

DE OVERBETUWE 

APRIL 2019 **GRATIS MEENEMEN!**  
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

# BRUIST



Dagje weg?  
*Haarlem*  
bruist!

**Wat doe jij op 12 april?**  
Lees Bruist op Nationale Offlinedag!

# JANNES IN HOLLAND CASINO



**VRIJDAG 26 APRIL  
NIJMEGEN**

**SPEEL BEWUST 18+**  
HOLLANDCASINO.NL

# GRATIS ENTREE & DRANKJE

VOOR 2 PERSONEN

Geldig t/m 30 april 2019 in Holland Casino Nijmegen.

BRS-CODE 8 200

10 & 24 APRIL

**WINNING WEDNESDAY**  
ONTVANG GRATIS  
€10,- SPEELGELD

21 & 22 APRIL

**ZET IN OP PASEN**  
GENIET VAN EEN LUXE  
LUNCH VOOR €7,50

RESERVEER ALVAST UW TAFEL  
VIA 024 - 381 63 81



**HOLLAND  
CASINO**   
HET ENIGE ECHTE CASINO



10



# Inhoud



## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Rowan Graafland  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk  
**ACQUISITIE** Nederland Bruist

### CONTACT DE OVERBETUWE BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
T 076-7115340  
nl@nederlandbruist.nl

 De Overbetuwe Bruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.  
Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be  
 Like ons op facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merksnaam De Overbetuwe Bruist is een merksnaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

**ADVERTEREN?**

Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
**076-7115340**

Heb je dat gevoel ook weleens, dat de tijd vliegt? Voor ons idee is het pas net 2019, maar het eerste kwartaal hebben we alweer achter de rug. Je hoort ons overigens niet klagen hoor; alleen maar fijn dat die koudere, natte maanden achter de rug zijn.

## *Bruisende* lezer,

We zijn dit jaar natuurlijk al verwend met een aantal zeer zonnige dagen, maar dat mogen er wat ons betreft nog wel wat meer worden. Dus kom maar op met die heerlijke voorjaarszon!

Het is dus alweer april. De maand van Pasen en de verjaardag van de koning. En zo kent deze maand nog heel wat meer bijzondere dagen. Wat te denken van Nationale Offlinedag en Secretaressedag? En ook Wereldboekendag staat in april op de kalender, zoals verderop in deze nieuwste editie van Bruist eveneens te lezen valt.

Wat je nog meer kunt lezen? Van alles! Zo nemen we je mee naar dé monumentenstad die alles heeft; bruisend Haarlem. Wist je dat deze oude stad iedereen wat te bieden heeft? Daar vertellen we je graag meer over. Net zoals bruisende ondernemers als De Bronsbergen en Dienstverlening in het Groen je maar al te graag meer vertellen over hun eigen bedrijf. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder...

Veel leesplezier en tot volgende maand.

**Lea en Marcel Bossers**





# Een monumentenstad die alles heeft

Een gezellig historisch centrum, verborgen straatjes en hippe conceptstores: Haarlem is de stad die alles heeft. Deze prachtige oude stad in Noord-Holland zit boordevol historische panden en toffe winkelstraten en heeft voor ieder wat wils. Nog meer informatie vind je op [www.visithaarlem.com](http://www.visithaarlem.com).

# Haarlem



## SHOPPEN

In **DE GOUDEN**

**STRAATJES** vind je alles van unieke boetiekjes tot interieurshops en ambachtelijke winkels. De mooie gevels maken shoppen in de Gouden Straatjes een feestje, of je nu op zoek bent naar nieuw, vintage of design!

### STADSSCHOUWBURG & PHILHARMONIE HAARLEM

biedt voorstellingen en concerten op twee prachtige locaties in Haarlem. De zaal van de honderdjarige Stadsschouwburg is bekleed met goud op de wanden, rood pluche en een kroonluchter. De Philharmonie beschikt over één van de beste akoestische kamermuziekzalen van Europa. Met als pronkstuk het Cavaillé-Coll-Organ.

## CULTUUR

Oud en nieuw ontmoeten elkaar in het **FRANS HALS MUSEUM**. Historische werken hangen naast hedendaagse kunst en eigentijdse installaties. In het **TEYLERS MUSEUM** ontdek je de wonderen van kunst en wetenschap. Teylers is het oudste museum van Nederland en je vindt hier onder meer kunstwerken van de oude meesters, eeuwenoude fossielen en peperdure boeken.



## BEREIKBAAR

Haarlem is goed bereikbaar met zowel de auto als het openbaar vervoer. Haarlem heeft twee treinstations en is goed te bereiken vanuit heel het land. Via de toegangswegen vind je borden met aanwijzingen naar de dichtstbijzijnde openbare parkeergarages. In het centrum zelf is parkeren moeilijk door de beperkte parkeergelegenheid op straat.



# Haarlem



De tentoonstelling **ANNO HAARLEM** vindt plaats in de kelder van het stadhuis. In deze tentoonstelling word je meegevoerd naar de glorie-dagen van Haarlem tijdens de Gouden Eeuw en zie je onder andere hoe de St. Bavokerk werd gebouwd.



## HISTORIE

Vanaf buiten de stad is de grote **ST. BAVOKERK** al te zien. De bouw van deze historische kerk begon in 1245 en het gebouw wordt tot op heden gebruikt voor kerkdiensten. Deze unieke middeleeuwse kerk is één van de grootste van Nederland.

### DE NIEUWE BAVO BLOEIT

Van 5 t/m 13 april is de St. Bavokerk stralend middelpunt van bloem(sier)kunst. Met ruim 60.000 bloemen, geschikt door studenten en docenten van diverse Nederlandse opleidingen bloemsierkunst.

Sprookjesachtig en betoverend!  
[www.denieuwebavobloeit.com](http://www.denieuwebavobloeit.com)



## NATUUR

Als je even wilt ontsnappen aan de drukte van het stadsleven is **NATIONAAL PARK KENNEMERDUINEN** om de hoek.

Je kunt hier goed fietsen, wandelen of hardlopen.

Voor de liefhebbers van een prachtige horizon en een frisse zeelucht is het strand van **BLOEMENDAAL AAN ZEE** vanuit Haarlem goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

## JOPENKERK

Jopen heeft de eeuwenoude Haarlemse brouwtraditie in ere hersteld. Een voormalig godshuis in het levendige centrum van Haarlem is omgetoverd tot een moderne stadsbrouwerij, grand café en restaurant. De Jopenkerk Haarlem maakt van ieder bezoek een ware beleving. Onder het genot van een borrel of diner kunnen bezoekers het brouwproces met eigen ogen aanschouwen.  
[www.jopenkerk.nl/haarlem](http://www.jopenkerk.nl/haarlem)





*Join us!*

 **Street One**

**Street One Store**

Dorpsstraat 76  
6661EN Elst  
Telefoon: 0481353508

**Volg ons ook op:**

Facebook - Street One Elst  
Instagram - Streetone\_elst

**Openingstijden:**

Maandag	13.00-17.30 uur
Dinsdag	9.30-17.30 uur
Woensdag	9.30 -17.30 uur
Donderdag	9.30- 20.00 uur
Vrijdag	9.30- 17.30 uur
Zaterdag	9.30-17.00 uur

 **Street One**



# Heerlijk uitgerust wakker worden?

WIJ ZIJN  
BEDDENSPECIALIST  
TOPSLAPEN ELST



Een goede nachtrust is belangrijk, daar zijn ze zich bij Beddenspecialist Topslapen Elst maar al te goed van bewust. Vandaar dat zij zich elke dag weer vol enthousiasme inzetten voor jouw nachtrust.

Naast een uitgebreide keuze in bedden en matrassen vind je bij Beddenspecialist Topslapen een Vandyck Experience store met een uitgebreide collectie in bed- en badtextiel.

Loop eens bij ons binnen voor een vrijblijvend advies!

HET BESTE ADVIES,  
DE BESTE SERVICE EN  
KEUZE UIT STERKE  
MERKEN



TOPSLAPEN  
ARNHEM & ELST  
bedden  
SPECIALIST.NL



Vandyck  
THE ART OF BED & BATH FASHION



## AF EN TOE ZONDIGEN

De limited edition snoepjes in het Cadillac-doozje dat eigenzinnig schoenenontwerper Floris van Bommel voor Autodrop heeft ontworpen, zijn zeker de moeite waard! De heerlijke bosvruchten-smaak is zoet en de sneakervorm van de snoepjes is grappig en verfrissend. **Het doosje Cadillac Autodrop koop je onder andere bij Albert Heijn voor € 1,64** [www.autodrop.nl/vanbommel](http://www.autodrop.nl/vanbommel)



**VERSE, GEZONDE EN DUURZAME MAALTIJDEN**  
Soms heb je geen zin om na een lange dag nog naar de supermarkt te gaan, maar wil je wel een gezonde maaltijd op tafel zetten. Freasy maakt dat makkelijk! De verse maaltijden van Freasy bevatten alleen gezonde ingrediënten en geen onherkenbare toevoegingen. De gerechten zijn tot tien weken houdbaar in de vriezer én zijn plasticvrij verpakt. **De maaltijden van Freasy zijn verkrijgbaar vanaf € 7,- per gerecht.** [www.freasy.nl](http://www.freasy.nl)

# Het is weer

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Wil jij kans maken op een heerlijk diner voor twee bij een vestiging van Moeke naar keuze?**

Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen.



Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Moeke naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**



## BUITEN DE DEUR ETEN

Neerploffen in een restaurant is altijd lekker. Bij Moeke is de sfeer laagdrempelig en heb je het gevoel dat je bij iemand in de huiskamer zit. Wél een huiskamer met heerlijke gerechten, van lunch en diner tot borrelhapjes en goede wijnen of speciaalbieren. Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen. [www.moeke.nl](http://www.moeke.nl)

## SPORTIEF CRUISEN

De Union E-Lite is de nieuwste telg in de fietsenfamilie van Union, en daar moet je op gezien worden! De E-Lite is een elektrische fiets waarmee je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso! **Vanaf €1.999.** [www.union.nl](http://www.union.nl)



# voorzijder!

## LIKE &amp; SHARE/LEZERSACTIE#3

**Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.**

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.

Europa's grootste speeltuin  
**Linnaeushof**

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**



## LIKE &amp; SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak nu kans op een Meguiars New Car Kit t.w.v. € 79,99**

Was, droog en wax uw auto met deze speciale producten. Behandel tot slot ook de banden en de auto zal er weer als nieuw uitzien! Aangeboden door [www.wheeloutlet.nl](http://www.wheeloutlet.nl)



**ELST**  
HANDEL & MONTAGE

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

## CHARME VAN DUIFHUIZEN

Om de snakeprint trend kun je niet meer heen! Dat is dan ook de reden waarom wij zo'n fan zijn van deze shopper van het merk Charm. Deze tas is gemaakt van echt leer en biedt voldoende ruimte voor je dagelijkse essentials. **Charm shopper snake light grey, € 49.95** [www.duihuizen.nl](http://www.duihuizen.nl)



# Plaatselijk afslanken? Het kan!

Beautyfirm biedt afslankbehandelingen en silhouetverbeteringen aan met het meest geavanceerde apparaat op dit gebied. Wij maken gebruik van ultrasound en elektrostimulatie, wat leidt tot spectaculaire successen. Gemiddeld verlies je al 10 cm tijdens de eerste proefbehandeling.

## De volgende zones kunnen behandeld worden:

- buikrol boven of onder de navel
- lovehandles
- knieën
- taille
- binnekant dijbenen
- billen
- achter- of bovenkant armen

Een proefbehandeling  
nu voor € 35,-

Kom je samen dan betaal je  
€ 30,- per persoon!



# Droomt u van een achtertuin vol bloemen en planten, een rustige buitenruimte of juist een moderne voortuin?



Dan bent u bij Dienstverlening in het Groen aan het goede adres. Onze professionele hoveniers gaan graag met u om tafel om uw buitenruimte dat bijzondere randje te geven waar u naar op zoek bent. Vertel ons uw wensen en wij zorgen voor het ontwerp en de aanleg. Natuurlijk is onderhoud van essentieel belang voor de perfecte tuin. U kunt dan ook bij ons terecht voor de zorg en aandacht die uw buitenruimte nodig heeft. Kortom, iedere groene klus pakken wij graag aan!





Bij Tenerife heb je acht van de tien dagen een reële kans om walvissen en dolfijnen te spotten, omdat diverse soorten het hele jaar in de Canarische archipel vertoeven.

In mei en juni komen daar nog diverse soorten bij die rondom Tenerife halt houden tijdens hun jaarlijkse trektocht door de Atlantische Oceaan.

# Walvissen en dolfijnen spotten bij *Ten*



De zuidwestkust van Tenerife is één van de meest geschikte plaatsen om dolfijnen en walvissen gade te slaan. Je kunt er meer dan twintig verschillende soorten waarnemen, van de tuimelaar en de blauwe vinvis tot de bultrug en de orka. Grienden en tuimelaars kun je bijna het hele jaar door zien omdat zij er hun 'thuisbasis' hebben. De andere soorten komen in mei en juni langs Tenerife.

## **Verrekijker en telelens**

De verschillende soorten identificeren is niet altijd eenvoudig, maar voorzien van een verrekijker of een foto toestel met een telelens lukt het wel. De lengte, de vorm van hun kop, ruggenvin en staart, hun kleur en hun gedrag maken veelal het onderscheid. Gespecialiseerde bootexcursies geven je de kans om deze vaak immense zeezoogdieren van dichtbij gade te slaan. Deze bootexcursies zijn strikt gereguleerd. De schippers moeten een veiligheidsafstand tot de dieren in acht nemen en moeten zo nodig ook hun motoren uitschakelen om hen niet te storen.



erife

### **Onvoorspelbaar**

De meeste bootjes vertrekken vanaf Los Cristianos, Puerto Colón en Los Gigantes. Er worden uiteenlopende excursies aangeboden van twee tot vijf uur met kleine, middelgrote en grote boten waarop soms ook een maaltijd wordt geserveerd. Tijdens enkele excursies krijg je ook de kans om een frisse duik te nemen in een baai of om tussen de dolfinnen te zwemmen.

Weet wel dat het gedrag van de dieren niet altijd voorspelbaar is. Het wordt bepaald door het tijdstip van de dag, de stroming, de condities op zee, het beschikbare

voedsel, enzovoort. Niettemin zijn de dieren vrijwel altijd bijzonder actief, maar zij bepalen of en hoe zij zich willen vertonen aan nieuwsgierige toeristen.

### **Frisse zeebries**

Omdat de zee soms wat onstuimig kan zijn en de boot kan schommelen of bruusk kan neerploffen op het wateroppervlak, is het handig om eventuele voorzorgsmaatregelen te nemen tegen zeeziekte. Neem zeker ook een water- en winddicht jack mee, omdat de zeebries het soms flink wat koeler maakt dan op het strand.

NEEM EEN  
FRISSE DUIK  
TUSSEN DE  
DOLFIJNEN

3 maanden proberen

Betalen? Pas als we aan  
jouw wens voldoen!

Wij bellen graag aan voor een  
**gratis** waardebeoordeling.

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

0481-763963

**No cure, no pay!**



**Frans Knorth**

makelaardij

10  
TIEN JAAR  
HET VERBOD

7 April is Wereldgezondheidsdag. De bedoeling van deze dag is om **ziekten** die anders in de taboesfeer zouden blijven hangen, **bespreekbaar** te maken.

Leg je mobiel even weg en lees op 12 april één van onze bruisende magazines, het is dan namelijk Nationale **Offlinedag**.

**Niet vergeten:** de 3e donderdag in april is het weer **Secretaressedag**. Zet jij jouw rots in de branding ook in het zonnetje?

Eerste paasdag valt dit jaar op 21 april. Voor wie ga jij alle **paaseitjes** verstoppen?

22 april is een belangrijke dag. **International Earth Day** heeft als doelstelling mensen te laten nadenken over hun consumentengedrag en de invloed hiervan op de aarde.

**Wereldboekendag** op 23 april is ingesteld door UNESCO om het lezen, en het plezier in lezen, te promoten.

Op 27 april viert Koning Willem-Alexander zijn verjaardag in Amersfoort. Hoe ga jij deze **Koningsdag** vieren?



# Speciaal voor de le



**8 heerlijke sauna's**



**Uitgebreide behandelingen**

Bronsbergen 27 Zutphen - [www.debronsbergen.nl](http://www.debronsbergen.nl) - actie geld



# ziers van Overbetuwe Bruist

1 persoon voor € 15,00

2 personen voor € 25,00

Actie code: Overbetuwebruist



**Culinair genieten**



**Ontspannen opgielingen**

lig t/m 30 april 2019 - kijk op de website voor de voorwaarden

# Tijdelijk (recreatieve) **woonruimte** nodig?

Soms heb je even een tijdelijke woonruimte nodig. Je huis is verkocht en het nieuwe huis is nog niet opgeleverd, je gaat je huidige woning grondig verbouwen of je relatie is over en je hebt nog geen geschikte woonruimte gevonden. Dan hebben wij de oplossing.



Op camping Fortduinen in Cromvoirt  
hebben wij diverse chalets

**TE HUUR**

Voor meer info bel je **06-34590974** of mail je naar **lea@nederlandbruist.nl**

én leukste

# DE BESTE MANIER OM AF TE VALLEN

Maak kennis met de Zlim-methode voor een leven lang slank en fit.

Onze wetenschappelijk bewezen methode is gebaseerd op gezond eten in combinatie met doelgericht bewegen in een warmte/infrarood-cabine en ozontherapie voor huidverbetering.

**Je bent van harte welkom voor een gratis en vrijblijvende figuuranalyse!**



Ook afvallen?  
Wij moedigen je aan en slepen je  
door moeilijke momenten heen!



Armen  
€ 39,-

Oksels  
€ 19,-

Bikinilijn  
€ 29,-

Benen  
€ 39,-

GEEN LAST  
MEER VAN  
**ONGEWENSTE  
HAARGROEI**

A4E

**ALL 4 ESTHETICS**  
LASER HAIR REMOVAL CLINIC

De Balmerd 12B, Beuningen | 06-40709075  
info@all4esthetics.com | [www.all4esthetics.com](http://www.all4esthetics.com)



# DAGJE UIT

Europa's grootste speeltuin  
**Linnaeushof**

*Like  
& Win*



Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties zoals kabelbanen, trampoline- en luchtkussencentrum, waterfietsen, karts, funny-wheels, minigolfbanen, een super glijbaan en nog veel meer. De speeltoestellen en attracties bieden kinderen de mogelijkheid om actief te spelen, waarbij het gebruik van de eigen energie en de eigen fantasie voorop staan.

**Bruist geeft deze maand kaarten weg voor een dagje Linnaeushof. Kijk op de shoppingpagina in dit magazine hoe jij kans maakt.**

**Geopend vanaf 27 maart 2019**  
Meer info op [www.linnaeushof.nl](http://www.linnaeushof.nl)

## FILMPJE KIJKEN BAANTJER HET BEGIN

Een jonge Jurre de Cock (Waldemar Torenstra) is in het begin van de roerige jaren 80 nét rechercheur bij de Amsterdamse politie in het rauwe politiestation aan de Warmoesstraat. Samen met zijn nieuwe partner Montijn (Tygo Gernandt) stuit De Cock op een moordzaak die leidt naar een mogelijke aanslag tijdens de kroning van prinses Beatrix. Ze moeten alles op alles zetten om een drama op de kroningsdag te voorkomen.

**BAANTJER HET BEGIN draait vanaf 18 april in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

**LOS ELKE SUDOKU OP** van **WIL SCHILDERS** is voor € 19,95 te koop via [www.loselkesudokuop.nl](http://www.loselkesudokuop.nl)



1<sup>E</sup> & 2<sup>E</sup>  
PAASDAG

SPECIAAL  
KEUZEMENU

11:00 | 16:00 Brunch  
17:00 | 21:30 Diner



DE BUREN VAN...  
eten & drinken

Bij  
mooi weer  
gaat het  
terras open!!

Kinkelenburglaan 4, Bemmel | 0481-729723 | info@deburenvan.nl | www.deburenvan.nl



Anchalee

massagesalon

- Traditionele Thaise massage • Ontspanningsmassage
- Kruidenstempelmassage

*Sawatdee kha! (Welkom!)*

Deken Dr. Mulderstraat 6b, 6681 AB Bemmel  
06-57060794, info@anchalee.nl  
www.anchalee.nl

BOOIJ PARKET  
WONEN MET LEF

WIJ HEBBEN ER ZIN IN!  
Vanaf 25 mei openen we een winkel  
aan de Industrieweg 5 b. te Elst!

Eindelijk een plek waar we onze klanten kunnen  
ontvangen & adviseren. Kom eens een kijkje  
nemen! Patroonvloeren zijn onze  
absolute specialiteit. Maar ook voor  
visgraatmotief, hongarse punt,  
klassiek parket of plankenvloeren  
bent u bij ons aan het juiste adres.

Tot ziens!

Nu ook  
woon-  
decoratie!

0481-354305 | 06-30360855 | info@booijparket.nl

# Ga nooit slapen met make-up

Slapen met je make-up op is echt not done. Toch kan het een keer voorkomen dat je na het stappen of een lange werkdag vergeet om je make-up eraf te halen. Je denkt misschien dat die ene keer niet veel kwaad kan...



Als je je make-up niet verwijdert, kan het dode huidcellen tegenhouden om de huid te verlaten en daardoor zorgen voor puistjes, mee-etters en allerlei andere vlekken. De werkbare stoffen van een crème of serum kunnen niet door het 'vuile laagje' op je huid dringen. Ook als je geen make-up gebruikt, is reinigen noodzakelijk. De eerste tekenen van ouderdom zijn niet rimpels, maar een gebrek aan uitstraling en glans.

## TWEE KEER PER DAG

Reinig 's avonds om alle sporen van make-up, vuil en transpiratie te verwijderen en 's ochtends om dode huidcellen, talg en restjes nachtcrème weg te halen. Kies voor een reinigingsproduct dat bij jouw huidtype past. Als je water gebruikt om het reinigingsproduct te verwijderen, moet je daarna altijd een lotion gebruiken. Die zorgt ervoor dat de pH-waarde van de huid wordt geneutraliseerd.

Nieuw en geschikt voor elk huidtype, ook de meest gevoelige, zijn de elektrische reinigingsborstels. Door de unieke bewegingen van het borsteltje wordt de huid op een uiterst zachte manier gereinigd, waarbij er geen millimeter weefsel wordt verplaatst. Je gebruikt de borstels in combinatie met een reinigende gel. Die breng je aan op je vochtige huid of op de vochtige reinigingsborstel.



# Lekker

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
2. Prodigy CellGlow van Helena Rubinstein, € 340,- [www.helenarubinstein.nl](http://www.helenarubinstein.nl)
3. Le Wrap Vitaminé van Qiriness, € 35,90 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
4. L'Essentiel Fond de Teint Éclat Naturel van Guerlain, € 55,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
5. Renewed hope in a jar peeling mousse van philosophy, € 29,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
6. Blush Alphabet van Lancôme, € 48,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)



# fris

April is zo'n maand dat het al zomers warm kan zijn, maar ook nog fris. Deze producten zijn fris omdat ze je laten stralen, je een lenteachtig gevoel geven en een jonge uitstraling.

- 7. OXYGEN-GLOW Super-perfecting radiance cream van Filorga, € 39,90 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
- 8. RE-FRESH hydrating beauty mist van Clarins, € 19,50 [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
- 9. Under the Lemon Trees Eau de Toilette van Maison Margiela, € 115,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
- 10. Cheekleaders Palette Blush Pink van Benefit Cosmetics, € 60,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
- 11. Iceberg Since 1974 For Him Eau de Parfum, € 39,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
- 12. Coco Clean Day and Night Toothpaste, € 22,95 [www.cococlean.nl](http://www.cococlean.nl)

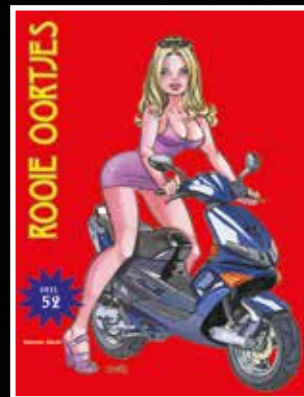
# Heb jij ook lente

**Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.**

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



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



# kriebels?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

**Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden?** Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



**Grey Bondage Cadeaubox**, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen aan een opwindend bondage avontuur...

Gevoelens hebben invloed op lichaam en geest. Positieve gevoelens hebben een positieve invloed en negatieve gevoelens hebben een negatieve invloed. Positief denken is de makkelijkste manier om succes en geluk in je leven te ontwikkelen.

# Positief

De meest bekende negatieve gevoelens zijn angst, boosheid en verdriet, evenals je ergeren, je ergens zenuwachtig over maken en faalangst. Maar ook: het te druk zijn en vaak haast hebben, teveel achter de computer en te weinig in de natuur zijn. Op het moment dat negatieve gevoelens de overhand krijgen, gaat het mis. Je moet er dus voor zorgen dat je zo min mogelijk negatieve gedachten hebt.

## **JEZELF TRAINEN IN POSITIEVER DENKEN**

Hoe doe je dat, ervoor zorgen dat je niet met negatieve gedachten bezig bent? Eigenlijk is het heel simpel: zodra je merkt dat je in een negatieve gedachtespiraal bent beland, verplaats je je aandacht naar iets positiefs.

Als je piekert over dingen die mis zijn gegaan, roep dan herinneringen op waarin dingen juist heel goed gingen. Geef je negatieve gedachten geen aandacht en geef je positieve gedachten extra aandacht. Hoe meer je bezig bent met positieve gedachten, des te belangrijker deze worden. Dus zodra je gedachten krijgt die worden gevoed door angst, vervang je ze door gedachten die worden gevoed door liefde. Op die manier sta je iedere dag positief in het leven en is het veel makkelijker om een fijn en gelukkig leven te leiden!



# denken werkt!



POSITIEVE  
GEDACHTEN  
WORDEN GEVOED  
**DOOR LIEFDE**

## **GEDRAAG JE POSITIEF**

Een eenvoudige manier om positief te denken, is door je positiever te gedragen. Ga meer leuke dingen doen. Meer tijd aan je hobby's besteden, wat vaker uitgebreid koken of een lekkere massage boeken. Je kunt ook actie ondernemen om negatieve zaken te voorkomen. Als je administratie op orde en je huis schoon is, zul je jezelf ook opgeruimder voelen. En zoek positieve ervaringen op. Blijf niet thuis, maar ga juist op zoek naar positieve, sociale contacten. Op deze manier zul je ervaringen krijgen die het makkelijker maken om positief in het leven te staan.

## **ZORG GOED VOOR JE LICHAAM**

Als jij je lichamelijk goed voelt, zal dat zeker een positieve invloed hebben op je mind. Slaaptekort kan ontstaan door stress, maar stress kan ook ontstaan door slaaptekort. Blijf uit deze spiraal door voldoende slaap voor jezelf in te plannen. Slecht eten (veel vet, suiker, snelle koolhydraten) geeft slechts een kort geluksgevoel. Gezond eten zorgt voor betere concentratie, minder onrust én een hoger geluksgevoel. Sporten is niet voor iedereen weggelegd, maar beweging wel. Als hardlopen er voor jou niet inzit, kun je vast wel een wandeling maken. In welke vorm dan ook, beweging zal bijdragen aan een positief gevoel.

**Kun je wel wat hulp gebruiken bij een positieve benadering van je leven?** Misschien is coaching dan iets voor je. In onze magazines of op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je verschillende bruisende ondernemers die jou daarbij kunnen helpen.



De shutterspecialist  
in de regio!



JASNO

Nieuwe Aamsestraat 84, Elst | 0481 - 37 21 62 | [www.willemssenwonen.nl](http://www.willemssenwonen.nl)

Voor wie brandt  
jouw lampion?



"Mijn lampion brandt voor mijn  
zoon Dennis, want hij liet zien  
dat wonderen bestaan."  
Wally

Doneer nu via [kwf.nl/lampion](http://kwf.nl/lampion)



**PASAR MALAM ELST**  
**ORIËNTAALSE MARKT**

**Datum:** 11 en 12 mei 2019

**Plaats:** Elst

Op zaterdag 11 mei gaan om 12.00 uur de deuren van Sporthal Het Westeraam open voor de 2de Pasar Malam Elst. De verschillende kraampjes zorgen het hele weekend voor een gezellige markt waar de standhouders een grote variatie aan leuke spulletjes aanbieden zoals wierook en nog veel meer.



De diverse live bands zorgen op het podium voor een heerlijke sfeer gedurende de dag en op zaterdagavond geeft de feestband Gazooth een spetterend optreden. Tijdens dit alles kan in het horecagedeelte genoten worden van een drankje en authentieke Indische gerechten. Ook zijn er volop zoete lekkernijen en frisse versnaperingen te verkrijgen zoals spekkoeek en tjendol.

Op zondag 12 mei is speciale aandacht voor alle moeders die op Moederdag de pasar bezoeken. Zij krijgen bij de entree een goodiebag en korting op de entreprijs.

Voor meer informatie kan je terecht bij Stichting Elst Events:  
06-22382125 / [www.stichtingelstevents.nl](http://www.stichtingelstevents.nl).

Wij nodigen iedereen uit om een kijkje te komen nemen en samen met ons te genieten van dit unieke evenement in Elst.

# EVENEMENTEN APRIL 2019

**7 april**

## **PARKLOPEN IN PARK DOORNIK #12**

Elke 1e zondag van de maand om 9.30 uur lopen we gezellig samen door Park Doornik. Iedereen kan meedoen, van sportief wandelaar tot wereldtopper. En ook nog eens gratis! Er bestaat geen beter begin van de zondagmorgen.

We starten bij Restaurant Zijdewinde, Waaldijk 28, Bemmelse.

**Zondag 7 april**

**09:30 - 11:00 uur**

## **Parklopen in Park Doornik #12**



**Vrijdag 12 april**

## **OPENING VAN DE GROENE LOPER**

Op vrijdag 12 april is de feestelijke opening van De Groene Loper. Om 10.00 uur komt wandelsportvereniging De Elstars aan bij het nieuwe bruggetje aan de noordkant van Landerij De Park, na een mooie wandeling langs de voedselbossen van De Park. Om het extra feestelijk te maken is er natuurlijk koffie met wat lekkers. Na afloop van de opening is het mogelijk nog de voedselbossen te bezoeken en in te gaan!

**Meer informatie vind je op de website: [landerijdepark.nl](http://landerijdepark.nl)**



**Zondag 14 april**

## **BEMMEL IN DE MODE 2019**

Naast de koopzondag en voorjaarsmarkt is er ook weer de spectaculaire modeshow. En... dit jaar gaan we swingen, want we hebben als thema DISCO! Dus wees gewaarschuwd, trek je dansschoenen aan, want stilstaan is bijna niet mogelijk.

De nieuwste trends in kleding, schoenen, brillen, accessoires, haarmode en zelfs fietsen worden door onze modellen, in alle leeftijds categorieën, geshowd op de catwalk. Op de promenade in het centrum worden twee shows gegeven.

Er zijn dit jaar VIP-arrangementen te winnen! Hoe je dit moet doen? Houd onze Facebookpagina. Beleef Bemmelse in de gaten en laat ons daar weten wie dit echt zou moeten winnen en waarom!

**Zondag 14 april**

**12:00 - 17:00 uur**

**Het centrum van Bemmelse**

**Zondag 14 april**

## **SURVIVALRUN LINGEZEGEN**

Ben jij er klaar voor? De 6de editie van de Survivalrun Lingezege! Met drie verschillende afstanden vormt de run een uitdaging voor iedere sportieveling. Van beginner tot doorgewinterde wedstrijdloper.

**Wat is een survivalrun?**

Een zware en veelzijdige vorm van duursport, waarbij het langeafstand lopen gecombineerd wordt met het overwinnen van verschillende zware hindernissen, die het uiterste vragen van de deelnemers die deelnemen aan de landelijk georganiseerde wedstrijden. Niet alleen wordt een aanzienlijke krachtinspanning verwacht van de atleten, ook souplesse en techniek spelen een bepalende rol voor het uitlopen van een survivalrun.

Inschrijven kun je doen op [www.survival-lingezege.nl](http://www.survival-lingezege.nl)

**Zondag 14 april**

**9:00 - 17:00 uur**

**Rijkerswoerdse Plassen**





Oranje is de kleur van april. Met deze heerlijke oranje gerechtjes maak jij een feestje van jouw Koningsdag. Maar ook op een andere dag deze maand zijn deze hapjes natuurlijk niet te versmaden.

# Paprika met roomkaas

20 STUKS - 20 MIN - 15 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

1 bakje à 300 gr  
mini oranje paprika's  
(snoepaprika's)  
200 gr roomkaas naturel  
peper en zout  
paar takjes verse peterselie  
2 eetl pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder eventuele zaadjes. Meng de roomkaas met een beetje peper en zout. Hak de peterselie fijn en meng door de roomkaas. Vul de paprikahelften hiermee. Verdeel er wat pijnboompitten over en zet ze 15 minuten in de oven.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

**TWEE BORDEN** of schaaltes tegelijk in de magnetron? Zet er één op een mok zodat hij hoger staat. Zo pas het wel!



VERWIJDER HET KROONTJE van een aardbei met een rietje. Steek het rietje er eenvoudigweg aan de onderkant in.



**GEBUIK EEN BLIKOPENER** om onmogelijke plastic verpakkingen te openen.



Rol een **RODE PEPER** een paar keer tussen je handpalmen heen en weer. Je kunt nu zo alle zaadjes eruit schudden.

# Zoete aardappeltorentjes

12 STUKS - 15 MIN - 30 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

2 à 3 grote zoete aardappels (smal, zodat de schijfjes in de muffinvorm passen)

25 gr roomboter

4 eetl Parmezaanse kaas + extra om te garneren

1 theel rozemarijn peper en zout  
peterselie om te garneren

kaasschaaf  
muffinbakvorm

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappels en snijd ze, inclusief schil, met de kaasschaaf in dunne plakjes en doe in een kom. Smelt de boter en giet deze bij de aardappels. Schep er de kaas, rozemarijn en wat peper en zout door.

Maak stapeltjes van de zoete aardappels in de ingevette muffinvormpjes. De stapeltjes mogen best hoger worden dan de muffinvorm, want ze zakken nog wat in tijdens het bakken. Zet ze ongeveer 30 minuten in de oven. Strooi er de laatste 5 minuten nog wat extra kaas over en laat dit smelten.

Garneer met wat peterselie.



**SALAS**  
*Indische catering*

Lunch • Dagmenu's • Afhalen • Catering

Party Service • Evenementen

"Sinds 2007 is Salas Catering dé Indische cateraar bij u in de regio. U kunt bij ons terecht voor de beste Indische gerechten die wij met veel zorg en passie bereiden."



**Salas Catering** • Industrieweg-Oost 5 b4, Elst • **06 22 38 21 25** • [contact@salascatering.nl](mailto:contact@salascatering.nl)

**[www.salascatering.nl](http://www.salascatering.nl)**

# AFFRIKA BERG EN DAL MUSEUM

NU TE ZIEN:

## SIERADEN MAKERS & DRAGERS

KOOP NU JE TICKETS ONLINE