

DE OVERBETUWE 

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

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food



BLACK FRIDAY WEEKEND

EXTRA WINKANSEN EN HOGE KORTINGEN



**29 NOVEMBER T/M 1 DECEMBER
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 van 29 november t/m 1 december 2019.

BRIS-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 van 29 november t/m 1 december 2019.

GRATIS KANS OP €25,- SPEELGELD

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 van 29 november t/m 1 december 2019.

**HOLLAND
CASINO** 
HET ENIGE ECHTE CASINO



Lekker lang
nagenieten!



Het buitenleven wordt steeds belangrijker in ons leven en hoe heerlijk is het om het hele jaar door buiten te kunnen genieten! Ben je op zoek naar een tuinhuis, veranda, buitenkamer of schuurtje dat zich onderscheidt in stijl, vormgeving en een meer dan uitstekende prijs/kwaliteit verhouding?

Denk dan eens aan Jan de Boer Tuinhuizen!

In ons assortiment vind je de mooiste tuinhuisjes, tuinhuizen met veranda, buitenkamers, veranda's, garages en carports etc. Alles op maat gemaakt en vakkundig geplaatst door eigen monteurs. Wil je meer inspiratie opdoen? Kom dan naar onze showroom, wij helpen je graag verder. Deze geeft een prima indruk van de hedendaagse mogelijkheden op het gebied van sfeer, duurzaamheid en functionaliteit. Wij luisteren, geven je persoonlijk advies en zoeken samen met je naar het optimale ontwerp dat geheel is afgestemd op jouw wensen.

Kom gewoon eens vrijblijvend ideeën opdoen, de koffie staat klaar. We staan open voor al je wensen en maken er samen iets moois van!

Graag tot ziens!



Geniet van het buitenleven



Eigen vakmensen



Verse koffie in
onze showroom

Jan de Boer
tuinhuizen

Celsiusstraat 8 Wijchen | 024-6416466

www.jandeboertuinhuizen.nl



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 Raoul Bosman 06-15948855

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

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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?
 Mail naar
 nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 06-15948855



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Salon Balans Massage? En ook Marianne Hayes van Arends Naaimachinehandel laat ons vol trots haar onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

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.

win

12

37

Inhoud

23

Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl

Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



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!”

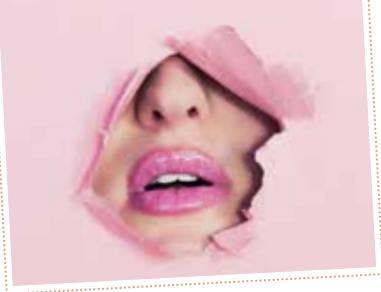
Kom ook
eens langs voor
een workshop
of cursus



ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Marianne Hayes | Beemd Hof 44, Heteren
06-10939274
info@arendsnaaimachinehandel.nl

www.arendsnaaimachinehandel.nl



LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluksmomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.
lxry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.
SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.
www.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. #MONTALBANO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.
www.harpercollins.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. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



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. #DE VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

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 met promocode BRUIST

€ 79,50
p.p.*

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

Ook toe aan een massage?

Astrid Remie werkte jarenlang in de zorg. Mensen helpen met fysieke en mentale problemen leverde haar veel voldoening op. Daarom begon ze in haar eigen tijd ook massages te geven. De feedback die ze hierop kreeg was zo positief dat ze besloot om Salon Balans Massage te openen.



**MAAK EEN
AFSPRAAK
EN ONTSPAN!**

In november bestaat Salon Balans 5 jaar. Daarom krijg je 25% KORTING op alle massages.

Balans in het leven

Na het behalen van de nodige diploma's is Astrid zich volledige gaan richten op het geven van massages. Als klant heb je een ruime keuze in behandelingen. Opvallend daarbij is de energetische massages voor mensen die met zichzelf in de knoop zitten. Tijdens deze massage word je 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 de rit, maar kun je wel wat ontspanning gebruiken? Ook dan staat Astrid voor je klaar. Denk bijvoorbeeld

aan een heerlijke ontspanningsmassage. 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.

Liefde

Het is zelfs mogelijk om een workshop voor (echt)paren bij te wonen. Door middel van een gesprek, ademhalingsoefeningen en massage-oefeningen helpt ze jullie om een extra dimensie aan de relatie te geven. Hierdoor komen jullie weer nader tot elkaar.

Jubileum

In november bestaat Salon Balans 5 jaar. Dit moet gevierd worden! Daarom krijg je 25% korting op alle massages. De eerste 10 mensen die een afspraak boeken, krijgen zelfs een gratis Hamam sessie om heerlijk tot rust te komen. Maar ook in december gaat het gestunt door. Dan ontvang je nog 15% korting. **Maak daarom snel en afspraak en geniet van alles wat Astrid je te bieden heeft!**



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



Geen zin om zelf te koken?

Wij zijn Marcel en Mandy van Salas Catering. Salas Catering is dé Indische CATERAAR bij u in de regio. U kunt bij ons terecht voor de beste Indische gerechten die wij met veel zorg en passie bereiden.

Voor verjaardagen, jubilea, bruiloften, bedrijfsfeesten, begrafenissen en meer verzorgen wij een complete Indische catering met gerechten zoals nasi, bami, rendang en smoor. Wij denken graag met u mee over de invulling van uw catering, of stel zelf eenvoudig uw menu samen via onze website.

Een absolute must in de Indonesische keuken zijn Indische hapjes zoals lempers, pastetjes en risolles. U kunt deze traditioneel bereide hapjes bij ons afhalen of laten bezorgen in Elst.

Geen zin om zelf te koken?

Doordeweeks bieden wij ook heerlijke lunch- en dagmenu's om af te halen. Neem eens contact met ons op voor meer informatie.

SALAS
Indische catering



13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan? November streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

VIER HET LEVEN BIJ

Aan de Kinkelenburglaan 4 in Bommel is het sinds 12 oktober 2018 genieten geblazen. Of het nu gaat om lunch, diner of een borrel; bij De Buren van... kun je heerlijk eten. Eigenaresse Nicole Slaghuis en haar team ontvangen u graag.




DE BUREN VAN...

eten & drinken

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

Kaapstad

Nicole Slaghuis heeft veel ervaring in de horeca en runde bijvoorbeeld vijf jaar lang een 'bed & breakfast' in Kaapstad (Zuid-Afrika). Eenmaal terug in Nederland kwam het karakteristieke pand in Bommel op haar pad en nam ze de geboden mogelijkheid om er een restaurant te beginnen met beide handen aan. De centrale ligging op het plein te midden van onder meer het Kasteel van Bommel, het gemeentehuis en cultureel centrum De Kinkel maakt dat Nicole heel wat bekende burens heeft. “Vandaar de naam ‘De Buren van...’,” vertelt Nicole.

High tea

U kunt bij ons ook genieten van een overheerlijke high tea met kleine sandwiches, zoetigheden en hartige lekkernijen onder het genot van een heerlijke kop thee en gezelligheid. Voor de lunch worden er diverse salades bereid met onder meer de surf en turf, gamba's, geitenkaas maar bijvoorbeeld ook club-sandwich kip en de overheerlijke hamburger: alles in een modern jasje.



De koks van
‘De Buren van...’
laten zich inspireren
door de wereldwijde
keuken.

Beroemd

Nicole vertelt: “Naast de reguliere kaart vermeldt de dinerkaart onder meer de populaire verse specials. Daarnaast hebben we onder meer andere lekkernijen zoals zalm sensatie, kabeljauw, roodbaars, vitello tonnato, rib-eye van de grill, varkensrack maar ook enkele vegetarische gerechten en natuurlijk onze nu al beroemde spareribs. Die moet je geproefd hebben!”

Dus graag tot ziens bij De Buren van...

Kinkelenburglaan 4, Bommel | **0481 - 729723** | info@deburenvan.nl | www.deburenvan.nl
 Openingstijden: • Ma 10.30 - 20.00 uur • Di 11.30 - 18.00 uur • Wo gesloten • Do t/m Zo 10.30 - 23.00 uur.

Marieke Lindsen weet uit eigen ervaring hoe moeilijk afslanken is. Ze ging op zoek naar een methode die wél werkt en vond die in een bijzonder geavanceerd apparaat dat je helpt centimeters te verliezen op de plekken waar jij dat wilt. Bij **BeautyFIRM** geeft ze ook anderen de kans deze innovatieve behandeling te ondergaan.

Plaatselijk afslanken is mogelijk!

Hierbij wordt gewerkt met ultrasound en elektrostimulatie, waardoor jij en je personeel niet alleen gezonder, maar ook alerter en productiever worden. Marieke Lindsen van BeautyFIRM! vertelt: "Als je wilt afvallen, geen tijd hebt om te sporten of bijvoorbeeld van cellulitis af wilt, dan is het een uitstekende methode om resultaten te bereiken. Je kunt met elektrostimulatie tot wel 92% van je spieren trainen. Dat cijfer ligt veel hoger dan hetgeen je met sporten bereikt."

Nieuwe lymfebehandeling

Sinds kort beschikt BeautyFIRM! over een nieuwe behandeling op het gebied van lymfedrainage. Marieke: "Slechte bloed- en lymfecirculatie zijn vaak oorzaak van esthetische onvolkomenheden. Onze nieuwe methode heeft op het juiste moment met de juiste druk de meest effectieve drainage van de lymfen. Dat verbetert de circulatie en de doorbloeding van het weefsel. De nieuwe behandeling verwijdert afvalstoffen uit het lichaam en reduceert overgewicht. Daarnaast is de behandeling zeer doeltreffend tegen vochtophoping, oedeem, spataderen en cellulitis."

"Onze behandelingen werken snel en leiden tot uitstekende resultaten"

Wat is lymfedrainage?

Marieke: "lymfedrainage is een zachte, pulserende massage, die meegaat met de stroming van het lymfevocht. Bij de behandeling werken we afwisselend met een 'drukfase' en een 'drukloze fase'.



De drukfase zorgt ervoor dat de kleinste lymfevatjes onder de huid licht worden geopend, waardoor het lymfevocht in het lymfevat kan komen. Tijdens de drukloze fase sluiten de lymfevatjes zich, waardoor het lymfevocht kan worden afgevoerd."



Tevreden klanten vertellen!

Zij zijn de beste ambassadeurs voor Beauty FIRM! en dat zijn zowel mannen als vrouwen.

Mark (48) uit Herpen vertelt dat hij veel baat heeft gehad bij de

behandeling. "Doordat ik een zittend beroep heb was ik te zwaar geworden en daarom heb ik gekozen voor de behandeling, die ik heb gecombineerd met sporten voor een blijvend effect. Ik ben in 12 weken 20 kilo afgevallen. Na de derde of vierde keer merkte ik al duidelijk verandering. Mijn gewicht daalde en mijn buik begon te verdwijnen. Ik vind de behandelingen van BeautyFirm dan ook een echte aanrader; je krijgt goed advies en de resultaten zijn onmiskenbaar. Ik zeg dus: gewoon aan beginnen als je een aantal kilo's kwijt wilt en strakker in je vel wilt zitten. Het werkt snel en uiterst effectief!"

Babet (34) voelde zich meteen op haar gemak na de fijne eerste kennismaking.

"Door een beperking in mijn rug ben ik niet in staat om te sporten. Ik wilde graag van mijn zwangerschapskilo's af, de weegschaal tikte bijna de 80 aan. Ik was erg blij met dieetsuggesties die Marieke mij mee gaf en ze heeft mij ontzettend gemotiveerd door haar positiviteit en enthousiasme. Het werd een echt uitje voor mezelf. Ik ben in totaal 14 kilo en 52 cm kwijt geraakt. Kleding ging losser zitten, shoppen werd een feestje! Ik hoop dat Marieke nog meer mensen zal bereiken zodat ze hun streefgewicht gaan behalen en een gezonde levensstijl aangaan. Met haar aanstekelijke enthousiasme gaat dat zeker lukken."

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
- Spataderbehandeling ▶**
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie

algemeen chirurg Dr. M. Pruyt

Margot Pruyt is arts en gepassioneerd algemeen chirurg, gespecialiseerd in flebologie, proctologie en huidchirurgie. Met haar liefde voor het vak, gedegen actuele vakkennis en betrokkenheid bij haar cliënten is zij al vele jaren een toonaangevend specialist.



Spataderen?

Twijfel je om een rok of korte broek te dragen vanwege zichtbare spataderen? Wil je de volgende zomer met blote benen kunnen lopen? Begin dan nu met een spataderbehandeling!

Vaak vindt men spataderen vanuit cosmetisch oogpunt erg vervelend, maar er kan ook een medisch noodzaak bestaan om de spataderen te behandelen, omdat ze pijnlijk zijn.

Spataderen behandelen

Na een intake en een duplexonderzoek (echografisch onderzoek van de vaten) van de benen, wordt in een persoonlijk gesprek samen met jou een persoonlijk behandelplan opgesteld.

Overweeg je een spataderbehandeling?

De voordelen bij kliniek Heyendaal zijn dat we korte wachttijden hebben, er een hoog gespecialiseerd team dat garanties biedt voor kwaliteit en veiligheid voor je klaar staat, er in 1 keer een diagnose en een persoonlijk behandelplan opgesteld kan worden en je mee kan beslissen in de planning.

Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier.



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

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aangezicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.
Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan.
Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevendens laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.
EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.

MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl

Angelique's GPS Horloges



Jaarlijks raken vele personen en huisdieren vermist.
Is het uw kind die alle kanten op rent in een pretpark of op vakantie?
Is uw kind erg ondernemend en kan deze overal en nergens zijn?
Of gaat uw tiener zelf naar het sporten en moet hij/zij in het donker alleen naar huis?
Is uw familielid aan het dementeren en wilt u een oogje in het zeil houden?
Of bent u misschien ziek en heeft u soms snel hulp nodig?

Dit zijn enkele voorbeelden
waarbij een **GPS Horloge met belfunctie** of **Tracker** dé ideale oplossing is!



www.gps4you.nl



www.facebook.com/angeliquegpshorloges



info@gps4you.nl



06-19944322

- ✓ Kant en klaar voor gebruik.
- ✓ Gratis prepaid simkaart.
- ✓ 100% werkend.
- ✓ In heel Europa te gebruiken.
- ✓ SOS Knop.
- ✓ Bellen en Gebeld worden.
- ✓ GPS locatie tracking.
- ✓ Spraakberichten over en weer.
- ✓ 3 Wekkers.
- ✓ Geofence vanaf 200 meter.
- ✓ En nog veel meer...

Leef je mooiste leven!

MICHAEL PILARCZYK

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

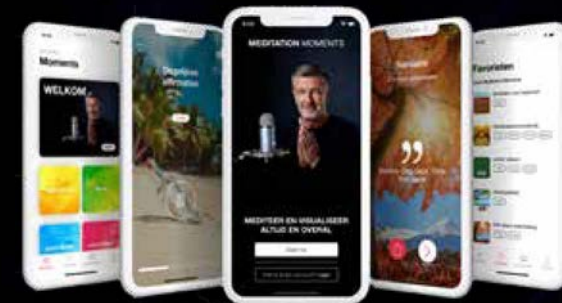
Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



MEDITATIONMOMENTS





Express yourself

Voor sommigen is de maand november grijs en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijenkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



**dienstverlening
in het groen**
HOVENIERSBEDRIJF

ADVIES | ONTWERP
AANLEG | ONDERHOUD



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

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 | 026 - 84 84 887

**“Bewustwording
is de kern
van elk
coaching
traject”**



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

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

BRUIST

Als het weer
niet meezit, zorg
dan zelf voor een

goede bui



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Barabrenda

*Een unieke stijl
voor persoonlijke cadeautjes!*

Van een **kraamcadeautje** tot een **uniek accessoire voor in huis**, je vindt het bij Barabrenda. De producten die Brenda maakt en uitzoekt zijn **uniek, eigennig** en hebben **een persoonlijke twist**. Leuk als **cadeautje voor iemand anders óf voor jezelf**.

De hele maand
november
10% korting
in de webshop
met code:
SINTBRUIST

Barabrenda | Ganzenvoet 27, Driel | 026 - 379 45 89 | info@barabrenda.nl | www.barabrenda.nl |



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

Gooi je oude kussen nu de deur uit!

**Kom eens proefliggen op
de Anti Nekpijn Pillow.**

De hele maand
november ontvang je
10 EURO KORTING
bij aanschaf van de
Anti Nekpijn Pillow!

TOPSLAPEN
ARNHEM & ELST

bedden
SPECIALIST.NL

HET BESTE ADVIES,
DE BESTE SERVICE EN
KEUZE UIT STERKE
MERKEN



AFFRIKA MUSEUM

BERG EN DAL

“I don't think a
cocoa plantation is
any place for a child”

T/M 1 JUNI 2020

BITTER CHOCOLATE STORIES

EXPO



Bank Giro Loterij

Gelderland levert je mooie streek | geldersestreek.nl
De Vliet | Regio Arnhem-Nijmegen | Rivierland | Albatros

AFRIKAMUSEUM.NL

NOVEMBER

BEMMEL

17 november HERFSTSTRUINTOCHT BIJ DOORNIK

De tochten zijn geschikt voor het hele gezin (kinderen vanaf 6 jaar), maar niet geschikt voor mindervaliden. Tip: laarzen aan, kijker en foto toestel meenemen. Mensen die mee willen struinen kunnen zich een kwartier voor aanvang op de betreffende startplaats melden.

Aanmelden/inlichtingen:

bij Gijsbert Peelen, 06 10864179
of via info@lingewaardnatuurlijk.nl

Tijd: 14.00 - 16.30 uur

Locatie: Restaurant Zijdewinde
Waalwijk 28, Bemmelen

ELST



16 november 2019 SINTERKLAAS-INTOCHT CENTRUM ELST

Rond de klok van 15.00 uur zal de Sint op zijn paard aankomen vanaf de Valburgseweg. De pieten zullen van te voren allemaal leuke activiteiten doen op het plein voor het gemeentehuis waar je gezellig bij mag aansluiten. Je kunt via www.veko-elst.nl ook een bezoek bestellen en dan komt Sint bij je thuis langs.

Tijd: 15.00 uur

Locatie: Centrum Elst

ELST

17 november PARKLOPEN LINGEZEGEN #35

Begin jouw zondagmorgen sportief. Loop samen een rondje door Park Lingezegen. Iedereen kan meedoen: jong & oud en van snelle hardloper tot recreatieve wandelaar. 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



nieuwe
collectie
houten
jalouzieën

De grootste collectie gordijnen in de regio!

Willemssen
Wonen

Nieuwe Aamsestraat 84, Elst | 0481 - 37 21 62 | www.willemsenwonen.nl

Deze vegetarische salade met pompoen, geitenkaas en walnoten maakt een gure herfstdag meteen wat zonniger. En hij smaakt heerlijk in combinatie met de portobello's met verschillende soorten kaas in knapperig bladerdeeg.

Herfstsalade met pompoen

2 PERSONEN - 20 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

400 gr pompoen in stukjes
scheut olijfolie
peper en zout
snuf tijm
3 tenen knoflook
1 rode ui
kneepje honing
1 eetlepel balsamicoazijn
200 gr linzen (pot/zak)
80 gr rucola melange
75 gr geitenkaas
2 eetlepels walnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de pompoenblokjes in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie, peper, zout en wat tijm. Leg de tenen knoflook (in schil) ertussen. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Voeg de laatste paar minuten de rode ui in ringetjes toe. Haal de knoflooktenen uit de ovenschaal en verwijder de schil. Mix ze fijn in een keukenmachine met een scheutje olie, kneepje koning en 1 eetlepel balsamicoazijn. Laat de linzen uitlekken. Verdeel de sla over 2 borden. Verdeel de linzen (eventueel verwarmen), de pompoen en de ui erover. Kruiemel de geitenkaas en walnoten erover. Besprenkel met de zoete knoflookdressing.



Gevulde portobello in bladerdeeg

4 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 vellen bladerdeeg
100 gr geitenkaas
100 gr blauwe kaas
150 gr spinazie (ontdooit)
2 eetlepels pijnboompitten
4 portobello's

Haal de vellen bladerdeeg uit de vriezer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de geitenkaas met de blauwe kaas. Laat de spinazie uitlekken en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de spinazie met de kazen. Schep een eetlepel pijnboompitten erdoor. Snijd de stelen uit de portobello's en doe het groene kaasmengsel hierin. Leg de portobello's op een vel bladerdeeg en vouw dit omhoog en druk goed vast aan de portobello. Verdeel wat pijnboompitten erover en zet circa 25 minuten in de oven. Serveer eventueel met een salade als hoofdgerecht of als lunch.



Campechano Organic Airén

Spannende wijn van 100% airén, de meest aangeplante druif ter wereld! Alleen de beste onbespotten druiven zijn gebruikt voor deze lekkere frisse zomerwijn met intense exotische fruittonen. Je ruikt en proeft banaan, ananas en perzik, maar deze airén heeft ook mooie citruszuren en een klein bittertje. Won goud in de prestigieuze Berliner Wein Trophy 2018.



WIJNTIP VAN

WIJNHANDEL Halve Morgen

Bezoek onze webwinkel
www.halvemorgen.nl

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

Gooi de uiteinden van **LENTE-UI** niet weg: in een glaasje water groeien ze opnieuw!



KOOK AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



Giet een laagje water op je zelfgemaakte **GUACAMOLE** en zet afgedekt in de koelkast. Giet het water eraf en roer even door als je hem weer wilt eten.



Hang **HANGMANDJES** aan je koelkastplanken. Zo creëer je extra opbergruimte en maak je maximaal gebruik van (de hoogte van) je koelkast.

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

