

# BRUIST

*Johan Goossens:*  
'Ik hou ervan als  
mensen eerlijk zijn'

Maak een  
*frisse start!*





Hii! Mijn naam is Dian, ik ben nu twee jaar werkzaam bij Ultrabeauty. Ik doe mijn werk met erg veel plezier, liefde en passie. Ik vind het belangrijk om elke klant persoonlijk te benaderen, en met een goed gevoel de deur uit te laten gaan. Zie ik jou binnenkort in de salon?

Gezichtsbehandelingen

Lichaamscontouren verbeteren

Vetbevrozing

BMI Sculpting

Laserontharing

Tatoeageverwijdering

Mesotherapie

# Speciaal afgestemd op jouw huid

De Skin Analyzer is een professionele huidanalyse met een gespecialiseerde machine die gemaakt is om dieper in de huid te kijken. Het huidanalysesysteem kan door middel van een huidcamera precies laten zien wat de onderliggende problemen zijn in de huid.

Zo kunnen onze specialisten een passend behandelplan opstellen. Ook helpt de machine bij het geven van een productadvies.

We vinden het belangrijk dat iedere klant persoonlijke aandacht krijgt, door middel van de Skin Analyzer kunnen we dat doen. In de salon werken wij met machines met de nieuwste technologieën, deze helpen ons om huidverbeterend te werken. We kijken dus echt samen welke gezichtsbehandeling het beste bij jou past.

Rondweg 5, Nijmegen | 06-11119997 | [www.ultrabeauty.nl](http://www.ultrabeauty.nl) | [Instagram: ultrabeauty\\_nijmegen](https://www.instagram.com/ultrabeauty_nijmegen)



BRUIST  
*Deal*

Maak  
**GRATIS**  
kennis met de  
**SKIN  
ANALYZER**  
en ontvang een  
gepersonaliseerde  
behandeling met  
**20%  
KORTING**

**WILT U MEER  
INFORMATIE?**

Dan bieden wij u graag een gratis en vrijblijvend consult, op locatie of telefonisch.

*Bruist Deal geldig t/m  
31 december 2022*

# *Impressie* **Tiel**

**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

# COLOFON



18

**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?** Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

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.**



12



28



24



23

# Inhoud



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Er is een tijd van komen en een tijd van gaan... ook als het de zomervakantie betreft. Hoe jammer het ook is, voor de meeste mensen is het 'normale' leven weer begonnen. Voor sommigen vol frisse moed, maar er zijn ook heel wat mensen die hier minder enthousiast van worden. Behoor jij tot die laatste groep? Dan heb je misschien wel last van de vakantieblues. Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

## Bruisende lezer,

Wie geen last heeft van de vakantieblues is cabaretier Johan Goossens. Hij staat te trappelen om deze maand weer het theater in te gaan met zijn show *Kleine pijntjes*, zo blijkt uit het interview dat we met hem hadden. Goede tip voor als jij wel last hebt van zo'n 'afterzomervakantiedipje': reserveer kaartjes voor deze show. Dan heb je iets om naar uit te kijken en daar word je automatisch een stuk vrolijker van.

Of ze nu last hebben van de vakantieblues of niet, dat maakt voor onze bruisende ondernemers niet uit. Zij blijven hoe dan ook enthousiast en delen maar al te graag hun inspirerende verhalen. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder!

**Lea en Marcel Bossers**

**Adverteren?**

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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

VOORZIE JE DROMEN VAN  
EEN STAPPENPLAN

# Zo maak je een *frisse start*

De koffers zijn uitgepakt, de vakantiekiekjes hangen aan de muur en de wekker gaat als vanouds in alle vroegte af; de zomervakantie zit er weer op. Sommigen hebben er zin in, anderen zien er tegenop. Zo maak je een frisse start.

Het grootste deel van de werknemers voelt zich na een paar weken welverdiende vakantie als herboren en gaat vol nieuwe plannen aan het werk. Er zijn echter ook genoeg mensen die niet staan te springen om het kantoorleven weer op te pakken. Hoe start je na de vakantie?

**MAAK EEN PLAN VOOR JEZELF** Vakantie wordt door velen gezien als een moment om na te denken over hun carrière. Ze nemen zich dan allerlei zaken voor: na de vakantie ga ik echt minder overwerken, meer sporten, gezonder eten, op de fiets naar mijn werk, een volgende carrièrestap maken of een nieuwe baan zoeken. Wanneer ze eenmaal weer aan het werk zijn, blijkt dat energieke en positieve gevoel niet lang stand te houden. Om te voorkomen dat er daardoor niets van je plannen terecht komt, moet je je dromen voorzien van een stappenplan. Formuleer eerst met welk gedrag je je doel bereikt. Je wilt een nieuwe baan? Dan moet je iedere week minstens één sollicitatiebrief de deur uitdoen. Om iets vol te

houden, moet je je gedrag belonen, in plaats van het resultaat. Vier brieven geschreven? Beloon dat met het kopen van een boek of ga lunchen met een vriend.

**HOUD VAKANTIEGEWOONTEN VAST** Wie na zijn vakantie op kantoor moeite heeft met opstarten en last heeft van moeheid, gebrek aan concentratie, geïrriteerdheid en somberheid, lijdt aan de vakantieblues. Ga na wat je tijdens de vakantie prettig vond en creëer er een plek voor in je gewone leven. Houd het vakantiegevoel vast door na het werk te gaan borrelen op het strand of ga tapas eten op een knus terrasje in de stad.

**DOE TWEE DAGEN NIETS** Zijn nog niet alle vakantiedagen opgesnoept, neem twee extra dagen op en doe niets. Meerdere korte vakanties in plaats van een lange, kan ook een positief effect hebben op de vakantieblues. Plan alvast een nieuwe trip om naar uit te kijken.

**Wil jij ook een frisse start maken?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.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.**



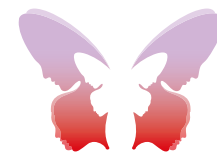
### Klantervaring

"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  
+31 24 - 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

+31 (0) 24 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

## LEZERSACTIE\*

## Cheeky Sauvignon

(H)eerlijke cheeky Sauvignon, tropisch en verfrissend, tjokvol citrus. Crispy en opwekkend, met aroma's van granny smith en passievrucht. Iedere slok doet verlangen naar de volgende. Al met al een sappige Sauvignon met een dorstlessende afdronk.

[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #WIT



## UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijmibo of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets steel jij gegarandeerd de show!  
[www.union.nl](http://www.union.nl)

DE UNIEKE  
INTERIEURCOLLECTIE VAN  
LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



## VERPLAATSBARE SCHOENENKAST

Overzichtelijk opbergen van 54 paar schoenen met dit extra grote en afsluitbare schoenenrek of twel schoenenkast.

Licht maar stevig schoenenrek XXL, bestaande uit metalen buizen met kunststof verbindingstukken en een hoes van een hoogwaardige ademende stof met een dubbele ritsluiting. Eenvoudig te monteren en te demonteren door de verbindingstukken in elkaar te steken en weer uit elkaar te halen.

De afmetingen van dit uiterst handige en voordelige rek zijn: hoog 160 cm x breed 100 cm x diep 28 cm, de kleur is zwart.



VAN  
€ 49,95  
NU VOOR  
€ 39,95

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



Scan  
de  
QR-code

Heerlijke  
*nazomer*

Do  
mee  
en  
win

WEES UNIEK EN CREËER HET  
ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!

Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen, met collega's,...

Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**



[www.artistiki.be](http://www.artistiki.be)

12

KENWOOD  
– MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

[www.kenwoodworld.com/nl-nl](http://www.kenwoodworld.com/nl-nl)

R

## LEZERSACTIE\*

## Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen.

In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #ROOD

13

## 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)

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.



**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.



Kom genieten van gegrild vlees vanaf onze

# KAMADO BBQ



We hebben een  
nieuwe lunch-  
en dinerkaart!

Brasserie 1910 is dé plek waar Nijmegen en omstreken met elkaar afspreekt voor koffie, lunch diner of borrel. Bij ons staat de behoefte van de gast centraal!

Geopend van donderdag t/m maandag  
vanaf 11:30 uur  
De keuken is geopend tot 21:00 uur

Griftdijk 201, Nijmegen  
024 - 20 49 400  
www.brasserie1910.nl

BRASSERIE  
1910

De kolibrie wordt ook wel de helikopter onder de vogels genoemd omdat deze vogelsoort stil kan 'hangen' in de lucht.

**13% van de hoogopgeleiden**

bezoekt een alternatieve genezer

zonder bewijs dat het werkt.

Kleine kinderen hebben vooral veel slaap nodig om **hun brein** te laten rijpen.

Vrouwen met rode truitjes kunnen

rekenen op **meer aanbidders**

dan dames gehuld in blauw. Vrouwen vinden het fijn als **hun man** een stukje langer is dan zichzelf.

Het meest gebruikte **wachtwoord is 123456**. De helft van de Nederlanders

verandert zijn wachtwoord nooit.

Door je iets **in te beelden** kun je daadwerkelijk beter worden in een taak.

## Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings en kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie denkt met je mee om ook zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken, onder andere met protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies.

Daarnaast zijn er narcosebehandelingen waarbij de tandarts samenwerkt met het anesthesieteam. Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder één dak. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en ze begeleiden je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan. Wil je je als reguliere patiënt inschrijven voor je normale check-ups, dan kan dat ook bij CDC.



*Hoe gezond is jouw tandvlees? Test het hier*

*Jouw lach, onze passie*



Doet de lichtste aanraking van je tandvlees al pijn? Of bloedt het tijdens het poetsen? Dan is de kans groot dat je ontstoken tandvlees hebt. Ontstoken tandvlees is een signaal dat het tandvlees in slechte conditie verkeert. Wees gerust. Het is geen reden voor acute paniek, maar wél een reden om actie te ondernemen. Gezond tandvlees is de basis van een gezond gebit. Dus ontzettend belangrijk!

## Ontstoken tandvlees? Kom altijd in actie!

### Gingivitis

Een beginnende tandvleesontsteking wordt gingivitis genoemd. Dit is normaal gesproken door dagelijkse, goede reiniging met elektrisch poetsen en het gebruik van tandenstokers, ragers en/of flossdraad tussen de tanden en kiezen te voorkomen.

### Ontstoken tandvlees voorkomen

Om je tandvlees gezond te houden, is goede mondhygiëne erg belangrijk. De oorzaak van ontstoken tandvlees is meestal onvoldoende mondhygiëne, bijvoorbeeld door het verkeerd of zelfs laks omgaan met tandenpoetsen. Wij raden je aan om je gebit tweemaal per dag te poetsen, minstens een half uur na de maaltijd en voor het slapen gaan. Het liefst met een zachte elektrische tandenborstel. Ook de reiniging met tandenstokers, ragers of flossdraad is dagelijks nodig om tussen de tanden te reinigen.

Het is heel belangrijk om minimaal twee keer per jaar naar de tandarts en/of mondhygiënist te gaan. Zeker

als je al last hebt van ontstoken tandvlees. De tandarts of mondhygiënist doet een grondige reiniging om al het tandsteen of tandplak te verwijderen, ook net onder het tandvlees.

### Parodontitis

Verwaarloos je ontstoken tandvlees (gingivitis), dan kan de ontsteking ernstiger worden en overgaan in parodontitis. Deze vergevorderde tandvleesontsteking gaat dan verder onder het tandvlees en kan het kaakbot aantasten. Gevolg hiervan is terugtrekkend tandvlees en tanden of kiezen die los komen te staan. De bacteriën die parodontitis veroorzaken, zijn bovendien gevaarlijk voor je algehele gezondheid. Je slikt ze namelijk door. Ze belanden in je maag en worden opgenomen in het bloed, waarna ze, onder andere, hart- en vaatziekten, beroerte of een vroeggeboorte kunnen veroorzaken. Blijf er dus niet mee rondlopen!

De tandarts of mondhygiënist weet het beste wat je kunt doen om ontstoken tandvlees te genezen. En daarnaast bespaar je hoge tandartskosten. Preventie is goedkoper dan genezing!

*Wist je dat...*

CDC op Feedback Company meer dan 5.000 reviews heeft met een score van 8.8!



# Genieten van vers gemalen koffie?

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



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



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.



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

LIEVER EERST PROBEREN? **ONTVANG DAN**

# EEN GRATIS 7-DAGENPAS!

ANYTIME FITNESS

## BEMMEL

T 0481 200 000  
Markt 47



**PERSOONLIJKE  
BEGELEIDING**

**24/7 TOEGANG**

**PLEZIER & GEMAK**

**GROEPSLESSEN**

**PERSONAL  
TRAINING**

**FYSIOTHERAPIE**



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

en begeleiding zul je het sporten ook enorm leuk gaan vinden. Daar doen wij écht ons best voor!



# DAGJE UIT FILM BY THE SEA



Van 9 tot en met 18 september 2022 beleeft filmfestival Film by the Sea zijn 24e editie in Vlissingen en kan een breed publiek genieten van ruim honderd films uit alle hoeken van de wereld. Film by the Sea opent dit jaar met de spraakmakende Britse komedie Good Luck to You, Leo Grande, waarin Emma Thompson een vrouw van middelbare leeftijd speelt die een sekswerker inhuurt. Daarnaast zijn er ook dit jaar weer de Specials, waaronder het filmconcert van de filmklassieker Blood and Sand in de Sint Jacobskerk te Vlissingen, uitgevoerd door pianist Daan van den Hurk, bijgestaan door flamencogitarist Tijn van der Sanden en drums/percussionist Frank van der Star.  
[www.filmbythesea.nl](http://www.filmbythesea.nl)

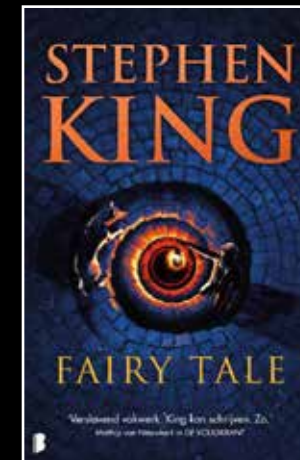
## FILMPJE KIJKEN SOOF 3

Eindelijk heeft Soof haar leven lekker op de rit. Ze is gelukkig, de Kooksoof loopt prima en de kinderen zijn groot en klaar om uit te vliegen. Soof houdt als vanouds alle ballen in de lucht, voor iedereen. Op het moment dat ze slecht nieuws krijgt, komt dochter Sacha thuis en stelt haar verloofde aan haar voor. Soof grijpt het huwelijk van haar dochter met twee handen aan om haar kop in het zand te steken. Soof moet echter leren zelf ook eens hulp toe te laten, dat haar familie van haar houdt en dat ze die hulp meer dan waard is. **SOOF 3 is vanaf 15 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN FAIRY TALE



Charlie ziet eruit als een doorsnee scholier, maar hij draagt een zware last. Zijn moeder kwam om bij een auto-ongeluk en door het verdriet greep zijn vader naar de fles. Wanneer Charlie zeventien is, ontmoet hij de hond Radar en zijn baas Howard Bowditch, een kluisenaar die op de top van een hoge heuvel woont, met een mysterieuze afgesloten schuur in de achtertuin. Charlie doet klusjes voor meneer Bowditch en verliest zijn hart aan Radar. Als Bowditch sterft, laat hij Charlie een cassettebandje na met een verhaal dat niemand ooit zou geloven: in de schuur zit een poort naar een andere wereld verborgen... **FAIRY TALE van Stephen King is vanaf 6 september verkrijgbaar.**



# ‘Voeten zijn de fundering van je lichaam’

Toen René Stamkot tijdens zijn werk in een comfort-schoenenzaak in aanraking kwam met orthopedie en podotherapie, was zijn interesse gewekt. Hij liet zich omscholen en na zijn studie mocht hij zich registerpodoloog noemen. Sinds 2020 is hij met zijn eigen praktijk gevestigd in Bemmelen.

“Als registerpodoloog behandel ik allerhande klachten die te maken hebben met de stand van de voet”, vertelt René. “Dat hoeven niet altijd specifiek klachten aan de voet te zijn. Ook problemen met de rug, nek, heupen of knie kunnen terug te voeren zijn op een verkeerde houding. Het wordt vaak onderschat hoe essentieel je voeten zijn. Daardoor is er in veel gevallen alleen sprake van symptoombestrijding, terwijl je eigenlijk op zoek zou moeten gaan naar de onderliggende oorzaak van het probleem.”

## Een persoonlijk behandelplan

En dat is dus precies wat René doet. Bij nieuwe cliënten begint hij met een uitgebreid onderzoek, inclusief loopanalyse. “Op basis van de resultaten stel ik een behandelplan op. Meestal is het een combinatie van oefeningen, een schoenadvies en eventueel het aanmeten van steunzolen. Alles is erop gericht de klachten te verlichten, zodat je zo lang mogelijk mobiel kunt blijven. Preventie wordt daarbij

steeds belangrijker, bijvoorbeeld bij mensen die veel lopend of staand werk verrichten, maar ook bij het sporten. Als je een lange wandeling maakt, moet je aandacht niet ongewild uitgaan naar je voeten.”

## Helemaal up-to-date

Om bij te blijven, volgt René regelmatig bi- en nascholing en bezoekt hij beurzen. “Daarnaast heb ik geregeld intervisie met een aantal collega’s en werk ik indien nodig samen met andere disciplines. Alles om de best mogelijke zorg te kunnen bieden.” Wat vindt hij het mooie van zijn vak? “Enerzijds het contact met de mensen en anderzijds het stukje ambachtelijk werk. Ik kan niet toveren, maar als iemand van 30% naar 70% is gegaan, dan heb ik mijn werk goed gedaan.”

**Goed om te weten: behandelingen worden geheel of gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Er is geen verwijzing van de huisarts nodig.**

HEB AANDACHT  
VOOR JE VOETEN!

# Bent u zelfstandig ondernemer en op zoek naar een boekhouder?

## 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!



Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.

Administratiekantoor  
**HEYLO**

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

## 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!

Vierakkerstraat 55, Huissen | 026-3255555 | [www.beautyboutiquehuissen.nl](http://www.beautyboutiquehuissen.nl) | [@beautyboutiquehuissen](https://www.facebook.com/beautyboutiquehuissen)

*Johan Goossens:*

# 'Ik hou ervan als mensen eerlijk zijn'

Cabaretier Johan Goossens is goudeerlijk in zijn nieuwste show Kleine Pijntjes. Het lukt hem om alle facetten van een mensenleven erin te verwerken; van mantelzorg en onderwijs tot vrijwilligerswerk en seks.

“Het is een mooie show, waarin het leven in de volle breedte voorbijkomt. Het is eigenlijk ook heel onnatuurlijk om het over één onderwerp te hebben, want alles wat je doet bestaat naast elkaar. Dat komt hier mooi terug”, aldus Goossens.

**PERSOONLIJK** De cabaretier blijft in al zijn voorstellingen dicht bij zichzelf. “Ik verzin bijna niets, maar geef altijd een draai aan wat ik meemaak.” Absurdistisch theater is dan ook niets voor hem. “Ik vind het leuk dat het realistisch is en dat mensen het kunnen herkennen. Ik hou ervan als mensen eerlijk zijn.”

**OPENHEID OP HET PODIUM** Goossens noemt die eerlijkheid zelfs de taak van kunstenaars. “Het is ons werk om op het podium te laten zien hoe je het leven ervaart. We kunnen daar soms eerlijker over

zijn dan mensen met een andere baan. Een docent kan bijvoorbeeld niet zomaar alles zeggen. Als cabaretier kun je makkelijker de randjes opzoeken. Dat is ook de meerwaarde van een theatershow.”

**KIEZEN WAT JE WEL EN NIET VERTELT** “Ik heb in coronatijd gemantelzorgd voor mijn vader. Bij het maken van de voorstelling liep ik er voor het eerst tegenaan dat ik dacht: sommige dingen uit deze periode wil ik voor mezelf houden. Maar ook dat past bij ouder worden, je gaat andere keuzes maken. Dat is dus een groot verschil met mijn vorige voorstelling over seks, waarin ik werkelijk alles vertelde.”

Johan Goossens treedt vanaf september weer op met Kleine Pijntjes. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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



Bunzlau Castle



MAISON BERGER PARIS

De Lampe Berger Zuivert eerst de lucht van onaangename geuren zoals rook- kook- en dierenluchtjes en verspreidt dan desgewenst een heerlijk parfum!



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



Wij vieren 150 jaar



# 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.

De TRIBUTE™ 150C heeft een moderne kleurstelling, een prachtig jubileumlogo en wordt - zolang de voorraad strekt - geleverd inclusief jubileumset met 5 BONUS naaivoeten. Topfuncties zoals de exclusieve SEWING ADVISOR™, perfect uitgebalanceerde knoopsgaten, een grafisch display en meer dan 160 steken en drie lettertypes maken van deze machine de perfecte manier om 150 jaar superieure techniek en geavanceerde technologie te herdenken.

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

**Ingebouwde steken en naai lettertypes**  
 Kies uit 160 steken tot 7mm breed en 3 ingebouwde naai lettertypes voor eindeloos veel creatieve mogelijkheden.

**Exclusieve jubileumset**  
 Met vijf BONUS naai voeten: applicatievoet, kantstikvoet met geleider in het midden, blinde ritsvoet, patchworkvoet 6 mm en de transparante passepoilvoet.

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



Beemdhoef 44, Heteren  
**06-10939274**  
[info@arendsnaaimachinehandel.nl](mailto:info@arendsnaaimachinehandel.nl)  
[www.arendsnaaimachinehandel.nl](http://www.arendsnaaimachinehandel.nl)





## HOE JE MEER GELUK KUNT ERVAREN

Geluk... we zoeken het vaak buiten onszelf. De marketing rondom geluk is enorm in onze maatschappij. We 'moeten' aan 'selfcare' doen en reclames gaan erover dat je het verdient of dat je het waard bent.

Maar voordat je in de val trapt van positief denken en blijven zeggen dat het allemaal goedkomt, lees dan even verder. Want hoe waar de boodschappen ook zijn. Want natuurlijk verdien jij het en ben je het waard... toch zit geluk niet buiten jou maar in jou.

Geluk is een positieve emotie die gaat over tevreden zijn, ontspannen, die vreugdevol is en blij. Geluk ervaar je, maar komt tegelijkertijd vanuit het perspectief hoe je in het leven staat. Als jij leeft vanuit angst, schaarste of je afgescheiden voelen, dan stroomt geluk niet vanzelf jouw leven in. Als positief denken en geloven dat het goedkomt dan jouw mantra is, kan het zijn dat je juist het negatieve of de moeilijke situaties in je leven ontkent. En dat is wat ik veel om me heen zie gebeuren en waardoor veel mensen vastlopen. Maar als je bewust wordt en je met een verruimde blik leert te kijken, kan er de stroming ontstaan die maakt dat je (meer) geluk gaat ervaren.

In mijn praktijk ontmoet ik je graag als je meer over jezelf wilt ontdekken en zoekt naar meer geluk in je leven. Het onbewuste 'bewust' maken is mijn missie als mens en therapeut.

**Kijk voor meer informatie op mijn website [www.irmavanreem.nl](http://www.irmavanreem.nl).**

### PARTICULIER (VERGOEDING KAN OOK VIA DE WERKGEVER)

- Begeleiding voor bewustwording en persoonlijke groei
- Begeleiding bij o.a. burn-out en stressklachten / rouw en verlies
- Reiki behandelingen
- Trainingen en workshops

### ZAKELIJK

- Trainingen en workshops
- Rouwteam bij verlies binnen de organisatie



Holistische praktijk Irma van Reem

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





# *In between*

September is zo'n maand die net tussen de zomer en de herfst bungelt. Het kan dus alle kanten opgaan. We hopen natuurlijk op een heerlijke nazomer!

1. Rose Dunes Bath & Shower gel van Molton Brown, € 30,- [www.moltonbrown.eu](http://www.moltonbrown.eu)
2. Disney Villains Evil Queen Eyeshadow Palette by essence, € 10,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
3. SOS Lashes Serum Mascara, € 33,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
4. Intense Hydrating Mask van Embryolisse, € 24,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
5. Natural Marine Collagen van Vida Glow, € 45,- [www.thecofcosmetics.com](http://www.thecofcosmetics.com)
6. Fall in Colours Baked Bronzing & Highlighting Palette van Catrice, € 8,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
7. Alien Goddess Intense Eau de Parfum van Mugler, vanaf € 94,40 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

8. Rouge Pur Couture The Bold van YSL, € 42,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
9. Armani Code Parfum Eau de Parfum, vanaf € 87,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Regenerating Body Oil van ignae, € 112,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
11. Face Serum van Costa Brazil, € 140,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
12. Star Anise & Lavender Relaxing Fragrance Diffuser van Compagnie de Provence, € 40,80 [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
13. Scandal Le Parfum van Jean Paul Gaultier vanaf € 70,55 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

# GEDRAGEN DOOR HET UNIVERSUM

Zie jij wel eens dubbele getallen? Als spiriwiri geloof ik dat dit signalen zijn van onze beschermers uit een andere dimensie.

Als ik een dubbel getal zie, zoek ik snel de betekenis op. Ik voel me omringd door beschermers en gidsen die mij helpen in het aardse bestaan. Ook via engelenkaarten en dromen krijg ik antwoorden op eerder gestelde vragen. Soms zeggen de getallen dat je de beschermers om hulp mag vragen. Of dat ze je hulpvraag hebben gehoord en ermee bezig zijn. De getallen stimuleren mij en geven aan dat ik op de juiste weg zit. Zo ga ik in mijn kracht staan.

Ik voel me gedragen door het universum en alle wezens die daarbij horen. Ik ben zo dankbaar om te voelen dat ik niet alles alleen hoeft te doen. MKBM groeit steeds meer uit tot een bedrijf dat mensen in hun kracht zet. Het begon met een Killer Planner vol zelfhulpoefeningen. Toen een online Feel Good Training waarin ik jullie help om bewuster, positiever en succesvoller te worden en nu een nieuwe website met motivatievideo's. Wil je meer weten? Ga naar de **Mykillerbodymotivation** website.

Grappig, nu ik deze blog schrijf, zie ik het getal 14:44. Ik ga even de betekenis opzoeken!

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# Heeft u het al gehoord?

De audicien komt aan huis!

De Hoorwereld is een volledig zelfstandig en lokaal audiciensbedrijf. Hierdoor zijn er korte lijntjes, treft u altijd hetzelfde gezicht aan in de winkel en lopen we net dat stapje harder voor u, wat van een zelfstandig ondernemer verwacht mag worden. Onze wachttijden zijn kort, vaak bent u al dezelfde dag geholpen. Tevens zijn we op zaterdag geopend, voor als het u doordeweeks niet schikt.

Ervaart u problemen met uw gehoor, maar bent u niet in staat om onze winkel te bezoeken? Onze audicien Bram komt graag bij u thuis om van alle nodige hoorzorg te voorzien.

Neem contact op via  
bram@dehoorwereld.nl  
of bel 06-15931980



de hoorwereld   
beleef de wereld om u heen

Rustenburg 9, Wageningen | 0317-745918  
info@dehoorwereld.nl | www.dehoorwereld.nl



**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)



€ 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. vergeten. Dompel je onder 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 safaris. 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.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.





Joke Hubers en Annemiek Besselink

Join us!



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 gemeedelijke dorpse sfeer in de winkel draagt daar ontegenzeggelijk aan bij. Het verkoopteam neemt voor elke klant alle tijd en loopt over van enthousiasme, hetgeen door klanten vanuit de omtrek en ver daarbuiten zeer wordt gewaardeerd.

# Kleur beïnvloedt je stemming

Chromotherapie, kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest. Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.



- GEEL** maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!
- ROOD** werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.
- GROENE** kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid omdat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.
- PAARS/VIOLET** heeft een positief effect op het afweersysteem, lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.
- BLAUW** wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!



Kom gezellig bij ons binnen zitten, de keuze is elke dag anders.

Er is volop keuze in hoorntjes



KOM OOK  
GENIETEN!



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

# Overgordijnen bij Willemsen Wonen Elst



*Warme uitstraling en  
een stijlvolle complete look!*

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:**

GORDIJNEN

INBETWEENS

**OVERGORDIJNEN**

VITRAGE

**MAAR OOK**

VLOEREN

RAAMDECORATIE

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



**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  
www.typischjorisevents.nl

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

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

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

Marga Gerritsen | Hoefkamp 6, Elst | 0654681827  
mgloopbaanadvies@gmail.com | [www.mgloopbaanadvies.nl](http://www.mgloopbaanadvies.nl)

**BRUIST**

Je moet je *werk* niet mee naar huis nemen, tenzij je bij een *bierbrouwerij* werkt



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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

# Meer dan een massage

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

## Ontspanning

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

**Maak een afspraak en geniet!**

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

**LEZERSACTIE**  
1 uur **MASSAGE**  
van € 60,50  
voor € 50,00

# 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)





# Franse *ovenshotel* met aardappel

Deze Franse ovenshotel is een gerecht dat over de hele wereld wordt gegeten. Beter comfortvoedsel dan dit gerecht met aardappelen die zijn gedrenkt in met knoflook doordrenkte room en vervolgens langzaam zijn gekookt tot smeltende perfectie bestaat eigenlijk niet.

6 PERSONEN - 10 MINUTEN (+ 95 MIN. KOKEN)

## INGREDIËNTEN

1 kilo aardappelen  
5 kopjes volle melk  
2 teentjes knoflook  
1 1/2 kopjes slagroom  
1 1/2 kopjes crème fraîche  
1 tl zout  
1/4 tl gemalen zwarte peper  
versgeraspte nootmuskaat  
2 el ongezouten boter  
2/3 kopje geraspte kaas

## BEREIDING

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes van 6 mm dik. Breng in een grote pan op middelhoog vuur de aardappelen, melk en knoflook zachtjes aan de kook. Af en toe de aardappelen zachtjes roeren en pas het vuur zo nodig aan om het behouden. Kook tot de aardappelen net gaar zijn, dit duurt ongeveer 15 minuten. Pas op dat ze niet te gaar worden, want ze moeten hun vorm behouden om in de pan te kunnen worden gelegd. Verwarm de oven voor op 180 graden.

Doe de aardappelen in een kom en zorg ervoor dat de plakjes niet breken. Giet de melk uit de pan. Voeg de slagroom, crème fraîche, zout, peper en nootmuskaat toe aan de pan en klop om te combineren. Doe de aardappelen voorzichtig terug in de pan.

Verwarm het aardappel-roommengsel tot het nauwelijks kookt (een paar bubbels zijn prima, maar niet meer) gedurende 10 tot 15 minuten tot de aardappelen heel zacht zijn, maar niet uit elkaar vallen. Beboter een grote ovenschaal. Breng de aardappelen met een schuimspaan over in de ovenschaal en leg ze in lagen zonder ze te veel te breken. Bedek het geheel met de room uit de pan.

Strooi de geraspte kaas over de aardappelen. Bak dit ongeveer 50 minuten in de oven tot de aardappelen goudbruin zijn en de room grotendeels is opgenomen.

# PUZZELPAGINA



Vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na zo'n ontspannen break wil je dat vakantiegevoel natuurlijk zo lang mogelijk vasthouden. Ook als je weer aan het werk moet. Het geheim? Rustig opstarten en probeer de relaxte sfeer vast te houden, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-5-8**.

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 'frisse start'. De oplossing van vorige maand was **duiken**.

Maak kans op een

## Bruist Ecofriendly Powerbank



Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine, ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

my=e o=a+i+ -it

😊a=l 🐵p=d+ 🐷d=r+e

📺-nd+w+ ⭐-st+ 🏠

v+ 🦟 j+ 🐮s=uw

🔔b=t+ 🍳j=f 😊z=o

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

Maak kans op

## 1 jaar abonnement op Bruist



Wil jij iedere maand twee edities naar keuze van het leukste magazine van Nederland in je brievenbus ontvangen? Los de puzzel op en lees alles over onze bruisende ondernemers. Daarnaast geniet je van exclusieve acties, aanbiedingen en kortingen. Veel leesplezier.

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

lezen	magazine
editie	gratis
bruist	content
prijs	prijzen

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



Leef duurzaam en gezond  
#LikeABosch

Kom langs  
en maak kennis  
met onze  
enorme keuze



Sinds 1911 zijn wij dé specialzaak 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.