

SCHILDE SCHOTEN
'S-GRAVENWEZEL



SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SCHILDESCHOTENBRUIST.BE

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

***Sjors van
der Panne:***
'Waarom zijn we
zo hard?'

Buiten gewone sfeer.

Bij Labor Vincit kunt u terecht voor exclusieve binnen- en buitenverlichting. Met passende sfeerverlichting wordt langer buiten zitten pas echt puur genot. Daarom ontvangt u van ons de hele maand september, op vertoon van deze advertentie, **10% korting** op buitenverlichting.

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

Meer weten?
www.laborvincit.nl
info@laborvincit.nl
+31 (0)76 - 520 4009



**LABOR
VINCIT**
exclusieve verlichting



**SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND**

Heerlijk nazomerén met korting.

De hele maand september profiteert u op vertoon van deze advertentie van aantrekkelijke **kortingen** op de meubelcollecties van Vondom. Wij zorgen dat u er dit najaar goed bij zit.

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



VONDOM® X

PW®

INTERIORS

**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

XXXX
Verhuizingen
UITMUNTEND IN
VERHUZEN EN BEWAREN



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



SENSUM
VASTGOED

Gratis waardebeoordeling



‘DE MAKELAAR DIE MET U MEEDENKT’

- > Jarenlange ervaring en passie voor vastgoed
- > Gratis en vrijblijvende schatting van uw eigendom
- > Professionele fotografie
- > 360° virtuele rondleiding
- > Persoonlijke begeleiding van A tot Z
- > Commissieloon op maat

Wij zijn dringend op zoek naar woningen voor onze zoekende klanten.

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



35



31



23

COLOFON

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

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

f Like ons op SchildeSchoten's-GravenwezelBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Schilde Schoten's-Gravenwezel Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

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.

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

Yoga; waar moet ik beginnen?

Door de warmte van de zon in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies is: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar/lerares waar je les van krijgt.

Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken over wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.belgiebruist.be vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



IN ELK SEIZOEN GENIETEN VAN JE TERRAS



ZONDER PROBLEMEN OP MAAT GELEVERD EN
AANGEPAST AAN DE BESTAANDE SITUATIE



‘Kwaliteit drijft boven’ luidt het gezegde. Grote merknamen staan daar als betrouwbare en ervaren leveranciers altijd garant voor. Maar het verschil voor de eindgebruiker zit hem vaak in de service van de plaatser. En dat is waar men bij Van Gorp Projects in Sint-Antonius-Zoersel in uitblinkt.

Dit familiebedrijf, gespecialiseerd in zonwering, rolluiken, terrasoverkappingen en raamdecoratie levert en plaatst niet alleen kwalitatief hoogwaardige producten. Hun slogan ‘Al meer dan 25 jaar sterk in verzorgd werk’, vat de kern van de zaak perfect samen.

Alles voor ramen en terras.

Trends zijn er in elke sector en ook op vlak van zonwering is dat niet anders. Warmte buiten houden en veel licht binnen krijgen, is niet altijd even evident. Bij Van Gorp Projects heeft men hier echter de ideale oplossingen voor en is men mee met de recentste ontwikkelingen. Naast de klassieke rolluiken kunt u kiezen voor screens met ritstechnologie die niet alleen insecten buiten houden maar ook bestand zijn tegen windsnelheden tot 120km/u. De Panovista uitvoering is een esthetische oplossing voor glas-op-glas hoekramen, zonder storende geleiders of kabels. Een mooi en praktisch alternatief zijn buitenjaloezieën. Deze houden de warmte buiten, maar laten licht binnen en vermijden inkijk wanneer het buiten donker wordt. Ook voor binnen biedt Van Gorp Projects het volledige gamma aan raamdecoratie van Luxaflex aan.

Een oplossing voor elk weertype.

‘Outdoor living’ is een vast begrip geworden in onze huidige woontrend. We willen allemaal zoveel mogelijk genieten van onze tuin en dit liefst in de meest comfortabele omstandigheden. Maar hoe vaak is uw barbecue met vrienden niet letterlijk en figuurlijk in het water gevallen omwille van de onstabiele weersverwachtingen? Vanaf nu is dat verleden tijd dankzij een terrasoverkapping van Van Gorp Projects. Of u nu kiest voor een simpel afdak of voor een volledige tuinkamer, de mogelijkheden zijn onuitputtelijk, net als de voordelen ervan. Zo kunt u bij Van Gorp Projects terecht voor een klassieke overkapping met acryl platen, glas of doek of voor een strak dak met aluminium lamellen, al dan niet in houtlook.

*Al meer dan 25 jaar sterk
in verzorgd werk*

Dankzij het familiale karakter waarin vader, moeder en zoon Bart Van Gorp elk hun taak hebben, bent u zeker van een gepersonaliseerde aanpak en service.



LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in light, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

LEZERSACTIE*
Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY

Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE*
Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

win

Heerlijke

nazomer!

BRUIST
Deals

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

G

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen.

Tof als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

www.degepuldekoek.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

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

DITJES/DATJES

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen, is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

U



Ga jij voor fit & gezond?

“Schakel dan de gratis, maar uitgebreide hulp op maat in van onze professionele dieetcoaches!”

Bespreek je doelen en wij maken een haalbaar schema voor je op om blijvend gewicht te verliezen. Je zal snel merken dat je weer meer energie krijgt door het bannen van de suikers uit je voeding met behulp van onze proteinerijke voeding.

Kies voor het proteïnedieet van Proti Balance:

- Professioneel team van dieetcoaches
- Ruime keuze proteinerijke voeding, snacks en supplementen
- Gratis begeleiding op maat
- Ook na het dieet blijven advies & wegen gratis
- Iedereen welkom, man en vrouw, jong en oud
- Uitgebreide openingsuren (6 op 7)
- Ook geschikt voor sporters (sportdieet & sportvoeding)

Bezoek ons vrijblijvend of bel voor een afspraak
www.proti-balance.be

Ontdek zelf hoe
wij het verschil
maken!



Officiële verdeler van Concap sportvoeding & supplementen
Officiële verdeler van X-Nutri supplementen

Het proteïnedieet
dat echt werkt

U vindt ons in: Antwerpen | Brasschaat | Geel | Turnhout | Schilde | Sint-Katelijne-Waver | Vorselaar
www.proti-balance.be | Geopend maandag t/m zaterdag.

CHANGES

Back to school

met de perfecte haarkleur!



Hallo, ik ben Jeanine van Changes Inspired By Glenn.

Voor wie mij niet kent, ik ben al 25 jaar colorist. Mijn job is mijn passie en elke nieuwe kleur is een nieuw canvas waar ik mij volledig in uitleef. Ik ga elke uitdaging aan en zorg dat je met een glimlach naar buiten gaat.

We staan in Kontich met 4 stylisten/coloristen klaar om je professioneel advies te geven met een prachtig resultaat.

We werken met het merk Kevin Murphy en voor de bio liefhebbers hebben we Oway 100% organic.

Wil je Changes Kontich beter leren kennen?

Boek nu online via www.changesibg.com of via onze Facebookpagina.



Mechelsesteenweg 100 | 2550 Kontich | 03 290-6159
www.changesibg.com



BACK TO SCHOOL
Studenten 25% korting
vanaf 29€ geldig tot
31 oktober 2021
Breng deze advertentie
mee en ontvang korting!
*geldig één bon per
persoon

Deuren en ramen op maat?

Onze stijlvolle smeedijzere 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 wordt 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



 **Ferenco**

Kapelsesteenweg 364, Brasschaat

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



 **MEDISCHE
LASERPRAKTIJK**

Voordelen laserontharing

- De behandeling wordt op een medisch verantwoorde manier uitgevoerd door mensen met een medische / paramedische opleiding.
 - Goedgekeurd door artsen en dermatologen.
 - Geen pijnlijke ongemakken die scheren, waxen en epilieren wel met zich meebrengen.
 - Vrijwel alle lichaamsdelen kunnen behandeld worden.
 - Geen scheermesjes en scheergel meer.
- Ook de onvermijdelijke snijwondjes en ingegroeide haartjes die daarbij komen kijken mag je 'dag' zeggen.

0032-486487906

info@medischelaserpraktijk.be
www.medischelaserpraktijk.be

Die haren ook zo beu?

Steeds meer mensen zijn op zoek naar de beste en pijnloze manier om lichaamshaar op vervelende plaatsen definitief te laten verwijderen. Met laserontharing is het nu mogelijk haargroei permanent te reduceren zonder de vaak pijnlijke ongemakken die scheren, waxen en epilieren met zich meebrengen. Laserontharing is inmiddels ook quasi pijnloos.

Wij verwijderen permanent het overtollige lichaamshaar door gebruik te maken van top-of-the-line veilige laserapparatuur, welke door artsen en professionals wordt gezien als absolute gouden standaard inzake efficiëntie en veiligheid. De behandeling wordt enkel door mensen met een medische / paramedische opleiding uitgevoerd.

De laser produceert een hoog geconcentreerde puls van een bepaalde golflengte. De energie van het laserlicht wordt opgenomen door het pigment dat rond de haarwortel aanwezig is. Hierdoor worden de haarwortelcellen opgewarmd en selectief vernietigd.

Om de opperhuid niet te beschadigen, heeft de laser een gekoelde tip. Dit laat toe meer energie af te leveren zónder de opperhuid te beschadigen en beperkt de pijn prikkel zodat de behandeling zeer goed te verdragen is. Ongeveer 1 à 2 weken na de behandeling gaan de haren loszitten en vallen uit.

Geïnteresseerd? Maak snel een afspraak!





Dat kan je wel zien aan mijn outfit! Hier draag ik een kleedje van de collectie Que, deze collectie is vegan. Dit alles is beschikbaar van maat 36 t/m 50. Maar waarom ben ik net vandaag zo feestelijk?

Feestelijk

Omdat het feest is want.... HOERA!
Zaterdag 11 september bestaat @fabulicious.eu precies 1 jaar. In 2020 opende Sandra haar nieuwe winkel, je vindt er alle leukste trends tesamen! Wat vliegt de tijd! Dit gaan we natuurlijk vieren! We hebben een hele mooie jubileumactie bedacht! Er komen Fashiondays aan: van 11 tem 19 september! Dat betekent 20% op de hele collectie voor iedereen! FEEST!

Maar eerst een leuk weetje over de winkel: @fabulicious.eu is dus gestart midden in de coronaperiode. Dat moet een enorme stress geweest zijn. Maar het heeft Sandra nooit tegengehouden! Haar droom was te groot en moest gerealiseerd worden... Echt een dame die van aanpakken weet!

Heel graag promoot ik dan ook haar collectie op mijn Instagram profiel @raniivd! Ga zeker eens kijken! Volgen mag ook steeds! Als jullie inspiratie nodig hebben mogen jullie me steeds een berichtje sturen. Heel graag beantwoord ik al jouw vragen i.v.m. Fashion!

Veel shop plezier gewenst!

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

Veel liefs, Ranike
@Raniivd

#FABULICIOUS.EU

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69
f @ Fabulicious.eu | www.fabulicious.eu

Fotograaf: © Shootyou.be | www.shootyou.be

DAGJE UIT KBR MUSEUM



Zeshonderd jaar geleden regeerden de hertogen van Bourgondië over Brussel. Deze rijke en machtige vorsten en gecultiveerde mecenasen stelden een schat samen die ook vandaag nog weet te boeien: de Librije, een unieke en kostbare verzameling verluchte handschriften. Heel wat van deze meesterwerken wisten de tand des tijds te doorstaan. Ontdek deze pareltjes in het gloednieuwe KBR museum. Verken het middeleeuwse culturele verleden van Europa en bewonder de prachtige verluchte handschriften uit de hertogelijke bibliotheek. Hoewel handschriften het hart van het nieuwe museum vormen, is het KBR museum veel meer dan kijken naar boeken. Er valt immers ook heel wat te beleven!
Meer info: www.kbr.be

FILMPJE KIJKEN STILLWATER

Stillwater vertelt het verhaal van Amerikaan Bill Baker uit Oklahoma die het heft in eigen handen neemt om zijn dochter vrij te krijgen uit een Franse gevangenis waar zij vastzit voor een moord die ze beweert niet te hebben gepleegd. In zijn missie om zijn dochter vrij te krijgen wordt hij geconfronteerd met de taalbarrières en de cultuurverschillen en wordt hij tegengewerkt door de Franse autoriteiten. Hij blijft volharden om de onschuld van zijn dochter te bewijzen en besluit om in Frankrijk te blijven en alles op alles te zetten om de echte moordenaar te vinden. **STILLWATER is vanaf 22 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN STERVEN OF NIET?



De laatste twee jaar sterven vele jongeren in een onverklaarbaar ongeval. Zo ook Lynn, de dochter van Gina, een alleenstaande moeder. Ondergedompeld in verdriet en ongeloof gaat Gina op een spirituele zoektocht naar antwoorden. Ze krijgt nachtmerries en ziet een man, onzichtbaar voor anderen, die haar meeneemt naar een mooie nieuwe wereld waar de jongeren, en ook Lynn, nog leven. Gina's vrienden steunen haar, maar geloven dat ze die magische wereld fantaseert om haar verlies te kunnen verwerken. Is Gina echt gek aan het worden? Of toch niet?
Het boek STERVEN OF NIET? van Monique J.C. Leten kun je bestellen bij Boekscout.nl.

Moment van overdenken

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van
jezelf kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Sicilia Mia
Sicilian gourmet restaurant

Elk gerecht is een kunstwerk!



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

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

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

Sicilia Mia | Winkelstap 75-77, Schoten | 03.645.63.63 | www.siciliamiaschoten.com





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

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

Ben jij een theaterliefhebber?

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

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

Altijd op de hoogte

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

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

Volg ons op social media

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



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

'WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT'



Sjors van der Panne: 'We mogen wat liever voor elkaar zijn'

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. "Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste", vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. "Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen", aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend, die stierf aan de gevolgen van anti-homogeweld.

Waarom zo hard?

"Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen", legt Sjors uit. "*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt."

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. "Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf."

De toekomst ziet Sjors zonnig in. "Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten."

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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





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  

De Wereld van Licht en Liefde

Met 'Sterven of Niet?'-De Wereld van Licht en Liefde deel I, weet Monique J.C. Leten de grens tussen fantasie en werkelijkheid te doen vervagen. Hiermee houdt zij de aandacht van lezers vast en blijven de gebeurtenissen spannend tot de laatste pagina. Deze krachtige fantasyboeken worden uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.nl.



Het is een verhaal over onbaatzuchtig handelen, over respect voor mens, dier en natuur, gelijkheid, tegen machtsmisbruik, ga zo maar door. Dit eerste boek van de trilogie, laat je gevoelens alle kanten uitgaan. Zo voel je verdriet, frustratie, ongelooft, hoop, liefde...

Als liefhebster van fictie heb ik het verhaal overgoten met een vleugje magie. Ongekende dieren en magische trucjes houden de verhaallijn spannend.

Maar ik blijf overtuigd dat wij, allen samen, onze wereld beter kunnen maken, zelfs zonder magie.

Benieuwd? Bestel het boek nu op boekscout.nl



Met meer dan 15 jaar ervaring breng ik gel of gellak op een zo dun en sterk mogelijke manier aan. Je kan via www.bellemain.be of via Instagram een afspraak maken. Vind je op de site geen vrij moment geef me een belletje of stuur een whatsapp en dan vinden we zeker samen een oplossing.

Lieve groetjes

Brenda De Herdt



HOGEBAAN 71
 2960 ST-JOB-IN'T-GOOR
 04 77 31 45 65
 INFO@BELLEMAIN.BE
 OP AFSpraak
WWW.BELLEMAIN.BE

Corona nagels beu?

Wil je terug met verzorgde gel- of gellaknagels naar je werk gaan? Of wil je eindelijk nog eens schitteren op een feestje en vind je die onnatuurlijk uitzierende nailart nagels maar niets? **Dan kan ik je helpen!**

- Hard gel
- Stevig en flexibel
- Wordt verwijderd met freez
- Blijft 3 weken in goede staat
- Color en french
- Geen nailart

**MAAK EEN
 AFSpraak
WWW.BELLEMAIN.BE
 OF BEL
 0477 314 565**

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

Zorg op maat?

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



Onze regio's: Noordrand Antwerpen (Kalmthout, Schilde, Brecht, Zoersel, Rijkevorsel), Wuustwezel, Kapellen, Essen, Achterbroek, Nieuwmoer, Stabroek, Berendrecht, Zandvliet, Brasschaat, Schoten, Wijnegem

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

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



YOGARETREAT PORTUGAL 30 september - 4 oktober 2021

Rose Mountain verwelkomt ons reeds voor de 3de keer, deze magische plek mist nooit zijn aantrekkingskracht! Prachtig gelegen in de bergen in de Algarve, een halfuurtje van Faro. Boven een dorpje genaamd Amorosa.

Je mag je verwachten aan een mooie, spirituele reis. In de veilige armen van Franck en Marleen die je meenemen, elk in hun domein om je visie te verruimen en je te Refocussen op wat ECHT belangrijk is.

Ik hoop dat jij meegaat!

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

ZIN IN EEN YOGARETREAT?

GEEN ERVARING VEREIST!



Kijk voor
meer info op
de website!





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

Ons team bestaat uit:

Nathalie, zaakvoerster, reeds 22 jaar actief in de beautybranche, doorheen de jaren heb ik me vooral gericht op huidverbetering en ben ik gediplomeerde ikari skin experte en mesoestetic experte, ook medcos gecertificeerde partner in afslanking. We blijven met ons team ons voortdurend bijscholen om de allernieuwste en beste behandelingen aan u voor te leggen, dit is mijn belangrijkste visie op mijn salon, enkel het beste voor mijn klanten en dit alles in een heel aangename en losse sfeer, ten slotte is dit U me time moment hier.

Marie, die ook al enkele jaren meedraait in ons team en gediplomeerd wimperstyliste en 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


AUTHENTIC
 BELGIAN BARBER & WELLNESS
FOR MEN



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

Wij renoveren uw huis naar uw thuis!

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

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




chamy | **BABOR**
 2 times as beautiful

ANTI-AGING BEHANDELINGEN

MICRO-NEEDLING

MICRO-DERMABRASIE

SUPERBOOST

IKARI

DIODE LASERONTHARING

DERMAPLANING

Wij garanderen u welbevinden en harmonie voor lichaam en geest. Speciale gezichtsbehandelingen en lichaamsverzorging, gericht op de probleemzones in combinatie met het Restart dieet. Bij ons kan je ook alle dagen terecht voor laserontharing. We laten uw bezoek een onvergetelijke beleving voor lichaam en ziel worden.

Wij bieden een grote keuze aan behandelingen! Maak een afspraak voor een intake en wij geven u persoonlijk advies. Ervaar daarbij de totale werking van de BABOR cosmetica.

Al ons behandelingen vind je op www.chamy.be.
 Of bel ons, we nemen de tijd voor u.

Chantal & Myriam

Nieuwdreef 2, 2170 Merksem | 0468 463 821 | www.chamy.be | [f](#) chamy | [i](#) chamy_babor



Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Paul Van der Auwera is een van de weinige ambachtelijke klokkenmakers. Contacteer ons voor een huisbezoek met ophaling en perfecte reparatie van uw klok of uurwerk.

- Gratis huisconsult
- Alle merken
- Gratis opgehaald en teruggeplaatst met twee jaar waarborg
- Gespecialiseerd in antieke klokken

Maak nu een afspraak!
Laat je klokje weer tikken zoals het hoort!




DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT

JUWELIER • GOUDSMID*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

Paul Van der Auwera

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

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

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.

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? "Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!" Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.



MERKBAAR BETER,
STEEDS VOORDELIG!



5%
KORTING

BIJ BESTEDING VAN €50,-

KORTINGSCODE: BDGBRUIST



ALTIJD
LAGE
PRIJZEN

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

WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM

*Kortingscode geldig van 1/09/2021 t/m 30/09/2021 op een minimaal aankoop van €50,00, exclusief verzendkosten. Geldig op één winkelmandje. Niet te gebruiken in combinatie met andere kortingscodes en promoties, noch op eerder geplaatste bestellingen. Per persoon éénmalig te gebruiken.



MAATKASTEN IN
ZELFBOUWPAKKET MET
ONDERSTEUNING

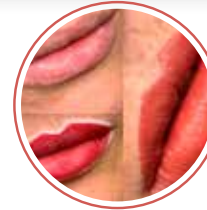
www.yg-design.be

maatkasten | interieur | buitenkeukens

Yasmien, master in beauty

LIPS

Met een fijne naald kan de vorm aangepast worden en kunnen we de lipkleur opfrissen door het toepassen van een schaduw effect of het volledig opvullen van de lippen. Er wordt gewerkt met zachte kleuren zodat het resultaat na genezing heel natuurlijk is.



BROW ART

Hairstrokes: een machinale techniek waarbij ultrafijne haartjes gezet worden. Kan gecombineerd worden met schaduw.

Powderbrows: een machinale techniek waarbij een zachte schaduw gecreëerd wordt.



MESOSKINLINE

Non-invasieve mesotherapie is een effectieve en pijnloze methode voor het behandelen van rimpels, littekens, striemen en haaruitval.

De geavanceerde meso cocktails zijn zeer effectief en verjongen de huid. De cocktails bevatten hyaluronzuur en worden op een zachte manier in de huid geïmplant.



EYEDESIGN

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



AREOLA (tepelhof)

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



Benieuwd wat ik voor je kan betekenen?
Maak dan eens een afspraak of kijk eens op de website voor meer informatie!

Nieuw adres
vanaf 1 juli,
Sparrenlaan 15,
Brecht



Yasmien is master in cosmetische en medische micropigmentatie. Ze heeft al meer dan 18 jaar ervaring en volgt jaarlijks masteropleidingen in het buitenland om de meest geavanceerde, innovatieve en moderne technieken bij te blijven.

Yasmien Beauty Artist | Sparrenlaan 15, Brecht | 0497402377 | info@yasmienbeautyartist.be | www.yasmienbeautyartist.be

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!*



Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruimelde feta kaas
2 el papadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip ze open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snij de papadew-peper in dunne ringen. Verwarm een pan met wat olie en laat hier de spinazie in slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed met elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinazie-mengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met satéprikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de oven.

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-



Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.

-ur+z+Q-i m+r=i+e

-b+ -lamp

k+a=t er+j

h=g m=v d=p

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

boek lezen
 staal genieten
 rusten mannen
 liefde geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.schildeschotenbruiist.be

VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN

officieel dealer van:



Jeep



KIA



MAXUS

ISUZU



www.vanmossel.be

Van Mossel