



BRUIST

De vijf grote
voordelen
van *water*

Frits Sissing
'De magie van
theater is heerlijk'



Exclusieve verlichting.

Bij Labor Vincit kunt u terecht voor exclusieve binnen- en buitenverlichting. Samen stellen we een doordacht lichtplan op om de gewenste sfeer te realiseren. Bezoek onze showroom aan Spinveld 22a in Breda en maak kennis met onze merken, zoals Royal Botania, Aldo Bernardi en meer.

Meer weten?
www.laborvincit.nl
info@laborvincit.nl
+31 76 520 4009



LABOR
VINCIT
exclusieve verlichting

SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND

Nergens is zoveel sfeer als op je eigen terras.

Vondom X PW richt zich op het ontwerpen en realiseren van strakke, onderscheidende outdoor projecten voor zowel particuliere als zakelijke opdrachtgevers.
Maak een afspraak via info@vondom-x-pw.nl of bel +316 12 55 05 73. Kijk op www.vondom-x-pw.nl



VONDOM® X



**SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND**

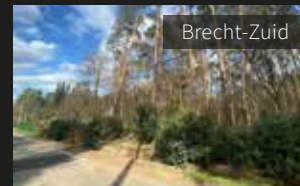
SNEL EN ZORGELOOS VERHUIZEN?

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!

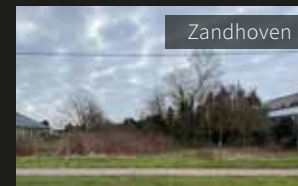
WE DENKEN
ACTIEF MET JE MEE



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



Rustig en bosrijk gelegen villagrond 1.429m², 23m breed, NO-oriëntatie, kindvriendelijke buurt, Wp, Vg, Vv, Gvkr, Gmo € 320.000,-



Centraal gelegen bouwgrond 1.440m² voor OB met kantoor, vrij beroep of dienstverlening, 35m breed, ZO-oriëntatie, Wg, Vg, Vv, Gvkr, Gmo € 295.000,-



Handelspand (301m²) + woonst met 5 slpks (270m²) op 1.845m², pal in het centrum gelegen. Ook geschikt voor horeca, appartementen. EPC 196 kWh. Wg, Vg, Gv, Gvkr, Gmo € 945.000,-



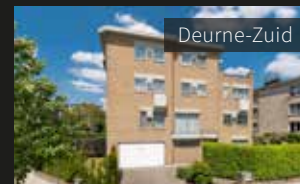
Stijlvol en recent GVL-app. 126m² met 2 slpks, tuin met berging, 2 ondergr. autostpl. met autolift. verplicht bij aan te kopen aan 12.000 € / stuk. EPC: 115 kWh. Wg, Vg, Gv, Gvkr, Gmo € 395.000,-



Gereneeerde laagbouwwooning op 525m² met 3 slpks + bureel, zeer rustig gelegen op het einde van een doodlopende straat. EPC: 364 kWh. Wg, Vg, Vv, Gvkr, Gmo € 419.000,-



Handelsgelijkvloer / kantoor / praktijkruimte 158m², recent gerenoveerd, CV op gas, vele mogelijkheden! EPC: Klasse C Wg, Vg, Gv, Gvkr, Gmo € 225.000,-

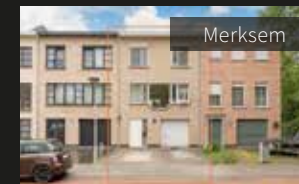


Unieke en zeer ruime HOB met 5 slpks + bureel, 2 bdks, dubbele garage, rustig gelegen op 345m², ook geschikt als praktijk of kantoren. EPC: 134 kWh. Wg, Vg, Gv, Gvkr, Gmo € 515.000,-



WIJ ZIJN DRINGEND OP ZOEK
NAAR NIEUWE WONINGEN.

GRATIS WAARDEBEPALING
VAN UW EIGENDOM.



Ruime bel-etage woning met 3 à 4 slpks op 180m² rustig gelegen in een kindvriendelijke buurt op het einde van een doodlopende straat. EPC: 215 kWh. Wg, Vg, Vv, Gvkr, Gmo € 374.000,-

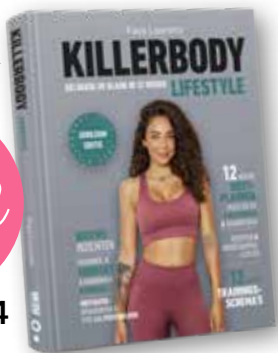
SENSUMVASTGOED BV | Nerviërslei 6, Schoten | 03 502 58 78
welkom@sensumvastgoed.be | www.sensumvastgoed.be | BIV nummer 504.187/514.292



10



14



28

Inhoud



25



44



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
fb ig belgiebruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist +31 (0)76-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMAKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

fb 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,

Je merkt het aan alles: de zomer is begonnen! De zon schijnt, de mensen zijn vrolijk en we hebben al de nodige 'rokjesdagen' achter de rug. Gelukkig kan en mag er ook weer steeds meer, dus in plaats van 'veilig' binnen te blijven verplaatst het leven zich weer naar buiten. Heerlijk naar het strand bijvoorbeeld, of gezellig barbecueën in de tuin met een lekker drankje erbij.

Nu we het toch over drankjes hebben, de keuze is wat dat betreft enorm. Bier, wijn, cocktails, sapjes en... water! Vooral wat dat water betreft, raden we je aan om er elke dag genoeg van te drinken. Het kan namelijk zo ontzettend veel voor je lichaam betekenen, los van dat het natuurlijk ook de dorst lest. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over. En vind je zo'n glas water maar saai? Ook daar geven we je wat verfrissende tips voor.

En tips krijg je niet alleen van ons. Ook alle bruisende ondernemers die we voor deze editie spraken, hebben weer heel wat voor je in petto. Wat precies? Blader verder en ontdek het zelf...

Veel leesplezier,
Manuela Kolkman

Wist je trouwens dat wij vijf glossy magazines uitgeven in jouw regio? Neem eens een kijkje op www.belgiebruist.be en lees ze allemaal online.



De vijf grote voordelen *van water*

FRISDRANK
VERVANGEN DOOR
WATER SCHEELT
VEEL CALORIEËN

Ons lichaam bestaat voor zestig procent uit water. Misschien is dat ook wel de reden dat we zo graag ontspannen aan zee of bij een meer. Maar ook het drinken van water is belangrijk voor onze gezondheid.

Wanneer je niet voldoende drinkt, kan het zijn dat je lichaam uitdroogt zonder dat je het in de gaten hebt. Het voedingscentrum raadt aan om zo'n anderhalve tot twee liter per dag te drinken. Dat geldt zeker voor warme dagen. Gebruik gewoon (kraan)water of een kruidenthee om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Alcoholische dranken worden niet als drinkvocht meegerekend, omdat deze dranken juist vocht aan het lichaam onttrekken.

Wat kan water voor ons lichaam betekenen?

Water is goed voor je huid. Een van de eerste signalen van uitdroging is waar te nemen aan de huid. Als je de huid iets omhoog trekt en de huid blijft staan, is dat een teken van uitdroging. Door water te drinken houd jij je huid van binnenuit gehydrateerd. Hierdoor zal jouw huid er gezonder en stralender uitzien.

Ook jouw spieren hebben water nodig om goed te functioneren. Water drinken tijdens het sporten of

bewegen is daarom heel belangrijk. Je zorgt hiermee voor een goede aanvulling van het vocht dat je verliest door het zweten.

Water helpt je nieren om afvalstoffen kwijt te raken. Jouw nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen je lijf kunnen verlaten via je urine. Drink je te weinig, dan kunnen deze stoffen moeilijker weg. Hoe helderder de urine, hoe beter. Troebele, donkergele urine is dan ook een teken dat je meer moet drinken. Het drinken van een extra glas water geeft bovendien een vol gevoel waardoor je minder snel zult snacken.

Verfrissend: water met een twist

Op een warme dag is het heerlijk om iets toe te voegen aan jouw water. Vul een kan met fris water, voeg hier het sap van een uitgeperste citroen aan toe en een paar blaadjes munt of plakjes komkommer. Zet deze kan in de koelkast en je geniet later van een verfrissend glas water met een heerlijke smaak.

Wil je meer weten over de vochtbalans in jouw lichaam? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Uw specialist in terrasvloeren en gevelbekleding

Uw gespecialiseerde verdeler van **QUICK STEP** vloeren

Met een ruime keuze aan vloeren (parket, vinyl & laminaat), gevel- & wandbekleding, binnendeuren, timmer- & tuinhout, plaatmateriaal, BBQ's, terrasvloeren & tuinhuizen is Maxwood dé houtspecialist die kan meedenken, adviseren en begeleiden bij uw projecten.



Tuinhuizen -
Poolhuizen - Carports



Parket
Laminaat - Vinyl



Binnendeuren



maxwood
houthandel voor particulieren en professionelen

QUICK STEP
FLOOR DESIGNERS

BRUIST Deals

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/) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



S

TOFFE PEER

White Stork onderscheidt zich als eerste duurzame hard seltzer in Nederland. De roze variant met peer, hibiscus en lavendel is een verfrissende dorstlesser waarvoor afgekeurde peren een tweede leven krijgen. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend in smaak. Een ware zomertrend! www.drinkstork.com



D

HIPPE BUBBELS

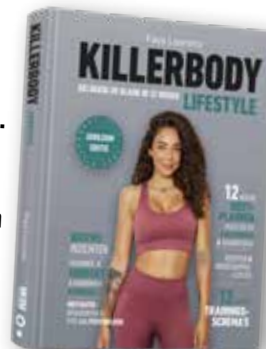
Kroatië als wijnland is hip. Deze bubbels zijn het Kroatisch antwoord op prosecco en laten zien (en proeven) dat er inmiddels een jonge generatie gepassioneerde wijnmakers aan het roer staat. Beide bubbels zijn verfrissend als aperitief en uitstekend geschikt voor zomerse wijncocktails. Fles 75cl vanaf € 12,95 www.croatiangrapes.com/hipkroatie



LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

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



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. #KILLERBODY naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op Musk Extreme parfum van Perris Monte Carlo.

Musk Extreme is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. www.perrismontecarlo.com.



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. #PERRIS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Daar is de zon!

LEKKER SOEPEL

Wilkinson lanceert de Hi Audrey. Het Duo-Intense serum zorgt ervoor dat het mesje soepel over je huid glijdt. Tegelijkertijd verbetert het de vochtbalans tijdens het scheren om irritaties te voorkomen. Dat maakt de Intuition Hi Audrey ideaal voor de gevoelige huid. Voor een zorgeloze beautytreatment! www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op een Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50.

Deze luxe formule laat de huid stralen en biedt tegelijkertijd een effectieve bescherming tegen de zon.



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. #TROPIC naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

Doe mee en win

HELLO SUNSHINE

Goede zonbescherming is belangrijk tijdens de zomer. De zon schijnt fel en we hebben niet altijd in de gaten hoe snel je huid beschadigd wordt. Dankzij Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50 bescherm je jezelf zonder de vervelende witte waas. De verfrissende lotion heeft een lichte textuur die snel intrekt. Ook verkrijgbaar in factor 15 en 30. www.hawaiiantropic.com



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

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Water dat je in een fles koopt, is soms wel
1.000 keer duurder dan kraanwater.

Barbecue wordt heel vaak verkeerd gespeld,
want nee, je schrijft het dus **niet met een q**.

Een **cabrio** wordt vaak als **droomauto** gezien,
omdat het een vrij gevoel geeft wanneer je met open dak rijdt.

Een mens kan ongeveer 1 maand leven zonder voedsel,
maar kan echt maximaal 1 week **zonder water**.

Tegenover elk mens op aarde zijn er 200 miljoen **muggen**.

Wanneer je met een andere bril kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

De beroemde Aviator **pilotenbril** van Ray-Ban
werd in 1936 op verzoek van het Amerikaanse leger ontwikkeld.

Vrouwen gebruiken 2 keer zo vaak **een smiley**
in hun appjes als mannen.

Bruisend water reinigt de smaakpapillen.

PLEZIER IN HET KAPPEN!

Bij N-Joy by Yasmin hechten ze heel veel belang aan de producten waar ze mee werken en hebben ze heel bewust gekozen voor REDKEN en Oway. Alle REDKEN- en Oway-producten zijn duurzaam en zeer zuinig in gebruik. **Vraag ons om meer informatie, want voor iedereen is er een passend product in het gamma.**

“ Het is telkens een hele belevenis als je bij Yasmin bent geweest. Van begin tot einde totale ontspanning en een kapsel waar ik alleen maar van kon dromen. Ze luisteren echt naar je wensen, een plezier om naar de kapper te komen! ”

Miki



MAAK EEN AFSpraak
Telefonisch of via de website

ma	10.00 tot 15.00
di	09.00 tot 18.00
wo	09.00 tot 18.00
do	09.00 tot 20.00
vr	08.00 tot 18.00
Za	08.00 tot 16.00





CHÉNESSE
schoonheidsinstituut

Plasmalift

Wat kan behandeld worden?

- Verslachte bovenoogleden
- Kraaienpootjes
- Rimpels en lijntjes onder de ogen
- Fronsrimpels
- Voorhoofdrimpels

Vanessa Wetzter

van Dammedreef 5, Kalmthout

0032-486487906

vanessa.wetzter@telenet.be

www.chenesse.be

Weer een mooie oogopslag?

Dat kan nu met plasmalift (Micro Pulsed Plasma)

Dit is een snelle, pijnloze behandeling van de oogleden waarbij de huid samentrekt, waardoor rimpels vervagen. Dit zorgt ervoor dat verslachte huid wordt opgespannen en de huid strakker wordt, zonder littekens. Met een langdurig effect van 2 tot 3 jaar.



Resultaat

Het resultaat van de Micro Pulsed Plasma™-behandeling houdt circa 2 tot 3 jaar aan. U kunt de behandeling daarna herhalen. Het is ook mogelijk om jaarlijks een onderhoudsbehandeling te laten uitvoeren. Zo houdt u uw behandelde zone altijd in prima conditie. Ook hier geldt: alles wat u goed onderhoudt, gaat veel langer mee.

“Mensen blijven naar de salon komen door mijn uitgebreide ervaring met de huid, mijn persoonlijke en professionele benadering, mijn anders-dan-doorsnee-behandelingen en het gebruik van huidproducten van een supermerk voor prachtresultaten. Kortom, redenen genoeg om naar Chénésse Schoonheidsinstituut te komen!”

Geïnteresseerd? Maak snel een afspraak!



#FABULICIOUS.EU

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69
Facebook Instagram Fabulicious.eu | www.fabulicious.eu

Fotograaf: Shootyou.be | www.shootyou.be

Warme zomerdagen vragen om dé perfecte looks. Mijn favoriete zomerlook is deze zachte, donkerblauwe broek met als leuk detail de knoopjes! Je kunt deze broek perfect combineren met allerlei leuke bloesjes of T-shirts...

Hoe ik hem het liefste draag, is met dit fleurige bloesje. En om het helemaal af te maken, als het wat frisser wordt op de avond, kun je deze leuke jas erover doen. Alles wat ik hier aanheb kun je kopen van maatje 36 tot 48. Dit wordt echt een leuke zomer! Eindelijk is het mooie weer begonnen.

Maak je garderobe zomerklaar

Laat je inspireren en maak je garderobe zomerklaar! Wil je meer combinatietips zien? Ga dan naar mijn Instagram: Raniivdb! Heb je vragen met betrekking tot de perfecte zomerlooks... of heb je tips nodig? Stuur het me gerust! Warme, zomerse dagen bieden ook ruimte voor spontane plannen. Met deze zomerse, geslaagde look ben je op alles voorbereid! Een dagje luieren in comfy huiskap van een 'Little Black Dress' voor een spontaan feestje, een XL-sjaal om op te liggen in het gras of om als omslagdoek te dragen als de zon onder is. Of kies je liever voor stoer én vrouwelijk? Ja hoor, bij Fabulicious vind je letterlijk alles!

Hallo zomer! Want dankzij Fabulicious ben je voorbereid! En bijkomend: het is solden bij Fabulicious in Schilde! Dus jullie kunnen allemaal keitoffe koopjes gaan doen. Fabulicious is recent open gegaan, opgestart tijdens corona! Er zijn dus hele leuke en recente items en dit aan topprijzen!

Dus allen naar @fabulicious!

Daar staat Sandra je met open armen op te wachten.

Liefs, Ranike

DAGJE UIT WATOU 2021



R

Van 3 juli tot 5 september vindt in de stad Poperinge Watou 2021 plaats. Deze veertigste editie van Watou staat voor beweging, meerstemmigheid, menselijkheid en intensiteit en volgt een vernieuwd en verrassend parcours. Watou 2021 is als een uitgestoken hand om poëzie en beeldende kunst te ervaren met hersenen, zintuigen en gevoelens en zo vervuld te worden van de meerlagigheid van kunst. De curatoren stellen zich de vraag: wat is onze rol en positie in deze wereld? De drie hoeken van het kunstencorpus zijn: Watou, het kunstendorp zelf, het centrum van Poperinge via de Gasthuiskapel en daartussen het Kasteel De Lovie. Meer info: www.kunstenfestivalwatou.be

FILMPJE KIJKEN SPACE JAM: A NEW LEGACY

Tijdens een reis naar de studio's van Warner Bros raken LeBron James en zijn zoonnetje gevangen in een wereld vol bekende verhalen en personages, welke gecontroleerd wordt door een op hol geslagen kracht genaamd AI G. Om zijn zoonnetje te redden, gaat James met de Looney Tunes op avontuur door een fantasiewereld vol iconische filmscènes. Om terug naar huis te kunnen, moeten ze tot slot een wereldwijd bekeken basketbalwedstrijd zien te winnen waarbij AI G digitale superversies van NBA- en WNBA-spelers heeft gecreëerd. **SPACE JAM: A NEW LEGACY is vanaf 14 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN J.D. BARKER



Jordan is de koningin van de New Yorkse radio. Dagelijks deelt ze haar ongezoeten mening met meer dan vijf miljoen luisteraars. Op een dag spreekt ze beller Bernie, die live een spelletje wil spelen. Jordan moet kiezen tussen Ubers of taxi's. Ze kiest taxi's en vergeet het gesprek al snel. Tot er vlak voor haar kantoor zeven taxi's ontploffen. Terwijl de hulpdiensten uitrukken en het aantal slachtoffers oploopt, hangt Bernie weer aan de lijn. Zo begint er een kloppacht op een onzichtbare, volledig losgeslagen moordenaar, live gevolgd door vijf miljoen luisteraars. Is Jordan sterk genoeg om dit gruwelijke spel te winnen? **DE BELLER OP LIJN VIER van J.D. Barker is vanaf 6 juli verkrijgbaar.**

WE
HEBBEN
MEER
GELEIDE-
HONDEN
NODIG



Sicilia Mia
Sicilian gourmet restaurant

Elk gerecht is een kunstwerk!



STEUN HET BELGISCH CENTRUM
VOOR GELEIDEHONDEN VZW
BE49 0681 0550 1671
GELEIDEHOND.BE



“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





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 leuke 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!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?

Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

'EEN GROOT
HART VOOR
CULTUUR'



Frits Sissing

'Ik heb theater altijd een spannend medium gevonden'

Frits Sissing: je zou hem wel dé cultuurpresentator van Nederland kunnen noemen. Zo is hij onder meer het gezicht van AVROTROS-programma's *Maestro*, de *Op zoek naar-*reeks en *Tussen Kunst en Kitsch*. "Ik heb een groot hart voor theater en cultuur", vertelt Frits aan Theater.nl.

De liefde voor theater werd Frits al als klein jongetje met de paplepel ingegoten. "Ik heb theater altijd al een spannend medium gevonden. De magie van een avondje uitgaan, dat je in zo'n donkere zaal zit, jezelf heerlijk onderdompelen in een verhaal. Op toneel word je echt even meegenomen naar een andere wereld", legt Frits enthousiast uit.

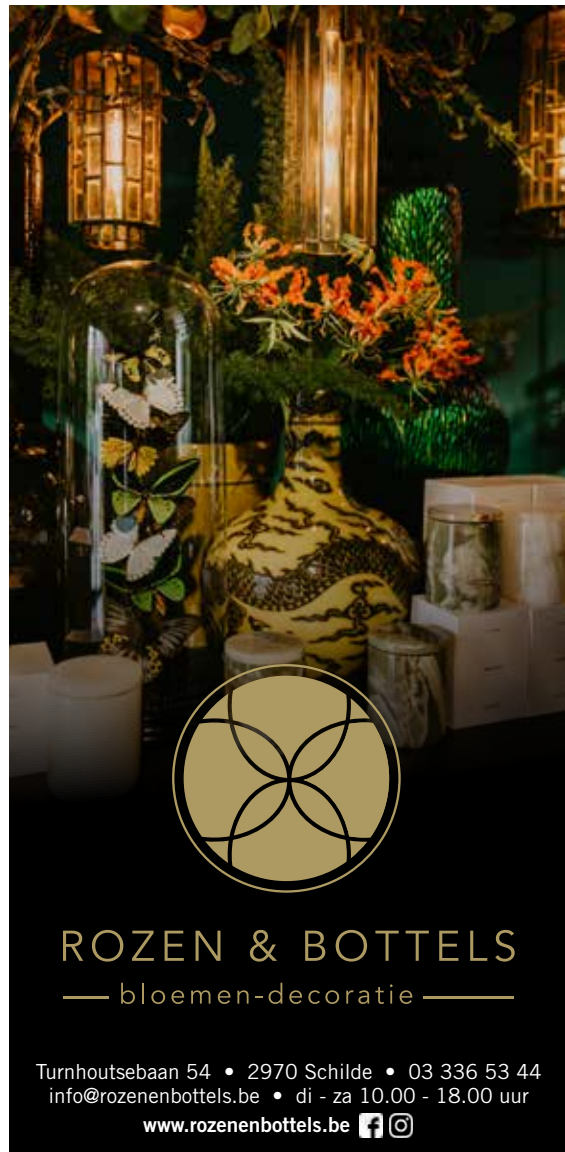
Extra dimensie

Voor de presentator is een theaterbezoek een echte beleving: "Het blijft mooi dat in het theater de mensen live voor je neus staan. Dat geeft een extra dimensie. Zij zijn bereid om speciaal voor jou in de auto te stappen, het land door te rijden en de hele avond voor jou op te treden. Dat blijft bijzonder."



Cultuurambassadeur

Zijn passie voor cultuur deelt Frits maar wat graag met anderen. "Ik vind het heel leuk om op een amusementaire manier klassieke muziek, kunst en musical bij mensen thuis te brengen en dat dan iemand denkt: dát is leuk, laat ik naar een klassiek concert of een museum gaan."

Zelf geniet de presentator ook enorm van zijn werk. "De onderwerpen waarmee ik werk, geven veel plezier. Bij *Maestro* mag ik bij de repetities van klassieke muziek genieten, bij *Tussen Kunst en Kitsch* zie ik de mooiste schilderijen voorbijkomen en bij de *Op zoek naar-*reeks vind ik het ongelooflijk leuk om jong talent te zien", besluit hij.



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!



Van dakwerken tot vloeren
en van loodgieterij tot
totaalrenovatie. Wij werken
volgens uw budget.



Dus neem eens vrijblijvend
contact met ons op!

Vraag nu vrijblijvend
een offerte aan!

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

RSJ-projects

ADVANCE CUTTING
EST. 1988
JURGEN'S
CLASSIC BARBER SHOP

AUTHENTIC
BELGIAN BARBER & WELLNESS
FOR MEN



Jurgen's Classic Barbershop | Handelslei 120, Zoersel
0032-3-3364861 | www.jurgensclassicbarbershop.be

De zon
op je snoet, maakt
heel veel goed!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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 erwttjes.

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



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, Rijkvorsel), 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 dienstenchequestysteem. Personenalarm gaat ook via ons, maar is niet via dienstencheques.

Voor meer uitleg en/of informatie kun je ons bellen om een afspraak te maken. Je hoeft je huis niet te verlaten, want wij komen gewoon naar jou!



+32 486 66 15 45 | zorgassistentie.lemmens@telenet.be | 03 297 67 17



En dan is het *zomer!*

Wat hebben we lang moeten wachten op de zomer! We hebben gewoon het voorjaar overgeslagen. Daarom, geniet ervan!

1. Hyaluron tinted Lip™ van Indeed, € 19,95 www.douglas.nl
2. Rouge Volupté Shine van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.be
3. Alibi van Oscar de la Renta, vanaf € 45,- 4. Nagellak van essie, € 9,99 www.essie.be
5. Lip Laquer Luxe Matte van Tom Ford, € 57,- www.debijenkorf.be
6. Vinted beach eyeshadow palette van essence, € 5,99 www.essence.eu
7. Bas Kusters x Zenner Borstel anti-klit TeeWee (vanaf 9 juli), € 9,99 www.zenner.nl

8. Body Sunscreen SPF 50 van Patyka, € 33,- www.skins.nl/fr
9. Mineral Sun Care Compact UVA/UVB 30 van Clarins, € 38,75 www.clarins.ncom
10. Cocktail edition van Pepe Jeans, For Him en For Her, vanaf € 26,95 www.douglas.nl
11. Spritz Veneziano Doucheegel van Tutto Tondo, € 18,- www.douglas.nl
12. Paula's Ibiza van Loewe, € 78,50 www.debijenkorf.be
13. Refresh and Revive Aftersun van V-Sun, € 9,95 www.skins.nl/fr

Leuk team met natuurproducten van Aveda, wij ontvangen jullie telkens met de glimlach! Inmiddels zijn we versterkt in de gelaatsverzorgingen met:

Revolutionaire microneedling

In 1989 richtte Dr. Gabriel Serrano, samen met een team van dermatologen, Sesderma Laboratories op. Dat is ondertussen één van de best gekende internationale laboratoria voor dermatologische producten, aanwezig in meer dan 60 landen.

Daarbij combineren we ook: Microdermabrasie die - anders dan de needling - tot diep in de derde huidlaag serums injecteert en hierbij de opperhuid gaat verfijnen.

Maak dus snel eens een afspraak of neem eens een kijkje op onze website!

NU SUPER ACTIE!
60 euro
per beurt
microdermabrasie
of needling

Neem
een kuur van
zes beurten
en krijg er
één gratis!

Grijp nu
je kans!



HAIR & BODYCARE by Ellen



Maak kennis met Hair & Bodycare by Ellen, een professioneel kapsalon dat gebruik maakt van natuurlijke producten. Naast knippen kun je hier ook terecht voor gelnagels, extensions, pedicure, wenkbrauwen, permanente make-up of een gelaatsverzorging van Aveda.
Boek nu online uw afspraak!

Kapsalon | Beautyinstituut
Nagelstudio | Permanente make-up



Alfons Schneiderlaan 166, Deurne
03 297 12 96
info@haircare-at-home.be
www.hairandbodycarebyellen.be



STUDIO VERHUIST NAAR TIJDELIJK PAND

NIEUWE ADRES KERKSTRAAT 17 'S GRAVENWEZEL
ACHTER RESTAURANT DI STEFANO

OUTDOOR BLIJFT OOK DOORGAAN

CHECK PROGRAMMA EN RESERVEER VIA
WWW.JOYOFYOGA.BE

STUDIO HEEFT
HAAR DEUREN
WEER GEOPEND
VOOR INDOOR
LESSEN



Kerkstraat 17 's Gravenwezel
0497506861
joy.of.yoga@telenet.be
www.joyofyoga.be
f joyofyogastudio
i joyofyoga.be

Deuren en ramen op maat?

Onze stijlvolle smeedijzeren producten zoals ramen en (binnen)deuren geven je woning, kantoor en andere (bij)gebouwen een exclusieve look.

Dit kan zowel in landelijke als in strakke, moderne woningen geïntegreerd worden. Wij hebben enkele standaardmaten in huis.

Doch worden 95% van onze bestellingen op maat gemaakt na professionele opmeting door één van onze specialisten ter zake.

Kijk op onze website voor meer informatie of bezoek eens onze showroom!



Ives Meulemans



Gewoon gezellig!



“Wij zijn een taverne waar ik blij van word”, aldus Jeroen Proost, uitbater van taverne Den Inslag in Schilde. “De sfeer is hier echt heel leuk. We hebben zo veel vaste klanten. Je merkt het ook aan ons vaste team. Iedereen die hier werkt, werkt hier al lang. Wij werken hier graag en mensen komen hier graag. De klant is koning, wij zijn keizer. De bediening is los en familiaal, geen grand chic.”

LOCATIE

“We liggen in een mooie omgeving, langs een fietsroute, wandelroute en ruiterspad. Zeker als het zonnetje schijnt, zit ons terras helemaal vol. De zaak bestaat al 80 jaar, het gebouw iets van een 100 jaar. Vroeger kwamen mensen hierheen om te zwemmen in de vijver en om iets te drinken. Het is een heel oude hoeve, weer opgebouwd na een brand. En nog steeds heel kindvriendelijk met onze mooie speeltuin.”

ETEN EN DRINKEN

“Er wordt vooral veel gegeten bij ons. Onze keuken is lang open en goed. Bij ons kun je lunchen, dineren, zondags ontbijten of iets lekkers tussendoor nemen. Onze porties zijn groot, lekker en aan een goede prijs. De menukaart gaat van croque tot steak, heel divers dus. Je kan ook gerust gewoon iets drinken en een babbeltje doen aan tafel. Iedereen is welkom en we maken het mensen graag naar hun zin.”

Meer weten of reserveren? Bel 03 482 41 43

Open: dagelijks van 9:00 tot sluiting

Dinsdag en woensdag gesloten

Keuken: dagelijks van 11:30 tot 20:45

Zondag uitgebreid ontbijtbuffet van 9:00 tot 12:00

Taverne Den Inslag

Noorderlaan 16, 2970 Schilde | jeroenproost@hotmail.com

 **Ferenco**

Kapelsesteenweg 364, Brasschaat

03 889 81 08 | info@ferenco.be | www.ferenco.be



Voor een mooi moment!

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Vind trouwringen die bij jullie passen! Van alle sieraden die je hebt, is de trouwring het sieraad dat je het langst gaat dragen. Toegegeven, tot de dood jullie scheidt is wel een heel lange tijd, maar toch is het verstandig iets uit te zoeken waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Trouwringen uitzoeken: eindelijk is het zover! Trouwringen zijn er in allerlei soorten en maten, maar waar moet je precies op letten bij het uitzoeken van de belangrijkste bling van je leven? Natuurlijk kun je op goed geluk alle juweliers in de omgeving afstruinen op zoek naar de perfecte trouwring, maar het is handiger als je alvast weet wat je wilt. En met 'je' bedoelen we jullie, want je aanstaande moet zijn ring natuurlijk ook willen dragen! Wij helpen je er graag mee.

Maak nu een afspraak!



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT



Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be

Geniet van de zon, maar doe het *veilig*

Als je te lang en te veel in de zon zit, loop je niet alleen de kans dat je verbrandt en eerder rimpels krijgt, maar loop je ook meer risico op huidkanker.

Bruist geeft tips hoe je verstandig kunt zonnen.



Laat de huid eerst voorzichtig wennen aan de zon. Dit biedt een natuurlijke bescherming tegen verbranding. Zoek de schaduw op tussen twaalf en drie 's middags, de zon is dan het sterkst.

Draag beschermende kleding. Donkere en dicht geweven stoffen laten minder uv-straling door. Je kunt dit zelf controleren door de stof tegen het licht te houden. Draag in de volle zon een pet of hoed om een zonnesteek te voorkomen.

Bescherm je huid met een goede zonnecrème. Ook wanneer je al een bruine tint hebt. Wees bovendien voorzichtig in de bergen, waar de stralen intenser zijn. Smeer onbedekte huid een half uur voordat je de zon ingaat goed in. Na het zwemmen en sowieso elke twee uur weer opnieuw insmeren. Houd kinderen jonger dan een jaar altijd uit de directe zon en gebruik voor hun tere huid minstens factor 30.

Zonnebrillen zijn meer dan een fashion item. Het dragen van een zonnebril met uv-werende glazen op zomerse dagen is belangrijk om onze gevoelige ogen te beschermen tegen de zon. En dat is voor ons weer een goede reden om deze zomer een nieuwe, hippe zonnebril aan te schaffen!



Natural beauty, vroeger gekend als Nailstyle, is al jaren actief in de schoonheidsbranche.

Ons team bestaat uit:

Nathalie, zaakvoerder, reeds 20 jaar actief en gespecialiseerd in oa wimperextensies met meerdere masterdiploma's, acrylnagels en gediplomeerd ikari skin expert.

Marie, die ook al enkele jaren meedraait in ons team en gediplomeerd wimperstyliste en ikari skin expert is. We werken ook met ikari. En met ons huidanalyse toestel kunnen we u ook producten voor thuis op maat van uw huid meegeven.

Caroline komt ons team telkens op dinsdag aanvullen, en is gespecialiseerd in pedicures, gelaat en ontharingen.

Ook **Ellen** van de laserclinique komt hier enkele dagen per maand laseren. Zij streeft met haar laserclinique ook steeds naar de beste en allernieuwste apparatuur die zich uit in resultaat.

Kortom we staan klaar voor u, om u op de beste manier te helpen in verschillende facetten van de schoonheidsbranche.



Natural beauty by nathalie

Berkenlaan 1, Sint-Job-in't-Goor

0477 85 14 43 | info@naturalbeautysalon.be

Voor meer info en foto's resultaten: www.naturalbeautysalon.be

Op natuurlijke manier vet verwijderen?

Cryolipolyse is een revolutionaire afslankmethode in België.

Tijdens deze behandeling wordt het vet plaatselijk bevroren en vervolgens op een natuurlijke manier uit het lichaam afgevoerd. Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie en bovenal geen hersteltijd.

Een wetenschappelijk onderbouwde techniek. Snelle, eenvoudige en veilige behandeling. Pijnloos en zonder operatie. Kortom, een unieke behandeling met betoverende resultaten!



VOOR



NA

MEGA DEAL

bij aankoop abonnement krijgt u al uw sessies aan promo prijzen

PROMOPRIJZEN

LOVE HANDLES	NU €196	i.p.v €350
BUIKZONE GROOT	NU €196	i.p.v €350
BUIKZONE KLEIN	NU €98	i.p.v €175
BINNENKANT BENEN	NU €196	i.p.v €350
BUITENKANT BENEN	NU €196	i.p.v €350
ARMEN	NU €196	i.p.v €350

Vrijgezel Annelies 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 juli hebben we speciale aandacht voor: Annelies Doornbos.

“Single, maar zeker niet alleen of eenzaam”, zo omschrijft de goedlachse Annelies uit Hilversum zichzelf. Een vrouw met heel wat passies en vol creativiteit. “Ik houd van stildansen, puzzelen, zwemmen, aquajoggen en lezen, om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoewel ik enige tijd geleden gepensioneerd ben – ik heb 27 jaar als parfumeursassistente gewerkt – heb ik nog steeds meer dan genoeg om handen. Ik volg namelijk cursussen kunstgeschiedenis en ik werk nog een paar dagdelen per week als vrijwilliger in het ziekenhuis, inmiddels alweer zo’n vijftien jaar.”

Aanvulling gezocht

Een bezige bij dus, die Annelies. Maar toch is er in haar leven nog meer dan genoeg ruimte voor iemand naast zich. “Ik heb twee kinderen en een aantal zeer dierbare vrienden die ik allemaal al heel lang ken. Maar ik ben er inmiddels ook wel weer aan toe om

mijn leven en mijn passies met iemand anders te delen. Waar ik naar op zoek ben? Naar iemand die mijn leven kan verrijken. In mijn eentje vermaak ik mij in principe prima, dus een man moet echt een aanvulling zijn. Zelf ben ik ontzettend trouw en eerlijk, dus dat verwacht ik ook terug van een man. Mijn voorkeur gaat uit naar een wat langere man van ongeveer mijn leeftijd. En laten we humor niet vergeten. Heel belangrijk in het leven! Ik lach ontzettend graag en gier het dan ook vaak uit van het lachen. Zo erg zelfs dat ik daarmee weer andere mensen aan het lachen maak...”

Annelies, een stralende dame met zoals gezegd heel veel passies. Zo veel zelfs dat we ze hier niet allemaal konden vermelden. Nieuwsgierig naar haar andere hobby's en bezigheden, wie weet vertelt ze je er binnenkort zelf wel meer over...

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar doornbosannelies@gmail.com.



**‘GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST’**

LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
66 JAAR

OGEN
BLAUW-
GRIJS

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar 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

Guiño

OUTDOOR FURNITURE
BEACH
7

Schijnt de zon? Draag een *zonnebril!*

Eén van de populairste fashionitems: de zonnebril. Hoewel je zonnebril er natuurlijk ook cool uit moet zien, dient zo'n bril in de eerste plaats om je ogen te beschermen tegen de uv-stralen van de zon. Waar moet je rekening mee houden bij de aanschaf van een goede zonnebril?

MET EEN
ZONNEBRIL
VERMINDER JE
DE KANS OP
KRAAIENPOOTJES

Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, weten de meeste mensen wel. Dat hetzelfde geldt voor de ogen is helaas nauwelijks bekend. Zonder goede bescherming kan uv-straling namelijk permanente schade aan de ogen veroorzaken. Een goede zonnebril heeft het kwaliteitslabel UV-400 of het opschrift 100% UV-bescherming. Check dit voor je een bril koopt.

Ook goed voor je huid

Een goede zonnebril beschermt niet alleen je ogen, maar ook de tere huid eromheen. Let er bij het passen van een nieuwe zonnebril dus op dat deze breed genoeg is om ook de huid rond je ogen voldoende te beschermen. Dit verkleint de kans op huidveroudering.

Sterk staaltje

'Had ik maar veel eerder een zonnebril op sterkte genomen.' Misschien wel de belangrijkste tip voordat je een zonnebril gaat uitzoeken: laat je ogen opmeten. Daarna kan de opticien bepalen of je

voldoende hebt aan een 'gewone' zonnebril of dat je juist een zonnebril op sterkte nodig hebt.

Met een kleurtje

Wist je dat gekleurde glazen in jouw bril niet alleen mooi zijn, maar ook nog een reden hebben? Gele glazen verscherpen bijvoorbeeld het zicht. Bruine en grijze glazen verminderen de felheid van het licht. Groene glazen zijn vooral prettig wanneer je veel buiten bent. Ze zijn kleurneutral en voorkomen vermoeide ogen. En roze glazen in een zonnebril maken het zicht veel helderder. Daarnaast staat een roze zonnebril natuurlijk geweldig bij jouw outfit!

Voor de kids

In welke (speelgoed)winkel je ook kijkt, zodra het zonnetje schijnt, vind je overal vrolijke zonnebrillen voor kids. Heel leuk natuurlijk, maar vaak gaat het hier om goedkope brillletjes met plastic glazen zonder enige bescherming voor de juist zo tere kinderoogjes. Koop dus ook voor kinderen altijd een zonnebrilletje met uv-filter.

Ga jij deze zomer voor een nieuwe zonnebril? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST



JUIST
NU!

www.belgiebruist.be

ARE YOU READY?

wav-e
Studios

wav-e Studio AMERICAN FITNESS

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-beurten kaart 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

BIJ DE GROOTHANDEL is specialist in de inkoop en verkoop van partijgoederen. Met een assortiment van meer dan 1000 alledaagse producten voor schoonmaak, huishouden, verzorging, speelgoed, decoratie, tuin, klussen en ga zo maar door, biedt BDG de oplossing voor iedereen die zichzelf of anderen graag betaalbaar verwernt met veel fijne spullen.

Als snelgroeiende discounter staat BDG bekend om de lage prijzen en het grote aanbod. Daarnaast hecht BDG enorm veel waarde aan kwaliteit en duurzaamheid. Met voornamelijk A-merken of vergelijkbare kwaliteit streven ze ernaar de klanten zoveel mogelijk **waar voor hun geld** te geven.

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden

- Gratis verzending vanaf €50,-
- Niet goed, geld terug
- Achteraf betalen mogelijk



Merkbaar beter, steeds voordelig

**ALTIJD
LAGE
PRIJZEN**



WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM

Maak je niet teveel zorgen in juli

Wat heb jij dit jaar met je tijd gedaan? Het is niet dat je te weinig tijd hebt, maar misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen?

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan, hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



Kreeft

Je zult deze maand uitblinken in je werk.

Ram 21-03/20-04

Juli wordt voor de Ram een van de meest positieve maanden dit jaar. Je zult het goed doen in alles wat je aanpakt.

Stier 21-04/20-05

De Stier zal in staat zijn om zijn doelen en ambities te bereiken. Dit vertrouwen zul je ook overdragen op het gebied van de liefde.

Tweelingen 21-05/20-06

Houd je ogen goed open in juli, want je kunt de liefde van je leven ontmoeten. Een gebeurtenis die je leven op zijn kop zet.

Kreeft 21-06/22-07

Je zult uitblinken in je werk. Je collega's zullen jouw energie voelen. Vergeet echter ook niet om voor je gezondheid te zorgen.

Leeuw 23-07/22-08

Je zul dankbaar gebruikmaken van de capaciteit om nieuwe relaties aan te knopen om zo interessante mensen te leren kennen.

Maagd 23-08/22-09

Deze periode zal vrij vredig zijn en Maagd zal aandacht kunnen besteden aan praktische zaken. Je zult veel plezier beleven en vriendschappen versterken.

Weegschaal 23-09/22-10

In juli zal alles kalm en vlot verlopen en je zult het gevoel hebben dat je alles goed begrijpt.

Schorpioen 23-10/22-11

Hoe zit het met het nadenken over het project dat al een tijdje door je hoofd speelt? Weet dat met genoeg wil alles mogelijk is.

Boogschutter 23-11/21-12

Heb je nagedacht over het veranderen van baan? Juli is een ideaal moment om op zoek te gaan naar een betere positie.

Steenbok 22-12/20-01

Steenbok moet rusten en tot andere gedachten komen. Juli zal dan een maand vol vreugde en nieuwe ervaringen worden.

Waterman 21-01/19-02

Jammer genoeg zul je nog impulsiever en rustelozter zijn dan anders, wat dan weer tot vele conflicten leidt met anderen die je niet altijd kunnen volgen.

Vissen 20-02/20-03

Pas op voor depressie en angst. Als je wilt kalmeren, raden we kruidenthee aan, maar ook meditatie of ademhalings-oefeningen zullen je tot rust brengen.

Eindelijk! Wij hebben zin in *de sportzomer!*

Nadat vorig jaar bijna alles werd afgelast, kunnen we nu eindelijk weer genieten. Het EK voetbal, de Tour de France en de Olympische Zomerspelen in Tokio vormen de hoofdmoot van een heerlijke sportzomer.

Dit jaar dus nieuwe ronde, nieuwe kansen! De sportzomer van 2021 is veelbelovend en kan weleens de boeken in gaan als de grootste ooit!

Het Europees Kampioenschap voetbal duurt nog tot en met 11 juli. Het speciale aan deze editie is dat er geen gastland is waar het toernooi wordt gespeeld. Het toernooi wordt in twaalf stadions en in even zoveel landen gespeeld. Nog nooit waren er zoveel landen gastheer. De openingswedstrijd is gespeeld in Rome, de finale zal plaatsvinden in Londen.

Tour de France

Op 26 juni startte de 108e editie van de Tour de France in de Franse kustplaats Brest om ruim drie weken later op de Champs-Élysées in de hoofdstad Parijs te finishen. Binnen dit tijdsbestek zal er een prachtig parcours afgelegd worden met klauterwerk in het Centraal Massief, de Pyreneeën, de Provence, de Jura en de Alpen.

Olympische Spelen sluiten deze sportzomer af

Na een jaar uitstel kunnen we dan toch getuige zijn van een van de meest belangrijke sportevenementen ter wereld, de Olympische Spelen. Van vrijdag 23 juli tot en met zondag 8 augustus is het tijd voor de Spelen in Tokio. Met een tijdsverschil van zeven uur is het net als vijf jaar geleden rekenen geblazen om onze Belgische sporters live aan het werk te zien.

Afgelopen seizoenen kwamen er ook heel wat topsporters langs in Het huis en kregen we een unieke inktijk in hun leven. Deze zomer valt opnieuw te genieten van deze afleveringen.

De televisiekijker kan zich wederom verheugen op een sportzomer met voor- en nabeschouwingen en gezellige avondprogramma's. Daarom wensen wij alle supporters een bruisende sportzomer toe.

Wil je de sportzomer volgen op een nieuwe en extra grote televisie? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZIT JIJ AL
KLAAR VOOR DE
SPORTZOMER
VAN 2021?

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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



Couscoussalade met gerookte zalm

Zin in iets lichts en voedzaams? Kies dan voor deze heerlijke, snelle en gezonde maaltijdsalade met couscous en gerookte zalm. Een heerlijk recept voor warme zomerdagen. In kleinere porties ook prima als bijgerecht te gebruiken.

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

30 ml boter
250 ml parelcouscous
500 ml groentebouillon
60 ml peterselie
1 eetlepel dille
60 ml grapefruitsap
3 eetlepels olijfolie
zout en peper
1 kleine rode ui
500 ml rucola
100 gr fetakaas
1/4 komkommer
400 gr gerookte zalm

BEREIDING

Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous in 1 minuut bruin.

Voeg de groentebouillon toe en breng het aan de kook. Dek de pan af en kook op een laag vuur in 8 tot 10 minuten gaar. Roer af en toe in de pan tot de vloeistof volledig is opgenomen.

Leg de couscous op een bord en laat het afkoelen. Hak de peterselie en de dille en meng deze samen met het grapefruitsap en de olijfolie in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Snipper de rode ui en voeg deze samen met de couscous, rucola, de verkruimelde fetakaas en de in schijfjes gesneden komkommer toe aan de slakom. Roer het geheel voorzichtig door en voeg tenslotte de zalm toe.
Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA



Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-4-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l+r=a -ur

☀+🇺🇸 y=i🐮-it

💣b=z+🐜-mi

m+🐵p=r k+👁️g=m

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 augustus de oplossing in op onze site: www.schildeschotenbruist.be

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

bloesem	schuim
zacht	wassen
perzik	lichaam
zeep	aroma

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 augustus de oplossing in op onze site: www.schildeschotenbruist.be

VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN

officieel dealer van:



Jeep



KIA



MAXUS

ISUZU



www.vanmossel.be

Van Mossel