

# BRUIST



Hoe houd je de *passie*  
in je *relatie*?

***Kasper van Kooten:***

'We delen alleen nog  
maar om te krijgen!'

# Thuis in een nieuwe tijd

De wereld verandert snel. We verlangen met z'n allen daarom sterker dan ooit naar een rustpunt en een plek van positiviteit. Een stek waar je helemaal jezelf kunt zijn met je geliefden. Waar je zorgeloos kunt ontspannen en genieten, maar ook prettig kunt werken op momenten dat het nodig is. Dit is dan ook een aangewezen moment om je interieur naar een nieuw niveau van comfort, luxe en esthetiek te tillen. Dan begin en eindig je elke dag in een aantrekkelijke omgeving vol positieve energie.

HOEFSLOOT **WONEN**

Pascalweg 4, Elst  
T 0481 350 850  
[www.hoefsloot.nl](http://www.hoefsloot.nl)



**WIJ ZIJN VERHUISD!**

Bezoek onze showroom aan de Buys  
Ballotstraat 14 te Wijchen

Maak een afspraak via onze website [www.kroonmontage.nl](http://www.kroonmontage.nl)  
en kies voor de pagina 'Showroom/afpraak maken'.



**Persoonlijke  
service aan  
huis!**

# Op zoek naar **ritsscreens**?



Deze screen is zeer windvast dankzij de rits die aan de buitenzijde van het screendoek is vast gelast. De vernieuwde geleiders zorgen voor een extra fixatie, waardoor de screendoeken niet klapperen. Daarnaast hebben deze screens die dienstdoen als buitenzonwering een nieuw en modern design. Wij werken met kwaliteitsdoeken met verschillende gradaties van lichtdoorlatendheid. U heeft de keuze uit veel verschillende ral kleuren voor de frames. Al onze zonwering, zoals markiezen, rolluiken, screens en zonnescermen kunnen uitprobeerd worden in onze showroom in Wijchen.



**Voordelig maatwerk op het gebied van:**  
Rolluiken | Zonwering | Zonnescermen | Markiezen | Rits-screens  
Somfy IO motoren | Unilux-horren | Alle soorten binnenzonwering

Buys Ballotstraat 14, Wijchen | 024-6757859 | [info@kroonmontage.nl](mailto:info@kroonmontage.nl) | [www.kroonmontage.nl](http://www.kroonmontage.nl)



# *Impressie* **Elst**

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in De Overbetuwe  
Bruist terug te zien?**  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Overbetuwe





10

win



14



28

# Inhoud



23



50



33

## 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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**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. ©2022. 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.**



# Bruisende lezer,

Zeg eens eerlijk, hoeveel van jouw goede voornemens zijn er al gesneuveld? Een groot deel? Of zelfs allemaal al? Dat is niets om je voor te schamen, want uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de goede voornemens al faalt binnen twee weken en dat op de lange termijn nog geen tien procent van de mensen hun goede voornemens weet vol te houden. Je bent dus niet de enige!

Ook wij hebben al heel wat van onze goede voornemens laten varen. Maar in eentje gaan we zeker weer slagen: jou elke maand voorzien van een mooi magazine vol inspirerende verhalen van

bruisende ondernemers. En meer natuurlijk... Zo lees je in deze nieuwste editie van Bruist onder andere meer over hoe je passie in jouw relatie houdt, óók op de lange termijn. Daarnaast vertelt Kasper van Kooten je meer over één van zijn passies, het theater, en hoe hij daar in zijn nieuwste voorstelling in de huid van politicus Hugo de Jonge kruipt. Benieuwd naar de rest? Blader dan snel verder en ontdek zelf of wij ons goede voornemen inderdaad waarmaken.

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

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

Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl

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

# Breng de *passie* terug!

Valentijn is natuurlijk vooral een dag voor nieuwe liefdes. Elkaar een anoniem kaartje sturen in de hoop dat er iets uit voortkomt. Maar juist als je al langer bij elkaar bent, is het vieren van de liefde voor elkaar iets wat je in ere moet houden. Op Valentijnsdag, maar eigenlijk iedere dag. Hoe houd je die passie in je relatie?

## DE GROOTSTE VIJAND VAN PASSIE

**IS GEMAKZUCHT.** Je vindt het steeds vanzelfsprekender dat de ander er is en neemt elkaar voor lief. Wat je eerst bijzonder vond aan de ander, zie je misschien niet eens meer. Zie elkaar weer staan. Probeer je bewust te zijn van de ander en de dingen die hij of zij doet. Geef een extra lange zoen als je elkaar weer ziet na een lange werkdag. Bedank voor het heerlijke eten dat hij of zij gekookt heeft. Geef elkaar complimenten. Zorg dat deze kleine momenten van aandacht extra belangrijk blijven en niet wegvallen na verloop van tijd.

## WANEER JE RELATIE NIET LEKKER LOOPT, DENK JE AAN DE DINGEN DIE JE PARTNER VERKEERD DOET.

Vaak verwijt je elkaar van alles, zonder te kijken naar wat je zelf misschien verkeerd doet. De passie is dan ver te zoeken. Kijk eens kritisch naar je eigen gedrag in de

relatie. Ben je wel liefdevol genoeg? Luister je wel naar je partner? Het mooie is dat het veel makkelijker is om je eigen gedrag te veranderen, dan dat van een ander. Stop met het maken van verwijten en ga zelf aan de slag. Doe moeite voor je partner en je zult zien dat er een wisselwerking op gang komt.

## ALS JE LANG SAMEN BENT, KAN DE SLEUR IN JE RELATIE SLUIPEN.

De ene dag lijkt op de andere dag, je weet al wat je partner gaat zeggen voor hij of zij het zegt. Niets is meer verrassend of nieuw en die sleur is dodelijk voor passie. Het is goed voor je relatie om samen iets spannends te beleven. Dat hoeft heus niet meteen een cursus afbeilen te zijn. Zorg voor kleine verrassingen. Dat hoeven echt geen dure cadeaus te zijn. Schrijf een lief briefje of geef de ander een schoudermassage na een drukke dag. Doe de dingen eens anders dan verwacht.

WAARDEER  
ELKAAR ELKE  
DAG WEER!



Ook op zoek naar de passie? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



BARBA  
NAPOLI

J  
JACOB COHEN

ETON

MOOSE  
KNUCKLES

FEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI



MOOSE  
KNUCKLES

Kleding afgestemd  
op het  
alledaagse leven

*Met bontkraag  
en afneembare  
capuchon*



# LUXE MET AANDACHT VOOR DETAIL



NIEUWE  
COLLECTIE

## Moose Knuckles

U kunt bij Tijssen Mode terecht voor  
Moose Knuckles jassen.

Moose Knuckles is een wereldwijd bekend kledingmerk en zijn de Stirling Parka en de Ballistic bomber een echte Moose Knuckles iconische klassieker geworden. Door het gebruik van luxe materialen en aandacht voor details gaan ze seizoen na seizoen door met het creëren van aloude Canadese kledingstukken die zijn afgestemd op het hedendaagse leven. Hun motto "we are a family, a tribe, a pack... and we wear it on our sleeve!" zegt al meer dan genoeg.

Bij Tijssen Mode bent u op de juiste plek voor  
de mooiste Moose Knuckles items.



Burchtstraat 22 en 30,  
Nijmegen | 024 322 24 81  
[www.tijssenmode.nl](http://www.tijssenmode.nl)  
 @Tijssenmode.nl

## LEZERSACTIE \*

### Maak kans op DryShampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert.



[www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #DRYSHAMPOO



## MANUKA SNAPPAKS

De handige, kleine Snappaks zijn met 5 gram Manuka honing ideaal om voor, tijdens of na het sporten een energieboost te geven en om te hydrateren. In de afgelopen jaren is Manuka honing veelvuldig onderzocht op haar unieke wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten door vele wetenschappers wereldwijd. De Manuka honing zorgt ervoor dat water sneller wordt opgenomen in het lichaam. [www.manukanewzealand.eu/nl](http://www.manukanewzealand.eu/nl)

## LIBBEY'S VALENTINE

Verwacht je voor Valentijn een date of geef je een romantisch etentje thuis? Een mooi gedekte tafel maakt écht het verschil. Schitterende glazen zijn daarbij natuurlijk onmisbaar. Goed nieuws: al het mooie glaswerk van LIBBEY kan je supersnel in huis halen dankzij een eigen webshop, rechtstreeks bij de glasproducent. Daarmee geef je iedere gelegenheid een feestelijk tintje. Want ook als je geen gasten op bezoek krijgt, kun je genieten van het mooie design en hoogwaardige glaswerk. [www.libbey.eu](http://www.libbey.eu)



## LOWLANDER LOVE ALE (5%)

De flirterige Love Ale van Lowlander is gebrouwen met de natuurlijke afrodisiaca aardbei, geurige roos en damiana, met haar dromerige, gelukzalige werking. Het resulteert in een onweerstaanbaar flirterig en fruitig bier met een bloemige afdronk. [www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)



SHOPPING/NEWS

Scan de QR-code

# Vier de liefde!

Doe mee en win

## BRUIST Deals

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

### I-DID - LINDA SHOPPER

I-did maakt designproducten van textielafval en zorgt voor sociale inclusie door middel van werk. Gebruikt textiel krijgt bij i-did een tweede leven, zoals bij de veelzijdige Linda shopper. Een handige, ruime tas voor elke dag. Bij elk product in de webshop wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel water is bespaard doordat de levensduur van het materiaal een stuk langer is geworden. [shop.i-did.nl](http://shop.i-did.nl)



### UNION E-LANE

Maak kennis met de nieuwste e-bike van het oer-Hollandse merk Union: de E-Lane. Iedereen kan op pad met deze bijzondere fiets, waaraan je meteen ziet dat elektrische fietsen helemaal niet saai zijn. De E-Lane ziet eruit als een stadsfiets en de accu is onopvallend in het frame weggewerkt. [www.union.nl](http://www.union.nl)



### LEZERSACTIE \* Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.



[www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #SELF TAN

### 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)



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

**Mannen** denken nog altijd dat een openingszin werkt. **Mensen die tevreden** zijn in een relatie leven gemiddeld vier jaar langer dan een vrijgezel. **31%** van de **VROUWEN** doet research op internet om gegevens te vinden over de persoon van wie ze houden. Een gezamenlijke **parachutesprong** is een manier om **je relatie nieuw leven in te blazen**, want het gevoel van verliefdheid ontstaat voornamelijk tijdens 'spannende' situaties. **Maar liefst 76%** van de cadeaus die op Valentijnsdag worden gegeven, zijn gekocht door mannen. Elk jaar worden er wereldwijd meer dan **50 miljoen rozen** gegeven voor Valentijnsdag. De oudste valentijnskaart dateert uit **1415**.

# 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!



GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST



LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

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

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. “Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd.”

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. “Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest.” In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. “Het is leuk en uitdagend werk en ik heb fijne collega’s. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde.”

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. “Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner.” Zijn hobby’s zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd’s verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. “En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel.”

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief en een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. “Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met, net als ik, een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).



# Kom en proef Italië

Om heerlijk Italiaans te eten hoef je niet meer naar Italië toe! Wij van La Pentola bieden authentieke, Italiaanse gerechten aan waar je gewoon thuis van kan genieten. Bij ons in de winkel kun je terecht voor Italiaanse gerechten zoals lasagne, cannelloni, carpaccio, verschillende soorten pasta en pizza's.

Alles wordt volgens familierecept gemaakt met verse producten en natuurlijk met liefde en passie. Alle gerechten kun je koud meenemen en zelf verder klaarmaken, maar je kunt natuurlijk ook alles warm meenemen en meteen thuis genieten. Vanaf 16.00 uur is er ook de mogelijkheid om bij ons pizza's af te halen. Mocht je later willen eten of moet je nog een (klein) stukje rijden? Dan bieden we ook de mogelijkheid om de pizza's halfgaar mee te nemen, waarna je ze zelf thuis nog een aantal minuutjes afbakt.

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.



## DAGJE UIT FRIDA IN ASSEN CITY EXPERIENCE



De Frida in Assen city experience is een extra expositie, niet in het Drents Museum, maar overal in de stad Assen. Tot en met 27 maart 2022 loop je als bezoeker een wandelroute die je tegelijkertijd door de prachtige stad met versierde straten en langs bijzondere kunstwerken van lokaal talent leidt. Het gaat om levensgrote muurschilderingen en kunstobjecten van Frida Kahlo op gebouwen en in de openbare ruimte. Bezoek het museum, wandel de route en ontdek Frida in Assen. De wandelroute is bij het Drents Museum of de VVV Assen verkrijgbaar.

Check [www.ditisassen.nl](http://www.ditisassen.nl) voor meer info.

## FILMPJE KIJKEN THE DUKE

In 1961 stal Kempton Bunton, een zestigjarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds de enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden.

**THE DUKE is vanaf 24 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN FONS DELLEN



Amsterdam, 1982. Tegen het decor van de alternatieve scene volgen we als lezer Tom Derckx, een verslaggever van het muziekblad Modern. Zijn boezemvriend Mink – met wie hij voortdurend op zoek is naar nieuwe bands en spraakmakende kunstenaars – krijgt op een gegeven moment een relatie met kunstenaar Jessa XX die wereldwijd roem vergaart met haar installaties van dode dieren. Tom Derckx ziet hoe zijn vriend steeds verder wegzakt in deze toxische relatie met de kunstenaar en de drugshandel. Het leidt uiteindelijk tot Sid & Nancy-achtige taferelen met fatale afloop... **DE KUNST, HET MEISJE, DE STAD** van Fons Dellen is vanaf 1 februari verkrijgbaar.



# Luxe en riant chalet te koop

**Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatie woning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL**

- Riant chalet van 72 m<sup>2</sup>.
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

**Voor informatie:** 0634590975.  
Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



**PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond**



PARC DE KIEVIT

VILLA'S  
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Parc de Kievit, Kievit 12,  
Baarle-Nassau (NL)

### Lichamelijke klachten?

Een chiropractor is gespecialiseerd in het behandelen van pijnklachten aan gewrichten, spieren en het zenuwstelsel. Al 20 jaar helpen wij mensen met behulp van chiropractische behandelingen, oefeningen en advies van hun lichamelijke pijnklachten af.

### De chiropractors

Saara is in 2001 afgestudeerd aan de Anglo-European College of Chiropractic als chiropractor. Maarten heeft gestudeerd aan de University of South Wales in Groot-Brittannië.



Kostverloren 12a, **Elst (GLD)**  
Nijmeegsebaan 32, **Groesbeek**  
**0481 - 350 261 / 024 - 84 84 392**  
info@chiropractie-elst.nl

### BENIEUWD?

Maak een afspraak voor  
**een gratis screening**  
door te bellen naar  
**0481 - 350 261**

# HOOFDPIJN

## Chiropractie kan u helpen!

Ook regelmatig last van hoofdpijn of migraine? Is de enige uitweg medicatie en donkere ruimtes? Wij hebben een andere oplossing! Hoofdpijn is een symptoom dat een verscheidenheid aan oorzaken van hebben. Van vochttekort, gespannen spieren in nek en schouders tot aan een vernauwing in de bloedvaten die naar het hoofd leiden.

Door middel van pijnstillers is hoofdpijn te verhelpen, maar als deze regelmatig terugkomt is het slim om te proberen de oorzaak van de hoofdpijn te achterhalen, zodat deze verholpen kan worden.

Een chiropractor is na het doen van een 5-jarige universitaire opleiding een specialist op het gebied van spieren, botten en zenuwen en kan u helpen bij het achterhalen van de oorzaak van uw (hoofd)pijn.

Naast het achterhalen van de oorzaak van uw hoofdpijn, kan een chiropractor ook uw hoofdpijn behandelen. Dit doet onze chiropractor onder andere door middel van het gebruiken van verschillende technieken. Onze specialisatie is manipulatie, maar ook triggerpoint therapie, dry needling and kinesiotaping behoren tot onze standaard behandelmethodes.

### Wat is chiropractie?

De chiropractor richt zijn behandeling specifiek op het enige doorgeefluik van het

centrale zenuwstelsel: de wervelkolom. Alle zenuwimpulsen lopen via de wervelkolom vanuit de hersenen naar de rest van het lichaam. Bij een wervelblokkade raken één of meerdere zenuwen bekneld en worden impulsen niet meer goed doorgegeven. Dit resulteert in pijn in de wervelkolom, tintelingen in armen en benen, maag- en darmklachten en, in het ergste geval, uitvalsverschijnselen. De chiropractor heft deze blokkades op door met zijn handen of met behulp van instrumenten druk uit te oefenen op de wervels.

### Wat kost chiropractie?

Met zorgverzekeraars waar wij een contract mee hebben afgesloten gelden de overeengekomen tarieven (soms zelfs volledig vergoed), indien er geen contract is tussen de behandelaar en de verzekering gelden de volgende tarieven voor chiropractie:

- Eerste consult: € 77,-
- Vervolgbehandelingen: € 60,-

### ONZE TECHNIKEN:

#### MANIPULATIE

#### SPIERTECHNIKEN

IMPULSER

DRY NEEDLING

GRASTON TECHNIEK

KINESIOTAPING

MYOVISION

#### ANDERE TECHNIKEN

Wij zijn aangesloten bij de beroepsverenigingen:



Dhr van Brakel:

“Ik ben in behandeling gekomen omdat ik hoofdpijn had en er last van ondervond tijdens mijn werk. Ik ben er super bij geholpen, mede doordat mijn nek vaak vast zat. Dat is goed losgekomen.

Ik ben een totaal ander persoon in mijn werk en thuis in privé-sfeer. Ik ben erg happy dat ik hier patiënt mag zijn.”





*Kasper van Kooten:*

## 'We delen alleen nog maar om te krijgen'

Wie naar Kasper van Kootens nieuwste voorstelling *Deeltijd* gaat, komt oog in oog te staan met Hugo de Jonge. Zoals een goede politicus betaamt, heeft hij namens Kasper een belangrijke boodschap voor zijn publiek: wees open en deel!

Hugo staat er niet écht natuurlijk, het is Kasper zelf die in de huid van de politicus kruipt. Compleet met het juiste kapsel, een strak pak en uiteraard de blitse schoenen. Door middel van een ingelaste persconferentie biecht hij zijn liefde voor theater op. "Wanneer Hugo in het theater staat, is hij zo blij dat hij daar alles kan zeggen, kan schelden of van zich af kan zingen. Ik vond dat een heel leuk idee voor mijn voorstelling", vertelt Kasper lachend.

**TWEE GEZICHTEN** Krijgen we Kasper ook zelf te zien? "Jazeker! Het is niet de hele voorstelling Hugo. Ik stap er soms ook uit. Als er bijvoorbeeld iemand reageert op de eerste rij, dan antwoord ik gewoon als Kasper. Maar ik kan op elk willekeurig moment weer Hugo zijn. Zo kan ik steeds op twee manieren reageren, dat is heel leuk."

**EERLIJKHEID** De titel *Deeltijd* staat niet op zichzelf, het is het thema van de voorstelling. "We delen alleen nog maar om te krijgen", zo spreekt Hugo op het toneel. "Zoals dat je op Instagram alleen maar iets plaatst om likes te verzamelen. Ik vind dat iedereen eerlijker en meer open over zichzelf mag zijn", duidt Kasper.

De theatermaker stelt zichzelf in ieder geval op het podium graag open op. "In de kern is dat wat ik het allerliefste doe: het beste van jezelf delen om iemand een mooie avond te bezorgen."

*Kasper van Kooten trekt tot mei 2022 met zijn voorstelling *Deeltijd door het land*. Kijk op [Theater.nl](http://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](http://theater.nl/bruist)**



# BEWEGEN IN DE LOCKDOWN

Het nieuwe jaar is weer begonnen, maar wel met beperkte sportmogelijkheden. Wat nu met je goede voornemens? Gelukkig hangt je gewicht en gezondheid voor 80% af van je voeding. Wil je afvallen of je gewoon wat fitter voelen? Dan kun je veel doen met behulp van voeding.

Begin eens met op te schrijven wat je allemaal naar binnen werkt. Zo word je bewust van je voeding. Misschien eet je bijvoorbeeld veel te veel suiker of krijg je te weinig eiwitten binnen. In mijn boeken vind je meer informatie over de verschillende lichaamstypen, welke voeding en hoeveelheid calorieën past bij jouw lichaam. Wat voor de een werkt, werkt namelijk niet altijd bij de ander.

## Hoe blijf je in beweging tijdens deze lockdown?

- Pak de trap in plaats van de lift.
- Maak buiten een wandeling van minstens 30 minuten per dag.
- Gebruik wat vaker de fiets.
- Schrijf je in voor een leuke bootcamp in het park.

Met deze tips blijf je toch lekker in beweging. Blijf je liever binnen? Op de website van mykillerbodymotivation.com vind je voldoende inspiratie voor trainingen in huis, zonder benodigde sportattributen. Geen energie om te sporten? Dan raad ik je toch echt aan om in beweging te komen! Door te sporten krijg je juist de energie die je nodig hebt. Als het je niet lukt om je ertoe te zetten, dan biedt een scoopje MKBM Slimming Powder een helpende hand. Dit poedertje zit boordevol cafeïne en guarana voor extra energie, terwijl het groene thee extract ondersteunt bij de vetverbranding.

*Succes!*

Liefs, Fajah Lourens

BLOG/FAJAHLOURENS

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# Een onvergetelijk feest dankzij Typisch Joris Events!

Neem eens een kijkje in onze webshop

Ook voor ballonnen en feestartikelen kun je terecht bij

**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen



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

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

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





# Geniet ook van heerlijk Indisch eten

Wilt u ook weer genieten met familie, vrienden of collega's van lekker eten? Maak dan van uw feestje iets bijzonders en kies voor een compleet verzorgd buffet bij u thuis of op locatie en verras uw gasten met heerlijke Indische gerechten.



Wij denken graag met u mee over de invulling van uw feest. Voor kleine en grote gezelschappen bieden wij een gevarieerd aanbod aan authentiek Indisch eten.

**Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.**

Catering op locatie verzorgen wij op alle dagen van de week.  
**Afhalen van gerechten in onze winkel is mogelijk op donderdag, vrijdag en zaterdag.**

**SALAS**  
Indische catering

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

Reserveer  
op tijd  
de datum van  
uw feest!

## Manifesteer jouw leven vanuit balans

Herken je één of meerdere signalen?

- Je bent vaak onrustig, gespannen of angstig
- Je bent snel vermoeid en / of je voelt je ineens enorm moe na een gesprek of bezoek
- Je hebt vaak het gevoel tekort te schieten
- Je staat vooral voor anderen klaar (minder voor jezelf)
- Je gedachten nemen vaak de overhand
- Je voelt soms weinig lucht voor jezelf, het voelt als overleven
- Je bent snel onzeker en kunt moeilijk beslissingen nemen
- Je hebt het gevoel dat je ergens een afslag hebt genomen die niet meer goed bij jou past

Deze signalen duiden erop dat je gehinderd wordt in je dagelijks leven door overtuigingen en patronen die meestal volledig onbewust jouw systeem zijn ingeslopen. Je zult namelijk nooit bewust de keuze hebben gemaakt om voor de rest van je leven onzeker te zijn of om te leven vanuit angst of vermoeidheid. Maar het gebeurt door invloeden vanuit je opvoeding, je leefomgeving en de maatschappij. Hierdoor ontstaan de meeste burn-outs en stressgerelateerde klachten of dat knagende gevoel dat je een leven leidt dat niet echt bij jou past.

In mijn praktijk ontmoet ik hen die graag een keuze willen maken om het hoe en waarom te ontdekken. Als je daar contact mee maakt, kun je zaken en situaties achter je laten. Het leven ligt namelijk voor jou, en het antwoord dat jij geeft op jouw leven gaat altijd over hoe je 'nu' leeft en reageert. Mijn coaching is erop gericht om in een samenwerkend proces jou terug te begeleiden naar het nemen van jouw eigen verantwoordelijkheid voor het leven. Een waardevol proces dat gaat over persoonlijke groei, het manifesteren van het leven vanuit rust, balans en het voluit leven van jouw potentieel.

Ik ontmoet je graag in mijn praktijk, fysiek of online. **Check voor meer info mijn website [www.irmavanreem.nl](http://www.irmavanreem.nl) of bel mij als je graag wilt sparren.**

COLUMN



Coachpraktijk Irma van Reem

Dierenriem 14, Elst  
06-48278088  
info@irmavanreem.nl  
[www.irmavanreem.nl](http://www.irmavanreem.nl)





# Een beetje *vrolijkheid!*

Van de afgelopen periode werden we niet echt blij. Daarom vrolijke producten die je leven lekker fleurig maken!

1. Flowerbomb Ruby Orchid Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 73,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Rose De Chine Eau de Parfum van Tom Ford, vanaf € 217,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
3. Pure Color Revitalizing Crystal Balm van Estée Lauder, € 36,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
4. Highlighting Powder Perfected by pearls van bobbi brown, € 52,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
5. Hydraluron cream cleanser van Indeed, € 18,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
6. Swirl lip balm van essence, € 2,39 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
7. NIVEA ENERGY Micellair Water, € 7,99 [www.etos.nl](http://www.etos.nl)

8. Bodylotion Tiramisú van Tutto Tondo € 21,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. MONCLER POUR HOMME Eau de Parfum, vanaf € 80,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. 1 MILLION ELIXIR van Paco Rabanne, vanaf € 92,15 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
11. Skin Super Good Natural Shower Gel Energy Bomb by Organic Shop, € 4,49 [www.kruivat.nl](http://www.kruivat.nl)
12. Organic mango & sugar body scrub van organic shop, € 3,99 [www.ah.nl](http://www.ah.nl)
13. Made my Fortune Eyeshadow van MAC Cosmetics, € 40,50 [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)



# Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

## Overgordijnen combineren? Doen!



Overgordijnen laten zich perfect combineren met andere raamdecoratie. Denk bijvoorbeeld aan prachtig plooiende overgordijnen in combinatie met verduisterende rolgordijnen. De klassieker onder de combinaties: transparante inbetweens en overgordijnen, een stijlvolle en complete look.

Wij hebben de ruimste keuze uit de mooiste stoffen voor je (over)gordijnen. Denk aan vele kleuren en dessins. En alles kan op maat gemaakt worden.

We helpen je graag om de gordijnen op z'n best uit te laten komen. Daarom meten wij ook zelf in en hangen we de gordijnen voor je op. Dan ben jij verzekerd van het beste en mooiste resultaat.



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



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 dorps 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.

 Street One Elst

 streetone\_elst

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



 **Street One**

*join us!*

# Verleid jouw Valentijn!

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende date? Of ga je met jouw grote liefde lekker uiteten? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Denk jij bij Valentijnsdag ook automatisch aan rode lippen? Dat is niet zo gek, want rood is dé kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. En mannen kunnen daar behoorlijk van onder de indruk raken. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de man tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamer ogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische date in je agenda staan? Vier de liefde dan met je vriendinnen, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!



**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



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

## Light channeling geeft antwoorden

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

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

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

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

Ik zie je graag in mijn praktijk, *Astrid*

### Reading voor jouw huisdier?

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

# 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](http://www.salon-balans.nl)



**LEZERSACTIE**  
30 minuten  
MASSAGE  
voor € 24,95

# Alles wat je moet weten over *online daten!*

Steeds meer mensen wagen de stap en maken een persoonlijk profiel aan op een datingsite. Vooral in deze tijd is online daten enorm populair. Met de volgende tips creëer je een aantrekkelijk profiel waarmee je zeker opvalt tussen die duizenden mensen op zoek naar liefde.

**WÉL OF GEEN SELFIE?** Het ligt misschien voor de hand, maar de gekozen foto is voor een kwart van de online singels het belangrijkste onderdeel van andermans profiel. Op een aantrekkelijke foto is je gezicht goed zichtbaar, een glimlach doet daarbij nog altijd wonderen. Geef toe, een lachend gezicht ziet er nu eenmaal aantrekkelijker uit en motiveert andere singels om contact te zoeken.

**DE WAARDE VAN TEKST** Een beschrijving van jezelf, het blijft misschien wel de lastigste klus bij het invullen van je online profiel. Een tip: houd het kort en bondig. Waar houd je van, wat zijn je ambities en wat is je ultieme droom? Deze dingen zeggen vaak veel meer over je dan termen als enthousiast, spontaan en 'op zoek naar de prins op het witte paard'.

**MIJN NAAM IS...** Veel datingsites staan vol met Bart's en Sofie's. Vaak gebruiken singels

hun echte naam ook als gebruikersnaam. Echt opvallen doe je hiermee niet. Kies daarom voor een grappige en makkelijk te onthouden naam; denk bijvoorbeeld aan een term die iets zegt over je hobby of persoonlijkheid. Het zou zo maar de eerste aanleiding kunnen zijn voor iets moois. Je echte naam komt dan later wel.

**DIT BEN IK, ECHT!** Op elke datingsite wordt je gevraagd antwoord te geven op een aantal vragen. Denk hierbij aan vragen over je lengte, gewicht, kleur ogen, haarkleur, levensstijl (sport, roken, alcoholgebruik), opleidingsniveau en gezinssituatie (kinderen of kindwens). Een belangrijke tip: wees eerlijk op je datingprofiel! Naast het feit dat het onfatsoenlijk is om te liegen, bespaart het jou (en je mogelijke dates) een hoop tijd als je de waarheid spreekt. Smokkel dus niet een paar kilo van je gewicht af en maak jezelf niet een paar centimeter langer dan je daadwerkelijk bent.

**Wil jij ook online daten?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ALL YOU  
NEED IS  
LOVE!

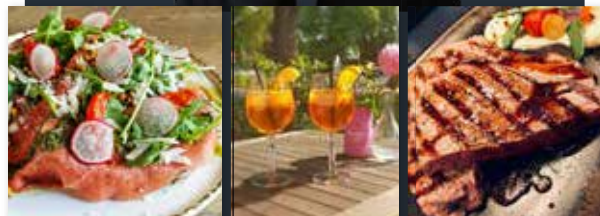


Lunch - Diner - Borrel

# VOLOP GENIETEN



*Steeds verrassend!*



Of het nu gaat om ontbijt, lunch of diner; bij De Buren van... kun je heerlijk eten.

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

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



“Voor een andere kijk op jouw toekomst”

**MG+**  
**loopbaanadvies**  
persoonlijk, betrokken en vakkundig

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

## Heeft u last van...

- Lage rugklachten
- Hielspoor
- Hallux Valgus
- Knieklachten
- Doorgezakte voorvoet



NEEM DAN CONTACT MET MIJ OP!

**Podopraktijk Bommel**  
lopen met gemak

Dorpsstraat 26, Bommel  
085-0647808  
rene@podopraktijkbommel.nl  
www.podopraktijkbommel.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)





# Wentelteefrolletjes met aardbeien

Deze opgerolde wentelteefjes zijn niet alleen heerlijk, maar ook leuk en makkelijk te maken. Om je geliefde te verrassen bij het ontbijt op bed of een zoete versnapering tijdens een romantische avond.

8 PERSONEN - 25 MIN.

## INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje melk
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 eetlepel edelgistvlokken
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 2 theelepels pure ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract
- snufje zout
- 8 sneetjes wit sandwichbrood
- 1 eetlepel boter
- poedersuiker
- gesmolten chocolade
- fruit naar keuze

## BEREIDING

Klop in een ondiepe schaal de melk, bloem, edelgistvlokken, kaneel, ahornsiroop, vanille-extract en zout door elkaar.

Rol elk sneetje brood met een deegroller iets plat. Beleg elk sneetje met vulling naar keuze langs de onderkant van het sneetje brood en rol het vervolgens stevig op.

Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Dompel elke rol in het melkmengsel en zorg ervoor dat elke kant volledig bedekt is. Druppel het overtollige water eraf en leg het in de pan, met de naad naar beneden. Bak ze rondom goudbruin (ongeveer 5 minuten).

Om te serveren, stapel de roll-ups op elk bord op een stapel en bedek ze met vers fruit. Bestrooi met poedersuiker en besprenkel met gesmolten chocolade of ahornsiroop.

Je kan de wentelteefjes ook vullen met roomkaas, ijs, chocoladepasta of een ander soort fruit.



# PUZZELPAGINA

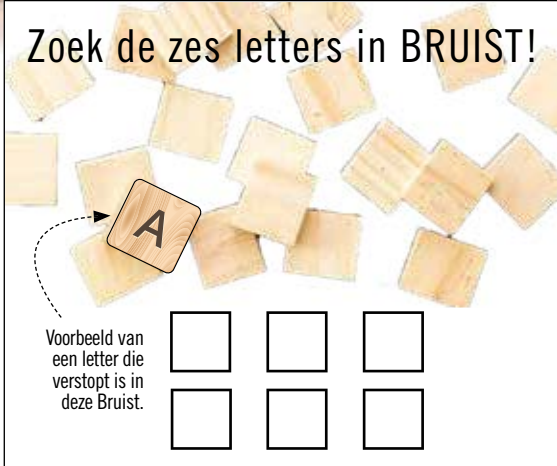


Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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 valentijn. De oplossing van vorige maand was **gevoel**.

Maak kans op

**Good4fun  
giftcard  
t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, 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)



w+🐵p=r

g+🐵-ap

🍳e=j+j

h+🍳i=m

🐔-h

🔔-l+★r=d+📺-y+?

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

Maak kans op een

**Men care set  
van Mysterybox**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



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

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

verzorging      kwaliteit  
mannen          parfum  
merken          shampoo  
box                body

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

# Komt u er niet uit met uw belastingaangifte?

## Administratiekantoor HEYLO helpt u graag!

Administratiekantoor Heylo in Elst ondersteunt bedrijven en ondernemers bij alle administratieve werkzaamheden. Een goede boekhouding kan u als ondernemer erg veel tijd schelen. Administratiekantoor Heylo ondersteunt u bij uw administratie, zodat u meer tijd overhoudt voor het ondernemen. Wij ondersteunen u als boekhouder bij financiële zaken, maar adviseren u ook graag over stappen die u als ondernemer wilt nemen.

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

Administratiekantoor  
 **HEYLO**

Industrieweg Oost 13A, Elst | 0481 353544  
info@administratiekantoorheylo.nl | [www.administratiekantoorheylo.nl](http://www.administratiekantoorheylo.nl)

Kijk op  
de website  
voor meer  
informatie en  
tarieven.



*‘Wij nemen administratieve werkzaamheden uit handen, zodat ondernemers zich puur op het ondernemen kunnen richten en particulieren totaal ontzorgd worden.’ - Hans Heywegen*





Marc-Cook-Home  
Kleine Molenstaat 1a  
6661 EC. Elst  
Tel:0481-745246

[www.marc-home.nl](http://www.marc-home.nl)  
[info@marc-home.nl](mailto:info@marc-home.nl)

