

DE OVERBETUWE / LINGEWAARD



JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

BRUIST

Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!

Samen werken aan een oplossing

Maar al te vaak wordt bij conflictsituaties de stap naar een advocaat gezet, aldus MfN-registermediator Miranda van 't Hoff. "Absoluut niet altijd nodig", is haar overtuiging. "In veel gevallen kan mediation een uitkomst bieden."



"Bij mediation wordt vaak alleen gedacht aan echtscheidingsituaties", vertelt Miranda, eigenaresse van HoltHoff Mediation. "Maar het kan bij zo veel meer situaties worden ingezet, in principe bij relaties in de breedste zin van het woord, van zakelijk tot privé. Onder begeleiding van een mediator gaan de partijen het gesprek met elkaar aan om orde op zaken te stellen en er zo op een positieve manier samen uit te komen."

Focus op onderwijs

Bijzondere focus heeft voor Miranda het onderwijs. "Ook daar wordt tegenwoordig de stap naar advocaten veel te snel gezet. Bijvoorbeeld bij conflicten tussen ouders en docenten, of binnen het bestuur. Conflictsituaties die de aandacht wegnemen van waar het binnen het onderwijs eigenlijk allemaal om draait: de leerlingen. En daar kom ik om de hoek kijken. Ik ben ervoor om conflictsituaties op te lossen voor de kinderen, zodat zij niet de dupe worden van problemen die spelen op school."

Kom er samen uit

Waarom je een beroep zou moeten doen op een mediator, mag volgens Miranda duidelijk zijn: "Conflicten hoef je niet altijd uit te vechten. Als beide partijen daarvoor openstaan, kun je er vaak ook op laagdrempelige wijze samen uitkomen." En waarom je dan specifiek voor haar moet kiezen als mediator? "Het geeft mij voldoening om mensen te kunnen helpen. Daar doe ik dan ook mijn uiterste best voor, op persoonlijke en invoelende wijze. Bovendien weet ik waar ik het over heb. Niet alleen doordat ik officieel geregistreerd mediator ben, maar ook door mijn achtergrond als jurist en doordat ik in mijn leven zelf eveneens de nodige conflictsituaties heb meegemaakt."

Ben je benieuwd of ik ook iets voor jullie kan betekenen?

Neem dan vooral contact met mij op.



MEDIATION
MET HART
VOOR
KINDEREN





UW WONING VERKOPEN?



Frans Knorth Makelaardij | De Plak 17, Bemmel | 0481-763963
info@fransknorthmakelaardij.nl | www.fransknorthmakelaardij.nl



Woning verkocht? Leen gratis onze verhuisbus!

Frans Knorth Makelaardij maakt het verschil dankzij het brede team van specialisten dat Frans in de loop der tijd om zich heen heeft verzameld; een marketeer, een Funda-specialist, een tekstschrijver, een fotograaf en een aankoopsspecialist. "Iedereen heeft zijn of haar eigen expertise." Ook handig; Frans Knorth werkt samen met De Hypotheker, die in hetzelfde pand is gevestigd. Hier kunt u terecht voor een deskundig advies over de hypotheek, die het beste bij u past.



VERKOOP ★ AANKOOP ★ WAARDEBEPALING ★ TAXATIES
HYPOTHEKEN ★ VERHUUR ★ FOTOGRAFIE

- REVIEWS -

★★★★★

MEVR. SNIJDER-BEUKHOF
Ontzettend fijne makelaar. Ik heb meerdere makelaars over de vloer gehad ter oriëntatie, maar deze sprong er gelijk uit. Korte lijnen en snelle terugkoppelingen. Ik raad Frans aan iedereen aan.

★★★★★

VERKOPER Oostervelden 53
Ik ben zeer te spreken over Frans Knorth makelaardij! Goede en snelle service, vriendelijke medewerkers en bovenal veel kennis van zaken. Strategisch plan voor de verkoop van ons huis verliep exact zoals de makelaar had voorspeld.



8



12



10

Inhoud

25



40



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/De Overbetuwe Bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Frank van Geel, 06-43093996 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



VOORWOORD/JANUARI

ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996

Om te beginnen: de beste wensen voor 2021! We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Nijmegen Bruist en Rijk van Nijmegen Bruist.

Dit jaar wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

Wat wordt jouw thema voor dit jaar?

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

Haalbaar en concreet

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

Focus op het proces

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN



Tabbers Lichtdesign Nijmegen

Al meer dan 50 jaar thuis in verlichting

De in 1968 in de binnenstad van Nijmegen opgerichte winkel heeft zich ontwikkeld tot een schitterende onderneming, die klanten trekt uit het hele land. In 2008 nam lichtexpert Mario Janssen het bedrijf over. Als je met hem praat, voel je zijn passie voor alles wat met licht te maken heeft.



Tabbers Lichtdesign is in de loop de jaren uitgegroeid tot een begrip in Nijmegen en ver daarbuiten. Op maar liefst 700 vierkante meter zijn alle topmerken vertegenwoordigd. Eigenaar Mario Janssen: "Wij doen ons uiterste best om onze naam hoog te houden. Door aandachtig te luisteren naar de wensen van onze klanten en daar zo goed mogelijk op in te spelen.

Onze winkel in de binnenstad van Nijmegen trekt klanten uit letterlijk het hele land. Voorbeeldje: studenten die goed advies krijgen bij de aankoop van hun eerste lamp, zien we vaak later terug als ze, zelfs elders in Nederland, carrière maken en een huis kopen. Een groter compliment is nauwelijks denkbaar. En of het nu gaat om de aanschaf van één enkele lamp of om het opstellen van een

gedetailleerd lichtplan voor een woning of een kantoor: Tabbers verzorgt het allemaal voor u! We bezoeken onze klanten op locatie en stellen naar aanleiding van onze bevindingen een uitgebreid lichtplan op volgens de geldende regelgeving, waarbij de focus vanzelfsprekend ligt op de wensen van de klant.

Wij werken voor u met een team van vier vakkundige en enthousiaste lichtexperts, die zowel in de winkel als daarbuiten actief zijn. Daardoor kennen wij onze producten niet alleen uit de showroom, maar ook uit de praktijk. Kortom: we weten waar we het over hebben.

Namens het hele team van Tabbers Lichtdesign Nijmegen, graag tot gauw!"

Occhio LED: Energie-efficiëntieklasse A+

Occhio

a new culture of light



Sofia Boutella and Mads Mikkelsen illuminated by Mito sospeso. Watch the movie on occhio.com

The new surface phantom

Tabbers
lichtdesign
nijmegen

Tabbers Lichtdesign
Van Broeckhuysenstraat 40
6511 PJ Nijmegen
Tel. 024-32 20 707
www.tabberslichtdesign.nl



INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. www.icon010.nl



NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt 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



LEZERSACTIE

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

win

Geselecteerd voor jou!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan het nieuwe jaar 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 het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. www.lovechock.nl

LEZERSACTIE

Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



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

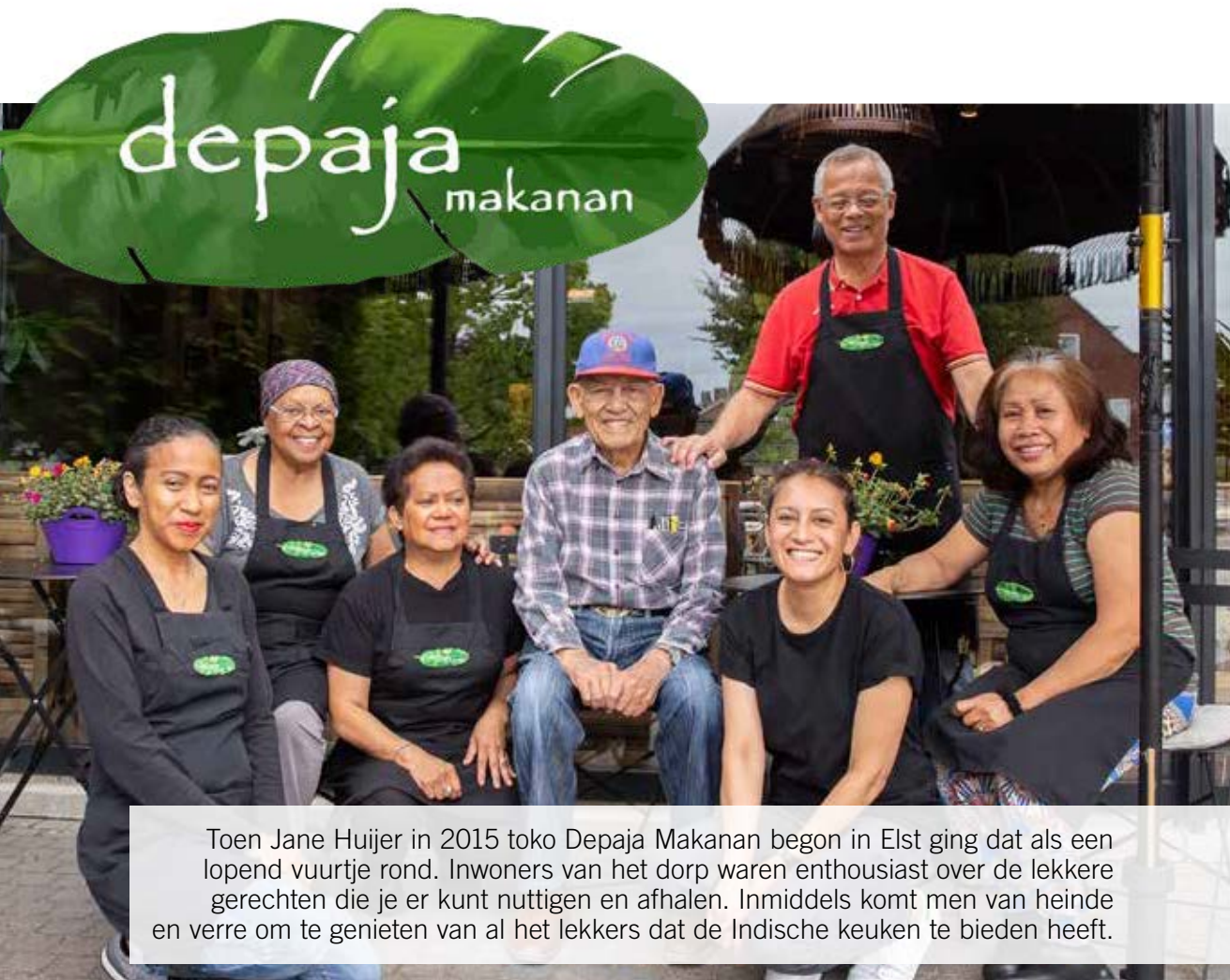
SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher! **€ 59,- www.kookpunt.nl**



Voor het lekkerste Indische eten!

BRUISENDE/ZAKEN



Toen Jane Huijer in 2015 toko Depaja Makanan begon in Elst ging dat als een lopend vuurtje rond. Inwoners van het dorp waren enthousiast over de lekkere gerechten die je er kunt nuttigen en afhalen. Inmiddels komt men van heinde en verre om te genieten van al het lekkers dat de Indische keuken te bieden heeft.

Jane woont al 27 jaar in Amsterdam, maar woonde van haar twaalfde tot haar zeventiende in Elst. "Mijn ouders wonen hier nog, dus toen deze kans zich aandeede, was de keuze snel gemaakt. Het reizen tussen Amsterdam en Elst is best pittig, maar dat heb ik er graag voor over. Het is zo leuk om te doen. Mijn moeder en ik runnen de zaak samen. Zij kookt hier onze familierecepten die goed in de smaak vallen. Daarnaast is er een team om iedereen zo goed mogelijk te helpen."

Eetgelegenheid, afhaal & catering

Depaja Makanan telt ongeveer zestien zitplaatsen en beschikt ook over een klein terras. Natuurlijk is het ook mogelijk om maaltijden af te halen. Daarnaast beschikt de zaak ook over een gevarieerd aanbod aan typische tokoproducten zoals rijst, sambal en verse kruiden die in de eigen keuken ook gebruikt worden. Ook wordt er steeds vaker gebruikgemaakt van het cateringaanbod.

Familie

Populaire gerechten zijn natuurlijk de overheerlijke saté en de soto-soep. Daarnaast is bijvoorbeeld ook de nasi rames (minirijsttafel met vlees en groente naar keuze) niet te versmaden. Jane vertelt: "Het is een echt familiebedrijfje. Mijn opa komt hier ook nog elke week. Hij kan ook prachtige verhalen vertellen over de foto's uit Indonesië die aan de muur hangen. En over het eten natuurlijk. Maar dat moet iedereen eigenlijk zelf komen proeven!"

Kijk op de website voor onder andere de menukaart en de openingstijden (ma & di gesloten).



Zo divers als de eilanden van Indonesië en de bewoners zijn, zo divers is ook de keuken.



**TOKO, ETEN,
AFHAAL &
CATERING**

Depaja Makanan
Dillenburg 6, Elst
info@depaja.nl
www.depaja.nl
0481-849099



Personeel?

Wij verzorgen uw volledige salarisadministraties!



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.

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk. Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling** helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen is door **iets voor een ander te doen.**

R

Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes** en ga er gewoon voor. Want **SUCCEs** is wél een keuze.

Goede voornemens?

Een bezoek aan de Kapsalon, Nagelsalon of onze Browbar zal je altijd goed doen.

Deze behandelingen kunnen ook gecombineerd worden. Zo worden jouw goede voornemens een heerlijk verwenmoment voor jezelf!

Tot ziens bij The Beauty Boutique!



The Beauty Boutique

HAIR • FASHION • BEAUTY



Wij wensen iedereen een gelukkig nieuwjaar.

Volg ons ook via Facebook!

Een dagje mee op pad

Een paar weken terug was ik bij mijn klant Marian Peeters, van Arts keukens in Rijkevoort, voor een evaluatiegesprek. Daar was hun stagiair Kjell Beljaars ook bij. Hij volgt de opleiding marketing communicatie & evenementen. En hij was al snel enthousiast over mijn werk als media-adviseur.

Marian van Arts keukens is overigens heel tevreden over onze samenwerking en de respons die ze krijgt op haar advertenties, en heeft haar contract bij Bruist met 5 jaar verlengd!

Een paar dagen later belde Marian mij met de vraag of Kjell een dag met mij mee mocht lopen om te ervaren hoe het in de praktijk gaat. Uiteraard heb ik dit verzoek ingewilligd en is hij met mij meegeweest naar vier afspraken. Het was een leuke dag en een mooie ervaring voor hem.

Op het einde van de dag bedankte Kjell mij, en wat later kreeg ik nog een appje van hem: "Hé Frank, nogmaals super bedankt voor deze dag, weet nu zeker dat dit is wat ik later wil gaan doen". Hoe gaaf is dit! Echt top om te horen.



Kjell, ik wens je veel succes met de afronding van je opleiding en wellicht word je daarna mijn collega.

Frank van Geel



Hij is ongeveer anderhalf jaar weg geweest, maar sinds kort is hij weer terug op het oude nest; media-adviseur Frank van Geel. De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd, gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. "Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langs gaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen."

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist? Bel Frank van Geel op 06-430 939 96 of mail naar fvgeel@nederlandbruist.nl

Genieten van vers gemalen koffie?

Bestel jouw Jura koffieautomaat bij Expert Elst en je kunt iedere dag genieten van heerlijke, vers gemalen koffie. Overtuig jezelf!



Expert Elst | Dorpsstraat 7, Elst | 0481-373379 | elst@expert.nl | www.expert.nl

**ONZE WINKEL
IS GESLOTEN TOT
19 JANUARI!**

Maar bestelt u online, dan koopt u gewoon bij uw lokale Expert winkel. Bij Expert Elst dus!

Nieuw apparaat laten installeren? Het kan bij Expert!

Onze installatieservice brengt je aankoop netjes thuis, wanneer het jou uitkomt. Voor de bezorging van witgoed en tv komen we met onze eigen bezorgdienst bij je langs en wordt deze door onze bezorger vakkundig aangesloten.

Expert is voor het vierde jaar op rij verkozen tot Beste Winkelketen van Nederland.



expert 

Verlies uw kind niet uit het oog in deze donkere dagen ..

Angelique's
GPS Horloges

gps4you.nl



Hoe vaak hoort u wel niet dat er mensen vermist raken, zeker in deze donkere dagen.
Sneeuwpret of lekker op wintersport?

Is uw kind erg ondernemend en kan deze overal en nergens zijn?
Of gaat uw tiener zelf naar het sporten en moet hij/zij in het donker alleen naar huis?
Is uw familielid aan het dementeren en wilt u een oogje in het zeil houden?
Of bent u misschien ziek en heeft u soms snel hulp nodig?

Een **GPS Horloge met belfunctie** of **GPS Tracker** is dé ideale oplossing !

- Moeder en ervaringsdeskundige -

Angelique

- www.gps4you.nl
- angeliquegpshorloges
- info@gps4you.nl
- 06-19944322



DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulp kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.

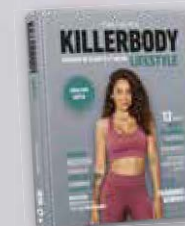
Gelukkig zijn is een keuze.

Met de kracht van je
gedachten creëer je jouw
eigen realiteit.

MINDSET

Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken. **Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!**



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM



Luxaflex®



Duette® Shades

Perfecte regeling van warmte
en licht, het hele jaar door.

Wist je dat tot 50% van de verwarmings- en koelenergie van een huis via de ramen kan ontsnappen? Daarom hebben wij Duette® Shades ontworpen. Deze houden je huis koel in de zomer en warm in de winter. Onze innovatie - Duette® Architella® Shades - is uitgevoerd in een uniek cel-in-cel-ontwerp met drie luchtstroken die je huis het hele jaar door uitstekend isoleren. Hierdoor wordt je huis energie-efficiënter en worden je ramen mooier.

**Willemsen
Wonen**

Kom naar **Willemsen Wonen**
en wij vertellen je alles over
de diverse mogelijkheden.

Nieuwe Aamsestraat 84, Elst | 0481 - 37 21 62 | www.willemsenwonen.nl



Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 www.elevenaustralia.nl

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 www.catrice.eu

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 www.alpha-h.nl

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- www.laboratory-K.com 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 www.essie.nl

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- www.skins.nl

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- www.lamysorecosmetics.com

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- www.qcosmetics.nl

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- www.iciparisxl.nl

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- www.carecosmetics.nl

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- www.debijenkorf.nl

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl

Park Lingezege

Mooi dichtbij!

Een ommetje door het groen, een fietstochtje met vergezichten of gewoon even een frisse neus halen. Wandelen langs akkers, velden en uiterwaarden? Of liever actief met skeelers of paard?

In Park Lingezege is ruimte voor natuur, cultuur, sport, kunst, erfgoed en landbouw. Juist nu is Park Lingezege mooi dichtbij!

Kijk op [parklingezege.nl](https://www.parklingezege.nl) voor alle eropuit-tips.



PARK
LINGEZEGEN
MOOI DICHTBIJ!

[parklingezege.nl](https://www.parklingezege.nl)



COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

Waar ben je dankbaar voor?

Er gebeurt veel in de wereld en ik denk dat we van veel zaken die zich werkelijk afspelen niet eens een idee hebben. En als we het al zouden hebben, dan zouden we het wellicht niet geloven. We weten het niet. En die onwetendheid leidt tot onrust en onzekerheid.

Het zijn bijzondere tijden, maar ook bijzondere tijden gaan voorbij. Want in de afgelopen paar duizend jaar is niets langdurig hetzelfde gebeven. Alles gaat voorbij. Deze dag, de vorige eeuw en het jaar 2020 gingen voorbij en op een dag is dit leven voor jou en mij ook voorbij. Daarom kijk ik vooral naar wat er wel is en minder naar wat ontbreekt. Ik begrijp dat er op dit moment veel ontbreekt en dat er reden is tot opgetrokken wenkbrauwen en zelfs irritatie of boosheid. Toch wil ik je een vraag stellen. Waar ben je dankbaar voor? Denk daar eens in stilte over na. Richt je aandacht elke dag heel bewust een paar minuten op datgene waar je dankbaar voor bent.

Dank je wel. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Ik wens je geluk, gezondheid en wijsheid.

Michael Pilarczyk

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

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



Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.

mijzo
ziet mij

Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.



Angelique Coenen

Heb jij een bos met krullen en levert dit problemen op bij menig kapper?

Dan wordt het tijd om bij een krullenkapper langs 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

Bellefleure 35, Zetten
06-46595147
info@angelscurlyhair.nl
www.angelscurlyhair.nl

Mooie, gezonde krullen?

DAT LUKT JE MET DEZE TIPS VAN KRULLENKAPPER ANGELIQUE!

1.

Föhn je haar met een diffuser. Voor echt 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. Föhn niet te heet en blaas niet te hard. Het beschadigt je haar en het haar gaat hiervan pluizen.

2.

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.

3.

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 pluis ontstaat. Dat is juist waar we niet van houden... pluishaar!

4.

Co-washing betekent je haar wassen met conditioner. Elke keer als je wast met shampoo strip jij je krullen en dat droogt je mooie krullen heel erg uit. Je haar wordt 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!**

5.

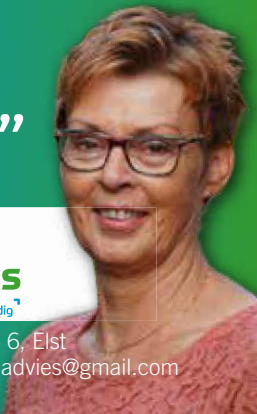
Slaap met een pineapple op je hoofd. Een pineapple is een zeer hoge losse paardenstaart over het midden van je hoofd. Het zorgt ervoor dat je haar niet pluizig wordt tijdens het slapen. 's Ochtends hoef je je krullen alleen nog maar op te frissen met wat water.

Heb geduld met je krullen en neem de tijd. Daar worden krullen blij van! Plan regelmatig een knipbeurt in bij Angel's Curly Hair. Zo kun jij lang van je mooie, gezonde krullen genieten.

Wat **mijzo**
bijzonder maakt

www.mijzo.nl

“Bewustwording
is de kern
van elk
coaching
traject”



MG⁺
loopbaanadvies
persoonlijk, betrokken en vakkundig

Marga Gerritsen | Hoefkamp 6, Elst
0654681827 | mgloopbaanadvies@gmail.com
www.mgloopbaanadvies.nl

BRUIST

Ga niet op zoek
naar **geluk**, maar
ontdek het **in**
jezelf



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Bruist wenst
alle lezers een
bruisend
nieuw jaar

Door middel van *light channeling* kan ik jou in contact brengen met jouw hogere zelf en van antwoorden voorzien, die eerder onbeantwoord bleven. Ik heb van jou enkel een foto en een thema nodig. Aan de hand daarvan leg ik contact met jouw hogere zelf, oftewel jouw levensgids.

Light channeling geeft antwoorden

Het enige wat ik van jou vraag is toewijding, geloof en vertrouwen om contact te leggen met jouw gids. Het in contact komen met jouw gids zal ervoor zorgen dat jouw kennis, wijsheid maar zeker ook jouw creativiteit tot een nieuwe dimensie geraken. Dit draagt allemaal bij aan de ontwikkeling van jouw natuurlijke aanleg, het ervaren van meer liefde, spirituele groei en het ontdekken van nieuwe mogelijkheden.

De thema's waarmee je bij mij terecht kunt zijn heel divers. Dit kan bijvoorbeeld over liefde gaan, maar ook over werk. Aan de hand van de light channeling schrijf ik een reading uit die je ontvangt via de mail. Deze reading kan worden gehouden in de vorm van een fotoreading of een kaartlegging.



Reading en kaartlegging voor dieren

Wil je graag antwoorden op vragen over jouw overleden dier of gedraagt jouw dier zich opeens anders en wil je weten wat er met hem of haar aan de hand is? Aan de hand van een thema en foto's van jouw dier kan ik jou voorzien van antwoorden op al jouw vragen.

De light channeling, kaartlegging en fotoreading kosten allemaal **€ 24,95**. Je kunt jouw gewenste thema en de foto via de e-mail naar mij toesturen. Ik zal zo snel mogelijk contact met jou opnemen.

Kom in contact met je hogere zelf en krijg antwoorden op vragen die jij op dit moment niet kan beantwoorden, zowel voor jezelf als jouw dier.

Ik zie je graag in mijn praktijk, *Astrid*

Salon Balans

De specialiteit van Astrid Remie 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



PERFECT TOT IN DETAIL



PFAFF® expression™ 710 naaimachine

- Groot, helder PFAFF® kleuren touchscreen (70x53 mm).
- Veel werkruimte rechts van de naald. Bijna 250mm. Perfect voor volumineuze projecten.
- Origineel PFAFF® IDT™ systeem voor een absoluut gelijkmatig stoftransport.
- Automatische persvoetlichter - superhandig!
- U heeft de keuze uit maar liefst 247 prachtige PFAFF® kwaliteitssteken.

PFAFF
Perfection starts here.™

Inclusief GRATIS
workshop 'Haal meer
uit je naaimachine!'

ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Marianne Hayes | Beemdhof 44, Heteren | 06-10939274
info@arendsnaaimachinehandel.nl | www.arendsnaaimachinehandel.nl

Wat is *detoxen*?

Heb je weinig energie en kun je wel wat hulp gebruiken bij het verliezen van die eerste (of juist laatste) kilo's na al die winterse feestmaaltijden? Dan is een detox de manier om je fitter en energiever te voelen en je lichaam weer in balans te brengen.



Een detoxkuur is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen?

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een detox voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen.

Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Drink de hele dag door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee.

Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad.

Heb je begeleiding nodig? Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een voedingspecialist die jou kan helpen.

PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

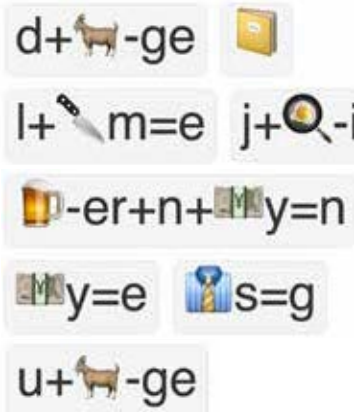
Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand nieuwjaar. De oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



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



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.deoverbetuwe-bruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

bubbels	koolzuur
bruist	smaakje
water	gemak
duurzaam	gas

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg! Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.deoverbetuwe-bruist.nl



By Charlotte

ld

LOT DESIGN
BY CHARLOTTE

Op zoek naar een mooi cadeau?

Wat vind je van dit hoogwaardig bedtextiel?

Een prachtige, hoogwaardige collectie gemaakt van 100% Egyptisch katoen. Verkrijgbaar in mooie uni en double face kleurstellingen.

Vanaf € 79,95 in de maat 140 x 220.



**Beddenspecialist
TOPSLAPEN ARNHEM**

Nieuwstraat 4, 6811 HW Arnhem 026 442 2777
www.beddenspecialist.nl/topslapen-arnhem

**Beddenspecialist
TOPSLAPEN ELST**

Dorpsstraat 40, 6661 EL Elst 0481 745 749
www.beddenspecialist-topslapenelst.nl

Beddelicious®

ESSENZA



ledorm



SNURK

swissflex

Van der Grinten



Wij zijn onderdeel van
de BeddenSpecialist.nl Group