

BRUIST



De vijf grote
voordelen
van *water*

Frits Sissing
'De magie van
theater is heerlijk'



Al **5 JAAR** hemels genieten!

EN DAT GAAN WE VIEREN!

**3 & 4 JULI
FEEST WEEKEND**

**MET SPRINGKUSSEN
EN RAD DRAAIEN!**



**EN DE HELE MAAND JULI
EXTRA AANBIEDINGEN!**

BIJ HEMELS KUN JE ELKE DAG KIEZEN UIT WEL 24 SMAKEN (H)EERLIJK IJS

Ons Italiaanse ijs maken we van de beste ingrediënten in zijn puurste vorm. Met verse koemelk en vers fruit. Wij houden uiteraard rekening met allergieën voor gluten, lactose en noten. ONS IJS IS OOK VERKRIJGBAAR BIJ BRASSERIE JOLIE.



Hemels
(H)eerlijk ijs!

Laauwikstraat 12, Lent
0653182553 | 0648014227 |   HemelsLekkerIJS
Openingstijden: alle dagen van 14.00 tot 21.00 uur

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 viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★



8



win

12



22



26



28



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 - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/De Overbetuwe Bruist

ADVERTEREN? Bel Frank van Geel op
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

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.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Je merkt het aan alles: de zomer is begonnen! De zon schijnt, de mensen zijn vrolijk en we hebben al de nodige 'rokjesdagen' achter de rug. Gelukkig kan en mag er ook weer steeds meer, dus in plaats van 'veilig' binnen te blijven verplaatst het leven zich weer naar buiten. Heerlijk naar het strand bijvoorbeeld, of gezellig barbecueën in de tuin met een lekker drankje erbij.

Bruisende lezer,

Nu we het toch over drankjes hebben, de keuze is wat dat betreft enorm. Bier, wijn, cocktails, sapjes en... water! Vooral wat dat water betreft, raden we je aan om er elke dag genoeg van te drinken. Het kan namelijk zo ontzettend veel voor je lichaam betekenen, los van dat het natuurlijk ook de dorst lest. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over. En vind je zo'n glas water maar saai? Ook daar geven we je wat verfrissende tips voor.

En tips krijg je niet alleen van ons. Ook alle bruisende ondernemers die we voor deze editie spraken, hebben weer heel wat voor je in petto. Wat precies? Blader verder en ontdek het zelf...

Veel leesplezier,
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.

Inhoud

De vijf grote voordelen *van water*

FRISDRANK
VERVANGEN DOOR
WATER SCHEELT
VEEL CALORIEËN

Ons lichaam bestaat voor zestig procent uit water. Misschien is dat ook wel de reden dat we zo graag ontspannen aan zee of bij een meer. Maar ook het drinken van water is belangrijk voor onze gezondheid.

Wanneer je niet voldoende drinkt, kan het zijn dat je lichaam uitdroogt zonder dat je het in de gaten hebt. Het voedingscentrum raadt aan om zo'n anderhalve tot twee liter per dag te drinken. Dat geldt zeker voor warme dagen. Gebruik gewoon (kraan)water of een kruidenthee om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Alcoholische dranken worden niet als drinkvocht meegerekend, omdat deze dranken juist vocht aan het lichaam onttrekken.

Wat kan water voor ons lichaam betekenen?

Water is goed voor je huid. Een van de eerste signalen van uitdroging is waar te nemen aan de huid. Als je de huid iets omhoog trekt en de huid blijft staan, is dat een teken van uitdroging. Door water te drinken houd jij je huid van binnenuit gehydrateerd. Hierdoor zal jouw huid er gezonder en stralender uitzien.

Ook jouw spieren hebben water nodig om goed te functioneren. Water drinken tijdens het sporten of

bewegen is daarom heel belangrijk. Je zorgt hiermee voor een goede aanvulling van het vocht dat je verliest door het zweten.

Water helpt je nieren om afvalstoffen kwijt te raken. Jouw nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen je lijf kunnen verlaten via je urine. Drink je te weinig, dan kunnen deze stoffen moeilijker weg. Hoe helderder de urine, hoe beter. Troebele, donkergele urine is dan ook een teken dat je meer moet drinken. Het drinken van een extra glas water geeft bovendien een vol gevoel waardoor je minder snel zult snacken.

Verfrissend: water met een twist

Op een warme dag is het heerlijk om iets toe te voegen aan jouw water. Vul een kan met fris water, voeg hier het sap van een uitgeperste citroen aan toe en een paar blaadjes munt of plakjes komkommer. Zet deze kan in de koelkast en je geniet later van een verfrissend glas water met een heerlijke smaak.

Wil je meer weten over de vochtbalans in jouw lichaam? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Ben jij een theaterliefhebber?

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

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

Altijd op de hoogte

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

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

Volg ons op social media

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

Wil jij kans maken op mooie prijzen?

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

BRUIST Deals

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



TOFFE PEER

White Stork onderscheidt zich als eerste duurzame hard seltzer in Nederland. De roze variant met peer, hibiscus en lavendel is een verfrissende dorstlesser waarvoor afgekeurde peren een tweede leven krijgen. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend in smaak. Een ware zomertrend! www.drinkstork.com



HIPPE BUBBELS

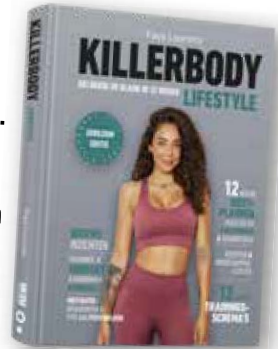
Kroatië als wijnland is hip. Deze bubbels zijn het Kroatisch antwoord op prosecco en laten zien (en proeven) dat er inmiddels een jonge generatie gepassioneerde wijnmakers aan het roer staat. Beide bubbels zijn verfrissend als aperitief en uitstekend geschikt voor zomerse wijncocktails. Fles 75cl vanaf € 12,95 www.croatiangrapes.com/hipkroatie



LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



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. #KILLERBODY naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Daar is de zon!

LEZERSACTIE

Maak kans op Musk Extreme parfum van Perris Monte Carlo.

Musk Extreme is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. musk moleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. www.perrismontecarlo.com.



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. #PERRIS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEKKER SOEPEL

Wilkinson lanceert de Hi Audrey. Het Duo-Intense serum zorgt ervoor dat het mesje soepel over je huid glijdt. Tegelijkertijd verbetert het de vochtbalans tijdens het scheren om irritaties te voorkomen. Dat maakt de Intuition Hi Audrey ideaal voor de gevoelige huid. Voor een zorgeloze beautytreatment! www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

Al **5 JAAR** hemels genieten!

EN DAT GAAN WE VIENEN!

10 BOLLEN (H)EERLIJK IJS VOOR SLECHTS € 7,50

DE HELE MAAND JULI GELDIG



Hemels Heerlijk ijs!

Lever deze coupon in bij Hemels (H)eerlijk IJs, Laauwikstraat 12, Lent

HELLO SUNSHINE

Goede zonbescherming is belangrijk tijdens de zomer. De zon schijnt fel en we hebben niet altijd in de gaten hoe snel je huid beschadigd wordt. Dankzij Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50 bescherm je jezelf zonder de vervelende witte waas. De verfrissende lotion heeft een lichte textuur die snel intrekt. Ook verkrijgbaar in factor 15 en 30.

www.hawaiiantropic.com





Voor het
Lekkerste
Indische
eten!

TOKO, ETEN,
AFHAAL &
CATERING



Dillenburg 6, Elst | info@depaja.nl | WWW.DEPAJA.NL | 0481-849099

Al ruim 13 jaar een succesvolle samenwerking!

Op bezoek bij Gremmen Footwear in winkelcentrum Malden

Hans en zijn vrouw Chrisan zijn al klant vanaf het eerste uur. Zij begonnen met adverteren in Land van Cuijk Bruist toen hun schoenenwinkel nog in Mill gevestigd was. Na de verhuizing naar winkelcentrum Malden zijn ze verder gegaan met adverteren in Rijk van Nijmegen Bruist. En inmiddels staan ze al ruim 13 jaar maandelijks naar volle tevredenheid in Bruist!



Uiteraard tijd om bij deze fantastische mijlpaal stil te staan. Hans en Chrisan bedankt voor jullie vertrouwen in Bruist en geniet van de heerlijke fles BRUT!

Ben je op zoek naar leuke betaalbare schoenen? Dan ben je bij Gremmen Footwear aan het juiste adres. Ze hebben een breed assortiment aan dames- en herenschoenen in alle prijsklassen. Daarbij bieden ze ook andere lederwaren en accessoires aan om jouw outfit nog completer te maken! Leuke betaalbare schoenen nodig? Kom eens langs! Gremmen Footwear | Winkelcentrum 21, Malden 024 - 7676555 | www.gremmenfootwear.nl

Ben je ondernemer en wil je meer weten?

Ik heb inmiddels heel veel voorbeelden van succesvolle samenwerkingen die we zijn aangegaan en ik kan je helpen om op de juiste manier te adverteren.

Bel mij en ik plan graag een afspraak in!

Frank van Geel

15



Media-adviseur Frank van Geel is inmiddels alweer acht jaar werkzaam voor Nederland Bruist. Eerst als zelfstandige met zijn eigen bedrijf Frank van Geel Media, waarin hij samenwerkte met franchiser Fausto Sassen, en nu alweer een aantal jaren in loondienst.

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 langsgaan 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 via 06-430 939 96 of mail naar fvangeel@nederlandbruist.nl.

Uw belastingaangifte op orde?

Met Administratiekantoor HEYLO is het goed geregeld!

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.”

- Volledige verzorging van **financiële administratie** voor bedrijven en particulieren.
- Wij verzorgen de **salarisadministratie** voor uw personeel!
- **Particuliere belastingaangifte** (incl. partner) tegen een vaste prijs!

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.

Administratiekantoor
HEYLO

Industrieweg Oost 13A, Elst | 0481 353544 | info@administratiekantoorheylo.nl | www.administratiekantoorheylo.nl

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

Water dat je in een fles koopt, is soms wel **1.000 keer** duurder dan kraanwater.

Barbecue wordt heel vaak verkeerd gespeld, want nee, je schrijft het dus **niet met een q**.

Een **cabrio** wordt vaak als **droomauto** gezien, omdat het een vrij gevoel geeft wanneer je met open dak rijdt.

Een mens kan ongeveer 1 maand leven zonder voedsel, maar kan echt maximaal 1 week **zonder water**.

Tegenover elk mens op aarde zijn er 200 miljoen **muggen**.

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

De beroemde Aviator **pilotenbril** van Ray-Ban werd in 1936 op verzoek van het Amerikaanse leger ontwikkeld.

Vrouwen gebruiken 2 keer zo vaak **een smiley** in hun appjes als mannen.

Bruisend water reinigt de smaakpapillen.

Energiebesparende stijl met Duette® Shades



Wist u dat tot 50% van de verwarmings- en koelenergie van een huis via de ramen kan ontsnappen?

Daarom heeft Luxaflex de Duette Shades ontworpen. Deze houden uw huis koel in de zomer en warm in de winter. Door het cel-systeem isoleert dit systeem uw huis het hele jaar door.

Wij werken uitsluitend op afspraak. Neem contact op voor meer info en wij plannen uw afspraak in.



Gallery

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

Nieuwe Aamsestraat 84, Elst | 0481 - 37 21 62 | info@willemssenwonen.nl www.willemssenwonen.nl

Gaan jullie scheiden?

“ Dan staat ineens jouw wereld op zijn kop. Alles wordt anders en alles is ineens onzeker. Kun je nog in je huis blijven? Houd je nog wel geld over om van te leven? Moeten de kinderen naar een andere school? Er komt ontzettend veel op je af bij een scheiding. Waar begin je? Wat moet je allemaal doen?

Laat mij je helpen

Ik leg je uit wat er moet gebeuren en neem je bij de hand. Ik sluis je in normale-mensen-taal door alle stukken heen en zorg ervoor dat jullie weten hoe je het de kinderen kan uitleggen.

Samen bespreken we hoe jullie ouderschapsplan eruit komt te zien. Vervolgens maken we een echtscheidingsconvenant en kijk ik naar jullie bezittingen. In jullie tempo.

Ik weet waar je op moet letten en welke zaken verplicht zijn. Als jurist ben ik gewend dit soort stukken te schrijven en ik help jullie graag om al jullie zaken op orde te krijgen. Echt, het komt weer goed.

Neem de tijd om te scheiden. Ga niets overhaasten want er komt veel op je af en je kunt het maar 1 keer goed doen. Heb je vragen, stel ze gerust. Ik begeleid je van A tot Z, zodat jullie je kunnen focussen op de toekomst.

Eerst even kennismaken? Dat kan zeker, samen bespreken we wat er allemaal komt kijken bij een scheiding en hoe het kostenplaatje eruitziet. **Gaan jullie scheiden?** Neem dan contact met me op voor een gratis kennismakingsgesprek.



Als jurist én MfN-registermediator help ik je door een scheiding heen. Ik ken de juridische wegen en weet wat er nodig is om een scheiding goed te regelen. Hoe fijn is dat? Of je nu wilt gaan scheiden of juist bij elkaar wilt blijven, mediation helpt je verder.



HoltHoff
Mediation

Miranda van 't Hoff
Hortensialaan 1A, Huissen
06-29428641

 holt Hoffmediation
www.holt Hoffmediation.nl

BRUIST
Deal

DEZE MAAND
VOOR € 50,-

WORKSHOP
BETER
BBQ'EN

GEEF JE OP VIA
DE SITE EN PAK
DIE KORTING



**Uw BBQ specialist
bij uitstek!**

BBQ VLEES

RUBS EN SAUZEN

HOUTSKOOL EN BRIQUETTEN

BBQ'S

GOURMET EN PARTPAN

*Gewoon
alles voor de
barbecue*

VAN ROEKEL BBQ

Eigenaar: Marco van Roekel
Edisonweg 9, Elst | 06-46005226

www.vanroekelbbq.nl

LET'S INSPIRE!

GALLERY 024 TOONT, VERKOOPT
EN VERHUURT DE MEESTE
DIVERSE, VERNIEUWENDE EN
MODERNE KUNSTWERKEN
AAN EEN BREED PUBLIEK.



art & more
gallery 024

Robert-Jan Egberts | Van Welderenstraat 10, Nijmegen | 024-3030040 | Info@gallery024.com | www.gallery024.com

Wijn is verbonden met emotie

Over wijn kun je heel gewichtig doen, het gaat er uiteindelijk om wat je zelf lekker vindt. Bij Wijnhandel Halve Morgen vind je wijnen voor alledag, maar ook verrassende pareltjes. Heerlijk om zelf te drinken en zeker om cadeau te geven.

Vinoloog Danny van Leersum weet over elke wijn op het schap wat te vertellen. Je koopt dus niet alleen een fles wijn, maar ook een inspirerend verhaal om te delen.

Smaak is voor iedereen anders, daarom kun je bij ons altijd proeven. In de winkel of tijdens een proeverij. Ook hebben wij voordelige proeftassen.

Wil je iets gedenkwaardigs? Geef dan een speciaal samengestelde proefkist cadeau voor een wijnproeverij thuis. Een herinnering met smaak en een verhaal.

WIJNHANDEL *Halve Morgen*

Kleine Molenstraat 19A, Elst | +31 (0)481-374464 | info@halvemorgen.nl | www.halvemorgen.nl

DAGJE UIT OVER HET IJ FESTIVAL



Van 9 tot en met 18 juli vindt alweer de 29e editie van het Over het IJ Festival plaats: tien dagen lang worden zo'n 25 theatershows opgevoerd door nieuwe en gevestigde makers op spraakmakende binnen- en buitenlocaties op de NDSM-werf, aan de oevers van het IJ en op diverse locaties dieper in Amsterdam-Noord. Het Over het IJ Festival laat je de stad met nieuwe ogen bezien. Inspireer, verwonder jezelf, leer nieuwe plekken, mensen én hun verhalen kennen. Voor iedereen die erin gelooft dat kunst, verbinding en ontmoeting zorgen voor een betere en mooiere wereld.

Kijk voor meer informatie op www.overhetij.nl

FILMPJE KIJKEN TINA

De documentaire Tina is de ultieme ode aan een superster en een intiem portret over een vrouw die veel tegenslagen moest overwinnen om haar carrière, identiteit en nalatenschap op haar eigen manier vorm te geven. Tina Turner vertelt in de documentaire haar eigen verhaal vanaf het begin van haar carrière tot haar uitverkochte stadionconcerten in de jaren tachtig. Voor het eerst geeft ze een kijkje in haar privéleven, waarin ze haar strubbelingen en meest persoonlijke momenten deelt. Een inspirerende documentaire over een van de grootste iconen van de moderne muziek-industrie. Met nooit eerder vertoonde beelden. **TINA is vanaf 1 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN J.D. BARKER



Jordan is de koningin van de New Yorkse radio. Dagelijks deelt ze haar ongezoeten mening met meer dan vijf miljoen luisteraars. Op een dag spreekt ze beller Bernie die live een spelletje wil spelen. Jordan moet kiezen tussen Ubers of taxi's. Ze kiest taxi's en vergeet het gesprek al snel. Tot er vlak voor haar kantoor zeven taxi's ontploffen. Terwijl de hulpdiensten uitrukken en het aantal slachtoffers oploopt, hangt Bernie weer aan de lijn. Zo begint een kloppacht op een onzichtbare, volledig losgeslagen moordenaar, live gevolgd door vijf miljoen luisteraars. Is Jordan sterk genoeg om dit gruwelijke spel te winnen? **DE BELLER OP LIJN VIER van J.D. Barker is vanaf 6 juli verkrijgbaar.**

Ook voor interieuradvies!

Houd je van klasse en kwaliteit, dan kunnen we je zeker aanraden om eens een kijkje te gaan nemen bij meubelzaak HG Woonidee in Wijchen. "Bij ons vind je praktisch alles voor je woning", aldus eigenaar Roel van Elk. "Alleen voor de badkamer moet je ergens anders naartoe."

Specialist in maatwerk

Voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. "Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen."

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. "Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning."

Kwaliteit en service

HG Woonidee bestaat inmiddels alweer 65 jaar en is daarmee uitgegroeid tot een waar begrip in de regio. "Al die jaren staan wij al garant voor een zeer hoge kwaliteit, een top service en een onderscheidend aanbod. Helaas willen mensen nog weleens denken dat we te duur zijn, maar dat is absoluut niet het geval. Goedkoop zijn we niet, maar bij ons krijg je als klant altijd echt waar voor je geld."

Op zoek naar een nieuw interieur? Loop dan zeker eens binnen in de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.



Voor wie van **KLASSE** en **KWALITEIT** houdt!

Zomersale

bij Beddenspecialist.nl



Tot wel
50%
korting!

op complete bedden,
matrassen, hoofdkussens,
bedtextiel en
veel meer

Kies bewust voor je nachtrust



Uniek slaapgedrag
inzicht met
SlaapID® thuismeting



Deskundig
en onafhankelijk advies



Jouw persoonlijke
slaapoplossing op maat



Uitstekende
slaapgarantie en
slaapservice



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

HASENA

ledorm

SLP

PERSONA

PULLMAN

swissflex

Vanduyck



Wij zijn onderdeel van
de Beddenspecialist.nl formule!

Na het behalen van de nodige diploma's is Astrid zich volledig gaan richten op het geven van massages. Als klant heb je een ruime keus aan behandelingen. Opvallend daarbij is de energetische massage voor mensen die met zichzelf in de knoop zitten.

Meer dan een massage

Tijdens deze massage word je bewust van jezelf en alles wat je voelt. Hierdoor kunnen jullie samen aan de slag met het afvoeren van geblokkeerde energie. De balans in je leven wordt hersteld en je verlaat de salon als herboren.

Ontspanning

Heb jij jouw leven op een rijtje, maar kan je wel ontspanning gebruiken? Of kom tot rust en krijg nieuwe energie met een ontspanningsmassage. Je lichaam, geest en ziel zijn met elkaar verbonden. Wanneer je mentale klachten hebt, raakt je lichaam uit balans en vormt een aanslag op je lichaam. Daarnaast helpt een diepweefselmassage ook tegen fysieke pijn en/of stijfheid. En wat denk je van een hotstone massage? Een heerlijke massage waarbij warme olie en stenen worden verspreid over je gehele lichaam. Het geeft volledige ontspanning aan spieren en gewrichten.

*“Een massage met
de juiste energie zorgt voor
de rust die je zoekt.”*

Maak een afspraak en geniet!

Ik zie je graag in mijn praktijk, *Astrid*

LEZERSACTIE
30 minuten
MASSAGE
voor € 24,95

Salon Balans

Samen op zoek naar ontspanning en balans. Ik zal je in jouw eigen proces begeleiden, zodat je weer in balans kunt komen en meer kunt genieten van het leven.

MASSAGES

ENERGETISCHE HEALING

LIGHT CHANNELING

Julianastraat 20, Huissen
06-28174828
astrid.jeltema@live.nl
www.salon-balans.nl



‘EEN GROOT
HART VOOR
CULTUUR’



Frits Sissing

‘Ik heb theater altijd een spannend medium gevonden’

Frits Sissing: je zou hem wel dé cultuurpresentator van Nederland kunnen noemen. Zo is hij onder meer het gezicht van AVROTROS-programma's *Maestro*, de *Op zoek naar-*reeks en *Tussen Kunst en Kitsch*. “Ik heb een groot hart voor theater en cultuur”, vertelt Frits aan Theater.nl.

De liefde voor theater werd Frits al als klein jongetje met de paplepel ingegoten. “Ik heb theater altijd al een spannend medium gevonden. De magie van een avondje uitgaan, dat je in zo'n donkere zaal zit, jezelf heerlijk onderdompelen in een verhaal. Op toneel word je echt even meegenomen naar een andere wereld”, legt Frits enthousiast uit.

Extra dimensie

Voor de presentator is een theaterbezoek een echte beleving: “Het blijft mooi dat in het theater de mensen live voor je neus staan. Dat geeft een extra dimensie. Zij zijn bereid om speciaal voor jou in de auto te stappen, het land door te rijden en de hele avond voor jou op te treden. Dat blijft bijzonder.”

Cultuurambassadeur

Zijn passie voor cultuur deelt Frits maar wat graag met anderen. “Ik vind het heel leuk om op een amusementaire manier klassieke muziek, kunst en musical bij mensen thuis te brengen en dat dan iemand denkt: dát is leuk, laat ik naar een klassiek concert of een museum gaan.”

Zelf geniet de presentator ook enorm van zijn werk. “De onderwerpen waarmee ik werk, geven veel plezier. Bij *Maestro* mag ik bij de repetities van klassieke muziek genieten, bij *Tussen Kunst en Kitsch* zie ik de mooiste schilderijen voorbijkomen en bij de *Op zoek naar-*reeks vind ik het ongelooflijk leuk om jong talent te zien”, besluit hij.

Vrijgezel Annelies stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In juli hebben we speciale aandacht voor: Annelies Doornbos.

“Single, maar zeker niet alleen of eenzaam”, zo omschrijft de goedlachse Annelies uit Hilversum zichzelf. Een vrouw met heel wat passies en vol creativiteit. “Ik houd van stildansen, puzzelen, zwemmen, aquajoggen en lezen, om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoewel ik enige tijd geleden gepensioneerd ben – ik heb 27 jaar als parfumeursassistente gewerkt – heb ik nog steeds meer dan genoeg om handen.

Ik volg namelijk cursussen kunstgeschiedenis en ik werk nog een paar dagdelen per week als vrijwilliger in het ziekenhuis, inmiddels alweer zo’n vijftien jaar.”

Aanvulling gezocht

Een bezige bij dus, die Annelies. Maar toch is er in haar leven nog meer dan genoeg ruimte voor iemand naast zich. “Ik heb twee kinderen en een aantal zeer dierbare vrienden die ik allemaal al heel lang ken. Maar ik ben er inmiddels ook wel weer aan toe om

mijn leven en mijn passies met iemand anders te delen. Waar ik naar op zoek ben? Naar iemand die mijn leven kan verrijken. In mijn eentje vermaak ik mij in principe prima, dus een man moet echt een aanvulling zijn. Zelf ben ik ontzettend trouw en eerlijk, dus dat verwacht ik ook terug van een man. Mijn voorkeur gaat uit naar een wat langere man van ongeveer mijn leeftijd. En laten we humor niet

vergeten. Heel belangrijk in het leven! Ik lach ontzettend graag en gier het dan ook vaak uit van het lachen. Zo erg zelfs dat ik daarmee weer andere mensen aan het lachen maak...”

Annelies, een stralende dame met zoals gezegd heel veel passies. Zo veel zelfs dat we ze hier niet allemaal konden vermelden. Nieuwsgierig naar haar andere hobby's en bezigheden, wie weet vertelt ze je er binnenkort zelf wel meer over...

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar doornbosannelies@gmail.com.



‘GEVOEL VOOR HUMOR IS ECHT EEN MUST’

LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
66 JAAR

OGEN
BLAUW-
GRIJS

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Ook voor
**ballonnen en
feestartikelen**
kun je terecht bij



Neem eens
een kijkje
in onze
webshop

www.typischjorissshop.nl

• Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl



“Een
loopbaan-
traject voor
het ontdekken
van jouw
kwaliteiten
en motivatie”

MG⁺
loopbaanadvies
persoonlijk, betrekken en vakkundig

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

OPVALLEN?
ADVERTEER IN BRUIST

**JUIST
NU!**



www.nederlandbruist.nl

Op zoek naar een pijnloze methode om lichaamscontouren te verbeteren en plaatselijk vet te verminderen? Dan is de T-shape een mooie behandeling voor jou!

HET 3 IN 1 MULTISYSTEEM

Wat is de T-shape?

De T-shape is de perfecte, niet-chirurgische oplossing voor de behandeling van cellulite, body contouring en losse huidbehandeling (lifting). De T-shape bestrijdt overtollig vet, verbetert de kwaliteit van het weefsel en bestrijdt cellulitis.

Hoe werkt het?

De T-shape maakt gebruik van radiofrequentie, die de huid op de juiste manier warm maakt. De verwarmde huid wordt gestimuleerd om collageen aan te maken, dit zorgt voor versteviging in de huid. Lymfe drainage wordt gestimuleerd door de vacuüm technologie, waarbij plaatselijk de bloedcirculatie gestimuleerd wordt.

De Laser LLLT bestraalt het vetweefsel en helpt bij de vorming van tijdelijke microporiën in de vetcellen en om de fragmentatie van triglyceriden in glycerol en vetzuren te versnellen, die op deze wijze uit de cel komen, waardoor die een kleiner volume krijgt.

Hoe ziet de behandeling eruit?

We beginnen altijd met een consult, hierin bespreken we jouw wensen en geven we een passend advies. De behandelingen zullen plaatsvinden twee keer per week, dit om het maximale resultaat te bereiken.

We adviseren altijd voor en na foto's te maken, om resultaat beter inzichtelijk te krijgen. Als we iets niet mooi vinden focussen we ons soms zo erg daarop, dat je verschil niet meer gaat zien. Met het maken van foto's aan het begin en einde kun je een duidelijk verschil zien. De duur van de behandeling verschilt per zone.



‘WIJ HALEN
GRAAG SAMEN
MET JOU HET
BESTE UIT
JEZELF’

U L T R A
B E A U T Y

Rondweg 5, Nijmegen | service@ultrabeauty.nl | 085-8005545 | www.ultrabeauty.nl

HET TERRAS IS WEER OPEN BIJ



DE BUREN VAN... eten & drinken

Kom tijdens een gezellige fietstocht eens naar de adembenemende plek waar wij gevestigd zijn, tegenover het mooie kasteel De Kinkelenburg in Bemmel.

Bij ons kom je voor vers en huisgemaakt eten in een ontspannen sfeer. Volmaakt voor een lunch, diner of gezellig loungen. Maar ook voor een High Tea of borrel. Vier het leven aan tafel bij De Buren van...



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



*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000
ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje

The Colorfield Performance

kleurt Park Lingezegeen!

De hele zomer geeft The Colorfield Performance kleur aan Park Lingezegeen. 500 witte panelen worden door de zomer heen beschilderd door kunstenaars uit binnen- en buitenland. Samen vormen de panelen één groot kleurrijk tijdelijk kunstwerk in de buitenlucht. Je kan de hele zomer genieten van dit unieke kunstproject aan De Park in Park Lingezegeen!

Kijk voor meer informatie op www.parklingezegeen.nl!

**PARK
LINGEZEEN**
MOOI DICHTBIJ!



gemeente Overbetuwe

parklingezegeen.nl



Couscoussalade met gerookte zalm

Zin in iets lichts en voedzaams? Kies dan voor deze heerlijke, snelle en gezonde maaltijdsalade met couscous en gerookte zalm. Een heerlijk recept voor warme zomerdagen. In kleinere porties ook prima als bijgerecht te gebruiken.

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

30 ml boter
250 ml parelcouscous
500 ml groentebouillon
60 ml peterselie
1 eetlepel dille
60 ml grapefruitsap
3 eetlepels olijfolie
zout en peper
1 kleine rode ui
500 ml rucola
100 gr fetakaas
1/4 komkommer
400 gr gerookte zalm

BEREIDING

Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous in 1 minuut bruin.

Voeg de groentebouillon toe en breng het aan de kook. Dek de pan af en kook op een laag vuur in 8 tot 10 minuten gaar. Roer af en toe in de pan tot de vloeistof volledig is opgenomen.

Leg de couscous op een bord en laat het afkoelen. Hak de peterselie en de dille en meng deze samen met het grapefruitsap en de olijfolie in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Snipper de rode ui en voeg deze samen met de couscous, rucola, de verkruimelde fetakaas en de in schijfjes gesneden komkommer toe aan de slakom. Roer het geheel voorzichtig door en voeg tenslotte de zalm toe.
Smakelijk eten!

PUZZELPAGINA



Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

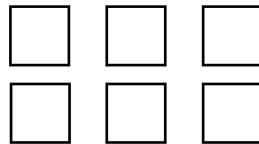
2				1	4		
7			9	○			
	3		5	6			2
	7	2	1	8	5		6
1	○	2		5	9	3	
	6			9			
6			8				
9			5	3	8	○	
4	1	8	2			6	5

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-4-6**.

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 zomer. De oplossing van vorige maand was **vaders**.

Maak kans op dit bruisende

zomer- pakket



l+r=a -ur

☀+🇺🇸 y=i🐮-it

🐛 b=z+🐜-mi

m+🐵 p=r k+👁️ g=m

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

bloesem schuim
zacht wassen
perzik lichaam
zeep aroma

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



DE NIEUWE GENERATIE

TOYOTA YARIS



PRIVATE LEASE P/M V.A.*

€299

PLAN EEN SHOWROOMBEZOEK BIJ LOUWMAN ARNHEM

Sportieve looks, een hoog comfortniveau en uitzonderlijke (hybride) prestaties: dat is de nieuwe generatie Yaris in een notendop. En het mooie is, u rijdt de 'Car of the Year 2021' al compleet zorgeloos vanaf € 299,- Private Lease per maand*. Meer weten? Neem contact op of ga naar toyota.nl/privatelease.

GECOMBINEERD BRANDSTOFVERBRUIK (2018/1832AP) VARIEERT VAN 3,8-5,6 L/100 KM (26,3-17,9 KM/L); CO₂ 86-127 GR/KM.

*Toyota Financial Services leasetarief per maand o.b.v. Toyota Private (Flex)Lease, 48 mnd, 10.000 km/jaar, wegenbelasting in provincie Gelderland, incl. max. bonus/malus (12 schadevrije jaren) en BTW, en excl. brandstof
• Tarieven kunnen afwijken bij gekozen uitvoering, wijziging van opties, looptijd, kilometrage, schadevrije jaren en gewicht • Meerkilometerprijs varieert tussen € 0,04 en € 0,11 per km, exacte prijs staat vermeld op de offerte
• (Actie)voorwaarden van toepassing • Toetsing en registratie BKR • (Prijs)wijzigingen en typfouten voorbehouden • directsales@toyotaf.nl.

KEURMERK
PRIVATE
LEASE



LOUWMAN ARNHEM

Arnhem, Meander 123, 026-3644655, toyota-louwman.nl