



# BRUIST

Kunnen we nog  
wel *luieren*?

**Wibi Soerjadi:**

'Je moet een bepaalde  
intimiteit voelen'



# 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.



# *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





8



12



28

# Inhoud



20



26



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | sooypictures.nl

# Bruisende lezer,

De zomer staat voor de deur en daarmee voor veel mensen ook een welverdiende zomervakantie. Dé tijd om even een stapje terug te doen en heerlijk te luieren. Maar... kunnen we dat nog wel, luieren, of zijn we dat dankzij ons drukke bestaan verleerd? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist, die je nu in je handen hebt.

Luieren zullen we het zeker niet noemen wat hij doet, maar pianist Wibi Soerjadi geniet in zekere zin de laatste jaren wel wat meer van rust. Hoe? Ook dat lees je als je verder bladert. Net als de inspirerende verhalen van al onze bruisende ondernemers. Van luieren is ook bij hen geen sprake. Integendeel zelfs, zij zijn juist ontzettend gemotiveerd om voor jou hun handen uit de mouwen te steken, zowel letterlijk als figuurlijk.

Hoe goed ben jij in luieren? Niet zo goed? Dan hebben we nu alvast één belangrijke tip voor je: nestel je ergens in het zonnetje met deze nieuwste editie van Bruist en ontspan... Dat is toch ook een vorm van luieren?!

Geniet van de zon en van Bruist!  
**Lea en Marcel Bossers**

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

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

NAAST JE DRUKKE  
LEVEN TOCH  
ONTSPANNEN

# *Luieren...* kunnen we dat nog wel?

Even snel douchen, aankleden en weg. Die boterham eet ik onderweg wel. Op het werk vlieg ik van hot naar her en als ik klaar ben, moet ik meteen door om de kinderen op te halen. Herkenbaar? Weten wij eigenlijk nog wel wat luieren is? We kunnen een voorbeeld nemen aan yogabeoefenaars of aan een goede luiwammes.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat proppen we onze dag vol, zodat we aan het eind van de dag totaal uitgeblust op de bank ploffen. In vergelijking met vijftig jaar geleden hebben we het nu een stuk drukker. Beide partners werken, terwijl vroeger de vrouw thuisbleef. De kinderen hoefden niet opgehaald te worden, want die waren toch al thuis en het huishouden hoefden we ook al niet in de avonduren te doen. Daarbij nemen we nu geen genoegen meer met morgen. Het werk moet vandaag af.

**EEN MOMENTJE VOOR JEZELF** Maar hoe zorgen we er nu voor dat we naast dit drukke leven toch kunnen ontspannen? Misschien moeten we ons aansluiten bij de yogabeoefenaars. Steeds meer mensen beseffen dat yoga geen zweverige meditatie is, maar

een rustgevende activiteit waarbij je je goed kunt ontspannen. De Chinese Yin en Yang sluiten daar perfect op aan. Yin staat voor rust, lichaam en vrouw en Yang voor activiteit, geest en man. Als deze twee in balans zijn, kun je de drukte van de dag beter aan terwijl je je daarnaast prima kunt ontspannen.

**EEN GOEDE LUIWAMMES** Is Yoga toch iets te 'zweverig' voor je? Probeer dan eens een dag als een luiwammes te leven. Dat hoeft per definitie niet meteen iemand te zijn die de hele dag niks doet. Een luiwammes kan bijvoorbeeld in zijn luie stoel een informatief boek lezen of een goed telefoongesprek voeren. Je hersenen nemen in deze rustpositie vaak meer informatie op dan wanneer je gehaast van de ene naar de andere activiteit scheurt. Daarbij is het goed voor je humeur en neemt je creativiteit toe.

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

# Wil je meer balans in je figuur?

## 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 één 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.**



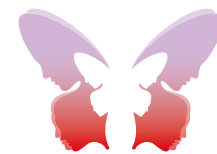
### Klantervaring

"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**

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

## WAAN JE IN ITALIE \*

### Ristorante L'Italiano Elst

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!  
Smidsstraat 1, Elst | 0481-378268

[www.litaliano.eu](http://www.litaliano.eu)



## PRINGLES FLAME

Pringles heeft twee nieuwe smaken toegevoegd aan haar pittige Flame assortiment. De vlammeende Spicy Chorizo heeft smokey BBQ tonen van gerookte chorizo, licht gerookte paprika en een vleugje kruiden. De iets mildere Sweet Chili heeft een pittige en aromatische smaak, gemaakt van een mix van kruiden, chili en zoete tonen. Beide perfect voor bij een verfrissend drankje in de zon.

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



G

## 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.

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



## SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER

Zoals de naam al doet vermoeden, is de Strandgaper van Scheldebrouwerij een heerlijk bierje om luierend op het strand van te genieten. Strandgaper is een sprankelende verfrissing op een zwoele dag. De evenwichtige smaak met het fruitige aroma smaakt naar meer en insinueert zinding en gezamenlijkheid. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdrank is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme zomeravond. Geniet deze zomer op het strand van deze goudblonde dorstlesser. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)



SHOPPING/NEWS

# Geniet van de zon!



## BRUIST Deals

Ok 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.



## XERGONOMIC® STA BUREAU

Kies voor een ergonomische manier van werken en kies milieubewust met dit sta bureau van Xergonomic®.



VAN  
€ 119,00  
VOOR  
€ 98,00

Je plaatst deze standaard eenvoudig bovenop elke tafel of bureau, zodat je er staand aan kunt werken. Staand werken is vele malen gezonder voor je lijf en zorgt voor een hogere productiviteit. Dit product is gemaakt van FSC® gekwalificeerd bamboe dat op een duurzame manier is gewonnen, bijdraagt aan het milieu en is verpakt in biologisch afbreekbaar materiaal.

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

## HAWAIIAN TROPIC - SILK HYDRATION PROTECTIVE WEIGHTLESS OIL

Deze zomer hoeft u geen zorgen te maken over zonbescherming dankzij de Hawaiian Tropic Silk Hydration Protective Weightless Oil met factor 30. De formule is licht, plakt niet, hydrateert wel 12 uur lang en is bovendien waterresistent voor 80 minuten. Daar komt nog bij dat de olie heerlijk ruikt! [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



## LEZERSACTIE \* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

[www.ouright.ca](http://www.ouright.ca) TAG #BODYWASH



T

## 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)

NIX10  
HET WISSEN - NIET DRINKEN



**HEHG WOONIDEE®**

# Schuifdeurkasten Inloopkasten Op maat

Verkrijgbaar in alle kleuren, maten en materialen.

Een mooie, kwalitatieve kastenwand op maat? Die optimale opbergruimte biedt en overal geplaatst kan worden? Wij hebben voor iedereen een kastenwand op maat die praktisch en gebruiksvriendelijk is. Uiteraard past deze perfect in uw interieur. Kom langs in onze showroom en laat u verrassen door de mogelijkheden!

**WINIA®**  
KASTEN & SCHUIVEN OP MAAT

Maak een afspraak [info@hgwoonidee.nl](mailto:info@hgwoonidee.nl)  
Edisonstraat 4, 6604 BV Wijchen  
024 64 199 19

[www.winia.nl](http://www.winia.nl)  
[www.hgwoonidee.nl](http://www.hgwoonidee.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!

Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

**Laminaat** is nog altijd de populairste vloersoort.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee.

Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 19 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

**Juni-kinderen** zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 25 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

Nederlanders beschouwen **23°C** als de meest ideale temperatuur om te barbecueën.



**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.

# Tegels brengen sfeer

**Altijd een uitgebreid  
assortiment en  
deskundig advies!**

We hebben ruim 50 jaar ervaring in het leveren en leggen van keramische tegels en natuursteen tegels. In Malden hebben we een uitgebreide collectie vloertegels en wandtegels die meestal direct uit voorraad leverbaar zijn. Ook voor keramisch parket, houtlook tegels en buitentegels bent u bij ons aan het juiste adres.

De Hoge Brug 6, Malden  
**024-3888238**  
[tegelshopnijmegen.nl](http://tegelshopnijmegen.nl)

 **Tegelshop Doddendaal**

Dé tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken



# 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 OEROL



Oerol Festival 2022 gaat door. Van 10 tot en met 19 juni 2022 verandert Terschelling weer in één groot podium voor theater, dans, pop-up performances, talks, beeldende kunst, wetenschap, onderzoek en (live)muziek. Naast premières, experimentele performances en aanstormend talent biedt Oerol ook ruimte voor reflectie. De natuurlijke omgeving met brede stranden, het duinlandschap en heel veel bos helpt daarbij. Veel voorstellingen worden ter plekke voor de locaties gemaakt of daarop aangepast. Maar inspiratie komt ook spontaan in de schuur, op de dijk, in een tentje op de festivalterreinen of gewoon op straat. Kortom, waar je ook kijkt, overal gebeuren mooie, rare of verbazingwekkende dingen. **Kijk voor meer info op [www.oerol.nl](http://www.oerol.nl).**

## FILMPJE KIJKEN FALLING FOR FIGARO

BINNEN/BUITEN

De succesvolle Millie (Danielle Macdonald) geeft haar goedbetaalde baan en haar luxe appartement in Londen op om haar grote droom om operazangeres te worden na te jagen. Ze laat zelfs haar vriend achter en vertrekt naar de Schotse Hooglanden, waar ze les krijgt van de beruchte operadiva Meghan (Joanna Lumley). In de pub waar ze verblijft, ontmoet ze de nukkige Max die ook zanglessen blijkt te volgen bij Meghan. Beiden repeteren ze voor de competitie, maar wat begint als rivaliteit tussen de twee, verandert in iets moois.

**FALLING FOR FIGARO is vanaf 2 juni te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN HET VERKEERDE MEISJE



De juiste tijd en de juiste plaats. Maar toch ging het ineens gruwelijk verkeerd... Op een ochtend wordt Amelie vanuit het niets van haar fiets getrokken door een man met een angstaanjagend masker voor zijn gezicht. Hij sluit haar vervolgens op in een donkere ruimte. Amelie snapt totaal niet waarom de ontvoerder juist háár moest hebben. Is het hem te doen om losgeld te krijgen van haar rijke vader? Speelt haar dubieuze bijna ex-echtgenoot Vince misschien een rol in het geheel? Of heeft haar ontvoerder zich gewoon vergist en is zij simpelweg het verkeerde meisje? **HET VERKEERDE MEISJE van Angelique Haak is vanaf 20 juni verkrijgbaar.**

# Het Vertel festival

In het **Vaderdagweekend** (18 & 19 juni) wordt op de Duivelsberg alweer voor de achtste keer het Vertelfestival gehouden. Verschillende vertellers vertellen ruim 50 verhalen in één weekend voor jong en oud.

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

24



**ZA. 18  
JUNI**

**ZO. 19  
JUNI**

Het thema dit jaar is '**Verhalen van Verlangen**'

De verhalen zijn te horen op:

zaterdag 18 juni van 13.00 tot 18.00 uur en op

zondag 19 juni van 12.00 tot 18.00 uur

Er zijn **twee vertellocaties**. Eén voor verhalen van alle leeftijden en één voor de verhalen voor 10-plus. In het weiland bij de Duivelsberg zijn tenten neergezet waar de verhalen verteld zullen worden.

Voor de gelegenheid is daar een gezellig caféterras bij gemaakt.

Zaterdagavond van 20.00 tot 23.00 uur vinden wederom de **Midzomernachtvertellingen** plaats.

Prachtige verhalen tot het donker wordt. Speciaal hiervoor zijn nieuwe spannende verhalen geschreven, bij uitstek geschikt voor volwassenen.

**PANNENKOEKEN**RESTAURANT

## De Duivelsberg

Duivelsberg 1 • (024) 684 14 39 • [duivelsbergvertelfestival.nl](http://duivelsbergvertelfestival.nl)

25

### 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**

# RUGPIJN

## Chiropractie kan u helpen!

Bij chiropractie is de wervelkolom de indicator van uw gezondheid. Vershoven of vastzittende rugwervels kunnen zenuwen beknellen en pijn in de rug veroorzaken die elders in het lichaam uitstralingen veroorzaakt. Hoofdpijn, pijn in de nek en in armen en benen, maar ook maag- en darmklachten zijn vaak het gevolg van een scheef zittende wervel.

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.

### Is de behandeling pijnlijk?

Over het algemeen zijn de correcties niet pijnlijk. Wanneer een behandeling gevoelig of pijnlijk kan zijn, vertelt uw chiropractor u dat altijd van tevoren. U hoeft dus echt niet bang te zijn. Lichte spierpijn of vermoeidheid kunnen bijwerkingen zijn. Deze duren meestal één of twee dagen.

### Is chiropractie veilig?

Ja, naar alle gangbare medische maatstaven is een chiropractische behandeling extreem veilig. Hier zijn diverse (wetenschappelijke) onderzoeken aan gewijd. Als er al bijwerkingen zijn, dan zijn deze van korte duur en zeker niet ernstig. Denk aan een beetje stijfheid, moeheid en soms lichte pijn in het behandelde gebied. U hoeft hier niet bang voor te zijn. Deze bijwerkingen verdwijnen normaal gesproken na enkele uren of dagen.

### 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 TECHNIEKEN:

**MANIPULATIE**

**SPIERTECHNIEKEN**

IMPULSER

DRY NEEDLING

GRASTON TECHNIEK

KINESIOTAPING

MYOVISION

ANDERE TECHNIEKEN

Wij zijn aangesloten bij de beroepsverenigingen:



Dhr. Haalboom, 87 jaar:  
*"Ik had ontzettende pijn in de rug en in het rechterbeen. Nu ben ik helemaal van de pijn af, plus begint mijn rechterbeen aardig bij te komen, met een verhoging in de schoen. Allemaal dankzij chiropractor Van Ittersum."*

[WWW.CHIROPRACTIE-ELST.NL](http://WWW.CHIROPRACTIE-ELST.NL)



*Wibi Soerjadi over succes tuinconcerten:*

## 'Je moet een bepaalde intimiteit voelen'

Wibi Soerjadi (52) is een van Nederlands meest succesvolle pianisten en reist voor zijn optredens al veertig jaar de wereld over. Maar sinds hij in 2017 is neergestreken in Villa Peckedam in het Twentse Diepenheim, geniet hij van de rust en zijn tuinconcerten. “Ik vergelijk een tuinconcert met eten in de openlucht: het is net wat anders dan binnen, gewoon spannender en wat lekkerder.”

Een tuinconcert bij een villa laat menigeen al fantaseren over de omvang van een uitverkocht Koninklijk Theater Carré, maar Wibi houdt zijn optredens liever wat kleinschaliger. “Ik heb weleens voor duizenden bezoekers opgetreden, maar dan mis ik de sfeer. Je moet een bepaalde intimiteit voelen. Daarom treed ik maar voor een paar honderd bezoekers tegelijk op”, legt de pianist uit.

Tijdens de tuinconcerten staat Wibi er overigens niet alleen voor. “Voorafgaand aan de concerten exposeert een kunstenaar uit de buurt met mooie beelden. Dit geeft de bezoeker wat afwisseling en het tuinconcert een extra dimensie. Daarnaast heb ik ook personeel in dienst dat de gasten welkom heet en voorziet van een hapje en een

drankje. Als ik dat ook nog voor mijn rekening moet nemen, wordt het wel erg veel”, lacht hij.

**VLEUGEL** Wibi heeft mooie herinneringen aan zijn akoestische vleugel en de twee zijn dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. “De vleugel staat in de villa altijd op de kamer waar ik studeer, maar voor ieder optreden zet ik hem buiten. Dat maakt een optreden nog wat specialer, wat closer.”

**JUBILEUM** Tot slot is de pianist blij dat hij zijn veertigjarig jubileum eindelijk groots kan vieren. “Vanwege de coronapandemie is het twee keer uitgesteld. Dat was flink slikken. Maar ik ben blij dat het nu weer kan en ik ga er extra van genieten”, besluit Wibi.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# Waan je in Italië... en altijd gezellig!



**Wij bezorgen buffetten aan huis!**

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.



## Ristorante L'Italiano Elst

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

## HOU VAN JE BIKINI BODY

De zomer staat alweer voor de deur. Zodra het zonnetje schijnt willen we er beter uitzien. We voelen ons verplicht om dagelijks te trainen en geen suiker of brood te eten. De focus ligt dan vaak op wat we niet mooi vinden, in plaats van wat er wel mooi is. De ander ziet bijvoorbeeld jouw prachtige platte buik, terwijl jij alleen de cellulitis op je billen ziet. Ik heb wat tips voor je om vanuit een goed gevoel over jezelf, er beter uit te gaan zien.

Start met het benoemen van drie dingen die je prachtig vindt aan jezelf. Kom daarna in beweging maar doe dit zonder oordeel. Het feit dat je begint is al goed genoeg. Je kunt starten met 15 minuten wandelen om je hoofd leeg te maken en de aanmaak van gelukshormonen te stimuleren.

Ook is gezond eten belangrijk. Mijn advies: eet je basismaaltijden gezond en kies voor fruit of een gekookt ei als tussendoortje. Eet je wel iets ongezonds? Wees lief en vergeef jezelf. Elke dag is weer een nieuwe dag.

**Liefs, Fajah**

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# Stralend schoon!

En dat voel je!



Kom langs  
en maak kennis  
met onze  
enorme keuze

Sinds 1911!

# DOORMAN

AUDIO • TELEVISIE • HUISHOUDELIJKE APPARATEN

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

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.

*Graag tot ziens in de winkel.*

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



Wij vieren 150 jaar

Husqvarna

VIKING®

## met de **TRIBUTE™ 150C** computernaaimachine



Limited  
Edition!



**Marianne Hayes**

is het gezicht van Arends. Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweedehands machine, reparaties en onderhoud.

### Exclusieve SEWING ADVISOR™

Selecteer het stoftype en de naaitechniek en de Exclusieve SEWING ADVISOR™ functie stelt onmiddellijk alles voor u in.

### Exclusieve jubileumset

Met vijf BONUS naaivoeten: Applicatievoet, kantstikvoet met geleider in het midden, blinde ritsvoet, patchworkvoet 6 mm en de transparante passepoelvoet.

### Ingebouwde steken en naailettertypes

Kies uit 160 steken tot 7mm breed en 3 ingebouwde naailettertypes voor eindeloos veel creatieve mogelijkheden.

Kom langs en  
vraag om een demonstratie  
van deze jubileumnaaimachine  
boordevol gebruiksvriendelijke  
functies en een breed scala aan  
creatieve mogelijkheden!

# ARENDS

NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

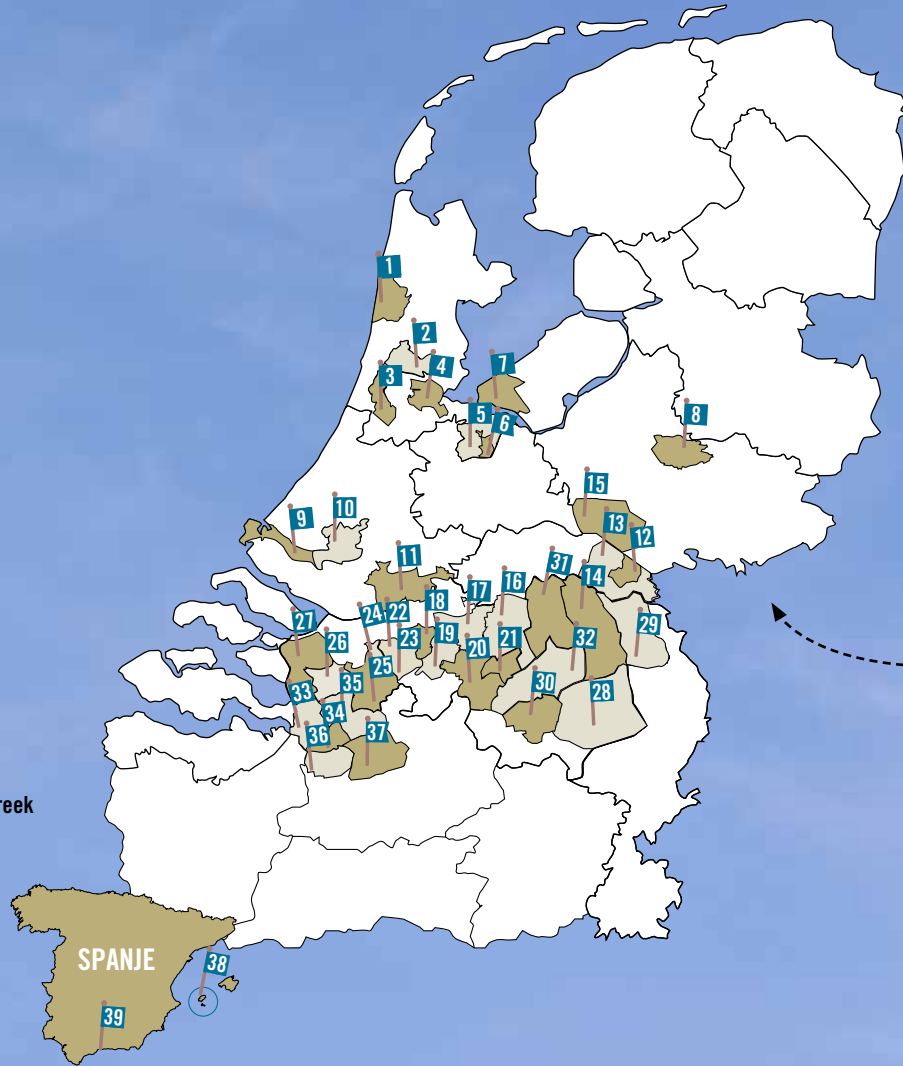
Beemdhof 44, Heteren

06-10939274

[info@arendsnaaimachinehandel.nl](mailto:info@arendsnaaimachinehandel.nl)

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

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten  
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



# BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL  
39 *Bruisende* regio's



# Shutters bij Willemsen Wonen Elst



Warme uitstraling en  
tikje romantiek!

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

Wij staan al  
meer dan 40 jaar garant  
voor een goed advies en  
kwaliteitsproducten voor je  
gehele woninginrichting.  
Kom eens langs in onze  
showroom en bekijk de  
mogelijkheden voor  
jouw woning.

## RUIME KEUZE IN:

RAAMDECORATIE

DUETTES

SHUTTERS

HORREN

MAAR OOK

VLOEREN

GORDIJNEN

Met onze ervaring en  
creativiteit creëren we  
samen met jou  
de sfeer die bij jouw  
karakter past.

**Willemsen  
Wonen**



U kunt bij ons terecht  
voor ontharen en het  
vakkundig verwijderen  
van o.a. vervelende  
vetrolletjes, tatoeages, acne,  
couperose en allerlei andere  
ongemakken. Dit alles  
verzorgen wij te allen tijde  
veilig, voordelig, verantwoord  
& vertrouwd.



Bekend van  
Lekker in je vel

U L T R A  
B E A U T Y

# Haaruitval?

*Mesotherapie is de succesvolle behandeling*

Mesotherapie bij haaruitval is een succesvolle behandeling. Het remt haarverlies en herstelt nieuwe haargroei, ook op plekken waar geen haar meer is. Met behulp van een speciaal ontwikkeld apparaat wordt een serie van micro-injecties in de hoofdhuid gebracht, net onder de opperhuid. Deze injecties bevatten een mix van natuurlijke ingrediënten: bouwstoffen en anti-oxidanten.

## HOE WERKT MESOTHERAPIE BIJ HAARUITVAL?

Mesotherapie brengt precies de juiste bouwstoffen aan op de plek waar het nodig is (rondom de haarfollikels). De slechte stoffen die de haarstamcel blokkeren worden geneutraliseerd. De goede stoffen stimuleren de haarstamcel tot herstel en regeneratie. Maar ook is er een effect van het injecteren op zich: een mechanisch effect.

Door de herhaaldelijke prikken met mesotherapie wordt een sterke groei-impuls aan de haarstamcellen gegeven: het celmetabolisme wordt versterkt, de bloedcirculatie wordt gestimuleerd en de de eitwitsynthese (waaronder collageen) wordt bevorderd. Kortom: een meer dan dubbel effect.

## VOORDELEN MESOTHERAPIE

- Gaat ongewenste haaruitval tegen
- Stimuleert haargroei
- Verbeterd de haarsituatie
- Goed alternatief voor haartransplantatie

MESO HAIR PAKKET  
8 BEHANDELINGEN  
INCL. SERUM  
normaal € 1000,- nu  
**€ 850,-**  
voor 8 behandelingen en  
€ 60,- voor het serum

Rondweg 5, Nijmegen  
06-11119997 | [www.ultrabeauty.nl](http://www.ultrabeauty.nl) | [service@ultrabeauty.nl](mailto:service@ultrabeauty.nl)

**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer 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

**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

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

**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.

Join us!

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**

# Juist nu verdient je haar extra verzorging!

We smeren wel met zonnebrand onze huid in, maar ook je haar heeft bescherming nodig tegen uv-stralen. De zon beschadigt je haar en kan de kleur terug laten lopen. Ook is het belangrijk om het zwemwater uit je haar te spoelen. Dit om verkleuring en droge lengtes van je haar te voorkomen.



The Beauty Boutique

HAIR • FASHION • BEAUTY

*Bij ons in de salon hebben wij producten met spf die voorkomen dat het haar uitdroogt.*

Kom voor het juiste advies langs. Wij helpen u graag!

## Meer dan een massage

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

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

### Ontspanning

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

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

**Maak een afspraak en geniet!**

Ik zie je graag in mijn praktijk, *Astrid*

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

## Salon Balans

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

MASSAGES

ENERGETISCHE HEALING

LIGHT CHANNELING

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

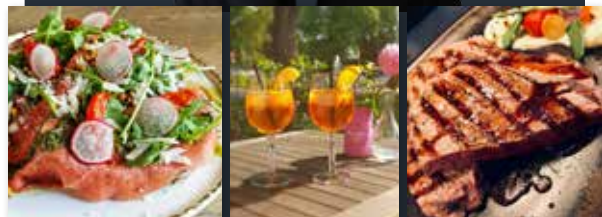


Lunch - Diner - Borrel

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

BRUIST

*Luieren*  
is ook een  
werkwoord



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



“Een  
loopbaantraject  
voor het  
ontdekken van  
jouw kwaliteiten  
en motivatie”

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

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



**NIEUW**  
VERWARMD  
BINNENTERRAS MET  
SPEELHOEK

**VANAF  
1 JUNI  
ALLE DAGEN  
OPEN**





**ONZE TUKTUK IS TE HUUR**

Wij komen graag bij verjaardag,  
bedrijfsfeestjes, buurtfeesten en zelfs  
condoléances... of als u gewoon een keer  
ijsjes wilt uitdelen!  
Vanaf 20 personen. Prijs op aanvraag.

**ONS IJS WORDT BEREID  
MET VERSE MELK EN FRUIT**

Rekening houdend met lactose- en  
glutenallergieën.

 *Hemels*  
(Heerlijk ijs!)

Laauwikstraat 12, Lent  
0653182553 | 0648014227 |   HemelsLekkerIjs  
Openingstijden: ma. t/m zo. van 14.00 tot 21.00 uur



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## ZANSE SCHANS

### MAAK JE BEZOEK AAN DE ZANSE SCHANS LEUKER

Op de Zaanse Schans demonstreert het Zaan Museum Oud Hollandse ambachten. Ga je mee naar een beroemd stukje Nederland? Het Nederland van de molens, groene houten huizen, industrieën en eendloze vergezichten. Stap terug in de tijd op de Zaanse Schans. Dé plek waar de 18e en 19e eeuw kleurrijk tot leven komen. Hoewel de Zaanse Schans gratis toegankelijk is, maakt de Zaanse Schans Card je bezoek veel leuker. Zo krijg je gratis toegang tot alle zeven musea, waaronder ambachtshuisjes, het Zaan Museum en de koekjes- en chocoladefabriek de Verkade Experience – en waan je je Willy Wonka. Kom meer te weten over de Wereld van Windmolens en bezoek verfmolen De Kat en houtzaagmolen 't Jonge Schaaap.



# Spicy sticky *spareribs*

Dit is een recept waar je de hele zomer van kunt genieten. Deze spicy sticky spareribs van de barbecue zijn namelijk megalekker! Dat niet alleen, ze zijn namelijk ook, met enige voorbereiding, makkelijk te bereiden. Geniet van een heerlijke zomeravond!

2 STUKKEN - 165 MIN

## INGREDIËNTEN

- 1 kg spareribs
- 4 stelen bleekselderij
- 2 wortels
- 10 kruidnagels
- 1 stokje kaneel
- 2 sinaasappels, gehalveerd
- 1 citroen, gehalveerd
- 2 laurierbladen
- 2 verse stukken gember
- zwarte peperkorrels

## MARINADE

- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 8 eetlepels honing
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels peper
- 2 eetlepels citroensap
- 8 eetlepels abrikozenjam
- 4 eetlepels tomatenpuree

## BEREIDING

Vul een pan met koud water en voeg alle ingrediënten (behalve de ingrediënten voor de marinade) toe inclusief de spareribs. Zorg ervoor dat het water ze net bedekt. Breng alles zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het begint te koken (ongeveer 10-15 minuten). Houd de deksel erop en laat alles afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een hersluitbare zak die groot genoeg is om ook de spareribs toe te voegen. Meng alles goed en doe vervolgens ook de spareribs in de zak. Sluit de zak en druk deze een beetje plat zodat alle marinade met de ribben is vermengd. Zet dit minimaal 2 uur in de koelkast, een hele nacht zal een nog sterkere smaak geven.

Als de ribben klaar zijn om te koken leg ze op de barbecue, ongeveer 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de spareribs. Pak wat servetten en smullen maar!





# PUZZELPAGINA



Puzzelen helpt niet alleen om je beter te voelen, maar ook om te ontspannen. Je stressniveau wordt stukken lager, omdat je hersenen in de alfa-staat gaan. Dus neem eens rustig de tijd en vul de oplossing van de twee mooie prijspuzzels in om kans te maken op geweldige prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-5-2**.

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 luieren. De oplossing van vorige maand was **verwen**.

Maak kans op deze bruisende

**vaas in koraal**  
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

s+⌚d=l j+🐮s=u+w

i+★s=n+📖d=i

🔪s=t 📖-ur+z+🔍-i

🐮e=r🐒p=l v+🐒p=s

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

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 o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.  
[www.perrismontecarlo.com](http://www.perrismontecarlo.com)

100 ml  
t.w.v.  
**€145,-**

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

parfum            geur  
zalig                blij  
zomer                musk  
heerlijk            aroma

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

# BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



art & more  
**gallery**024

