

DE OVERBETUWE 

JUNI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**





**LUXE LUNCH
VOOR €7,50**

**TAPAS BUFFET
VOOR €17,50**

CULINAIRE ZONDAG

**ELKE ZONDAG IN JUNI
HOLLAND CASINO NIJMEGEN**

**RESERVEER ALVAST UW TAFEL
VIA 024 - 381 63 81**



ONTDEK HOLLAND CASINO NIJMEGEN

**GRATIS ENTREE
VOOR
2 PERSONEN**

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

BRS-CODE 8.200



**HOLLAND
CASINO**

HET ENIGE ECHTE CASINO

6



voor
vader



10

20



Inhoud

15



18



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 076-7115340

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

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 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, IJzica, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



23

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, licht het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als Beautyfirm! en Kampeer Oase Elst je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!
Lea en Marcel Bossers

Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeries en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

Nederland

eigen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



NIJMEGEN/BRUIST

WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. **DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!**



Geen last meer van ongewenste haargroei

Armen
€ 39,-

Bikinilijn
€ 29,-

Oksels
€ 19,-

Benen
€ 39,-



ALL 4 ESTHETICS
LASER HAIR REMOVAL CLINIC

De Balmerd 12B, Beuningen | T +31 (0)6 407 09 075
E info@all4esthetics.com | www.all4esthetics.com

Gooi je oude kussen nu de deur uit!

Kom eens proefliggen op
de Anti Nekpijn Pillow.

De hele maand
juni ontvang je
10 EURO KORTING
bij aanschaf van de
Anti Nekpijn Pillow!

TOPSLAPEN
ARNHEM & ELST

bedden
SPECIALIST.NL

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





DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak nu kans op een overheerlijk vaderdagpakket.

Dit complete pakket wordt aangeboden door Slijterij Prinsenbeek, www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

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 #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

**Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode BRUIST**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor 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





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** www.sodastream.nl/flavours

Nederdag

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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 #Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeel.nl



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 #wonderfeel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** www.hairsuite.nl





BE PROUD, *stand out!*

Een duidelijke boodschap van het Nederlandse
lifestylemerk A fish named Fred.

Fred verrast keer op keer met kleurrijke, scherpe
en opvallende ontwerpen uit eigen design studio.
Een Fred vindt het leven te kort om gemiddeld te zijn.
Iedereen kan een Fred zijn, hoe oud je ook bent,
wat je ook doet of hoe je er ook uitziet.

Met 250 verkooppunten in Nederland is er altijd
een A fish named Fred dealer bij jou in de buurt.

VERKRIJGBAAR BIJ:



ARTROSE & CHIROPRACTIE

Artrose is een natuurlijk proces bij het ouder worden. Omdat door deze verouderingsprocessen de gewrichten en wervels niet optimaal functioneren, kan bij veel mensen zenuw irritatie ontstaan, met pijn als gevolg.

Artrose, ook wel gewrichtsslijtage genoemd, is helaas niet te genezen. De chiropractor kan verlichting bieden van de symptomen die horen bij artrose, onder andere door het losmaken van de geïrriteerde gewrichten. Hierdoor nemen de pijnklachten af.

Dhr. Haalboom, 87 jaar:

"Had ontzettende pijn in de rug en in het rechterbeen. Nu ben ik helemaal van de pijn af, plus begint mijn rechterbeen aardig bij te komen, met een verhoging in de schoen. Allemaal dankzij chiropractor van Ittersum."



AANBIEDING!

Een proefbehandeling nu voor € 35,-
Kom je samen? Dan betaal je € 30,-^{pp}



Waarom klanten BeautyFirm! waarderen

Wil je afvallen of gewoon wat strakker in je vel zitten? BeautyFirm! uit Beuningen is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot een begrip voor mensen die dat graag willen.

Door het gebruik van ultrasound en elektrostimulatie bereikt BeautyFirm! spectaculaire resultaten en ook de gezichtsbehandelingen, waarbij de gezichtshuid door middel van LED-licht, in combinatie met collageen, gladder en strakker wordt, is inmiddels veelgeprezen. Met een behandeling van BeautyFirm! kom je dus letterlijk én figuurlijk beter in je vel te zitten en dat vinden de klanten van BeautyFirm! zelf ook!

Waarom klanten BeautyFirm! waarderen

"Bij BeautyFirm! merk je direct de hoge persoonlijke betrokkenheid; er wordt gekeken wat voor jou het beste is! Je wordt warm ontvangen, het is er gezellig en er is sprake van een strak resultaat!"

"Ik ben moeder en echtgenote, ik werk, heb een druk leven. Voor mij is het uurtje bij Marieke echt een uurtje ontspanning terwijl er juist heel stevig aan mijn lijf wordt gewerkt. Met de handige tips en adviezen is dit voor iedereen te doen. Het afvallen gaat goed, maar vooral belangrijk; ik val af op de plaatsen waar ik het nodig vind!"

"Inmiddels zo'n 6 weken verder ben ik ruim 8 kilo en 48 cm omvang kwijt. Mijn huid ziet er zoveel mooier en strakker uit!"

"Bij BeautyFirm! voel ik mezelf heel erg welkom en het is voor mij écht een verwenmoment. Marieke is ontzettend enthousiast en zorgzaam. BeautyFirm! helpt me op een positieve manier om mijn doel te bereiken. Dan zie je zelf het resultaat en voel je het verschil!"

3 maanden proberen

Betalen? Pas als we aan
jouw wens voldoen!

Wij bellen graag aan voor een
gratis waardebeoordeling.

www.fransknorthmakelaardij.nl

0481-763963

No cure, no pay!



Frans Knorth

makelaardij

10
TIEN JAAR
MET VERBOD

Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

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

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

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

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.

CURVES ELST IS JARIG

PROBEER CURVES NU EN
KOM 5X GRATIS SPORTEN.*

Afgelopen maand bestond Curves Elst 10 jaar. Heidi Polman, eigenaresse van Curves Elst, is er trots op dat ze al 10 jaar lang, samen met haar team, vrouwen mag begeleiden naar een betere gezondheid.

“Een groot deel van de vrouwen die bij ons komt sporten vindt fitness niet zo leuk. Een workout bij Curves duurt maar 30 minuten dus drie keer per week een half uurtje voor je gezondheid is prima te overbruggen. De workouts zijn korte en effectieve sessies die vrouwen krachtiger en energiever maken. Dat het werkt, daar kunnen ondertussen duizenden vrouwen over meepraten. Curves heeft zich namelijk over heel Nederland verspreid en bestaat zelfs wereldwijd al ruim 25 jaar!”

Curves biedt een uniek 30 minuten fitness concept speciaal voor vrouwen. Bij Curves train je iedere belangrijke spiergroep met een workout

die kracht- en duurzame conditietraining combineert door middel van veilige en effectieve hydraulische weerstand. Met haar wetenschappelijk bewezen methode helpt Curves bij gezond gewichtverlies, spierversterking, conditieverbetering en het verhogen van de stofwisseling.

In 2018 is Curves in Nederland uitgeroepen tot beste fitnessketen van het jaar tijdens de verkiezing van de Dutch Fitness Awards. De felbegeerde award wordt uitgereikt aan de keten met de meeste stemmen en de hoogste waardering.

Nieuwsgierig naar wat Curves voor jou kan betekenen? Neem dan contact met ons op en probeer Curves nu 5x gratis!

Je bent welkom bij Curves!

Curves

30 MINUTEN FITNESS VOOR VROUWEN

Dillenburg 8, Elst
0481-350040
www.curves.nl

EN TRAKTEERT!

**PROBEER CURVES
NU 5X GRATIS!***



* Aanbieding is geldig tot en met 30 juni 2019

Alles voor op de camping

Meer dan 5.000 artikelen op voorraad



De ouders van Azuëra Maas zitten al sinds begin jaren '70 in de caravan/kampeerbranche. Toen Azuëra het familiebedrijf in 2010 overnam, besloot ze dit te doen in de vorm van een winkel gespecialiseerd in kampeerbenodigdheden in Elst. Op een oppervlakte van maar liefst ruim 1.000 m² vind je alles wat je maar nodig kunt hebben bij het kamperen.

Enorme keuze

“Ons assortiment bestaat uit meer dan 5.000 artikelen”, vertelt Azuëra. “Van (voor)tenten, luifels en kampeermeubelen tot luchtbedden, slaapzakken en caravanaccessoires; de keuze is enorm. Mensen die hier voor het eerst komen, zijn vaak onder de indruk van de uitgebreidheid van ons assortiment. We gaan voor de beste kwaliteit, dus we kiezen bewust voor gerenommeerde merken als Crespo, Kampa, Dukdalf en vele andere. Mochten we iets niet op voorraad hebben, dan kunnen we het bijna altijd wel bestellen.” Advies, service en klantvriendelijkheid” staan bij Kampeer Oase Elst dan ook voorop.

De grootste in gasflessen

Kampeer Oase Elst is dé leverancier voor gasflessen (en vullingen) in Elst en directe omgeving. “Niet alleen gasflessen voor de kampeervakantie, maar ook voor gebruik thuis - voor buitenkeuken barbecue, terrasverwarmer - en op de boot. “Uiteraard voorzien wij je graag van een deskundig advies.”

Service, reparatie en onderhoud

Inpandig zit Caravan & Camper Service Elst met een werkplaats, waar je terecht kunt voor reparatie en onderhoud van je caravan, camper en vouwwagen, maar bijvoorbeeld ook boottrailers en aanhangwagens. Je kunt kiezen tussen een onderstelbeurt (chassis) of een volledige onderhoudsbeurt met FOCWA-keuringsrapport. Uiteraard behoort de gaskeuring voor de camper ook tot de mogelijkheden, evenals schadetaxatie en -herstel. “Wij zorgen dat je weer veilig op pad kunt.”

Showroom Voortenten voor caravan en camper

Inmiddels heeft Kampeer Oase Elst een groot deel van de bovenverdieping ingericht met een showcollectie van voortenten van Herzog en de opblaasbare (voor)tenten en (bus)campertenten van Kampa. De Kampa tenten maken in Nederland een grote opmars op het gebied van “Air”-tenten. Dit door het opzetgemak en stevigheid en stabiliteit hiervan. Nieuwsgierig? Kom ze bekijken in de showroom.



**DE BUREN VAN**
eten & drinken

ONTBIJT, LUNCH & DINER

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



BOOIJ PARKET
WONEN MET LEF

WIJ ZIJN OPEN!

visgraatmotief, hongaarse punt,
klassiek parket of plankenvloeren

Patroonvloeren zijn onze absolute specialiteit.

Maar u kunt bij ons ook terecht voor
woondecoratie & accessoires

Industrieweg 5 b, Elst | 0481-354305
06-30360855 | info@booijparket.nl

Steun ook

**HET
VERGETEN**
Kind

www.hetvergetenkind.nl

DAGJE UIT 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!** 19, 20 en 21 juli in 's-Graveland www.wonderfeel.nl



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen. www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni 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**

Juni

Ram 21-03/20-04

In juni zul je alles uit je tenen moeten halen. Vergeet echter niet dat deze periode slechts tijdelijk is.

Stier 21-04/20-05

Een verliefdheid zal, samen met andere factoren, een groot effect hebben op je gemoedstoestand.

Tweelingen 21-05/20-06

Tweelingen krijgen eindelijk de lang-verwachte positieve energie in hun carrière. Obstakels worden gemakkelijk overwonnen.

Kreeft 21-06/22-07

Je laat iedereen om je heen een glimlach zien, maar van binnen voel jij je niet zo goed. Zeg wat je dwars zit.

Leeuw 23-07/22-08

Plan een feestje. Je hebt al lange tijd gesmacht naar wat plezier en dit is een geweldige kans om vrienden te zien.

Maagd 23-08/22-09

De Maagd zal in juni de vakantie moeten vergeten. Je kunt grote dingen op je werk verwachten.

Weegschaal 23-09/22-10

Je had al een tijdje niet de mogelijkheid om je hele familie te bezoeken. Toon wat initiatief en organiseer een reünie.

Schorpioen 23-10/22-11

Definieer de grenzen in je relatie, wat goed is en wat niet. Op die manier kun je veel toekomstige problemen voorkomen.

Boogschutter 23-11/21-12

De Boogschutter zal floreren, vooral op het gebied van relaties, dus je kunt nu plannen voor de toekomst gaan maken.

Steenbok 22-12/20-01

Je kunt uitkijken naar een sterke gezondheid en vitaliteit. Voel jij je toch wat minder, probeer dan te mediteren.

Waterman 21-01/19-02

Er breekt een stabiele en vreedzame periode aan. Daarom is deze tijd geschikt voor langetermijnplanning.

Vissen 20-02/20-03

Als je denkt dat je teveel werk hebt, moet je prioriteiten stellen of volgens een schema werken. Draag ook zorg voor je gezondheid.

De grootste collectie gordijnen in de regio!

Nog even en ze zijn er weer met vele tegelijk...

Kom snel naar de winkel voor ons horren assortiment!



BW
CBW-erkend

Luxaflex

Nieuwe Aamsestraat 84, Elst | 0481 - 37 21 62 | www.willemssenwonen.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!



Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van Mádara, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Rivière Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis à Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.nl

Een onvergetelijke week bij **Villa Pardoes!**



Hallo, wij zijn de familie Sinoo, Jeroen, Sylvia, Joep, Lotte en Ties. Wij komen uit Wijk bij Duurstede, een klein stadje onder de rook van Utrecht. Tot 2012 ging het ons eigenlijk voor de wind. Fantastische familie en vrienden, een prachtig gezin en leuke jobs. Daarna heeft ons leven een andere wending gekregen.

Onze jongste zoon Ties ontwikkelde zich al een tijd lang slecht en vertoonde af en toe wat vreemd, onverklaarbaar gedrag. Na vele onderzoeken werd op 8 oktober 2013 pijnlijk duidelijk wat er aan de hand was toen hij zijn eerste grote epileptische aanval kreeg.



“De wereld
houdt
niet op **bij**
ziekte”

Wat volgde was een lange periode van ziekenhuisopnames en onderzoeken, wat uiteindelijk resulteerde in de diagnose: epileptische encefalopathie (meest waarschijnlijk het Syndroom van Doose). Ties heeft moeilijk behandelbare epilepsie met het hele spectrum aan aanvallen, tot soms wel meer dan 100 per dag. Wat we hebben ervaren is dat de slechte nachten en de steeds zwaarder wordende zorg een behoorlijke tol eisten van ons. Na overleg met maatschappelijk werk werd thuiszorgverpleging geïntroduceerd omdat wij simpelweg niet meer konden.

In die fase heeft het Wilhelmina Kinderziekenhuis ons opgegeven voor een verblijf bij Villa Pardoes. Een complete week vakantie met alle denkbare faciliteiten waarin het hele gezin de situatie even kon vergeten en dat alles volledig GRATIS...! Wij gingen er wat sceptisch naartoe met het beeld dat juist de zorg het centrale thema zou zijn. Wij zaten er echt helemaal naast. De oase van rust met prachtige appartementen, de leuke

evenementen en hartverwarmende zorg van de vele vrijwilligers maakten het tot een onvergetelijke week. Een week die wij achteraf gezien écht heel hard nodig hadden en die ons tot het belangrijke besef heeft gebracht: de wereld houdt niet op bij ziekte, er is meer... veel meer.

Later, weer thuis, beseften wij heel goed wat een bijzondere ervaring dit is geweest. Dat er zoveel mensen en instanties zijn die compleet vrijwillig geld, tijd en energie beschikbaar stellen voor gezinnen waar zij geen enkele binding mee hebben. Dat wilden wij ook. Een bijdrage leveren aan dit prachtige goede doel.

Ons verhaal staat niet op zichzelf. Er zijn vele honderden gezinnen in Nederland die in een vergelijkbare situatie zitten. Hoe mooi is het dat ook die gezinnen een weekje Pardoes mogen ervaren. Daar willen

wij graag ons steentje aan bijdragen. U kunt dat ook doen door bijvoorbeeld voor Villa Pardoes mee te spelen in de VriendenLoterij. Terwijl u kans maakt op geweldige prijzen komt de helft van de opbrengst direct ten gunste van de Villa, steun die zij hard nodig hebben. Natuurlijk zijn wij lid geworden en we hopen dat nog veel meer mensen dat ook zullen doen.



Villa Pardoes biedt een onvergetelijke gratis vakantieweek voor gezinnen met een ernstig, mogelijk levensbedreigend ziek kind van 4 tot en met 12 jaar. Voor broertjes, zusjes, ouders, opa's en oma's die dromen van een onbezorgde week samen.

Met het hele gezin plezier maken en de batterij opladen! Villa Pardoes bestaat dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers en sponsoren en verwelkomt jaarlijks zo'n 600 gezinnen.

SATURDAY **20 JULY** 2019
AUTOTRON DEN BOSCH

ELECTRONIC FAMILY

AIDA

ELECTRONICFAMILY.NL



FIRST
EUROPEAN
SHOW
EVER!

FERRY CORSTEN PRESENTS:

SYSTEM F LIVE!

PREVIOUSLY ANNOUNCED: **ABOVE & BEYOND**
MORE TO FOLLOW!



Za 15 juni NK STRAATMUZIKANTENFESTIVAL

In het centrum van Elst klinkt op de zaterdag voor Vaderdag, op tal van plekken muziek. In totaal kunnen 38 deelnemers meedoen. Ze strijden om de Nederlandse titel en de fraaie trofee in de vorm van een elstar (appel). Het beeld is dit keer wederom gemaakt door Els Mathijssen.

De deelnemers worden in vier categorieën gerangschikt: solisten tot achttien jaar, solisten ouder van achttien, duo's en groepen. Ze wisselen steeds van locatie zodat jury en publiek de muzikanten op verschillende tijdstippen op verschillende plekken kunnen beoordelen.

ELST SFEEPROEVEN

Gelijktijdig vindt in Elst Sfeerproeven plaats. Dit evenement is enkele jaren geleden aan het Straatmuzikantenfestival toegevoegd. Daardoor krijgt het altijd gezellige en druk bezochte koopcentrum van Elst nog meer uitstraling. Het Sfeerproeven is bij het publiek letterlijk goed in de smaak gevallen. Reden genoeg op de ingeslagen weg verder te gaan.

Tijd: 12.00 - 17.00 uur

Locatie: Centrum Elst

Za 15 juni DE NACHT VAN ELST

Avondvullend programma als opwarmer voor de Dag van Elst van de 4Daagse op 16 juli 2019

Programma

19.15: Prijsuitreiking ELST KRAS

BLAUW door het CME

19.45: opening avond

23.59: afsluiting van de avond

Uiteraard is er de mogelijkheid een klein drankje te doen. Ook zijn er poffertjes en saté te koop.

Tijd: 19.00 - 23.59 uur

Locatie: Plein Elst



Za 29 & zo 30 juni OPEN ATELIER

Expositie van Atelier 23 op De Buitenplaats. Bij Atelier 23 werken mensen die via een bijzondere manier met kunst in aanraking zijn gekomen.

Zij tonen hun werk in De Buitenplaats, een mooie boerderij in de wijk Schuytgraaf.

Tijd: 11.00 - 17.00 uur

Locatie: De Buitenplaats

Wo 3 Juli FIETSEXCURSIE PARK LINGEZEGEN

Met het thema: Ruimte voor de rivier. Wilt u kennismaken met Park Lingezege en zien wat de laatste ontwikkelingen zijn of gewoon lekker een middag of avond fietsen door het nieuwe park? Dat kan! Ervaren gidsen bieden regelmatig tochten aan door Park Lingezege met aandacht voor speciale thema's zoals Ruimte voor water, zonnepanelenpark, Het Waterrijk, maar ook over het ontstaan, de ontwikkeling en toekomst van Park Lingezege.

*Gids op aanvraag

Kosten: volwassenen € 3,50 / kind € 1,75.

Aanmelden: gidsenparklingezege@gmail.com

Tijd: 18.30 - 21.00 uur

Locatie: LIZ Grand Café, Willem van Arenbergsestraat 6, Nijmegen

Zo 14 juli ELSTER-RUN

Elke maand wordt in Park Lingezege de Elster-run georganiseerd. Alle fanatieke en recreatieve hardlopers zijn welkom; meedoen kan al vanaf vier jaar! Er zijn zowel voor de jeugd als voor volwassenen drie verschillende afstanden.

Na afloop ontvangt iedereen altijd een medaille en is er een verloting. Bij voldoende inschrijvingen worden er tevens bekertjes uitgereikt aan de nummers 1 t/m 3.

Restaurant DROOM! de Landerij is voor zowel renners als toeschouwers een heerlijke uitvalsbasis, waar iets gegeten of gedronken kan worden.

Inschrijven: www.jeugdloopgroep.nl

Kosten: t/m 12jr: € 5.- / 13+ jr: € 7.-

Tijd: 10.30 - 13.15 uur

Locatie: De Park 12, Elst

JUNI 2019

Geen zin om lang in de keuken te staan, maar wil je toch een voedzaam en lekker gerecht op tafel zetten? Dan zijn deze eenvoudige recepten zeker een aanrader. Smullen maar.

Kip ketjap *salade*

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

160 gr kip of
vegetarische stukjes
200 gr sperziebonen
½ komkommer
200 gr geschrapte
worteltjes
olie of margarine
om in te bakken
1 zakje sla
handje grofgehakte,
ongezouten cashewnoten
2 in ringetjes
gesneden bosui

AZIATISCHE MARINADE

1 eetl honing
1 eetl gember-
siroop
2 eetl ketjap manis
2 eetl sesamolie
1 eetl citroensap
snufje chilivlokken

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip (of vega stukjes) en laat een kwartier marineren. Kook de sperziebonen gaar, snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierover. Bestrooi met de cashewnoten en de bosui en besprenkel met wat overgebleven marinade.



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

Altijd **VERSE KRUIDEN** in huis? Vries ze met water, olie of afgekoelde bouillon in een ijsklontjesbakje in.



Met enkele (plastic) tijdschriftenhouders op z'n kant, creëer je snel en makkelijk meer bergruimte in je (koel)kast.



Als je **RESTJES WIJN** over hebt, kun je deze in het ijsklontjesbakje van je vriezer gieten, zodat je ze later in sauzen kunt gebruiken.



Met een DOORGESNEDEN UI schrob je aangebrande voedselresten eenvoudig van een heet bbq-rooster.

Noedel bowl met *zalm*

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 stukken zalm (285 gr.)
 1 limoen, voor het sap en voor een schijfje peper en zout
 100 gr noedels
 100 gr noedels
 2 wortels
 1/2 komkommer
 175 gr mango
 75 gr taugé
 bosje koriander
 1 theelepel sesam
- Marineer de zalm met het sap van de limoen en bestrooi met een snufje peper en zout. Bereid de noedels volgens de verpakking, laat uitlekken en meng met een scheutje ketjap. Snijd met een mandoline of kaas-schaaf de wortels en komkommer in linten. Snijd de mango in kleine blokjes. Bak de zalm in 3 à 4 minuten rosé in een pan. Je kunt hem ook rauw laten, maar dan moet hij wel heel vers zijn. Verdeel de noedels over het midden van een kom. Leg er de zalm in stukjes, de mango, de komkommer- en wortellinten en de taugé omheen. Garneer met wat koriander, sesam en eventueel een limoentje. Je kunt de bowl zowel koud als lauwwarm eten.



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

www.salascatering.nl



Speciaal voor de lezers van Overbetuwe Bruist

1 persoon voor € 15,00

2 personen voor € 25,00

Actie code: Overbetuwebruist

Geldig t/m 30 juni 2019



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



Culinair genieten

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl