v	e	r	d	r	i	e	t	m	n	d	
s	z	v	u	b	k	g	i	g	i		
v	c	b	m	r	o	c	h	d	e	g	

Streep 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 maart 2025 via www.belgiebruist.be/de-kempen/puzzelen of scan de QR-code.



Van Mossel.

**Voor mobiliteit
voor iedereen.**

www.vanmossel.be

Van Mossel