

DE OVERBETUWE 

OKTOBER 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

# BRUIST



Oktober, een  
maand vol

*inspiratie*

Ontdek het  
heerlijke Belgische  
leven in **Gent**

# LOÏS LANE IN HOLLAND CASINO

**DONDERDAG 17 OKTOBER  
NIJMEGEN**

**SPEEL BEWUST 18+**  
HOLLANDCASINO.NL

## ONTDEK HOLLAND CASINO NIJMEGEN

### GRATIS ENTREE

Lever deze voucher in bij de receptie van Holland Casino Nijmegen.  
Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd.  
Deze voucher is geldig t/m 31 oktober 2019.

BPS-CODE 8.200

### GRATIS DRANKJE

Lever deze voucher in bij de receptie van Holland Casino Nijmegen.  
Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd.  
Deze voucher is geldig t/m 31 oktober 2019.

### GRATIS KANS OP €25,-

Tegen inlevering van deze voucher bij de receptie van Holland Casino Nijmegen ontvangt u een actiefiche. Het actiefiche dient ingezet te worden op een vol nummer bij Amerikaanse Roulette. Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd. Deze voucher is geldig t/m 31 oktober 2019.

**HOLLAND  
CASINO**   
HET ENIGE ECHTE CASINO

# Zelf kleding maken is hip!



Marianne Hayes is het gezicht van Arends Naaimachinehandel. Sinds februari is haar nieuwe winkel geopend aan de Beemd Hof 44 in Heteren. Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweede-hands machine, reparaties en onderhoud. Er worden lock- en creatieve workshops, quiltcursussen en nailessen gegeven!

## ERVARING

Marianne beschikt over ruim 30 jaar ervaring in de wereld van de naaimachines. Arends Naaimachinehandel is dealer van de merken Husqvarna Viking en Pfaff. Voor reparaties en onderhoud kunt u met alle merken machines terecht, dit geldt ook voor de oudere machines.

“Gespecialiseerd in het repareren van naai- en lockmachines, maar ook oudere naaimachines”

Waar het vroeger voor veel mensen noodzaak was om zelf kleding te maken, ligt dat tegenwoordig heel anders. Vandaag de dag wordt het meer gezien als een hobby. Marianne vertelt: “Zelf kleding maken is weer helemaal in.

Vooral de jeugd heeft het ontdekt. Het is natuurlijk ook hartstikke leuk om zelf kleding te ontwerpen en te maken. Daar kun je echt je eigen creativiteit in kwijt.”

## ADVIES

Een goede machine is daarbij heel belangrijk. Bij Arends Naaimachinehandel kunt u terecht voor persoonlijk advies. “Dan bekijken we samen wat de behoefte is en wat de klant precies wil gaan doen. Er zijn namelijk heel veel mogelijkheden.”

De ontwikkeling van de naaimachines gaat enorm snel. Zo is er o.a. de gratis mySewnet™ cloud, waarin diverse Apps, zoals de JoyOS ADVISOR™ app, die naai-instructies en uitleg geeft voor iedereen. Hier kun je leuke naaiprojecten vinden of zelf ontwerpen.

Voor diegenen die over een borduurmachine beschikken is er een mogelijkheid om gebruik te maken van de QuickDesign™ App, waarbij je een foto maakt die omgezet wordt in een borduurmotief. Dit bestand kan op uw account in de mySewnet™ cloud worden bewaard. Hoe leuk is dat!

“Ophaal- en afgiftepunt bij Expert in Elst en Naaischool Mieke Lesuis in Duiven”

## WORKSHOPS

Leerzaam zijn de workshops en nailessen die Marianne aanbiedt:

“Zo hebben we bijvoorbeeld een workshop waarin mensen leren om het maximale uit hun machine te halen. Er zijn ook nailessen voor kinderen.

**Kijk voor alle info op de website en graag tot ziens!”**

Kom ook eens langs voor een workshop of cursus



**ARENDS**  
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Marianne Hayes | Beemd Hof 44, Heteren  
info@arendsnaaimachinehandel.nl

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



8



12



20

# Inhoud



10



4



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jos Hammink  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk  
**ACQUISITIE** Nederland Bruist 076-7115340

**CONTACT DE OVERBETUWE BRUIST**  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340  
 nl@nederlandbruist.nl

De Overbetuwe Bruist

**CONTACT HOOFDKANTOOR**  
 Nederland Bruist B.V.  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be  
 Like ons op facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibizza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

**ADVERTEREN?**  
 Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
 076-7115340



Foto: Ron Eskens  
soowpictures.nl

Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om meer en meer van de huiselijke gezelligheid te genieten nu het buiten niet meer zo heerlijk warm is als afgelopen zomer? Lekker op de bank, met misschien zelfs al wel een warm dekentje om het nog wat behaaglijker te maken. Het mag duidelijk zijn: de herfst heeft zijn intrede gedaan.

## Bruisende lezer,

Hoe verleidelijk het misschien ook mag klinken om gezellig binnen te blijven, het zou zonde zijn als je er niet toch af en toe tussenuit gaat. Ook in de herfst is het immers heerlijk in Nederland! En in België trouwens ook... Trek er dus toch eens lekker op uit en ga bijvoorbeeld een dagje (of misschien zelfs weekendje) naar Gent. Waarom Gent? Niet alleen biedt deze stad een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Ook is het hier deze tijd van het jaar prachtig doordat de vele bomen rood, oranje en geel kleuren wat de stad een warm aanzicht geeft. Meer over wat Gent zoal te bieden heeft, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

En zo hebben we deze maand weer heel wat mooie verhalen voor je op papier gezet. Onder andere de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Arends Naaimachinehandel en MGloopbaanadvies die je maar al te graag een kijkje in hun keuken geven. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de herfst!

**Lea en Marcel Bossers**

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

# Culturele cocktail van historie en moderniteit

Deze herfst is Gent dé stad waar je moet zijn. De stad biedt een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Het is echt een stad voor levensgenieters, met vele bourgondische specialiteiten. Kortom: Gent biedt voor ieder wat wils!



## SHOPPEN

Gent is de stad bij uitstek om heerlijk te shoppen. De stad heeft het grootste winkelwandelgebied van België en een veelzijdig markt- en winkelaanbod. Alles ligt op een steenworp afstand van elkaar. Grote bekende winkelketens worden afgewisseld door authentieke boetiekjes. In SoGo, de grootste winkelbuurt, vind je stijlvolle boetieks, eigenzinnige restaurants en speciaalzaken die al jaren bestaan.



## BELEEF GENT TEN VOLLE MET DE CITYCARD GENT

Uniek in Europa. Beleef, proef en voel levendig Gent verrassend voordelig. De all in CityCard Gent geeft je toegang tot alle topattracties in Gent, inclusief het openbaar vervoer, tegen een rebelse minimumprijs. Met deze kaart in je hand houd je je portemonnee tijdens je hele citytrip dus gewoon op zak. Meer informatie vind je op [www.visit.gent.be](http://www.visit.gent.be).

## CULTUUR

Als cultuurliefhebber kijk je in Gent je ogen uit. Breng een bezoekje aan het mystieke Gravensteen, de statige Sint-Baafskathedraal en het Belfort van Gent, de vurige mascotte van de stad. In **STAM**, het Stadsmuseum van Gent, maak je kennis met de geschiedenis van de stad en in het **S.M.A.K. MUSEUM** ontdek je de hedendaagse kunst uit de stad.

## SCHIP AHOI!

Gent is een waterrijk stadje. Een boottocht door de Gentse binnenwateren is daarom een echte must tijdens jouw trip naar Gent. Vanaf het water bekijk je de stad vanuit een charmant perspectief. Je hebt keuze uit verschillende boottochten over de **GENTSE BINNENWATEREN**. Maak kennis met het verleden van de stad en ontdek verborgen plekjes.

# Gent



BELGIË/BRUIST

## HET GRAVENSTEEN

Tijdens jouw stedentrip in Gent mag een bezoek aan de mystieke burcht **'HET GRAVENSTEEN'** écht niet ontbreken op je to-dolijst. Deze burcht heeft een zeer bewogen geschiedenis en is een belangrijke bezienswaardigheid in Gent. Het is de enige overgebleven middeleeuwse burcht in Vlaanderen met een vrijwel intact verdedigingssysteem. Een bijzondere plek die je niet mag missen als je in Gent bent.



## GENT IN DE HERFST

Nu de herfst is aangebroken, is het de perfecte tijd om een bezoekje aan Gent te brengen. Waarom? De bomen kleuren rood, oranje en geel, wat de stad een warm aangezicht geeft. Het Gravensteen krijgt een magische nevel rond zich. Ten slotte gaat het nieuwe cultuurseizoen van start waardoor er in de stad van alles te beleven is.

## BOURGONDISCH GENIETEN

In deze bourgondische stad is het genieten geblazen. Bezoek een van de biercafé's en proef enkele van de typisch Gentse bieren. Ook kun je Gent écht niet verlaten zonder de mierzote Gentse lekkernij **CUBERDON**, ook wel bekend als 'Gentse neuzekes', te proeven. En wist je dat Gent de veggiehoofdstad van Europa is? Daarbij kent de stad veel jonge rock-'n-roll chefs die furore maken binnen de internationale foodscene.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's. Naast dertig glossy's in Nederland en twee in Spanje, brengen we ook vijf mooie stads- en stadsmagazines uit in België. JA, OOK BELGIË BRUIST!



# Waar krijg jij energie van?

Al meer dan 20 jaar is Marga Gerritsen actief als loopbaanadviseur. Met heel veel plezier, want ze vindt het een fantastisch vak. Vorig jaar februari besloot Marga om naast haar baan te beginnen met haar eigen bedrijf: MGloopbaanadvies

“LEER ZELF  
DE TOUWTJES  
IN HANDEN TE  
NEMEN!”



## BEWUSTWORDING VAN JEZELF

Een belangrijk deel van elk coachingtraject is bewustwording van jezelf. Tijdens de sessies leer je jezelf beter kennen. Je krijgt heel scherp op je netvlies wie je bent, wat je precies wilt, waar je energie van krijgt en wat je vitaal houdt. Vervolgens ontdek je dankzij coaching welke stappen je kunt zetten, waar je kwaliteiten liggen en wat juist je valkuilen zijn. Het uiteindelijke doel is dat je leert om zelf de touwtjes in handen te nemen, in je kracht komt en balans vindt.

## EEN PERSOONLIJK TRAJECT

Wanneer je kiest voor een traject bij MGloopbaanadvies, ben je zeker van een traject dat is afgestemd op jouw persoonlijke situatie en de vragen waar jij mee kampt. Voorafgaand

aan elk traject vindt eerst een vrijblijvende kennismaking plaats. Dit maakt het laagdrempelig om te beginnen met loopbaancoaching. Je weet hierdoor vooraf zeker of een traject bij MGloopbaanadvies bij jou past.

## IN TEAMVERBAND

Naast individuele trajecten, verzorgt Marga ook loopbaantrainingen binnen bedrijven. In twee tot drie dagdelen kom je erachter wat onder andere je kwaliteiten en drijfveren zijn, maar ook wat je nodig hebt om lekker te kunnen werken. Ook vindt er altijd een persoonlijk gesprek plaats tijdens de training. Op deze manier kunnen medewerkers open en vrijuit spreken over eventuele vragen waar ze mee zitten.

**MAIL JOUW LOOPBAANVRAAG  
NAAR [mgloopbaanadvies@gmail.com](mailto:mgloopbaanadvies@gmail.com)**

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

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



**KOM TERUG IN JE ROUTINE** met de voedzame tussendoortjes van Lima. Om jou daarbij te helpen introduceert Lima twee nieuwe producten voor in je lunchbox. Vol vezels, zonder toegevoegde suikers en honderd procent vegan.

Meer info o.a. over verkooppunten vind je op [www.limafood.com](http://www.limafood.com).



**WAT VOOR FIETSER BEN JIJ?**  
Alle fietsen van het oer-Hollandse Union zijn stadfietsen, maar dat betekent niet dat ze er allemaal precies hetzelfde uitzien.

**Je kunt kiezen wat voor fietser jij bent en welke fiets het beste bij jou past op [www.union.nl](http://www.union.nl)**



**BRUISENDE SMAKEN**  
De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis)water een extra fruitige smaak te geven. Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99. [www.sodastream.nl/flavours](http://www.sodastream.nl/flavours)

**LEZERSACTIE**  
Maak kans op een **goodiebag met producten van BSelfie t.w.v. € 100,-**

De eerste revolutionaire beauty self-filler die als een pleister kan worden aangebracht. Volg B-SELFIE Skincare Filler-Systeem op [@b\\_selfie\\_belgium](https://www.instagram.com/b_selfie_belgium) [BSelfieBelgium](https://www.facebook.com/BSelfieBelgium)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #B-SELFIE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

**LEZERSACTIE**  
Maak nu kans op 2 x 2 vrijkaarten voor de magische familievoorstelling **De Toverfluit**.

Deze voorstelling met dans en rap voor jong en oud is te zien vanaf 19 oktober in onder andere Den Bosch, Haarlem, Hasselt (B), Rotterdam en Tilburg. [www.toneelmakerij.nl](http://www.toneelmakerij.nl).

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #TOVERFLUIT naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**



win

Speciaal voor *jou* geselecteerd

**BRUIST Deal**

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl) met promocode **BRUIST**

€79,50 p.p.\*

\*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

**LEZERSACTIE**  
Maak kans op één van de 3 dvd's van de klassieker **Maurice**.

Hugh Grant en James Wilby vertolken de hoofdrol in dit meesterwerk uit 1987 over een verboden herenliefde. Een tijdloze film en een pareltje om te (her)ontdekken. Te koop via [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #MAURICE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**



**GELUKKIG LEVEN**

Geïnteresseerd in filosofie? Dan is het nieuwe boek 'De Lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, iets voor jou. In het boek geeft ze de wijsheden van haar grootvader over een gelukkig leven door. Het woord 'Ubuntu' komt uit het Xhosa, een taal uit de Afrikaanse Oost-Kaap, en betekent dat iedereen met elkaar is verbonden. 'De lessen van Ubuntu' is een tijdloze en inspirerende cadeau-uitgave. Het boek verschijnt dit najaar wereldwijd in meer dan tien landen. [www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)



## dienstverlening in het groen

HOVENIERSBEDRIJF

ADVIES | ONTWERP  
AANLEG | ONDERHOUD



De Park 12 | Elst | t 06 14 50 59 58

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

*Uw natuurlijke glimlach is onze zorg!*



**primidentes**  
Tandprothetische Praktijk

Paul Krugerstraat 2 Arnhem | Burg. Bloemersstraat 4 Borculo  
info@primidentes.nl | [www.primidentes.nl](http://www.primidentes.nl) | 026 - 84 84 887

## De *Visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

### BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel 076-7115340 of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)



Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter. En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien.

Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt. Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee jouw beeld van de werkelijkheid waarin je gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt.

Oftewel, alles begint met een gedachte. Het is je mindset. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn deze gebaseerd?

Iets om over na te denken.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.Com ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

MICHAEL PILARCZYK



Alles begint met een *gedachte*



**Street One Store**

Dorpsstraat 76  
6661 EN Elst  
Telefoon: 0481353508

**Openingstijden:**

Maandag	13.00 - 17.30 uur
Dinsdag	9.30 - 17.30 uur
Woensdag	9.30 - 17.30 uur
Donderdag	9.30 - 20.00 uur
Vrijdag	9.30 - 17.30 uur
Zaterdag	9.30 - 17.00 uur

**Volg ons ook op:**

Facebook - Street One Elst  
Instagram - streetone\_elst

Het is weer oktober... tijd voor **Oktoberfest!** Haal je Lederhose uit de kast, pak je Dirndl van zolder en leer de Duitse Schlagers uit je hoofd.

**Proef** het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kan je heerlijk **uitwaaien** aan de kust. Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Hoewel voetbal de meest beoefende sport is in België, is **wielrennen** toch wel de nummer één sport in het land.

Toeval of niet: in de herfst veranderen meer mensen hun **relatiestatus** op Facebook van 'single' naar 'in een relatie' of zelfs 'verloofd'.

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang zijn. In Nederland en België is dit op hetzelfde moment.

**Gent is prachtig** in het najaar. Bomen kleuren geel, oranje en rood en door de ramen van cafeetjes zie je dat het gezellig druk is.

3 maanden proberen

Betalen? Pas als we aan  
jouw wens voldoen!

Wij bellen graag aan voor een  
gratis waardebepaling.

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

0481-763963

No cure, no pay!

10  
JAREN  
AAN  
HET  
VERSOND.



**Frans Knorth**  
makelaardij



swissflex

# Lekker latten

Denk je bij een houten bodem aan een spijkerhard bed, think again. Moderne lattenbodems zijn buigzaam en sterk. Het is eigenlijk een optelsom van stevige en soepele zones die zich voegen naar de contouren van het lichaam. Kortom; de vriend van brede schouders en ronde heupen. Hij is de stille kracht onder een buigzaam matras van bijvoorbeeld koudschuim, traagschuim of latex.

Kies bewust voor je nachtrust

**Doe ook de gratis  
SlaapID®-slaaptest**

en vind het bed dat echt bij jou past!

*Charlotte Melis*

\* Beddenspecialist Charlotte Melis

Veel voorkomende  
manieren van  
verkeerd liggen

Een te hard matras zorgt voor een onjuiste ondersteuning in de lage rug. Daarnaast is een te hoog kussen in rugligging een trigger voor nekklachten.

Veel matrassen van 8 jaar of ouder nemen af in kwaliteit. Met als gevolg dat de matras doorzakt en de onderrug onjuist wordt ondersteund.



beddenspecialist  
**TOPSLAPEN ELST**

Dorpsstraat 40 | ELST | 0481 745749  
[www.beddenspecialist-topslapenelst.nl](http://www.beddenspecialist-topslapenelst.nl)

Beddelicious® ESSENZA ledorm SUP SNIJFLEX swissflex

Wij zijn onderdeel van  
de Beddenspecialist.nl formule



## Al 50 jaar dé woonspecialist in Elst e.o.

Complete woninginrichting | Persoonlijk advies | Uitstekende service

“Met onze ervaring en creativiteit creëren we samen met u de sfeer welke bij uw karakter past.”

Welkom bij Willemsen Wonen. Wij zijn een bedrijf dat al meer dan 40 jaar garant staat voor een goed advies en kwaliteitsproducten voor je gehele woninginrichting. Kom eens langs in onze showroom in Elst en bekijk de mogelijkheden voor je eigen woning. Of bekijk onze brede collectie gordijnen, vloeren en raamdecoratie van gerenommeerde merken.

Naast onze jarenlange ervaring en gedegen opleidingen blijven we constant op de hoogte van alle innovaties die zich op gebied van interieur ontwikkelen. Hierdoor zijn we in staat om creatieve oplossingen te vinden voor uitdagende interieurvraagstukken. Ieder vanuit zijn of haar uniek perspectief is in staat jou in je wensen te begeleiden en te adviseren.

**Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk: dat is Kliniek Heyendaal. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons iedere dag bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

#### Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining

#### Rimpelbehandeling met fillers ▶

- Armlift
- Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Rimpelbehandeling

**We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!  
Plastisch chirurg  
Dr. Frans Straten**



# Rimpels?

**Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken: rimpels in het gezicht. Wanneer je vindt dat je uiterlijk niet in balans is met je innerlijk, kan dat een goede reden zijn om de gezichtsrimpels en -plooiën te behandelen. Kliniek Heyendaal biedt verschillende mogelijkheden.**

## Rimpelbehandeling met fillers

Bij Kliniek Heyendaal kun je terecht voor botuline toxine-injecties. Deze behandeling wordt vaak toegepast om rimpels en plooiën, zoals lach-, voorhoofd- en fronsrimpels tegen te gaan. Bepaalde gezichtsspieren worden (tijdelijk) uitgeschakeld waardoor ze volledig ontspannen. Zo worden de rimpels verzacht of zelfs helemaal verdwijnen.

## Lipfillers

Ook kunnen fillers worden gebruikt bij het opvullen van de lippen of tegen overmatig transpireren. Hierbij worden de fillers bijvoorbeeld in de oksels geïnjecteerd. De zenuwen die de zweetklieren prikkelen om zweet te produceren, worden hierbij uitgeschakeld.

## Overweeg je een behandeling met fillers?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord. Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024-8450506 of door middel van ons contactformulier.

**Betrouwbare en betaalbare rimpelbehandeling.**  
Voor meer info  
024 - 845 05 06

# DAGJE UIT OKTOBERFEST



Het is weer oktober en dat betekent... tijd voor OKTOBERFEST! Het grootste bier- en volksfeest ter wereld vond zijn oorsprong in München. Ondertussen is het feest ook in Nederland vaste prik geworden. Door het hele land worden talloze leuke feestjes gehouden omtrent het Oktoberfest. Hoewel het officiële feest duurt tot 6 oktober, gaan de feestjes in Nederland vaak nog de hele maand door. Proost!

**Kijk voor meer informatie over alle Oktoberfesten in Nederland op [www.oktoberfesten.nl](http://www.oktoberfesten.nl)**

# FILMPJE KIJKEN F\*CK DE LIEFDE

In F\*CK DE LIEFDE komen drie liefdesverhalen samen. Lisa zit midden in een scheiding met Jack en reist met vriendinnen af naar Curaçao waar ze valt voor wereldreiziger Jim. Jack krijgt weer iets met Cindy. De zus van Cindy lijkt net carrière te gaan maken, terwijl haar man Said zijn baan verliest en dit verborgen houdt. Een film van regisseur Appie Boudellah met o.a. Bo Maerten, Edwin Jonker, Thijs Römer, Victoria Koblenko, Yolanthé Cabau en Maurists Delchot.

**F\*ck de liefde draait vanaf 3 oktober in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN RONALD GIPHART



In deze meeslepende roman over ambitie, vriendschap en liefde lees je het verhaal van zes vrienden. Hun vriendschap begon bij ontelbare avonden in hun stamcafé. Begin jaren negentig begonnen ze een brouwerij en werden ze naast vrienden ook zakenpartners. Vijfentwintig jaar later zijn ze op weg naar een boshut in Duitsland om nog één weekend samen te zijn voordat ze het contract voor de verkoop van de brouwerij tekenen. Tijdens dit weekend reflecteren ze op de vriendschap en op het leven.

**ALLE TIJD van RONALD GIPHART is vanaf 26 september te koop voor € 24,99.**

# Heb jij al een favoriete Flavor?

Proef de natuurlijke smaken van Red Berry Mix, Blackcurrant, Fruit Mix en Orange

Met SodaStream verander je kraanwater in een handomdraai in heerlijk verfrissend bruiswater. De intensiteit van de bubbels bepaal je helemaal zelf: van licht bruisend tot intense bubbels. Voeg eventueel een lekkere smaak naar keuze toe, zoals deze fruity Flavors! Zo heb je jouw zelfgemaakte en favoriete drankje altijd in huis. Wist je dat een herbruikbare SodaStream-fles duizenden plastic wegwerpflessen bespaart? Dat is dus lekker genieten en tegelijkertijd bijdragen aan een schoner milieu. Hey goed bezig!

Koop jouw Flavors extra voordelig op [sodastreamstore.nl](https://www.sodastreamstore.nl)



sodastream®

# Eerste hulp bij een E-bike aanschaffen.

Ben jij aan het oriënteren voor een E-bike maar zie je door de bomen het bos niet meer? Speciaal daarvoor hebben wij een handleiding geschreven die je **GRATIS** kan downloaden via onze website.

Deze handleiding geeft uitleg over welke specificaties belangrijk zijn, wat de voordelen zijn van een E-bike en hoe je de beste keuze kunt maken.

Ga naar: [www.brouwerbikestore.nl](http://www.brouwerbikestore.nl) & download de gratis handleiding zodat jij gemakkelijk de juiste E-bike kunt vinden!



  
**Brouwer**  
— Bike Store Lent —

## Exclusieve actie voor Bruist lezers!

Neem Bruist mee naar onze winkel en ontvang een servicepakket t.w.v.

**€175 GRATIS** bij aanschaf van een E-bike.

### Waarom Brouwer Bike Store?



30+ jaar ervaring



Gratis haal- en brengservice



Persoonlijke begeleiding proefrit



Gegarandeerd onderhoud door specialisten



Lentse Tuinstraat 13a  
6663 BG Lent



024 324 3988



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

LOOKING/GOOD

# Vijf tips VOOR langer haar

Wil jij ook graag wat langer haar? Maar lijkt het maar niet te groeien? Met deze tips zorg jij ervoor dat je haar sneller groeit. Zo heb jij in no-time ook mooie lange lokken.



#### GEBRUIK HITTEBESCHERMING

Het stijlen, föhnen en krullen van je haar kan ernstige schade aanbrengen. Het meest gezonde voor je haar is om het natuurlijk te laten drogen. Wil je toch een keer je haar stijlen of krullen? Gebruik dan van tevoren een hittebeschermende crème.

#### WAS JE HAREN NIET TE HEET

Een heerlijk warme douche is dé manier om helemaal te ontspannen. Voor je haar geldt dat echter niet. Het hete water maakt je haar droger, zwakker en meer breekbaar. Zet de douche daarom niet te warm.

#### KNIP JE HAAR

Deze tip lijkt misschien een beetje tegenstrijdig als je je haar wilt laten groeien. Toch werkt het! Als je je haar maar laat groeien, raken de puntjes beschadigd en kan het haar langzaam afbrokkelen. Houd regelmatig je puntjes bij en je haar wordt langer en gezonder.

#### DEPPEN IN PLAATS VAN WIKKELEN

Je haar is vooral kwetsbaar als het nat is. Wanneer je het na het wassen in een handdoek wikkelt, kan het snel afbreken. Dep je haar in plaats daarvan zachtjes droog met een handdoek.

#### WEES LIEF VOOR JE HOOFDHUID

Als er verzorgingsproducten en dode huidcellen op de hoofdhuid achterblijven, is het lastiger voor nieuwe haren om terug te groeien. Masseer daarom je hoofdhuid goed bij het aanbrengen van shampoo.



# Make-up

## must-haves

Een nieuw seizoen betekent nieuwe kleuren voor je kleding, maar natuurlijk ook voor je make-up. Wij vonden voor jou de absolute wanna & must-haves.

1. Highlighter Face Highlighting Powder van Guerlain, € 45,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
2. Caviar Intense Ink Waterproof Liquid Eyeliner van Laura Mercier, € 25,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
3. Perfumed Highlighting Powder Glow Effect Body & Hair van Collistar, € 34,50 [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)
4. Oogschaduw palette Karl Lagerfeld X L'Oréal Paris, € 24,99 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)
5. Big Lashes Oh Oui! Van Bourjois, € 14,99 [www.bourjois.nl](http://www.bourjois.nl)
6. Nail Polish van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Eye Couture Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 70,- [www.ysl.nl](http://www.ysl.nl)
8. Love Me Lipstick van MAC, € 19,50 [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
9. Crystal power blush & highlighter palette van essence, € 5,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
10. Creme Puff Blush Cheeky Coral van Max Factor, € 13,99 [www.maxfactor.nl](http://www.maxfactor.nl)
11. Lip Perceptor van Clarins, € 19,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
12. Stay Naked Liquid Foundation van Urban Decay, € 39,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)



# Administratie?

**Volledige verzorging van financiële administratie voor het MKB en ZZP-ers**

**Hans Heywegen:** "Administratiekantoor Heylo neemt administratieve werkzaamheden uit handen zodat ondernemers zich puur op het ondernemen kunnen richten en particulieren totaal ontzorgd worden. Wij werken op basis van een uurtarief of een vast jaarbedrag."

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.

**Administratiekantoor HEYLO**

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

# Wees lief voor uw vloer!

Dan heeft u er nog veel langer plezier van.



- Gebruik de juiste onderhoudsmiddelen
- Maak gebruik van een goede inloopmat
- Let op temperatuur en luchtvochtigheid
- Plaats beschermstoffen, glijders of wielen

*Ook voor leuke woonaccessoires zoals lampen, kussens, glaswerk en geurdiffusers komt u naar*

Industrieweg Oost 5b, Elst (GLD) | 0481 354 305 / 06 303 60 855  
info@booijparket.nl | www.booijparket.nl

**BOOIJ PARKET**  
WONEN MET LEF



Voor het lekkerste Indische eten!

TOKO, ETEN, AFHAAL & CATERING

**depaja** makanan

Dillenburg 6, Elst  
info@depaja.nl | www.depaja.nl | 0481-849099

# BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef Luxueus ontbijt | Parkeren.

**€79,50** p.p.\*

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl) met promocode **BRUIST**

\*excl. lokale heffingen en op basis van min. 2 personen.



# Snelle *makeover* voor je huis



Ken je dat gevoel? Plots krijg je de kriebels om het interieur van je huis helemaal om te gooien. Wellicht gaat het wat ver om alle muren een andere kleur te geven en het meubilair te vervangen. Gelukkig is het ook gewoon mogelijk om op een minder ingrijpende manier een totaal nieuwe look aan je woning te geven.

## KUSSENS

Mooie kussens geven veel sfeer aan je huis. Ze kunnen je woonkamer of slaapkamer in één keer een totaal andere uitstraling geven. Geef karakter aan je interieur met kussens in felle kleuren en opvallende prints. Wil je juist een rustig en meer subtiel detail toevoegen aan je huis? Ga dan voor effen kussens.

## VLOERKLEED

Met een vloerkleed voeg je karakter toe aan je woning. Leg een vloerkleed bij de bank, in de gang of naast je bed. Of hang een vloerkleed aan de muur. Een kleed met een grafische print geeft je huis een moderne sfeer. Ga je liever voor een mooie bohemien uitstraling? Kies dan bijvoorbeeld voor een kleed met dierenprint.

## SCHILDERIJEN & FOTO'S

Wat je aan de muur hangt, doet veel voor de sfeer in een ruimte. Ga bijvoorbeeld voor één

groot, indrukwekkend schilderij of creëer juist een speelse look met meerdere ingelijste posters. Wil je een persoonlijke twist geven aan een ruimte? Lijst dan een of meerdere eigen foto's in en hang ze aan de muur.

## DEKBEDOVERTREK

Uitgekeken op de look van je slaapkamer? Met een nieuw dekbedovertrek geef je de ruimte al een complete metamorfose. Houd het clean en rustig met een effen wit dekbed of geef juist meer karakter aan de ruimte met een opvallende print. Vergeet ook hier de extra kussens niet om de look helemaal af te maken.



GEEF  
KARAKTER  
AAN JE  
INTERIEUR



## BEMMEL

### 4 oktober WIJNPROEVERIJ

De ondernemers in het Hart van Beuningen houden dit jaar voor de 6e keer een wijnproeverij tijdens de koopavond op vrijdag 4 oktober van 18.00 - 21.00 uur. Ook dit jaar vormen weer vele winkels en horeca een wijnroute waarlangs u wijn kunt proeven en een bijpassend hapje geserveerd krijgt. Alle drie de slijters in Beuningen zijn betrokken bij de proeverij. Of u nu houdt van karaktervol rood of fris wit, in Beuningen bent u deze avond aan het juiste adres.



Bij de deelnemende ondernemers staat deze avond een proefnotitie met informatie over de aanwezige wijnen, b.v. de soort druif, het land van herkomst, waar het goed mee combineert, de prijs en waar u de wijn kunt kopen om er thuis nog eens van te genieten.

**Tijd:** 18.00 - 21.00 uur  
**Locatie:** Hart van Beuningen

## BEUNINGEN

### 6 oktober FIETSEXCURSIE PARK LINGEZEGEN

Wilt u kennismaken met Park Lingezege en zien wat de laatste ontwikkelingen zijn of gewoon lekker een middag of avond fietsen door het nieuwe park? Dat kan! Ervaren gidsen bieden regelmatig tochten aan door Park Lingezege met aandacht voor speciale thema's zoals Ruimte voor water, zonnepanelenpark, Het Waterrijk, maar ook over het ontstaan, de ontwikkeling en toekomst van Park Lingezege.



**Kosten:** volw. € 3,50 / kind € 1,75  
**Aanmelden:**  
gidsenparklingezege@gmail.com  
**Tijd:** 14.00 - 16.30 uur  
**Locatie:** Restaurant Stroom,  
Vossenpelssestraat 16, Nijmegen

## ELST

### 20 oktober PARKLOPEN LINGEZEGEN #34

Begin jouw zondagmorgen sportief. Loop samen een rondje door Park Lingezege. Iedereen kan meedoen: jong & oud en van snelle hardloper tot recreatieve wandelaar. Samen lopen is leuker! Twijfel niet, kom ook #Parklopen! Op elke 3e zondag van de maand gaan we om 9.30 uur van start voor al weer een volgende Parklopen in Park Lingezege.

Parklopen kost niets en levert veel op: een voldaan gevoel, veel gezelligheid, endorfines, gezellige loopmaatjes, schouderklopjes en jouw persoonlijke score. En dat alles helemaal gratis! Enthousiast geworden? Doe mee!



**Aanmelden:**  
www.parklopen.nl  
**Tijd:** 09.30 - 11.00 uur  
**Locatie:** Landerij De Park,  
De Park 12, Elst



Over wijn kun je heel gewichtig doen, het gaat er uiteindelijk om wat je zelf lekker vindt. Bij Wijnhandel Halve Morgen vind je wijnen voor alledag maar ook verrassende pareltjes. Heerlijk om zelf te drinken en zeker om cadeau te geven. Wijn is een traditioneel geschenk, maar nog steeds geliefd. Niet voor niets, een mooi glas wijn herinnert. Van elk wijngeschenk maken wij wat bijzonders. Vinoloog Danny van Leersum weet over elke wijn op het schap wat te vertellen. Dat zijn onder meer klassieke wijnen van kleine wijngaardeniers, hippe wijnen met chocolade of

uit bijzondere wijnlanden zoals Libanon en ons eigen Nederland. Je koopt dus niet alleen een fles wijn, maar ook een inspirerend verhaal om te delen.

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

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

**Wijnhandel Halve Morgen**  
www.halvemorgen.nl | Kleine Molenstraat 19A, Elst | 0481 37 44 64

Deze herfstsoep met de volle smaak van paddenstoelen en tijm en de quiche met pompoen en hazelnoten zullen verrukkelijk smaken na die lange boswandeling.

# Paddenstoelen soep

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
klontje boter  
400 gr gemengde paddenstoelen (bv. kastanjechampignons, cantharellen, shii-takes, oesterzwammen)  
tijm  
1 liter groentebouillon  
100 ml kookroom  
peper en zout  
peterselie

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de boter in een pan, voeg de ui en de knoflook toe en fruit even aan. Snijd de paddenstoelen in stukken en voeg ze met wat tijm toe aan de pan. Bak ze ongeveer 10 minuten op matig vuur totdat het meeste vocht verdwenen is. Schep een derde deel uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur uit en pureer de soep. Roer de kookroom erdoorheen en breng weer aan de kook. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep dan de bewaarde paddenstoelen bij de soep en verwarm een minuutje mee. Bestrooi met peterselie.



# Quiche met pompoen

4 PERSONEN - 35 MIN + 40 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook  
3 rode uien  
1 eetl olijfolie  
800 gr pompoen in blokjes  
1 theel salie  
1 mix voor hartige taart  
1 eetl paneermeel  
4 eieren  
250 gr ricotta  
peper en zout  
125 gr verse geitenkaas  
50 gr hazelnoten, heel  
2 plakjes parmaham  
(eventueel weg te laten voor een vegetarische variant)

Snijd de knoflook fijn en de uien in ringen. Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook aan. Voeg de pompoenblokjes en de salie toe en bak 15 minuten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakvorm met bakpapier en vet de randen in. Maak deeg van de mix voor hartige taart en bekleed hiermee de bakvorm. Prik gaatjes in de bodem en bestrooi met paneermeel. Klop de eieren los met de ricotta en breng op smaak met peper en zout. Schep de helft van de pompoen in de quichevorm en bestrooi met wat geitenkaas en hazelnoten. Schep de rest van de pompoen erover en verdeel de rest van de geitenkaas en hazelnoten erover. Giet het eiermengsel gelijkmatig over de quiche. Scheur de parmaham in stukjes en leg deze erop. Bak de quiche 40 minuten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

Prik je **OREO-KOEKJE** aan een vork. Dan kun je het eenvoudig in de melk doppen, zonder vieze handen te krijgen.



VERWARM EEN **CITROEN** *eerst 20 seconden in de magnetron en pers hem warm, dan komt er meer sap uit.*



36

**STOP JE HAND** in een plastic zakje als je hete pepers snijdt. Dan krijg je de sporen van de zaadjes niet aan je vingers.



MAAK JE **MAGNETRON SCHOON** door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Bewaar **VERSE KRUIDEN** met wat olie in het ijsklontjesbakje van je vriezer. Zo heb je altijd smaakmakers bij de hand.



Wikkel je **TELEFOON** in huishoudfolie. Zo kun je hem tijdens het koken en bakken gewoon gebruiken zonder dat hij vies wordt.



37

Bewaar aangebroken **SPAGHETTI** eenvoudig in een lege Pringles-bus.



SMEER JE **AUTORUITEN** in met 3 delen azijn en 1 deel water en neem ze af met een doekje! De volgende ochtend geen ijs op de ruiten!

# Blokfluitles en muziektheorie

## Voor wie?

Voor hen die jong zijn of niet meer.  
 Voor als je je techniek wilt verbeteren,  
 ademhalingsmoeilijkheden hebt of meer wilt weten  
 over muziek.  
 Voor hen die willen samenspelen of als solist  
 de sterren van de hemel willen fluiten.  
 Voor Gelrepashouders, voor beginners en gevorderden.

## Voor jou?

Bel Henriëtte voor meer informatie: 06 1874 6961

# De Beukenoot

Rauwendaal 21, Heteren  
 026 - 750 24 77  
[www.de-beukenoot-heteren.nl](http://www.de-beukenoot-heteren.nl)



Maak kans op een:

## Cadeaubon

t.w.v. € 50,-



### Street One

Street One Store  
 Dorpsstraat 76  
 6661 EN Elst  
 0481353508

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

accessoire	fashion
broeken	jurken
blouses	blazers
rokken	tops

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

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

indisch	snacks
afhalen	buffet
bezorgen	passie
catering	kwaliteit

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

én leukste

# DE BESTE MANIER OM AF TE VALLEN

Maak kennis met de Zlim-methode voor een leven lang slank en fit. Onze wetenschappelijk bewezen methode is gebaseerd op gezond eten in combinatie met doelgericht bewegen in een warmte/infrarood-cabine en ozontherapie voor huidverbetering. **Je bent van harte welkom voor een gratis en vrijblijvende figuuranalyse!**



Ook afvallen?  
Wij moedigen je aan  
en slepen je door moeilijke  
momenten heen!

ZLIM Elst Bodystyling  
Dorpsstraat 29A, Elst  
0481 37 51 89  
elst@zlim.nl  
[www.zlimelst.nl](http://www.zlimelst.nl)

