

DE OVERBETUWE 

JUNI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

BRUIST



*Deze maand
lekker veel
puzzels*

*Welke vloer
past bij jou?*

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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*





beschermingvooriedereen.nl

bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd



8



22



32



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
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 Raoul Bosman 06-15948855

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Overbetuwe Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?

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



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Langzaamaan begint het leven weer zijn normale vormen aan te nemen. Of, nou ja, normaal... Het voorlopig 'nieuwe normaal', laten we het daar maar even op houden. We bevinden ons momenteel in een zogenaamde 'anderhalvemeter-samenleving' waarin iedereen zijn of haar eigen draai moet zien te vinden.

Bruisende lezer,

Zo ook alle ondernemers met wie wij samenwerken. Elke beroepsgroep heeft met andere aspecten rekening te houden. Voor de een zijn deze wat ingrijpender dan voor de ander. Maar voor ieder van hen geldt dat ze er ook in deze vreemde tijden alles aan doen om er het beste van te maken. Respect! Dat mag ook weleens gezegd worden.

Bij Bruist doen we dit trouwens eveneens. We blijven naar de toekomst kijken en blijven onverminderd positief. Hoe kan het ook anders? De bruisende verhalen van alle ondernemers werken namelijk ontzettend inspirerend en motiverend om vol enthousiasme door te gaan en elke maand weer een mooi magazine voor jullie samen te stellen. Blader dus lekker verder en lees hoe jouw regio ook in deze tijd nog steeds bruiist.

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.

12



win

20



Inhoud

Welke vloer past bij jou?

Wie op zoek is naar een nieuwe vloer, zal het waarschijnlijk al hebben gemerkt: er is ontzettend veel keuze. Niet alleen qua kleur en uitstraling, maar zeker ook qua materiaal. Maar welke vloer past nu bij jou?

Dat hangt af van een aantal factoren. Om te beginnen natuurlijk van wat je mooi vindt, maar ook van wat voor eisen je aan een vloer stelt. Makkelijk schoon te maken, onderhoudsvrij, geschikt voor kids, et cetera.

Laminaat

De meest gekozen vloer is waarschijnlijk toch wel de laminaatvloer. Onderhoudsvriendelijk, relatief goedkoop en in vele uitvoeringen verkrijgbaar. Daarnaast is laminaat ook vrij eenvoudig (zelf) te leggen. Laminaat heeft als nadeel dat het gevoelig is voor krassen. En doordat het geluid niet wordt gedempt, kan een laminaatvloer zorgen voor geluidsoverlast.

Pvc

De pvc-vloer is tegenwoordig ook een steeds vaker gekozen optie. Groot voordeel van dit type vloer is dat deze vrijwel niet slijt, zeer gemakkelijk te onderhouden is en geluid dempt. De goede prijs-kwaliteitverhouding is ook niet onbelangrijk. Kies je voor de 'klikvariant', dan is deze net als laminaat makkelijk te leggen. Bij pvc-vloeren die gelijmd moeten worden komt echter wat meer werk kijken. Een van de weinige nadelen van een pvc-vloer is dat ook deze krasgevoelig is.

En meer

En zo zijn er nog veel meer opties in vloerenland: tapijt of tapijttegels, gietvloeren, vinyl, linoleum, plavuizen, natuursteen, parket, kurk, steentapijt en waarschijnlijk vergeten we er dan nog een paar. Ga niet over één nacht ijs bij de aanschaf, maar bedenk goed aan wat voor eisen een vloer voor jou moet voldoen. Laat je eventueel adviseren door een expert, dan heb je het langste plezier van de vloer die jij kiest.

Houten vloer

Al jaren onverminderd populair is de houten vloer. Door de natuurlijke en karakteristieke uitstraling past deze in de meeste interieurs en beschadigingen zijn eenvoudig te herstellen. Nadelen van een houten vloer zijn echter dat het onderhoud zorgvuldig moet gebeuren en dat de vloer niet watervast is. Daardoor is hij niet geschikt voor elke ruimte.



ELK TYPE VLOER
HEEFT ZIJN
EIGEN VOOR-
EN NADELEN



Op zoek naar een nieuwe vloer? Op www.nederlandbruist.nl vind je tal van vloerspecialisten. Ook bij jou in de regio!

Personeel?

Wij verzorgen uw volledige salarisadministraties!



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.”

Administratiekantoor
HEYLO

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.

SlaapBewust

bij Beddenspecialist.nl

weken



Matras
Inruilactie*
TOT WEL
200,-
inruilkorting

*Vraag naar de voorwaarden.

Kies bewust voor je nachtrust

- ✓ Uniek slaapgedrag inzicht met SlaapID® thuismeting
- ✓ Deskundig en onafhankelijk advies
- ✓ Jouw persoonlijke slaappropossing op maat
- ✓ Uitstekende slaapp garantie en slaapservice



Beddenspecialist
TOPSLAPEN ARNHEM

Nieuwstraat 4, 6811 HW Arnhem 026 442 2777
www.beddenspecialist.nl/topslapen-arnhem

Beddenspecialist
TOPSLAPEN ELST

Dorpsstraat 40, 6661 EL Elst 0481 745 749
www.beddenspecialist-topslapenelst.nl



WIND IN JE HAREN

Fietsen door drukke steden doe je moeiteloos met de Shimano 7-versnellingsnaaf en krachtige Bosch-middenmotor. Maar ook tijdens dagtochten kan er volop worden genoten. De Union E-Fast strijkt elke hobbel glad dankzij de soepele voorvorkvering. www.union.nl

ZONDER ALCOHOL

Dat gin ook heerlijk kan smaken zonder alcohol, bewijst NONA June. NONA June is een heerlijke, Belgische, non-alcoholische spirit als alternatief voor de klassieke gin.

NONA - negen in het Latijn - verwijst naar de negen botanicals waaruit de spirit is gemaakt. Natuurlijk ontbreekt de hoofdcomponent van gin, de jeneverbes, niet. Vandaar de naam 'June'.

www.nonadrinks.com



PUUR GENIETEN

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love

Geniet in eigen omgeving

win

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan je dag met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



TROPIC IN DE TUIN

De Protective Zonneolie SPF 20 van Hawaiian Tropic is een gel-achtige olie verrijkt met kokosolie en guave.

De luxe formule beschermt de huid, verwent deze met vocht en geeft een natuurlijke glans zonder te plakken. De zonneolie is licht en verfrist je zintuigen dankzij een delicate tropische geur.

www.hawaiiantropic.com

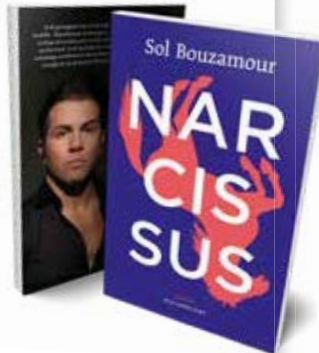


LEZERSACTIE

Maak kans op de roman van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

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. #NARCISSUS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off-tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Tickets blijven geldig!

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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



NATUURLIJK LEKKER

De natuurlijke Boerderij Chips wordt elke dag vers gebakken in 100% zonnebloemolie. Hiervoor gebruiken de makers geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Verkrijgbaar in verschillende smaken zoals paprika, zeezout en puur.

Zo is er voor ieder wat wils! www.boerderijchips.nl

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

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform, waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.

Is uw vloer aan een opknapbeurt toe?

Kijk eens in onze NIEUWE WEBSHOP!



Vloeren & Vloerbescherming

Onderhoudsproducten

Tassen van Bag2Bag / Spikes & Sparrow

Woonaccessoires & Verlichting

NU ONLINE!
Booijservice-
webshop.nl



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

Industrieweg Oost 5b, Elst (GLD) | 0481 745 296 / 06 303 60 855
info@booijservice.nl | www.booijservice.nl | Booijservice Wonen met Lef
NU online > www.booijservice-webshop.nl

BOOIJSERVICE
WONEN MET LEF

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

Laminaat is nog altijd de populairste vloersoort.

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

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

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee. Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast. Zet **papa** op zondag 21 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

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

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

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

In Scandinavische landen wordt op 21 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

BEWAAR ASPERGES
IN EEN VOCHTIGE
THEEDOEK IN
DE KOELKAST



Zin in *asperges*

Het is weer die tijd van het jaar. De tijd van de asperge. Veel restaurants hebben speciale aspergerechten op de kaart staan en ook op de groenteafdeling ligt de 'koningin van de groente' in grote getalen te wachten om bereid te worden.

Traditioneel eten we in Nederland asperges bereid met aardappels, ham en ei. Misschien niet heel hip, maar nog altijd ontzettend lekker. Daarnaast zijn er nog tal van bereidingen mogelijk. Warm en koud, roergebakken of gefrituurd. Elk jaar wordt er weer opnieuw met de asperge 'geëxperimenteerd' met de lekkerste gerechten als resultaat.

Echt vers

Als je zelf met de asperge aan de slag gaat, let er dan goed op dat de asperges die je koopt echt vers zijn. Hoe je dat ziet? Asperges zijn vers als ze licht glanzen en meegeven als je erop drukt. Bovendien moet je goed opletten dat de uiteindes niet gespleten zijn, dat er geen bruine vlekken op zitten en dat de kopjes stevig zijn. Leuk weetje: om te checken of asperges echt vers zijn, kun je ze ook tegen elkaar aan wrijven. Als ze daarbij een piepend geluid maken, zijn ze echt vers!

Bewaren

Als je de asperges eenmaal in huis hebt, kun je ze nog een paar dagen in de koelkast bewaren. Ze blijven het best als je ze in een vochtige keukenhanddoek rolt die je vervolgens in de koelkast legt. Wil je ze langer dan een paar dagen bewaren, blancheer ze dan even kort en vries ze vervolgens in. Op die manier zijn ze zo'n twaalf maanden houdbaar.

Groen en wit

Bovenstaande tips gelden zowel voor witte als voor groene asperges. Welke van de twee je kiest hangt af van het seizoen en van jouw persoonlijke smaak. Maar wat is nu eigenlijk het verschil tussen die twee? De zon! Witte asperges groeien onder de grond en blijven daardoor wit. Zodra ze beginnen te groeien worden de aspergebedden verhoogd en afgedekt met zwarte folie om verkleuring te voorkomen. Groene asperges groeien juist onbedekt en krijgen daardoor hun groene kleur. De smaak van groene asperges is bovendien iets meer uitgesproken dan die van witte asperges.

Zin gekregen in asperges? Op www.nederlandbruist.nl staan heel wat horecaondernemers in jouw regio. Reken maar dat veel van hen nu asperges op de kaart hebben staan.

Er mag weer gefeest worden!

Heeft u ook weer zin in een feestje? Heerlijk Indisch eten mag daarbij dan niet ontbreken. Wij zijn Marcel en Mandy en al 12,5 jaar verzorgen wij complete Indische catering op locatie voor particulieren en bedrijven in de hele regio en daarbuiten. U kunt bij ons terecht voor de beste Indische gerechten, die wij met veel zorg en passie bereiden.

Wij denken graag met u mee over de invulling van uw catering. Dat kan variëren van traditioneel bereide hapjes tot een volledig verzorgd buffet. Enkele voorbeelden van onze catering ziet u op de pagina hiernaast. Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.



Afhalen en bezorgen

Geen zin om zelf te koken? Bestel dan eens een Menu van de week of een van de andere afhaalgerechten. Bel, mail of stuur ons een berichtje via WhatsApp om de bestelling door te geven. U vindt de nieuwe prijslijst op onze website.

SALAS

Indische catering

Catering

Buffet vanaf 15 personen

Menu Ambon € 14,50

2 rijst, nasi of bami, 2 vlees/vega, 2 groenten, kroepoek, sambal

Menu Maluku € 16,50

2 rijst, nasi of bami, 2 vlees/vega, 2 groenten, bijgerecht, kroepoek, sambal

Menu Suli € 19,95

2 rijst, nasi of bami, 3 vlees, vega of vis, 2 groenten, bijgerecht, kroepoek, sambal

Menu Wassu € 23,50

3 rijst, nasi of bami, 3 vlees, vega of vis, 2 groenten, 2 bijgerechten, kroepoek, sambal

Buffet vanaf 25 personen

Saté basis € 6,00

3 stokjes saté ajam of babi, satésaus, gebakken uitjes, stokbrood of kroepoek

Saté uitgebreid € 7,50

3 stokjes saté ajam of babi, satésaus, gebakken uitjes, lontong, atjar, kroepoek

Nasi/bami menu € 10,95

Nasi goreng, bami goreng, 3 stokjes saté ajam of babi, satésaus, komkommersalade, kroepoek

Catering is mogelijk op alle dagen van de week voor elke gelegenheid. Vanaf 15 personen. Ook op feestdagen. Complete catering op locatie inclusief alle materialen, servies en afwasservice. Begeleiding van het buffet is mogelijk tegen meerprijs.



Ibiza

terug naar de stilte

Acht weken stilte. Geen stemmen, geen voetstappen, geen vliegtuigen, geen boten, geen auto's, geen muziek, alleen maar stilte.

Laatst vroeg ik me af hoe Ibiza ooit moet zijn geweest, toen er nog stilte was. Het antwoord werd gegeven. In het begin wennen, daarna ook wel lekker, die heerlijke rust. Het zeewater werd met de dag helderder. Het eiland glimlachte. Een mooi moment voor overdenking.

Hoe lekker zou het zijn als we grotendeels groente en fruit van het eiland zouden kunnen eten? Als we het eiland niet overladen met te veel mensen, te veel auto's? Als we de stranden en de natuur schoonhouden? Als we respectvol omgaan met dit mooie eiland in de zee, met af en toe muziek en feest, waar we dansen en drinken. Maar dan vanuit een liefdevol bewustzijn.

Op 'ons eigen' Neverland, waar niemand ooit écht opgroeit en waar iedereen zijn eigen droom mag leven. Viva la vida!

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

@MichaelsMeditations

Foto Youri Claessens

E

ROPUI

FIETSEN IN DE NATUUR



Houd je van fietsen in de natuur? Niets is lekkerder dan even buiten uit te waaien en de gedachten te verzetten in één van de vele natuurgebieden die ons land rijk is. Natuurmonumenten heeft meer dan zeventig fietsroutes uitgezet. Talloze kilometers fietspad laten je genieten van het landschap en de natuur. De routes voeren door duinen, bossen, heiden, weilanden, nationale parken en nog veel meer mooie plekken. Stap op de fiets en voel de wind in je haren!

Bekijk de fietsroutes op
www.natuurmonumenten.nl/fietsen

BOEKJE LEZEN

HET VEILIGE HUIS

Het leven van Emily is op een dieptepunt beland, maar dan krijgt zij de kans van haar leven. Haar baas Scott vraagt haar als nanny aan de slag te gaan op het Franse landgoed waar zijn vrouw en dochtertje wonen. Emily wordt erheen gevlogen in een privéjet en is gecharmeerd van Scotts vrouw en hun dochtertje. Ze leiden een luxeleven, maar al snel krijgt Emily twijfels. Waarom wonen ze zo geïsoleerd? Waarom spreekt het dochtertje geen woord tegen haar? Emily beseft dat het paradijselijke leventje weleens een gevangenis zou kunnen worden, waaruit ontsnappen onmogelijk is... **HET VEILIGE HUIS** van Anna Downes is vanaf 23 juni verkrijgbaar.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN

DE STORM



Wanneer Hurricane Leo plotseling koers zet richting Camino Island, vluchten de meeste mensen naar het vasteland. Bruce Cable, eigenaar van een boekenwinkel, besluit echter te blijven. Er valt een tiental dodelijke slachtoffers te betreuren. Een van hen is Nelson Kerr, een met Bruce bevriende thrillerschrijver. Nelson blijkt echter verscheidene klappen tegen zijn hoofd te hebben gekregen, wat suggereert dat hij niet in de storm is omgekomen. Wie zou Nelson willen doden? Wanneer Bruce op onderzoek gaat, ontdekt hij een geheim dat veel schokkender is dan welke verzonnen plottwist ook... **DE STORM** van John Grisham is vanaf 23 juni verkrijgbaar.



Recreatief chalet huren?

Op Parc de Kievit te Baarle Nassau is een groot luxe chalet te huur, geheel gemeubileerd



Groot luxe chalet bestaat uit:

- 2 slaapkamers met 4 tot 5 slaapplekken.
- Grote woonkamer met open keuken met oven, magnetron, koelkast met vrieskastje.
- Badkamer met ligbad en stoomdouche en toilet. Een separaat toilet is in de hal bij de ingang aanwezig.
- Het chalet heeft een terras en tuin. Tuinhuisje aanwezig.

Huur:

€ 975,- exclusief per maand. Voorschot gas, licht en water € 150,-. Vraag naar de voorwaarden zoals borg et cetera. Het chalet is voor langere periode te huur.

Per direct beschikbaar!

CAMPING PARC DE KIEVIT
 Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.
 Brasserie aanwezig.
 Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.
 Kunstgras tennisbanen, speeltuin.
 Ook geschikt voor mindervaliden.



Voor meer info stuur een WhatsApp naar Lea 06 - 345 90 974, direct verhuur bij eigenaar.
 Parc de Kievit, Kievit 12, Baarle Nassau (NL) **Let op: geen arbeidsmigranten. Sorry, labour migrants are not allowed.**

OPRUIMING! DEMONSTRATIE NAAI- EN BORDUUR MACHINES



***Alleen
 geldig in
 juni 2020!**



Servicebeurten voor alle naaimachines*

Normaal € 55,-
NU VANAF € 45,-

ARENDS
 NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

www.arendsnaaimachinehandel.nl
 Beemd Hof 44, Heteren | M 06-10939274



HEB JIJ JE
KEUZE AL
GEMAAKT?



Donor... of toch liever niet?

1 juli is het zover, dan gaat de nieuwe Donorwet van start. Je zult er het afgelopen jaar ongetwijfeld het een en ander over hebben gehoord. Maar... heb jij je keuze eigenlijk al doorgegeven?

Is het antwoord op die vraag nee, dan zal er na 1 juli in het donorregister bij jouw naam komen te staan: geen bezwaar tegen orgaandonatie. Oftewel, bij overlijden kunnen jouw organen en weefsels naar een andere patiënt gaan. Je bent voortaan dus automatisch donor, tenzij je anders aangeeft.

Makkelijker

Dit maakt het voor de artsen in het ziekenhuis een stuk makkelijker om vast te stellen of iemand wel of geen donor is (dat ligt vanaf 1 juli immers voor iedereen vast) en het bespaart de nabestaanden een moeilijke keuze. Tenzij je in het register kiest voor de optie dat bij overlijden je familie of partner de keuze mag maken.

Vier opties

In het donorregister heb je voortaan namelijk vier opties. Keuze een is: ja, ik geef toestemming. Keuze twee: nee, ik geef geen toestemming. Keuze drie: mijn partner of familie beslist. En keuze vier: een

door mij gekozen persoon beslist. Welke van deze vier opties jij kiest, is geheel aan jou en je kunt op een later moment je keuze altijd nog aanpassen. Mocht je besluiten om inderdaad je organen en weefsels te willen doneren na je overlijden, maar wil je niet alles doneren, dan kun je in het register ook exact aangeven welke organen en weefsels wel en welke niet. Orgaandonatie is overigens alleen mogelijk als iemand in het ziekenhuis overlijdt. Mensen die thuis overlijden kunnen alleen weefsels doneren.

Wie mag kiezen?

Ben jij twaalf jaar of ouder en gaat je voorkeur uit naar een andere keuze dan keuze een, dan is het dus zaak om dat vast te laten leggen in het donorregister. Kinderen van twaalf tot zestien jaar mogen zelf hun keuze invullen, maar als deze keuze ja is, dan kunnen ouders na het overlijden alsnog besluiten om de donatie niet door te laten gaan. Vanaf zestien jaar ligt de keuze geheel bij jou zelf (tenzij je wilsonbekwaam bent).

Kijk voor meer informatie op www.donorregister.nl en leg jouw keuze vast.



Terras *proof!*

Yes, de terrassen gaan weer open! Dat wordt weer zien en gezien worden. Shinen op gepaste afstand, met de mooiste producten.

1. Shoes van Unisa, € 119,95 www.debijenkorf.nl
 2. Shiny Nailpolish Rosy Wind van UNG, € 12,- www.ungcosmetics.com
 3. Tas van Banana Moon, € 79,- www.bananamoon.com 4. DermaSpa Tanning Mousse van Dove, € 8,99 www.dove.nl
 5. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,75 www.debijenkorf.nl
 6. Summer Escape Marbled Bronzer van Pupa, € 21,95 www.pupa.nl
 7. UV Bronze Mist SPF 50 van Filorga, € 29,90 www.iciparisxl.nl

8. Moisture Surge™ Pop Triple Lip Balm van Clinique, € 24,50 www.clinique.nl
 9. Eco Labelled Nordic Swan Waterlover Sunmilk SPF 50 van Biotherm, € 39,50 www.biotherm.nl
 10. L'Homme Idéal Extrême van Guerlain, vanaf € 82,- www.guerlain.nl
 11. La Nuit Tresor Nude van Lancôme, € 88,- www.lancome.nl
 12. See My Roar'some Eyes eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
 13. Bambi Eye False Lash Mascara Waterproof van L'Oréal Paris, € 17,99 www.loreal-paris.nl

CATERING & PARTYSERVICE BIJ

Herberg De Hoeve

“De Hoeve” catering en partyservice maakt van alle feestelijke gelegenheden een geslaagde culinaire dag. We nemen bovendien het nodige regelwerk uit handen. “De Hoeve” catering & partyservice staat voor kwaliteit én gemak. Het enige wat onze klanten nog zelf hoeven te doen is... genieten!

Herberg De Hoeve
Hoeve 31, Huissen | 026 - 32 507 60
www.herbergdehoeve.nl



Voor huisgemaakte salades, buffetten en hapjes kunt u bij ons terecht.

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.
- Ook voor mensen met een Meedoen-in Overbetuwepas

Voor jou?

Bel Henriëtte voor meer informatie: 06 1874 6961

De Beukenoot

Rauwendaal 21, Heteren
06 1874 6961
www.de-beukenoot-heteren.nl



BRUIST

Als *de muren* op je afkomen, geef ze dan een *likje verf*

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Angelique Coenen

Heb jij een bos met krullen en levert dit problemen op bij menig kapper?

Dan wordt het tijd om bij een krullenkapper langs te gaan. En niet zomaar één. Nee, kies voor een kapsalon waar ze eerlijk tegen je zijn. Zoals bij Angel's Curly Hair, de salon van krullenexpert Angelique Coenen.



Bellefleur 35, Zetten
06-46595147
info@angelscurlyhair.nl
www.angelscurlyhair.nl

5 TIPS voor mooie krullen!

1.

Föhn je haar met een diffuser. Voor echte mooie krullen plaats je een diffuser op je föhn. Ga ondersteboven hangen met je haar en blaas de lucht er van onder in. Op deze manier krijg je meer volume. Föhn niet te heet en blaas niet te hard. Het beschadigt je haar en het haar gaat hiervan pluizen.

2.

Slaap op een zijden kussensloop. Hierdoor blijft de textuur van je krullen mooier. Je wordt wakker met minder pluishaar. Katoen is ruw en trekt de haarproducten uit je haar, waardoor er ook meer pluis ontstaat. Dat is juist waar we niet van houden... pluishaar!

3.

Slaap met een pineapple op je hoofd. Een pineapple is een zeer hoge losse paardenstaart over het midden van je hoofd. Het zorgt ervoor dat je haar niet zo pluizig wordt tijdens het slapen. De volgende ochtend hoef je je krullen alleen nog maar op te frissen met wat water.

4.

Maak gebruik van een microvezelhanddoek om je haar te drogen. Een gewone handdoek heeft lusjes en daardoor krijg je pluishaar. Een microvezelhanddoek of oud katoenen t-shirt zijn beter geschikt.

5.

Co-washing betekent je haar wassen met conditioner. Elke keer als je wast met shampoo strip jij je mooie krullen en dat droogt je krullen alleen maar heel erg uit. Je haar wordt alleen maar slap van wassen met shampoo. Met een conditioner wassen zorgt voor een betere kruldefinitie. Het haar blijft beter gehydrateerd en beter doorkambaar, waardoor het minder afbreekt. Krullend haar is vaak heel poreus. **Handle with care!**

Heb geduld met je krullen en neem de tijd. Daar worden krullen blij van! Plan een wasdag in. Hoe zorgvuldiger de wasdag, hoe langer jij van je mooie krullen kunt genieten.

EEN MOOI GEBIT
IS HET PERFECTE
VISITEKAARTJE



Voor een *stralende lach*

Een mooi en gezond gebit, wie wil dat nu niet? Een beter visitekaartje kun je jezelf niet wensen, aangezien een eerste indruk vaak wordt bepaald tijdens een gesprek of een lach. Maar hoe zorg je voor zo'n mooi en gezond gebit?

Om te beginnen door te poetsen! Minimaal twee keer per dag, minimaal twee minuten per poetsbeurt (fluoride in tandpasta doet pas na twee minuten zijn werk). Zo blijft je gebit schoon en fris en wordt het beschermd tegen schadelijke invloeden van tandplak. Focus je bij het poetsen niet alleen op je tanden, maar poets ook je tandvlees mee om te zorgen dat dat gezond blijft. En ben je dan toch bezig, reinig dan ook je tong even zachtjes met je tandenborstel (of gebruik hiervoor een speciale tongreiniger). Anders kunnen er alsnog bacteriën achterblijven die zorgen voor een slechte adem.

Dagelijks flossen

De volgende stap: flossen. Doe ook dit dagelijks, bij voorkeur 's avonds na je poetsbeurt. Het flosdraad komt op plekken in je mond waar je tandenborstel niet kan komen en haalt alle etensresten tussen je tanden en kiezen vandaan. Een kleine moeite waardoor je gebit bovendien witter zal blijven.

Tandarts & mondhygiënist

Ook belangrijk: ga minimaal één keer per jaar naar de tandarts (ben je jonger dan zestien jaar of maak je veel tandsteen aan, ga dan bij voorkeur twee keer) en bezoek regelmatig een mondhygiënist. Deze bezoeken zijn helaas niet altijd even leuk, maar het gaat om het resultaat: een gezond en stralend gebit.

Niet iedereen heeft van zichzelf een stralend wit gebit. Wil je wittere tanden? Minder dan de hoeveelheid koffie en thee die je drinkt, beperk het eventuele roken en poets met een whitening tandpasta. Je tanden (laten) bleken kan natuurlijk ook!

Tip: poets elektrisch!

Met een elektrische tandenborstel verwijder je meer tandplak en kom je makkelijker in lastige hoekjes. Hierdoor blijft je gebit langer in goede conditie en heb je minder kans op een tandvleesontsteking. Mits je de borstel op de juiste manier gebruikt natuurlijk...

Wil jij ook een gezond en stralend gebit? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een tandartspraktijk en/of mondhygiënist in jouw regio.

De grootste collectie gordijnen in de regio!

Nog even en ze zijn er weer met vele tegelijk...

Kom snel naar de winkel voor ons horren assortiment!

**Willemsen
Wonen**



CBW-erkend
Luxaflex

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

BRUIST Like ons op **facebook**
www.facebook.com/DeOverbetuweBruist

Voor het lekkerste Indische eten!
TOKO, ETEN, AFHAAL & CATERING

depaja makanan

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

“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

Het leven is niet eenvoudig. Het is dan ook niet raar dat je af en toe uit balans raakt. De momenten waarop je vastloopt zijn juist heel waardevol en leerzaam. Het zijn boodschappen, die je vertellen dat de energie van je lichaam en geest geblokkeerd is geraakt en op zoek is naar verlichting. Een energetische massage van Salon Balans Massage helpt je om je energiebanen te bevrijden van blokkades en je energie weer te laten stromen.

Verlicht je klachten met een massage

De werking van een energetische massage

Als medium sta ik tussen jou en je energie in. Met een energiemassage help ik je om je energiekanalen te openen en je energiebanen weer te laten stromen. Het kan zijn dat je energiebanen geblokkeerd zijn geraakt, omdat je emoties hebt onderdrukt. Met een energetische massage kunnen dan ook emoties vrijkomen. Hoewel dit confronterend kan zijn, is het op lange termijn iets goeds. Als je bewust raakt van deze emoties, dan kun je ze verwerken. Dit proces helpt je om je energie weer te laten stromen.

Wat kun je van een energetische massage verwachten?

In Salon Balans Massage ben je in een veilige omgeving. Met rustgevend muziek op de achtergrond raak je ontspannen. Tijdens een energetische massage maak ik middels lichamelijk contact verbinding met je energiebanen. Het is hierbij van belang dat je bewust bent van je ademhaling. Liggend op een massagematras zul je merken dat je energiebanen langzamerhand vrijkomen.

Wil je graag je klachten verlichten en heb je interesse in één of meerdere energetische massages?

Je bent van harte welkom in onze Salon Balans Massage. Je kunt me bellen of mailen, zodat we samen de mogelijkheden kunnen bespreken.

Ik zie je graag in mijn praktijk, *Astrid*



Salon Balans

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. Haar specialiteit is de energiemassage, zowel voor de man als voor de vrouw. Je kunt kiezen of je op een massagetafel of op de massagematras gemasseerd wilt worden. Wanneer je niet naar de salon kunt komen, komt Astrid bij je thuis, zodat je veilig en vertrouwd in eigen omgeving een behandeling naar keuze krijgt.

Julianastraat 20, Huissen
06-28174828
astrid.jeltema@live.nl
www.salon-balans.nl

Kipfilet

in marsalawijn

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 kleine kipfilets
- zout en peper
- 4 dunne plakken rauwe ham
- houten prikkertjes
- 2 eetlepels boterolie
- 1/2 rode en 1/2 groene paprika
- bakje champignons
- 3-4 eetlepels marsalawijn
- 150 gram crème fraîche

Spoel de kipfilets onder stromend koud water af. Dep ze droog en wrijf ze in met zout en peper. Wikkel om elke filet een plak rauwe ham en prik deze met een houten prikkertje vast.

Verhit de boterolie en en braad hierin langzaam de kipfilets aan beide kanten gedurende ongeveer 15 minuten. Voeg dan de gesneden paprika's en champignons toe.

Haal de kipfilets uit de pan en houd ze warm. Kook de braadjus los met de marsala. Meng het geheel met de crème fraîche en breng dit kort aan de kook. Ontdoe de kipfilets van de houten stokjes en leg ze in de marsalasaus. Verwarm nog circa 2 minuten.

Heerlijk bij risotto, met veldsla of gekruide, gebakken aardappeltjes. Ook stokbrood of groene sla passen prima bij dit heerlijke gerecht.



Frans, manager dtp en verspreiding bij Bruist

Als je van Italiaans eten houdt, zoals ik, dan is koken met marsalawijn een aanrader. Het is niet ingewikkeld, maar het geeft net een beetje een andere smaak aan het vlees. Pollo al Marsala is heerlijk, zeker als je het combineert met pasta of geroosterde broccoli. Het is maar net waar je van houdt. En vergeet dan niet om er een glas van jouw favoriete rode wijn bij te drinken.

En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit? Smakelijk eten.





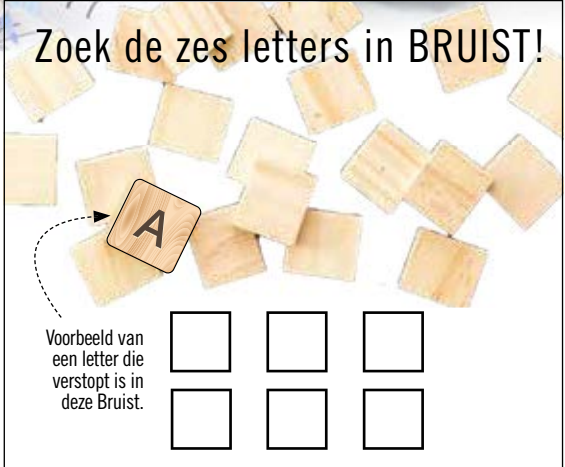
Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wonen. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze stoere

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Van soepel canvas, stijlvol met subtiële details.

a+🐏o=l j+🐱i deur-ur
 🐼a=+🐏r=s 🐼-z ,
 m+🐒p=k 🐱e=j+j 🐼d=k
 🐼-a deur-ur+z+🐱-i
 l+🐼-ro+🏠-rk p+🐼-t

Wil jij kans maken op deze leuke rugzak? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.deoverbetuwe-bruist.nl

Maak kans op:

1 van de 5 streamingcodes

voor de serie **Between Us**, een pakkend Noors-Deens relatiedrama.



Aangeboden door lumièreseries.com

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

serie	ontspan
drama	deens
lumiere	noors
relatie	gezin

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.deoverbetuwe-bruist.nl



Street One Store

Dorpsstraat 76
6661EN 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