

DE OVERBETUWE / LINGEWAARD



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

# BRUIST

Jouw huis in  
*kerstsfeer!*

*Dolf Jansen:*  
'Ouder publiek  
terugveroveren'



WORDT LID EN KRIJG EEN GRATIS SPORTTAS *Cadeau!*  
**WIL JIJ GRAAG SPORTEN?**

LIEVER EERST PROBEREN? ONTVANG DAN  
**EEN GRATIS 7-DAGENPAS!**

ANYTIME FITNESS

**BEMMEL**

T 0481 200 000  
Markt 47



**PERSOONLIJKE  
BEGELEIDING**

**24/7 TOEGANG**

**PLEZIER & GEMAK**

**GROEPSLESSEN**

**PERSONAL  
TRAINING**

**FYSIOTHERAPIE**



Wil jij graag starten met sporten? Kom dan naar Anytime Fitness Bemmell! Door ons persoonlijk begeleidingsprogramma leer jij veilig en effectief sporten. Door onze persoonlijke aandacht en begeleiding

zul je het sporten ook enorm leuk gaan vinden. Daar doen wij écht ons best voor! Benieuwd geworden naar onze club? Vraag dan een gratis 7-dagenpas aan en kom het gewoon eens proberen!



**ANYTIME  
FITNESS**

WELKOM BIJ DOORMAN!



Sinds 1911 zijn wij dé  
speciaalzaak voor audio, televisie  
en huishoudelijke apparaten in  
Nijmegen en omstreken.

Doorman staat voor een goede prijs,  
kwaliteitsproducten en bovenal een goede  
service. Met onze ervaren medewerkers,  
eigen technische dienst en bezorgdienst  
hoeft u nooit lang te wachten op service  
en hulp als u dat nodig heeft.

De technologie in de wereld verandert  
constant, wij houden u graag op de hoogte  
van de laatste trends. We nemen de tijd  
voor advies op maat en daarnaast bezorgen  
en installeren wij bijna al onze apparaten  
gratis bij u thuis.

*Graag tot ziens in de winkel.*

*Sinds 1911!*  
**DOORMAN**  
AUDIO • TELEVISIE • HUISHOUDELIJKE APPARATEN

Ziekerstraat 29 t/m 35 Nijmegen  
024 322 1220 |  doormannijmegen

[WWW.DOORMAN.NL](http://WWW.DOORMAN.NL)

# Klassiek met de nieuwste technologie!

*Design met sterke  
persoonlijkheid*

Kom langs  
en maak kennis  
met onze  
enorme keuze



BEELD EN GELUID  
•  
WONEN, WASSEN  
EN DROGEN  
•  
KEUKEN EN KOKEN  
•  
PERSOONLIJKE  
VERZORGING  
•  
REPARATIE

**DOORMAN IS  
ONDER ANDERE  
DEALER VAN**

BOSCH  
LIEBHERR  
MIELE  
AEG  
SAMSUNG  
SONOS  
HARMAN KARDON  
DENON  
JBL  
SMEG  
PHILIPS  
MARANTZ  
LG  
NESPRESSO  
BRAUN  
SONY  
BORETTI

# 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** 

Expert Elst | Dorpsstraat 7, Elst | 0481-373379 | [elst@expert.nl](mailto:elst@expert.nl)

[www.expert.nl/elst](http://www.expert.nl/elst)

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.





10



win

12



28

# Inhoud



20



32



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BZ** Astrid Berkhout/Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Ingrid Hoogerdijk  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijs

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.**



DEZE WINTER  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**06-43093996**

Foto: Ron Eskens, scoopictures.nl

VOORWOORD/DECEMBER



Veel mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Families en vrienden komen samen om de feestdagen te vieren, er wordt genoten van dit samenzijn en dat alles meestal in een huis dat speciaal voor deze periode nog eens extra sfeer is aangekleed. Kun jij nog wel wat hulp gebruiken om ook jouw huis 'decemberproof' te maken? In deze nieuwste editie van Bruist geven we je een aantal nuttige tips.

## Bruisende lezer,

Omdat er deze maand dus heel veel binnenshuis gebeurt, kunnen we ons maar al te goed voorstellen dat je ook weleens heerlijk de deur uit wilt. Een van onze aanraders (mits de restricties het toelaten): ga eens naar de oudejaarsvoorstelling van cabarettier Dolf Jansen: Het Jansen Vaccin. Dolf vertelt je er hier verderop zelf meer over.

Nog een tip voor wie er even uit wil: breng een bezoekje aan de lokale ondernemers bij jou in de buurt. Reken maar dat je daar de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom vindt. Zij blij, jij blij... iedereen blij!

Alvast hele fijne feestdagen,  
**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.**

# Jouw huis in *kerstsfeer!*

Sommige mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Misschien niet eens zozeer vanwege de feestdagen, maar wel vanwege de sfeervolle aankleding die ze hun huis voor deze feestdagen kunnen geven. Kan jouw huis ook wel wat 'december' gebruiken? We geven je graag een paar tips.

**Warm welkom** Natuurlijk wil je je al meteen bij binnenkomst in de decembersfeer kunnen onderdompelen. Begin dan ook met decoreren bij je voordeur. Kies bijvoorbeeld voor een leuke krans aan je deur of sier je entree op met een lantaarn of kerstverlichting. Niet alleen leuk voor jezelf, ook je gasten zullen zich hierdoor meer dan welkom voelen.

**De kerstboom** Het ware decembergevoel creëer je natuurlijk nog steeds met een mooie kerstboom, gedecoreerd zoals jij deze het mooist vindt. Kun je hiervoor wel wat inspiratie gebruiken? Breng dan zeker eens een bezoekje aan een tuincentrum bij jou in de buurt. Reken maar dat je hier heel veel ideeën opdoet. Geen ruimte voor een grote kerstboom? Een kleintje op de vensterbank kan uiteraard ook.

**Open haard** Behoor jij tot de gelukkigen met een open haard in huis? Steek die dan deze maand regelmatig aan voor een instant warm en sfeer vol gevoel. Geen open haard? Een gashaard, elektrische

haard of desnoods beelden van een smeulend haardvuur op je tv doen ook al wonderen.

**Decoratie in huis** Door wat (kleine) decoratie-elementen aan je normale interieur toe te voegen, kom je ongetwijfeld ook in de juiste sfeer. Een paar extra kaarsen, cadeautjes onder de kerstboom (desnoods puur ter decoratie), wat kerstballen en lichtjes in een vaas, veel rood, goud en groen. En het leuke is dat je hier in je eigen huis zo overdadig mee kunt zijn als je zelf maar wilt. Er is uiteindelijk maar één persoon die bepaalt wat jouw persoonlijke decembersmaak is: dat ben jij zelf!

**Muziek** Muziek kan een sfeertje maken of breken, dus ook de decembersfeer. Maar ook voor muziek geldt dat smaak iets heel persoonlijks is. De een zweert deze maand bij kerstliedjes en zingt uit volle borst mee met Mariah Carey en Wham, de ander moet hier niet aan denken. Geen probleem, kies gewoon voor de muziek die jou het meest in de decembermood brengt.

Je huis de juiste sfeer geven? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ER IS MAAR ÉÉN PERSOON  
DIE BEPAALT WAT **JOUW**  
**PERSOONLIJKE** DECEMBER-  
SMAAK IS: DAT BEN JIJ ZELF!

**LEZERSACTIE**

Maak kans op een Men care set van Mysterybox.

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie. Als member ontvang je iedere 2 maanden een unieke box voor € 34,95.

Jij maakt met deze actie kans op de eenmalige introductiebox van

Mysterybox - Men care t.w.v. € 120.

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

TAG #MISTERY



MEN CARE

**LEZERSACTIE**

Maak kans op XL Bubbletea + special donut t.w.v. € 8,75

Bubble tea, het is een drankje dat ooit is ontstaan in Taiwan en inmiddels steeds bekender wordt over de hele wereld. Specifiek onder jongeren is het immens populair. Onlangs opende de eerste bubble tea zaak de deuren in Nijmegen: BubbleBar Nijmegen.

[www.bubblebarnijmegen.nl](http://www.bubblebarnijmegen.nl) TAG #BUBBLEBAR

**LEZERSACTIE**

Maak kans op Good4fun giftcard

Deze Good4Fun giftcard ter waarde van € 25,- is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, parfum, apart uitgaan en eten, unieke overnachtingen, sieraden, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. [www.good4fun.nl](http://www.good4fun.nl) TAG #GOOD4FUN

**HONING TANDPASTA**

De Manuka Honey Toothpaste 550+ van Manuka New Zealand is een hoogwaardige tandpasta gemaakt van 100% natuurlijke ingrediënten, waaronder rauwe Manuka honing. Naast de reinigende factor heeft de tandpasta ook een frisse muntsmaak die je de hele dag door fris laat voelen.

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



Doe mee en win

# Geniet van december

**LEZERSACTIE**

WIN een armband van Bockx

Bockx armbanden Dutch, design en handgemaakt! De armbanden van Bockx zijn stoer, stijlvol en tijdloos. Het zijn echte eyecatchers van topkwaliteit. Ze zijn gemaakt van 100% natuurlijke edelstenen en Sterling zilver. Iedere armband wordt op maat gemaakt. Get beaded by Bockx. [www.bockx.nl](http://www.bockx.nl) TAG #BOCKX



B



Waan je in Italië!

U bent van harte welkom in ons restaurant u heeft niet alleen de keuze uit kwalitatief goede maar ook aan een grote verscheidenheid aan gerechten uit de Italiaanse keuken, uiteenlopend van pasta's en pizza's tot een mooi stuk vlees of een smakelijk vis- of vegetarisch gerecht. Kortom, er is voor ieder wat wils! Speciale wensen zijn altijd bespreekbaar.

Wij bezorgen buffetten aan huis!

**Ristorante L'Italiano Elst**

Smidsstraat 1, Elst | 0481-378268 | [www.litaliano.eu](http://www.litaliano.eu)

K

**RUDOLF'S RED NOSE GLUHWWEIN**

Gemaakt van Spaanse druiven en winterse kruiden en likeuren en dit alles in een 'ugly' winterse trui. Dankzij het artisanale proces proef je de warmte van Spanje. De handgeselecteerde kruiden als kaneel, kruidnagel en anijs zorgen voor een uitgesproken karakter. [www.jumbo.com](http://www.jumbo.com)

**VERANTWOORD BIER**

Lowlander Botanical Beers staan niet alleen bekend om hun lekkere biertjes die gebrouwen worden met Botanicals, maar ook om hun trotse lidmaatschap aan de '1% for the planet' beweging. Ze nemen verantwoordelijkheid voor hun acties. Voor elk van deze biertjes plant Lowlander zeegras in het waddengebied om zo klimaatverandering tegen te gaan. Het bier heeft een subtiele kick van citroengras, is glutenvrij en wordt ook verkocht als non-alcoholische variant. [www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)

**\*LEZERSACTIES**

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# 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 mooie 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!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



# Geef de feestdagen een Indisch tintje



## Kerst 2021

Wilt u met de feestdagen eens uitpakken met heerlijke Indisch eten? Bestel dan uw favoriete gerechten en geniet samen met familie en vrienden van een lekkere rijsttafel. Afhalen kan in onze winkel op Kerstavond en 2e Kerstdag.

Een overzicht van de gerechten en afhaaltijden vindt u op de website. Geef uw bestelling tijdig aan ons door, want vol=vol.



Ook onze populaire hapjes en diverse zoetigheden kunt u bij ons bestellen voor de feestdagen.

**CADEAUTIP: geef een Salas Cadeaubon**

**SALAS**  
Indische catering

Industrieweg-Oost 5 b4, Elst • 06 22 38 21 25  
contact@salascatering.nl • www.salascatering.nl

Bestel vóór  
18 december  
uw afhaal-  
gerechten.

DITJES/DATJES

Vroeger werd **de schoen** gezet in kerken en de opbrengst werd aan de armen gegeven. **St. Nicholas** liet een zak met goud door een schoorsteen vallen. De zak viel in **een schoen** die toevallig bij de open haard aan het drogen was. Op 14 december is het **foute kersttruiendag!**

In Canada heeft de **Kerstman** zijn eigen postcode, namelijk HOH OHO. De **kerstkalkoen** verscheen voor het eerst bij Engelse diners **in de 16e eeuw.**

Coca Cola is verantwoordelijk voor het uiterlijk van de **Kerstman** zoals wij hem nu kennen. In november en december geven we het meest aan goede doelen.



## “ART IS A MATTER OF TASTE”

HOUD DE SITE IN DE GATEN VOOR  
KUNSTEXPOSITIES GECOMBINEERD MET  
WIJNPROEVERIJEN & DINERS!



art & more  
gallery<sub>024</sub>

## “ART IS A MATTER OF TASTE”

BIJ GALLERY024 HEBBEN WE DE SMAAK TE PAKKEN

Na een zomerse introductie periode zijn wij helemaal  
op dreef.

We bieden creativiteit, beleving en inspiratie en  
dat krijgen we ook in veelvoud terug van onze  
kunstenaars en klanten.

Vele mooie gesprekken over smaak en kunst zijn er  
al gevoerd. Veel mensen hebben we blij gemaakt met  
een passend kunstwerk of artgift. Vol verwachting  
kijken we dan ook uit naar al het moois wat er nog  
komen gaat!



**OOK VOOR UW EXCLUSIEVE  
DECEMBER CADEAUS!**

# 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!



Joke Hubers en Annemiek Besselink

Aan de Dorpsstraat in Elst runnen Joke Hubers en Annemiek Besselink sinds 2008 hun Street One-store. In deze winkel verkopen zij vlotte dameskleding voor vrouwen vanaf pakweg 25 jaar.

Joke en Annemiek vinden het belangrijk dat hun klanten zich thuis voelen. De gemoedelijke dorpse sfeer in de winkel draagt daar ontegenzeggelijk aan bij. Het verkoopteam neemt voor elke klant alle tijd en loopt over van enthousiasme, hetgeen door klanten vanuit de omtrek en ver daarbuiten zeer wordt gewaardeerd.

f Street One Elst  
i streetone\_elst

Dorpsstraat 76, Elst  
info@streetone-elst.nl  
0481-353508



# Street One

join us!

# DAGJE UIT TWENTE LIGHT



"Nog één verhaaltje dan?", vraagt Sara (9) aan haar opa. "Een heel bijzonder verhaal", knikt opa, en hij begint te vertellen over de bevrijding van Nederland in de Tweede Wereldoorlog. Sara is geraakt door opa's verhaal en droomt die nacht realistischer dan ooit. De hele wereld is magisch verlicht. Ze ziet de militairen waar opa over vertelde, maar ook allemaal wilde dieren, bloemen en wolken. Nog nooit was de wereld zo mooi. In die wereld neemt Sara je deze winter mee op Vliegveld Twente, waar honderden lichtobjecten van 2 december tot en met 27 februari het verhaal van de vrijheid vertellen.

Meer info: [www.twentelight.nl](http://www.twentelight.nl)

# FILMPJE KIJKEN SOOF 3

Eindelijk heeft Soof haar leven lekker op de rit. Ze is gelukkig, de Kooksoof loopt prima en de kinderen zijn groot en klaar om uit te vliegen. Soof houdt als vanouds alle ballen in de lucht, voor iedereen. Op het moment dat ze slecht nieuws krijgt, komt dochter Sacha thuis en stelt haar verloofde voor. Soof grijpt het huwelijk van haar dochter met twee handen aan om haar kop in het zand te steken. Soof moet leren zelf ook eens hulp toe te laten, dat haar familie van haar houdt en dat ze die hulp waard is. **SOOF 3 is vanaf 9 december te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN ANNA ENQUIST



Componiste Alice Augustus heeft van het Koninklijk Symfonie Orkest de opdracht gekregen om een stuk voor een groot orkest te componeren ter gelegenheid van het aanstaande jubileum. Ze verkeert op het toppunt van haar kunnen en haar artistieke ambities drijven haar tot misschien wel een magnum opus. Ze wordt beschouwd als een belangrijk componist, maar vrijwel niemand weet dat ze onder pseudoniem haar geld verdient met het schrijven van platvloerse reclamedeuntjes. Wat ook niet helpt: het meezeulen van een moeilijke jeugd en een woelig liefdesverleden. En ondertussen tikt en dwingt de tijd. Alice is bijna veertig en heeft een knellende kinderwens. **SLOOP van Anna Enquist is vanaf 14 december verkrijgbaar.**

Lunch - Diner - Borrel

# VOLOP GENIETEN BIJ



“ONZE NU AL  
BEROEMDE  
SPARERIBS MOET  
JE GEPROEFD  
HEBBEN!”



## DE BUREN VAN... eten & drinken

Aan de Kinkelenburglaan 4 in Bemmelen is het genieten geblazen. Of het nu gaat om ontbijt, lunch of diner; bij De Buren van... kun je heerlijk eten. Eigenaresse Nicole Slaghuis en haar team ontvangen u graag.

*Steeds  
verrassend!*



Op maandag, dinsdag en woensdag is 'De Buren van...' gesloten. De rest van de week is de zaak van 12.00 tot 22.00 uur geopend en kun je er genieten van lunch, diner en borrel. En onze nu al beroemde spareribs mag ik ook niet vergeten. Die moet je geproefd hebben!

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

# Wil je meer balans in je figuur?

## Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

**Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.**



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.  
Voor meer info  
024 - 845 05 06



**'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'**



Kliniek  
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





### Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

### Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

### Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)  
info@kliniekheyendael.nl  
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

### Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**



## *Dolf Jansen:*

# ‘Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren’

Cabaretier Dolf Jansen besluit ook dit jaar met een gloednieuwe oudejaarsvoorstelling: Het Jansen Vaccin. Hoewel zijn zalen weer bijna vol zitten, ziet Dolf dat er nog steeds een belangrijke groep mist. “Verspreid door mijn zalen zag ik voorheen altijd oudere echtparen, maar dat is nu veel minder.”

“Tot mijn vreugde heb ik een heel gemêleerd publiek. Jonge stellen, gezinnen met kinderen en het oudere publiek van 60, 70 en 80 jaar. Ik heb heel veel lol in het feit dat er tussen de scholieren en studenten ook zeventigers en tachtigers zitten die net zo hard meegaan op wat ik ze voorschotel. Voor mij is die breedte in het publiek heel belangrijk”, vertelt Dolf.

De comedian merkt dat sinds de coronapandemie zijn publieksamenstelling wel is veranderd. “Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren”, legt hij uit.

### **Terug in het theater**

Dolf voelt dat er bij het publiek veel meer beleving is dan voor de coronacrisis. “Ik benoem dat bewust in die eerste minuten: ‘Lieve mensen, we zijn terug in het theater’. Dat levert altijd

gejuich op. Er is vreugde dat het weer kan en mag”, vertelt hij. De toeschouwers zijn blij, maar de theaters leven nog steeds in onzekere tijden. “Nu is het belangrijk om de zalen weer te vullen en overeind te houden. En mensen die twijfelen duidelijk te maken dat ze veilig kunnen komen.”

### **Meer empathie en medemenselijkheid**

Tot slot hoopt de cabaretier dat iedereen zijn ‘Jansen Vaccin’ wil nemen. “Als dat bij je in de arm wordt gezet, dan loop je met meer empathie en medemenselijkheid naar buiten”, besluit hij.

Dolf trekt tot eind 2021 met zijn programma Het Jansen Vaccin door het land. Kijk op theater.nl voor de speellijst.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# Kunst Kasteel Bommel

GALERIE  ZEVEN ZOMERS



## Een **kunstoase** in de Nijmeegse binnenstad

Galerie Zeven Zomers toont hedendaagse kunst van 14 nationale en internationale kunstenaars in verschillende vormen: schilderijen, bronzen sculpturen, 'natural art', keramiek en glaskunst. Eigenaar Eelko van Iersel is zelf kunstschilder en brengt een bijzondere mix van kunstenaars samen in zijn galerie. "Voorop staat dat de kwaliteit goed is. Daarnaast zit er vaak een mystiek element in. Ik houd persoonlijk van kunst die niet meteen 100% duidelijk is en uitdaagt om te dromen, om weg te dwalen. De werken die hier te zien zijn, hebben bovendien allemaal een positieve energiewaarde, dat sluit naadloos aan bij

hoe ik zelf in het leven sta. Het publiek dat de galerie bezoekt, is dan ook blij verrast door de energie die er hangt, de schoonheid van en de samenhang tussen de werken."

"Juist in deze tijd, waarin veel is weggefallen op het gebied van o.a. religie, is het fijn dat er een plek is waar ruimte is voor de zachte kant van de menselijkheid. Mensen hebben daar ook behoefte aan. Hier kun je in stilte de kunst ervaren."

Galerie Zeven Zomers is geopend van wo t/m zo tussen 12.00 en 17.00 uur.



11 & 12 december ❄️ 13 kunstenaars  
Kasteel de Kinkelenburg  
[www.kunstkasteelbommel.nl](http://www.kunstkasteelbommel.nl)

Galerie Zeven Zomers  
Marikenstraat 50  
6511 PX Nijmegen  
[www.zevenzomers.nl](http://www.zevenzomers.nl)





# Werken aan jouw persoonlijke groei



Ik heb met mijn praktijk een missie om mensen meer bewust te laten worden van zichzelf zodat persoonlijke groei mogelijk wordt gemaakt. Zeker wanneer je vastloopt in het leven is het fijn om te gaan herkennen waarom je vastloopt. Maar ook als het goed met je gaat, is er wellicht ook voor jou altijd wel iets wat je zou willen ontwikkelen richting meer persoonlijk leiderschap.



Mijn kijk is holistisch, systemisch, spiritueel, vol energie en met humor. Ik spreek je aan op je zelfhelend vermogen en verantwoordelijkheid voor jouw eigen leven. Ook begeleid ik teams vanuit dezelfde filosofie.

## Op een rij

Individueel – ook via de werkgever:

- 1-op-1 begeleiding voor o.a. burn-out en stressklachten, persoonlijke groei
- 1-op-1 begeleiding rondom rouw & verlies
- Krachtconsult
- Training verbindingskracht

Voor bedrijven:

- Teamontwikkeling
- Training 'Verlies op de werkvloer'
- Training 'Verbindingskracht'
- Burn-out / rouw & verlies aangelegenheden
- Verzuimpreventie
- Jobcoaching

**Kijk voor meer informatie op mijn website en neem gerust contact met mij op als je vragen hebt.**



BRUIST  
*Deal*

MAAK KANS  
OP 1 VAN DE 8  
**GRATIS**  
1-OP-1  
GESPREKKEN

Je doet mee als je nieuwsgierig bent naar waar je staat, als je wilt reflecteren of als je graag een onderwerp waar je tegenaan loopt met mij wilt bespreken. Om mee te doen, stuur je een bericht via Facebook of Instagram of mail naar [info@irmavanreem.nl](mailto:info@irmavanreem.nl).

Je mag natuurlijk ook iemand anders opgeven. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

*Impressie*  
***Bemmel***

# Een helende healing ervaren?

Ik ben als healer een 'doorgeefluik' van de krachtige Universal Healing Energy. Via mijn handen kan ik deze helende energie doorgeven tijdens een behandeling. Wanneer je niet naar de salon kunt komen, kom ik bij je thuis, zodat je veilig en vertrouwd in eigen omgeving een behandeling naar keuze krijgt.



'EEN HEALING IS EEN FIJNE MANIER OM JE KLACHTEN TE VERLICHTEN'

MASSAGES

ENERGETISCHE HEALING

LIGHT CHANNELING

Bij een healing wordt als eerste de verstorende energie in jouw systeem afgevoerd, waarna er vervolgens genezende levensenergie aan jouw energiesysteem ter beschikking wordt gesteld.

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 gedachtenpatronen 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 tevoren 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 healingsessie lig je op de behandeltafel 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*





Bekijk onze acties in de winkel of online



**Marc-Cook-Home** Kleine Molenstaat 1 6661 EC Elst  
Tel:0481-745246 [www.marc-home.nl](http://www.marc-home.nl) [info@marc-home.nl](mailto:info@marc-home.nl)



Ook  
Autogeuren



Doe mee met ons  
spaarprogramma  
U ontvangt  
**10% tegoed**  
op elke aankoop van  
**Lampe Berger**

LAMPE  
BERGER  
PARIS



Marc  
Cook  
&  
Home

**Marc-Cook-Home** Kleine Molenstaat 1 6661 EC Elst  
Tel:0481-745246 [www.marc-home.nl](http://www.marc-home.nl) [info@marc-home.nl](mailto:info@marc-home.nl)

# Tips voor een stralend kerstkapsel

De feestdagen komen eraan, en zo dus ook de chique outfits.  
Maar het kan toch zeker niet, dat het je aan een stralend kapsel ontbreekt?



## Half-top knot

Houd je look eenvoudig en stijlvol met de klassieke maar toch moderne 'half-top knot'. Krul de losse haren voor een onvergetelijke look. Het enige dat je nodig hebt is een haarelastiekje, haarspelden en wat texturerende spray.

## Grote krullen en sexy golven

Maak je look af met volumineuze krullen of sexy golven. Wil je iets extra's, probeer dan een klein deel van het haar vast te zetten met een haaraccessoire. Het enige dat je nodig hebt om deze look te bereiken is een krultang van twee inch.

## Ballerina knot

Een ballerina knot is een gemakkelijke manier om je hele look samen te brengen. De sleutel tot deze stijl is om de randen strak te houden, maar de knot een beetje los. Op die manier heeft je look nog steeds die natuurlijke en moeiteloze flair.

## Slanke hoge paardenstaart

Een slanke, hoge paardenstaart kan elke outfit onmiddellijk naar een hoger niveau tillen. Overweeg dit kapsel voor de feestdagen wanneer je op zoek bent naar een scherpe maar minimale algehele look. Voeg een druppel haarolie toe om opvliegers glad te strijken en je bent klaar om te gaan.

# SHOP

T'LL YOU DROP!

**\*Prijs voor de lezers van Bruist**  
(30% korting met code DENMANBRUIST)



## D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.  
**Adviesverkoopprijs € 16,75**  
**Bruistprijs\* € 11,73**



Niet gebruiken met föhn

## D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.  
**Adviesverkoopprijs € 28,30** **Bruistprijs\* € 19,81**



## D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.  
**Adviesverkoopprijs € 19,75** **Bruistprijs\* € 13,83**



Niet gebruiken met föhn

## D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies; je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je goed kunt ontwarren.  
**Adviesverkoopprijs € 5,95** **Bruistprijs\* € 4,17**



# Iconische *styling!*

## D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels met de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.  
**Adviesverkoopprijs € 29,95**  
**Bruistprijs\* € 20,97**



## D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes. De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.  
**Adviesverkoopprijs € 23,55**  
**Bruistprijs\* € 16,49**



## D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman zijn borstels voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.  
**Adviesverkoopprijs € 26,95**  
**Bruistprijs\* € 18,87**



## D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.  
**Adviesverkoopprijs € 19,35**  
**Bruistprijs\* € 13,55**



Niet gebruiken met föhn



## THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.  
**Adviesverkoopprijs € € 22,05** **Bruistprijs\* € 9,07**



## HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.  
**Adviesverkoopprijs € 12,95**  
**Bruistprijs\* € 9,07**

# Leef vol zelfvertrouwen!

MET DE PERFECTE PROTHESE EN LINGERIE!

In alle rust en privacy op zoek naar de borstprothese en/of bijbehorende lingerie en badmode die bij u past? Dat kan bij BiBi's MammaCare in Wijchen.

Bij ons bent u aan het juiste adres voor borstprotheses, prothese bh's en badmode. Vrouwen kunnen hiervoor op afspraak terecht zodat ze op hun gemak en in alle privacy op zoek kunnen naar wat echt bij hen past. Daarnaast bieden wij ook een ruime collectie lingerie en badmode.

BiBi's MammaCare heeft contracten met alle zorgverzekeraars en is S.E.M.H. gecertificeerd.



## BIBI'S MAMMACARE

Eigenaren: Yvonne en Helga  
Zomertaling 29, 6601 DW  
Wijchen | 024-3239055  
[www.bibismammacare.nl](http://www.bibismammacare.nl)



## PROTHESE LINGERIE?

Voor, tijdens en na uw behandeling beleeft u een heftige tijd waarbij uw leven volledig op de kop staat. Er verandert veel aan uw lichaam en u heeft mogelijk veel moeten ondergaan. Om de juiste ondersteuning te bieden, hebben wij een ruime collectie prothese bh's. Ook kunt u bestellen via **onze webshop BiBi's Lingerie**. Wij werken met betrouwbare protheselingerie leveranciers zoals: Anita, ABC Basko, Amoena, en Silima.

**Hierdoor bent u ervan verzekerd dat de bh de juiste ondersteuning geeft die u nodig heeft na de behandeling.**

## Werk jij ook liever niet met dure advocaten?

**Zorg dan dat jouw medewerkers weten wat ze moeten doen**

Misschien herken je wel dat in veel situaties er te snel, of juist te laat een advocaat wordt ingeschakeld. Dat komt omdat vaak niet helder is wat belangrijke juridische stappen zijn en hoe je daarin keuzes kunt maken als bedrijf.

In mijn 20 jaar ervaring zie ik dat daar enorm veel geld verloren gaat en wil ik daar iets anders voor aanbieden zodat:

- Jij je kan richten op de dingen die er echt toe doen
- Je geen geld kwijt bent aan het onnodig inschakelen van een advocaat, omdat jouw team weet wat ze moeten doen en wanneer dat nodig is
- Helder is voor jouw medewerkers binnen welke bandbreedte zij zelf beslissingen kunnen nemen en hoe ze dat dan kunnen doen

### Kunnen jouw medewerkers wel wat juridische kennis gebruiken?

Dan is mijn trainingsmethode echt iets voor jou. Ik werk altijd met een legal G.A.M.E. plan, where legal supports the bigger vision. Door mij in te schakelen als legal business trainer zorg je ervoor dat de visie van het bedrijf op de juiste manier wordt ondersteund.

Niet met saaie stoffige presentaties, maar hands-on, praktisch en bold. Kies je voor een langer traject, dan krijg je er altijd mijn juridische coaching bij zolang de training loopt. Zodat iedereen ook echt de training in praktijk kan brengen en mijn hulp kan inschakelen bij vragen. Neem contact met mij op en informeer naar een **legal G.A.M.E. plan** voor jouw bedrijf.

Met meer dan 20 jaar ervaring als jurist en trainer ondersteun ik de visie van grote ondernemers met juridische trainingen. Volgens mijn vaste methode zorg ik met Legal Business Trainingen voor de juridische gezondheid van jouw bedrijf. Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

COLUMN



Als Legal Business Trainer zorg ik voor de juridische gezondheid van jouw medewerkers met een vaste methode van trainen volgens een legal G.A.M.E. plan.

“where legal supports the bigger vision”



**HoltHoff  
Legal**

mr. Miranda van 't Hoff  
Arnhem, Gelderland  
**06-29428641**  
HoltHoff Legal  
[www.holthofflegal.nl](http://www.holthofflegal.nl)

# Salarisadministratie 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](http://www.administratiekantoorheylo.nl)

# Kom en proef Italië tijdens de feestdagen!



Voor de feestdagen kun je bij La Pentola terecht voor lekker en authentiek Italiaans eten. Speciaal voor de feestdagen bieden wij de mogelijkheid om schalen met verschillende gerechten voor jullie klaar te maken.

Hierbij kun je denken aan schalen antipasti, salades, carpaccio, vitello tonnato, lasagna, cannelloni of tiramisu. Een kleine greep uit wat wij allemaal te bieden hebben. Benieuwd naar alle mogelijkheden? Neem vooral contact met ons op! Uw personeel of iemand anders verrassen? Bij ons is het mogelijk. Wij bieden voor de feestdagen verschillende soorten cadeaupakketten aan in verschillende prijsklassen.

La-Pentola di Pippo is dé Italiaanse delicatessenwinkel in hartje Elst. Authentiek, traditioneel en puur Italiaans eten zoals het hoort. Samen met zijn vrouw Angela en zoon Giancarlo runt Giuseppe Favoroso deze prachtige zaak met veel passie en liefde.



La-Pentola di Pippo | Kleine Molenstraat 8A, Elst | 06 105 01 921 | [www.la-pentola.nl](http://www.la-pentola.nl)



NEEM JE TIJD  
EN GENIET!

# *Relaxed* de feestdagen in!

Sinterklaas is in het land, de kerstdagen komen eraan en de voorbereidingen voor een knallende jaarwisseling zijn in volle gang. Cadeautjes moeten worden gekocht, een overheerlijk kerstdiner voorbereid en het huis moet worden voorzien van feestelijke versieringen. Kortom, een drukke tijd waarbij het aankomt op een nauwkeurige planning. Het lijkt bijna een onmogelijke klus om stressvrij de feestdagen in te gaan. Bruist zet daarom een aantal tips voor je op een rijtje.

**Begin op tijd!** Zoek aan het begin van de maand alvast een lekker kerstdiner uit. Alles wat je nu doet, hoef je straks niet meer te doen.

**Bespreek je gedachten en ideeën met de mensen waar je de feestdagen mee doorbrengt.** Als je anderen bij het proces betreft, ligt de verantwoordelijkheid niet alleen bij jou. Dat voelt een stuk fijner.

**Stel niet te hoge eisen aan jezelf.** De verantwoordelijkheid om anderen fijne feestdagen te bezorgen ligt niet bij jou. Uiteindelijk gaat het om de sfeer en niet zozeer om wat jij allemaal geregeld hebt. Dat is het prettige van samenzijn.

**Laat je niet leiden door alle verplichtingen.** Als je geen zin hebt om een kerstboom neer te zetten, doe je dat niet. Volg je eigen plan.

**Durf nee te zeggen.** Als je schoonouders je uitnodigen om de jaarwisseling met hen door te brengen en je hebt daar eigenlijk helemaal geen zin in, is het niet erg je eigen plan te trekken. Het gaat er niet om wát je zegt, maar hóé je het zegt.

**Zoek een momentje voor jezelf waarop je niets moet.** Een momentje waarop jij kunt doen wat je leuk vindt, zonder dat de verplichtingen in je gedachten blijven.

**Een goede manier om te ontspannen is veel sporten.** Door te sporten komt er veel zuurstof in je hersenen. Dit zorgt ervoor dat je je vrolijk en opgeruimd voelt.

**En als je écht geen zin hebt in de feestdrukte: boek een weekendje weg en zeg dat je er niet bent.** Geen cadeautjes kopen, geen kerstdiner bedenken en geen andere verplichtingen.

Ook op zoek naar rust? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# 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 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!*



# KUN JIJ VAN AL HET SNOEPGOED AFBLIJVEN TIJDENS DE FEESTDAGEN?

Sinterklaas is weer in het land, samen met al zijn pieten en daarmee de pepernoten, taaitaai en chocoladeletters die ook om de hoek komen kijken. Voor veel mensen is dit een stressvolle periode. ‘Zou het dit jaar wel lukken om van al dat snoepgoed af te blijven?’ Vooral als je kinderen thuis wonen is dit moeilijk, dan ligt de snoeplade vaak vol met lekkers en is de verleiding groot om er even in te duiken en van te genieten.

Tegenwoordig liggen de schappen in oktober al vol en kun je er dan ook bijna niet omheen. Gezelligheid wordt geassocieerd met eten. In deze tijd van het jaar staat er dan ook vaak een schaalje pepernoten of een kopje chocolademelk bij visite op tafel.

Moet je dan van al dit lekkers afblijven? Nee! Jezelf verbieden dit te eten werkt namelijk averechts, maar laat je niet te veel gaan. Feestdagen betekenen niet automatisch dat je jezelf vol moet eten. Van tevoren denk je: oké ik neem één stukje chocolade en twee pepernootjes, maar zodra je hieraan hebt toegegeven is de rem er vaak al af en wordt dat één héle chocoladeletter.

Met mate wat lekkers eten is de oplossing, maar hoe pas je deze balans toe in het dagelijkse leven? Mij helpt het om goed te eten, zodat ik geen honger heb. Ik start dan 's ochtends met een maaltijdshake waarmee ik de dag goed start en hierdoor minder behoefte heb om te snoepen.

De MKBM Meal Shake is nu verkrijgbaar met gratis vetmeter!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Voor meer informatie, kijk op:

<https://mkbmshop.com/products/mkbm-meal-shake-vegan-cookies-cream>



**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen tot feestartikelen kun je terecht in onze **webshop**

[www.typischjorisshop.nl](http://www.typischjorisshop.nl)  
06-39816673  
[typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com)  
[www.typischjorisevents.nl](http://www.typischjorisevents.nl)

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



“Voor een andere kijk op jouw toekomst”

**MGA**  
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)

**Op zoek naar een veilig gevoel?**

*Wij zorgen voor uw veiligheid door middel van camerabeveiliging, huisalarmsystemen en een advies op maat!*

**BESECURED**  
woningbeveiliging & camerabewaking

Bel mij voor een afspraak  
024 64 510 99

Spoorstraat 39B, Wijchen -  
024 64 510 99 - [info@besecured.nu](mailto:info@besecured.nu)  
[www.besecured.nu](http://www.besecured.nu)

U L T R A  
B E A U T Y

8 behandelingen  
van €800

**VOOR €600**

085 - 800 5545



Medisch gecertificeerde  
apparatuur en producten

## MESOTHERAPIE

Voor hem & haar

TEGEN HAARVERLIJES - DUN HAAR - DOF  
HAAR - VERMINDERDE HAARGROEI

WWW.ULTRABEAUTY.NL | SERVICE@ULTRABEAUTY.NL  
RONEG 5, 6515 AS NIJMEGEN | 0611119997

*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.

Nu in de winkel de  
nieuwe Duette collectie!



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](http://www.willemssenwonen.nl)

# Park Lingezegen

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

Kijk op [parklingezegen.nl](http://parklingezegen.nl) voor alle eropuit-tips.



**PARK  
LINGEZEGEN**  
MOOI DICHTBIJ!

[parklingezegen.nl](http://parklingezegen.nl)



## EVENEMENTEN DECEMBER 2021



**Zaterdag 11 & Zondag 12 december**

### **KUNST KASTEEL BEMMEL**

De 7e editie van 'Kunst Kasteel Bommel' vindt plaats op zaterdag 11 en zondag 12 december. Het kasteel is van 11.00 – 17.00 uur opengesteld voor het publiek. Alle kunstliefhebbers zijn welkom! Bij de entree wordt uw coronatoegangsbewijs gevraagd. 13 kunstenaars tonen hun nieuwste werken. Laat u verrassen door de verscheidenheid aan hedendaagse kunst in deze romantische ambiance. Naast schilderijen, sieraden en fotografie tonen wij u beelden in diverse materialen en technieken, waaronder keramiek, glas, brons en steen. Wij nodigen u van harte uit voor de feestelijke opening op zaterdagmiddag. Burgemeester Nelly Kalfs opent de expositie, om 15.00 uur, met een welkomsttoespraak. Onder het genot van een drankje en hapje kunt u genieten van de kunst. (Gratis entree)

**Datum:** Zaterdag 11 & Zondag 12 december

**Tijd:** 11.00 uur - 17.00 uur

**Locatie:** Kasteel de Kinkelenburg,  
Kinkelenburglaan 1, Bommel

**Info:** [www.kunstkasteelbommel.nl](http://www.kunstkasteelbommel.nl)

**Zondag 19 december**

### **WINTERAVOND WANDELING**

Op 19 december 2021 vindt de winteravond wandeling plaats. De startlocatie wordt later bekend gemaakt, er kan vanaf 17:00 tot 18:30 worden gestart de afstanden zijn 6 en 12km. Zorg zelf voor verlichting – en dat je goed zichtbaar bent. De gekste outfit wordt door een



jury beoordeeld en de winnaar ontvangt een leuke prijs. Tijdens het wandelen worden warme drankjes geschonken en wacht na de wandeling een lekker bakje snert op u.

**Datum:** Zondag 19 december

**Tijd:** vanaf 17.00 tot 18.30 wordt er gestart

**Locatie:** Startlocatie wordt nog bekendgemaakt

**Info:** [www.solemates.one](http://www.solemates.one)

**Zaterdag 11 december 2021**

### **KERSTMARKT SLIJK-EWIJK**

Een sfeervolle kerstmarkt met een diversiteit aan kramen rond dorps huis Beatrix in Slijk-Ewijk. Hapjes, drankjes, live muziek, levende kerstgroep. Mister James verzorgd heerlijke maaltijden. Er zijn maar liefst meer dan 26 kerstkramen.

**Datum:** Zaterdag 11 december

**Tijd:** 12.00 uur tot 20.00 uur

**Locatie:** Dorps huis Beatrix,  
Dorpstraat 15, Slijk-Ewijk



# Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgd kerstfeest te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het Kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

*Er is hoop!*

## A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

## Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website [www.vorotterdam.nl/geven](http://www.vorotterdam.nl/geven).
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl). Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

## Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl).

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

**Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam**

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI.

Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



# *Varkenshaas* met aardappelen uit de oven

Varkenshaas is ongetwijfeld een van de populairste stukjes vlees. En terecht: varkenshaas is superlekker, maar je moet wel weten hoe je het goed klaarmaakt. Volg dit recept en je zet vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel.

2 PERSONEN - 25 MIN.

## INGREDIËNTEN      BEREIDING

400 g krielaardappelen  
2 el olijfolie  
2 takjes tijm  
peper en zout  
10 g salie  
300 g varkenshaasje  
½ runderbouillonblokje  
2 el boter  
1 el mosterd  
1 el bloem

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de krielaardappelen. Bedek een bakplaat met bakpapier en schik hierop de krielaardappelen. Besprenkel met de olijfolie en leg er de takjes tijm bij. Breng op smaak met peper en zout. Zet 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Hak de salie fijn. Kruid de varkenshaas met peper en zout. Smelt de boter in een pan en voeg de varkenshaasje. Bak het vlees rondom. Haal de bakplaat met de aardappelen uit de oven, leg de varkenshaas erbij. Zet opnieuw 10 minuten in de oven.

Neem de pan waarin je het vlees gebakken hebt en zet deze opnieuw op het vuur. Strooi er bloem bij en meng goed. Voeg per persoon 100 milliliter water en de mosterd toe. Verkruiemel er de aangegeven hoeveelheid runderbouillon bij. Voeg de salie toe. Meng alles goed door elkaar en laat kort inkoken. Breng de vleessaus op smaak met peper en zout.

Haal het vlees en de aardappelen uit de oven. Snijd de varkenshaas in plakjes. Schep de aardappelen op borden en schik er de plakjes varkenshaas bij. Schenk er vleesjus over en serveer.

*Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar.*



# PUZZELPAGINA

In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

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

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

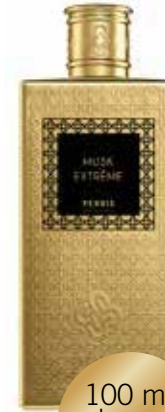
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

## Maak kans op *Musk Extreme* parfum

Musk Extreme eau de parfum 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 onder andere muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.

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



100 ml  
t.w.v.  
**€145,-**

☀-z+🎮c=t📖-bo

📖-ur+z+🔍-i

🌹-os+🔍e=z💰-ld

📖d=g v+👂 j+🐄s=u

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: [www.deoverbetuwe-bruist.nl](http://www.deoverbetuwe-bruist.nl)

## Maak kans op een *SodaStream* bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

prik	drinken
bubbels	smaakje
water	kerst
apparaat	soda

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: [www.deoverbetuwe-bruist.nl](http://www.deoverbetuwe-bruist.nl)



