

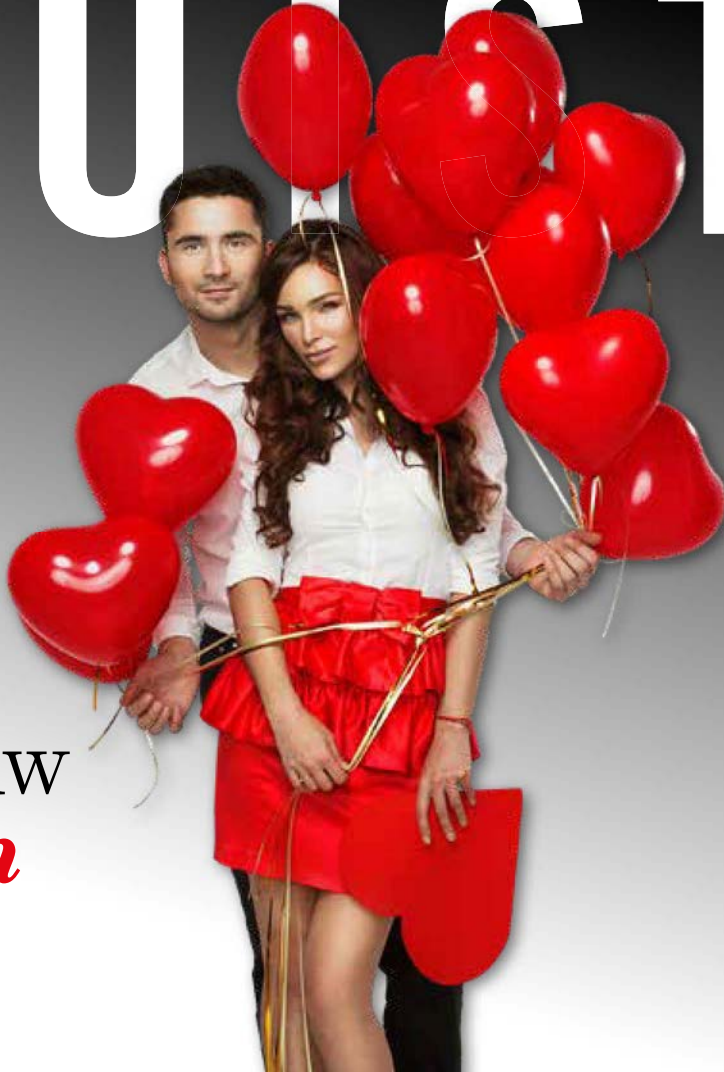
DE OVERBETUWE 

FEBRUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

# BRUIST

*Planten en  
bloemen,*  
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw  
*valentijn*  
zijn?



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel 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!*



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 50%  
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST  
*Deal*

50% korting

PROMOCODE: BRUIST

SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is een Nederlandse online outlet van het maritieme en nautisch georiënteerde outdoor modemerkt GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden en leveren van stijlvolle producten voor outdooractiviteiten tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE





8



20



12



38



33



23

# COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Jordy Damen  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook/De Overbetuwe Bruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Raoul Bosman 06-15948855

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



# Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... Liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.



Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben

Vier het leven en vier de liefde!  
**Lea en Marcel Bossers**



Foto: Ron Eskens, scoovpictures.nl

# Inhoud

WONEN  
TUSSEN HET  
GROEN

# Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

## De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

## Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.

# Wij bestaan 40 jaar!

En dat gaan we vieren!



Koop nu een nieuwe naaimachine en ontvang een tegoedbon te besteden in de winkel of een gratis deelname aan één van de workshops.\*

\*Actie is geldig t/m februari 2020.



**ARENDS**  
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Marianne Hayes | Beemd Hof 44, Heteren | 06-10939274  
info@arendsnaaimachinehandel.nl

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

Husqvarna

VIKING®

PFAFF

# Wees lief voor uw vloer!

Dan heeft u er nog veel langer plezier van.



Gebruik de juiste onderhoudsmiddelen

Maak gebruik van een goede inloopmat

Let op temperatuur en luchtvochtigheid

Plaats beschermdoppen, glijders of wielen



Ook voor leuke woonaccessoires zoals lampen, kussens, glaswerk en geurdiffusers komt u naar

Industrieweg Oost 5b, Elst (GLD) | 0481 354 305 / 06 303 60 855  
info@booijparket.nl | [www.booijparket.nl](http://www.booijparket.nl)

**BOOIJ PARKET**  
WONEN MET LEF

**SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!**

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: Verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



**50% KORTING MET DEZE  
BRUIST**



**Deal**

SHOP JOUW  
GAASTRA  
MODE MET  
PROMOCODE  
BRUIST

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties)

**WHERE STYLE MEETS  
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
mooie, sterke rugzak  
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #RUGZAK naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

# Verwen jouw valentijn!

*win*

**LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op een  
Paradise PINK kussen  
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. [www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #PINK KUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. [www.mgcterma.nl](http://www.mgcterma.nl)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
Peach Blossom Smoothing  
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #PEACH BLOSSOM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



## BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht\*  
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht\*

€ 85,-  
p. nacht\*



**Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en reserveer met promocode BRUIST**

Ik ben als healer een 'doorgeefluik' van de krachtige Universal Healing Energy. Via mijn handen kan ik deze helende energie doorgegeven tijdens een behandeling. Bij een healing wordt als eerste verstoringende energie in jouw systeem afgevoerd, waarna er vervolgens genezende levensenergie aan jouw energiesysteem ter beschikking wordt gesteld.

## Ervaar 'n universal energetische healing

Jouw eigen energiesysteem bepaalt wat het wil loslaten en wil ontvangen. Vervolgens bepaalt de Universal Healing Energy zelf naar welke plek het toestroomt en in welke hoeveelheid.

### Universal Energy Healing werkt helend of ondersteunend bij:

- fysieke klachten zoals rugklachten, nek- en schouderklachten, slecht slapen, migraine etc.
- emotionele klachten zoals: depressiviteit, angsten, je leeg voelen etc.
- mentale klachten zoals een overactieve geest, overmatig negatieve gedachtepatronen etc.
- spirituele blokkades het gevoel vast te zitten, niet de essentie van iets kunnen pakken etc.

Hoe de healing plaatsvindt en hoeveel sessies nodig zijn is van te voren niet te zeggen, je zult zelf aanvoelen of je nog een healing nodig hebt. Afhankelijk van de mate waarin de balans is verstoord is meer of minder tijd nodig om de balans weer te kunnen herstellen. Gedurende de healingssessie lig je op de behandelafel of zit je op een stoel. Het kan zijn dat er bepaalde emoties loskomen of dat je slaperig wordt. Wat er ook gebeurt, het is allemaal oké. Er gebeurt niets wat jij niet wilt.

De healing is nooit een vervanging voor de reguliere geneeskunde.

Ik zie je graag in mijn praktijk, *Astrid*



### Salon Balans

Astrid Remie werkte jarenlang in de zorg. Mensen helpen met fysieke en mentale problemen leverde haar veel voldoening op. Daarom begon ze in haar eigen tijd ook massages te geven. De feedback die ze hierop kreeg was zo positief dat ze besloot om Salon Balans Massage te openen. Haar specialiteit is de energiemassage, zowel voor de man als voor de vrouw. Je kunt kiezen of je op een massagetafel of op de massagematras gemasseerd wilt worden. Wanneer je niet naar de salon kunt komen, komt Astrid bij je thuis zodat je veilig en vertrouwd in eigen omgeving een behandeling naar keuze krijgt.

Julianastraat 20, Huissen  
**06-28174828**  
astrid.jeltema@live.nl  
[www.salon-balans.nl](http://www.salon-balans.nl)

## Stop nu uw haaruitval!

**Het kan echt!** Nu in Nederland: een nieuwe behandeling welke het proces van kaalheid (androgene alopecia) stopt, het bestaande haar revitaliseert en regeneereert.

De Regenera Activa behandeling maakt gebruik van uw eigen gezonde micrograft weefsel om uw haar te herstellen. Wereldwijd zijn er al meer dan 50.000 patiënten succesvol behandeld.

Kijk op onze website voor meer info en plan een intakegesprek.



regenera activa  
by RIGENERA hbw



**Perfect Lines**  
Biltstraat 397 - 423  
3572 AV UTRECHT

**E** [info@perfectlines.nl](mailto:info@perfectlines.nl)  
**T** 030 - 227 2965  
**W** [www.perfectlines.nl](http://www.perfectlines.nl)





**Street One Store**  
Dorpsstraat 76  
6661EN Elst  
Telefoon: 0481353508

**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 - 17.30 uur

**Volg ons ook op:**  
Facebook - Street One Elst  
Instagram - streetone\_elst

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen.  
Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.  
In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethist**, deze steen symboliseert moed en klasse.

**Rode rozen** staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.

Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. **In vier uur vlieg je al naar deze ideale vakantiebestemming.**

De familie Van Lanen kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een geweldig uitzicht. Zie voor meer info [www.vistabellabungalows.eu](http://www.vistabellabungalows.eu)

# VOEL JE THUIS!

RUST, LUXE  
EN EEN ADEM-  
BENEMEND  
UITZICHT

BRUIST  
*Deal*

1-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

**€ 85,-**  
per nacht\*

2-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

**€ 105,-**  
per nacht\*

PROMOCODE: **BRUIST**  
RESERVEER NU VIA  
[WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU](http://WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU)

\* Boek voor minimaal 3 dagen.  
Check de site voor meer informatie  
over onze bungalows.

Calle Nestor de la Torre 4,  
Maspalomas Gran Canaria  
+31 (0)6 34 74 74 18  
[www.vistabellabungalows.eu](http://www.vistabellabungalows.eu)



DE KRACHT  
VAN PERFECTE  
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

## NEDERLANDS DANS THEATER

# *Sometimes, I Wonder*

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

### **Creativiteit**

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

### **Tot het allerlaatste moment**

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via [www.ndt.nl](http://www.ndt.nl).



Kliniek  
Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel  
en persoonlijk: dat is Kliniek  
Heyendaal. Een begrip als het gaat  
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons  
iedere dag bezig met professionele  
behandelingen om mensen hun  
zelfvertrouwen terug te geven.

#### Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie ▶**

**We hopen je  
binnenkort te mogen  
verwelkomen!  
Plastisch chirurg  
Dr. Lisovets**



# Labia- correctie?

## schaamlipverkleining

**Veel vrouwen schamen zich of voelen zich ongemakkelijk bij intiem  
contact met hun partner. Maar ondervinden ook hinder in het  
dagelijks leven o.a. met het dragen van strakke kleding of tijdens  
het sporten/fietsen.**

Je moet je ervan bewust zijn dat je niet alleen bent en  
vele vrouwen je voor zijn gegaan in het corrigeren  
van de schaamlippen.

### Labiacorrectie behandeling

Bij sommige vrouwen zijn de binnenste ofwel de  
kleine schaamlippen erg groot. Ze zijn dan zichtbaar  
en langer dan de buitenste schaamlippen. Veel  
vrouwen vinden dit lichamelijk ongemakkelijk en erg  
ontsierend. Maar het corrigeren van de schaamlippen  
is ook wenselijk omdat er pijnlijke en/of andere  
lichamelijke klachten zijn. Bij een schaamlipcorrectie,  
ook wel schaamlipverkleining of labiacorrectie  
genoemd, wordt het overtollige weefsel  
weggenomen. Je hoeft je na de ingreep niet  
meer beperkt te voelen in je kledingkeuze.

### Overweeg je een labiacorrectie?

Dr. R. Lisovets is hierin zeer gespecialiseerd.  
Consult- en operatiedagen vinden plaats  
op vrijdag. Neem gerust contact op met een  
van onze consulenten voor  
het in inplannen van een  
vrijblijvend en kosteloos  
consult via 024 - 845 05 06  
of door middel van ons contactformulier.

**Betrouwbare  
en betaalbare  
labiacorrectie.**

Voor meer info  
024 - 845 05 06



# DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft  
weer het grootste indoor blues-  
festival van Nederland plaats. De  
programmeurs stellen ieder jaar  
een divers programma samen  
waarin verschillende bluesstijlen te  
beluisteren zijn. Bij de ruim dertig  
locaties hoor je onder andere delta  
blues, Chicago blues, Texas &  
Westcoast blues, jump'n'Jive,  
bluesrock, Americana, rock-a-billy  
en versterkte en akoestische  
livemuziek. Volop variatie dus!  
Naast alle gratis toegankelijke  
optredens, staan tijdens deze 22e  
editie eveneens bijzondere specials  
op het programma, waaronder een  
speciale filmvertoning in filmhuis  
Lumen, theatervoorstellingen in het  
Rietveld Theater, een gospel-  
optreden in de Maria van Jessekerk  
en een mondharmonica workshop.  
**Meer info op [www.delftblues.nl](http://www.delftblues.nl)**

# FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot  
hart. Zijn normale huisdierenbestaan in  
Californië komt op z'n kop te staan wanneer  
hij tijdens de goldrush aan het einde van de  
negentiende eeuw naar de wildernis van de  
Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck  
wordt de minst ervaren toevoeging aan een  
hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen.  
Later groeit de heldhaftige hond uit tot de  
leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven.  
Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in  
de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.  
**THE CALL OF THE WILD is vanaf  
19 februari te zien in de bioscoop.**



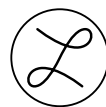
BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van  
Thomas Verbogt wil graag een verbond  
vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar  
dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets  
wat hij niet kan duiden, maar wat hem een  
leven lang achtervolgt. Wanneer hij  
afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en  
daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit  
het oog verliest, begint hij aan de zoektocht  
naar zijn eigen leven. Die zoektocht is  
onlosmakelijk verbonden met het geheim  
dat tussen Sander en hem in stond. Als je  
de stilte ziet is een diep ontroerende roman  
over verlangen, vluchtigheid en betekenis  
geven aan het leven. **Vanaf 24 februari  
verkrijgbaar bij de boekhandel.**

# EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof  
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874  
**THE GEORGE**  
RESTAURANT



**Verblijf in Hotel de Leijhof  
Oisterwijk met deze Bruist Deal.**

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis, kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

**BRUIST**  
*Deal*

**€ 79,50** P.P.\*

**PROMOCODE: BRUIST**

**RESERVEER NU VIA  
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een  
Comfort Room van één van  
de meest luxe boutique hotels  
van het bosrijke Oisterwijk**

**Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef  
Luxueus ontbijt**

**Parkeren**

\* Bovenstaande prijs is op basis  
van minimaal 2 personen  
exclusief lokale heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk  
+31 (0)13 523 1123  
www.leijhof.nl

*Groeten uit Oisterwijk*



# Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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



Angelique Coenen

Heb jij een bos met krullen en levert dit problemen op bij menig kapper? Dan wordt het tijd om langs een krullenkapper te gaan. En niet zomaar één. Nee, kies voor een kapsalon waar ze eerlijk tegen je zijn. Zoals bij Angel's Curly Hair, de salon van krullenexpert Angelique Coenen.



Angel's Curly Hair  
Bellefleur 35, Zetten  
**06-46595147**  
info@angelscurlyhair.nl  
[www.angelscurlyhair.nl](http://www.angelscurlyhair.nl)

# 5 TIPS voor mooie krullen!

1.

Föhn je haar met een diffuser. Voor echte mooie krullen plaats je een diffuser op je föhn. Ga ondersteboven hangen met je haar en blaas de lucht er van onder in. Op deze manier krijg je meer volume. Föhnen niet te heet en blaas niet te hard. Het beschadigt je haar en het haar gaat hiervan pluizen.

2.

Slaap op een zijden kussensloop. Hierdoor blijft de textuur van je krullen mooier. Je wordt wakker met minder pluishaar. Katoen is ruw en trekt de haarproducten uit je haar, waardoor er ook meer pluus ontstaat. Dat is juist waar we niet van houden...pluishaar!

3.

Slaap met een pineapple op je hoofd. Een pineapple is een zeer hoge losse paardenstaart over het midden van je hoofd. Het zorgt ervoor dat je haar niet zo pluizig wordt tijdens het slapen. De volgende ochtend hoef je je krullen alleen nog maar op te frissen met wat water.

4.

Maak gebruik van een microvezelhanddoek om je haar te drogen. Een gewone handdoek heeft lusjes en daardoor krijg je pluishaar. Een microvezelhanddoek of oud katoenen t-shirt zijn beter geschikt.

5.

Co-washing betekent je haar wassen met conditioner. Elke keer als je wast met shampoo strip jij je mooie krullen en dat droogt je krullen alleen maar heel erg uit. Je haar wordt alleen maar slap van wassen met shampoo. Met een conditioner wassen zorgt voor een betere kruldefinitie. Het haar blijft beter gehydrateerd en beter doorkambaar, waardoor het minder afbreekt. Krullend haar is vaak heel poreus. **Handle with care!**

**Heb geduld met je krullen en neem de tijd. Daar worden krullen blij van! Plan een wasdag in. Hoe zorgvuldiger de wasdag, hoe langer jij van je mooie krullen kan genieten.**



# All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 [www.legavenue.eu](http://www.legavenue.eu)

3. Showergel van de Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)

4. Kalan, € 210,- [www.parfumerie.nl](http://www.parfumerie.nl)

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 [www.rimmellondon.nl](http://www.rimmellondon.nl)

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 [www.soliver.nl](http://www.soliver.nl)

## BOURGONDISCHE BEDRIJFSFEESTEN BIJ

*Herberg De Hoeve*

Een bourgondisch restaurant, partycentrum, partyboerderij en zalencentrum gevestigd in een boerderij / hoeve daterend uit 1872. Oorspronkelijk gebouwd als hofstede, houtzagerij en café. De bourgondische, middeleeuwse feesten zijn één van de specialiteiten van Herberg de Hoeve.

Herberg de Hoeve  
Hoeve 31, Huisen | 026 - 32 507 60  
[www.herbergdehoeve.nl](http://www.herbergdehoeve.nl)



Een te gekke avond waar u veel herinneringen aan overhoud.

### Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

*Word vrijwilliger!*

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](http://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



### Blokfluitles en muziektheorie

#### Voor wie?

- Voor hen die jong zijn of niet meer.
- Voor als je je techniek wilt verbeteren, ademhalingsmoeilijkheden hebt of meer wilt weten over muziek.
- Voor hen die willen samenspelen of als solist de sterren van de hemel willen fluiten.
- Ook voor mensen met een Meedoen-in Overbetuwepas

#### Voor jou?

Bel Henriëtte voor meer informatie: 06 1874 6961

*De Beukenoot*

Rauwendaal 21, Heteren  
06 1874 6961  
[www.de-beukenoot-heteren.nl](http://www.de-beukenoot-heteren.nl)



# Administratie?

Volledige verzorging van financiële administratie voor bedrijven en particulieren.



**Hans Heywegen:** "Administratiekantoor Heylo neemt administratieve werkzaamheden uit handen zodat ondernemers zich puur op het ondernemen kunnen richten en particulieren totaal ontzorgd worden. Wij werken op basis van een uurtarief of een vast jaarbedrag."

Administratiekantoor  
**HEYLO**

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.



De grootste collectie gordijnen in de regio!



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

**BRUIST** Like ons op **facebook**  
[www.facebook.com/De-Overbetuwe-Bruist](http://www.facebook.com/De-Overbetuwe-Bruist)

“Bewustwording  
is de kern  
van elk  
coaching  
traject”



**MG<sup>+</sup>**  
**loopbaanadvies**  
persoonlijk, betrokken en vakkundig

Marga Gerritsen | Hoefkamp 6, Elst  
0654681827 | [mgloopbaanadvies@gmail.com](mailto:mgloopbaanadvies@gmail.com)  
[www.mgloopbaanadvies.nl](http://www.mgloopbaanadvies.nl)

depaja  
makanan

Voor het  
lekkerste  
Indische  
eten!

TOKO, ETEN,  
AFHAAL &  
CATERING

Dillenburg 6, Elst  
[info@depaja.nl](mailto:info@depaja.nl) | [www.depaja.nl](http://www.depaja.nl) | 0481-849099

## VERRASSINGSMENU BIJ

**DE BUREN VAN...**  
eten & drinken

Laat u verrassen met heerlijke lekkernijen klaargemaakt door de chefs van De Buren van... De koks laten zich inspireren door de wereldwijde keuken, dat betekent een extra verrassend menu.

Een gevarieerd menu van hoogstaande kwaliteit zoals u bij De Buren van... gewend bent. In combinatie met samenzijn in een comfortabele en knusse sfeer wordt dat een avondje genieten!



Ons  
verrassingsmenu  
is een **3 gangen**  
menu voor  
**€ 29,95**



Kinkelenburglaan 4, Bemmel | 0481-729723  
[info@deburenvan.nl](mailto:info@deburenvan.nl) | [www.deburenvan.nl](http://www.deburenvan.nl)



ALL YOU  
NEED IS  
LOVE!

# Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

## Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

## De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

# Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)  
1 portobello  
60 gr walnoten  
1 ui  
2 eetl olijfolie  
peper en zout  
1 knoflook teentje  
80 gr volkoren risottorijst/  
zilverviesrijst (ongekookt)  
50 ml droge witte wijn  
300 ml tuinkruidenbouillon  
10 gr gehakte peterselie  
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



## **Loes**, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

RECEPT/VAN DE MAKERS

# *Runderreepjes* met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli  
1 ui  
stukje verse gember, 2 cm  
1 teentje knoflook  
80 gr volkoren noedels  
Frylight bakspray  
250 gr runderreepjes  
1 dl kippenbouillon (tablet)  
1 eetl sojasaus  
1 theel sesamolie  
half Spaans pepertje  
peper en zout  
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.



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!

ZLIM Elst Bodystyling  
Dorpsstraat 29A, Elst  
0481 37 51 89  
elst@zlim.nl  
www.zlimelst.nl



## EVENEMENTEN OVERBETUWE

### ELST

**7 t/m 9 februari  
PRONKZITTINGEN CV DE  
BATSERS 2020**

De Batsers gaan weer pronken! Na de geweldige zittingen van vorig jaar, zijn de Batsers weer te zien in de sporthal wat elk jaar weer omgebouwd wordt tot een theater. U kunt genieten van een avond vol met zang, humor, actualiteit, dans en écht carnaval!

Kaarten zijn nu online te verkrijgen op [www.batsers.nl/kaartverkoop](http://www.batsers.nl/kaartverkoop) en in een van de volgende verkooppunten: Albert Heijn Elst, Dierspecialist Moniek en Jumbo Maclean Elst.



**Kaartverkoop:** [www.batsers.nl](http://www.batsers.nl)  
**Tijd:** 20.00 - 00.00 uur  
**Locatie:** Sportcentrum de Helster, Schubertstraat 1, Elst

### HUISSEN

**16 februari  
WINTERSTRUINTOCHT IN  
HUISSEN**

Mensen die mee willen struinen kunnen zich vanaf een kwartier voor aanvang op de betreffende startplaats melden. De tochten zijn geschikt voor het hele gezin (kinderen vanaf 6 jaar), maar niet geschikt voor mindervaliden. Tip: laarzen aan, kijker en foto toestel meenemen.



**Kosten:** Volw. € 3,- Kind € 1,50  
**Aanmelden:** [info@lingewaardnatuurlijk.nl](mailto:info@lingewaardnatuurlijk.nl) of bel 06 10864179  
**Tijd:** 14:00 uur - 16:30 uur  
**Locatie:** de Vloder in de Vlotebloem te Huissen

### BEUNINGEN

**23 februari  
GROTE OPTOCHT VAN  
BEUNINGEN**

Op zondag 23 februari organiseert carnavalsvereniging De Plekkers weer een grote carnavalsoptocht door Eikelenburg (Beuningen). Wilt u op een of andere wijze deelnemen aan deze grandioze optocht, dan kunt u zich tot en met maandag 25 februari aanmelden. U kunt zich inschrijven in een van de volgende categorieën:  
– jeugd t/m 10 jaar  
– jeugd t/m 14 jaar  
– individuelen (max. 3 pers.)  
– kleine loopgroepen (meer dan 3 pers. tot max. 8 pers.)  
– grote loopgroepen (meer dan 8 pers.)  
– wagens



**Aanmelden:** [www.cvdeplekkersbeuningen.nl](http://www.cvdeplekkersbeuningen.nl)  
**Tijd:** 13.30 uur  
**Locatie:** van de Burg. Gerardtslaan tot het Beatrixplein

# Beddenspecialist *Topslapen* in Elst maar *ook in Arnhem!*

Charlotte Melis heeft in augustus 2018 haar eerste beddenzaak aan de Dorpsstraat 40 in Elst geopend. Nu neemt ze het stokje over van haar vader Ton Pouwels die zijn pensioenleeftijd bereikt heeft.

Vanaf heden heeft Charlotte een tweede vestiging onder de naam Beddenspecialist Topslapen aan de Nieuwstraat 4 in Arnhem. De winkel wordt eind februari compleet verbouwd en begin maart zal Charlotte haar deuren



openen van de compleet vernieuwde winkel. In beide winkels vindt u het complete assortiment in bed- en badtextiel van het mooie merk Vandyck en Essenza. Ook voor een nieuw slaapcomfort kunt u bij ons terecht. Wij adviseren u voor de aankoop van een nieuw bed of nieuw matras eerst 3 nachten te gaan slapen met de SLAAP-ID sensor. Deze sensor brengt uw slaapgedrag in kaart.

Na drie nachten met de sensor te hebben geslapen lezen wij de sensor uit in de winkel en kunt u precies zien wat uw favoriete slaaphouding is, hoeveel u draait en wat uw temperatuur is. Zo maakt u een juiste keuze welk bed, matras of neksteunkussens het beste bij u past.

Het grote voordeel voor u als klant: grote zekerheid bij de keuze van het juiste kussens, matras of bed. De meeste mensen slapen namelijk te hard, draaien te veel en komen moeilijk in de diepe slaap. Een goede nachtrust zorgt voor beter functioneren, minder fouten en een betere conditie.



**OP ALLE SHOWROOMMODELLEN KORTING TOT WEL 50% ... MAAR WEG = WEG, OP = OP**

bedden  
SPECIALIST.NL

beddenspecialist  
**TOPSLAPEN ARNHEM**

Nieuwstraat 4 6811 HW Arnhem 026 4422777  
[www.beddenspecialist.nl/topslapen-arnhem](http://www.beddenspecialist.nl/topslapen-arnhem)

Beddelicious<sup>co</sup>

ESSENZA



ledorm

beddenspecialist  
**TOPSLAPEN ELST**

Dorpsstraat 40 6661 EL Elst 0481 745749  
[www.beddenspecialist-topslapenelst.nl](http://www.beddenspecialist-topslapenelst.nl)



SNURK  
recreatie slaap

swissflex

Vandyck



Wij zijn onderdeel van  
de Beddenspecialist.nl formule!