

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!



NIET HOREN IS OPVALLENDER DAN EEN HOORTOESTEL

Laat uw gehoor vrijblijvend
en gratis testen!

Graag vragen we u van
tevorens een afspraak te maken.

Op deze manier hebben
we altijd genoeg tijd om u
goed te adviseren.



Laat bij ons
uw gehoor
GRATIS TESTEN!
0481-769037



AL 10 JAAR!

De Pollenbrink 5, BEMMEL
0481-769037

info@janssenhoorzorg.nl
www.janssenhoorzorg.nl

Gehoor verbeteren?

Dit is het MOMENT™

Juist nu! Bij Janssen Hoorzorg

Decennialang heeft de hoortoestelindustrie – min of meer gedwongen – moeten accepteren dat een hoortoestel, hoe goed dit ook is, altijd klinkt als een hoortoestel. Door de gebruiker wordt dit vaak omschreven als blikkerig en kunstmatig; het klinkt niet als het natuurlijke en genuanceerde geluid dat men zich herinnert van de tijd voor het gehoorverlies.

Bij Janssen Hoorzorg weten we dat de beste luisterervaring begint met een perfect geluids aanbod in het oor. Al 10 jaar bieden wij hoorzorg op maat met een luisterend oor én het breedste merkaanbod van de regio. Dat willen we nog lang voor u doen! Dankzij u als klant hebben we deze mijlpaal bereikt. Om het 10-jarig bestaan met u te vieren hebben we een aantal mooie acties lopen.

Het toonaangevende merk Widex heeft met zijn nieuwste creatie, de MOMENT™, een revolutionaire manier gevonden om het geluid te verwerken: zonder enige vertraging, die voorkomt dat onaangename artefacten resulteren in het typische hoortoestelgeluid. We noemen deze nieuwe manier van geluidsverwerking WIDEX PureSound™.

Dus kom vrijblijvend voor 1 juli 2021 een set oplaadbare MOMENT™ 330/440 toestellen proberen en ontvang een lader t.w.v. € 200,- GRATIS. Ook voor de vaste, terugkerende klanten geldt sowieso € 250,- korting met een gratis nazorg/garantiepakket voor 5 jaar! Ook hebben we een mooie batterijenactie: 10 pakjes halen, de helft betalen! Bij Janssen Hoorzorg vinden we goede geluidskwaliteit het allerbelangrijkste voor onze klanten. Wij hebben met iedere zorgverzekeraar een contract. Voor ieder bieden we een passende en ook betaalbare hooroplossing. Dat is dan ook een garantie naar u!

Maak snel een afspraak voor een VRIJBLIJVENDE HOORTEEST (een huisbezoek op maat, in overleg, is nog steeds mogelijk als u niet naar de winkel kunt/wilt komen).

Martijn Janssen

*Wij helpen u graag
met het maken
van de juiste keuze!*

Een hoortoestel is een hulpmiddel dat u dagelijks en veel gebruikt. Het moet helpen in situaties waarin u terecht komt en aansluiten bij uw wensen. De juiste keuze van een hoortoestel is dan ook van wezenlijk belang.

OPLAADBARE
LIHO TOESTELLEN





NIEUWE
COLLECTIE



Shop op [tijssenmode.nl](https://www.tijssenmode.nl)
of in de winkel.


Bel voor een afspraak 024 322 24 81

Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken. Het totale overzicht vind je op onze website.

De perfecte mix tussen dressed en casual moderne kleding.

Wij zijn op
Whatsapp bereikbaar
voor personal shopping:
06 12563544



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 5188
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.nl

ASPESI



ETON



TRUSSARDI



CARLO COLUCCI



PAL ZILERI





8



47



18



28



23

COLOFON

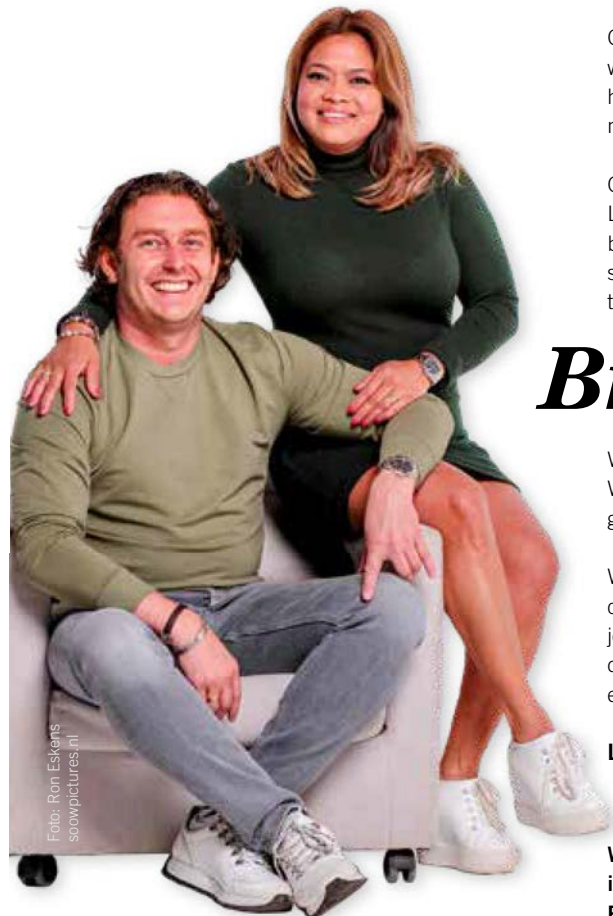
UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/De Overbetuwe Bruist

ADVERTEREN? Bel Frank van Geel op
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. 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.**



Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

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.

Inhoud

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN



Summervibes in eigen tuin

Wilt u onze zaak bezoeken? Maak even een afspraak. Bel ons op **06-51425558** en we kijken samen naar de mogelijkheden.

SHOWROOM

Een grote collectie van onze merken tuinmeubelen is opgesteld in onze showroom in Nijmegen. U beleeft daar wat mooie tuinmeubels met uw tuin, terras of balkon kunnen doen. U zult hier veel inspiratie opdoen, bijvoorbeeld over het combineren van verschillende merken.

WEBSHOP

De webshop is altijd up-to-date met alle nieuwe kleuren en modellen van onze merken.

BEZORGING

Wij bezorgen uw tuinmeubelen en accessoires GRATIS in heel Nederland op afspraak.

Fermob

MAX&LUUK^o
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE

Welteoree

ROOLF
LIVING

HOUE

emu

blomus

fast
outdoor lifestyle

art meets design

Hertogstraat 139 Nijmegen

(024) 679 34 74

www.artmeetsdesign.nl



EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.
www.plantje.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.
www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE
Maak kans op een
sun care pakket
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een
Peach Blossom
Smoothing Body Wash.

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

We gaan weer
naar **buiten!**

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.
www.hawaiiantropic.com

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.
www.drinkstork.com



Financiële administratie op orde?

Met Administratiekantoor HEYLO is het goed geregeld!



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.”

- Volledige verzorging van **financiële administratie** voor bedrijven en particulieren.
- Wij verzorgen de **salarisadministratie** voor uw personeel!
- **Particuliere belastingaangifte** (incl. partner) tegen een vaste prijs!

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.

Administratiekantoor
HEYLO

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

Succesvolle samenwerkingen

Voor mij als media-adviseur is het heel belangrijk om regelmatig contact te hebben met mijn klanten. Wekelijks plan ik evaluatiegesprekken in, omdat ik graag wil weten of ze tevreden zijn over hun advertenties, de respons en de reacties die ze krijgen.

Tijdens deze gesprekken hebben we het over onze samenwerking en sparring we over de uitingen die ze in de Bruist-magazines plaatsen. Ik bespreek mijn ideeën en (nieuwe) mogelijkheden en laat daar diverse voorbeelden van zien.

Onlangs was ik bij mijn klant Jessy Lusing van The Beauty Boutique in Huissen. Tijdens dit leuke gesprek heb ik een aantal gave ideeën gepresenteerd en Jessy was daar zo enthousiast over dat wij een hele nieuwe campagne gaan opzetten. We gaan Jessy compleet ontzorgen met een fotosessie, een redactioneel interview en we gaan een serie advertenties, acties en deals maken, waarmee ze gaat rouleren.

Hiermee gaat zij echt communiceren met haar doelgroep! Er zit namelijk een heel groot verschil tussen adverteren en op de juiste manier communiceren met jouw potentiële doelgroep.

Ben je ondernemer en wil je meer weten over het verschil tussen adverteren en communiceren? Ik heb inmiddels heel veel voorbeelden van succesvolle samenwerkingen die we zijn aangegaan en ik kan je helpen om op de juiste manier te adverteren. Bel me, ik plan graag een afspraak in!



Scan de QR-code en lees het schitterende
Bruisende Topper-artikel dat deze maand in
De Overbetuwe-Lingewaard Bruist staat.

Frank van Geel



Media-adviseur Frank van Geel is inmiddels alweer acht jaar werkzaam voor Nederland Bruist. Eerst als zelfstandige met zijn eigen bedrijf Frank van Geel Media, waarin hij samenwerkte met franchiser Fausto Sassen, en nu alweer een aantal jaren in loondienst.

De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. “Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langsgaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen.”

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist? Bel Frank van Geel op 06-430 939 96 of mail naar fvangeel@nederlandbruist.nl.



Breng beweging in je loopbaan

Voel jij je nog prettig bij wat je doet in je werk? Ben je op zoek naar ander werk? Wil jij je verder ontwikkelen maar weet je niet goed in welke richting? Ben je een starter op de arbeidsmarkt en loop je tegen een aantal zaken aan?

DAN IS HET TIJD OM IN ACTIE TE KOMEN

Word bewust om de regie weer terug te pakken. Ik help jou met een frisse blik naar je loopbaan te kijken en ondersteun je om die stappen te zetten. Dit hoeft niet altijd ander werk te zijn. Het kan ook zijn dat je zaken anders gaat aanpakken waardoor je meer energie krijgt en weer met plezier naar je werk gaat.

KRIJG INZICHT IN JE EIGEN PROFIEL

- Drijfveren, kwaliteiten, interesse en talenten
- Energiegevers, zodat je gezond en met plezier kan werken
- Inspiratiebronnen
- Balans tussen werk en privé

Kortom; een analyse met behulp van instrumenten om je profiel in beeld te brengen om van daaruit tot een persoonlijk ontwikkelingsplan te komen.

MAIL JOUW LOOPBAANVRAAG NAAR
mgloopbaanadvies@gmail.com

Marga Gerritsen is loopbaancoach.

Een loopbaantraject verschilt per persoon. Daarom is maatwerk belangrijk. We stemmen samen het traject af op jouw behoeftes.

MG⁺
loopbaanadvies
 "persoonlijk, betrokken en vakkundig"

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

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback vakantiegevoel.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

Voor het complete plaatje

Eind vorig jaar is The Beauty Boutique in Huissen flink verbouwd. Veel tijd om ervan te genieten was er niet: amper twee maanden na de verbouwing moest de salon de deuren vanwege de coronamaatregelen alweer sluiten. “Ik heb er in de drie maanden dat we dicht waren, af en toe echt even doorheen gezeten”, vertelt eigenaresse Jessie Lusing. “Je wilt je salon openen en je vak uitoefenen. Inmiddels is alle ellende bijna weer vergeten en gaan we volle kracht vooruit.”

Zeven jaar geleden opende Jessie de deuren van The Beauty Boutique: een dames- en herenkapsalon, waar je tevens terecht kunt voor de styling van je nagels (acrylnagels en Gellac) én je wenkbrauwen. “Hoe luxe is het als je nagels worden gedaan of je wenkbrauwen worden gestyled terwijl je haarkleur inwerkt. Daarnaast scheelt het ook nog eens tijd en tijd is kostbaar in ons vaak jachtige bestaan.”

Curly Girl en meer

The Beauty Boutique is gespecialiseerd in hair-extensions (met Wax en Weft, twee methodieken die niet schadelijk zijn voor je haar) en Curly Girl knippen. “Het knippen van krullen is meer dan alleen een techniek. Dat combineren we met een oliebehandeling middels een stoomapparaat.

De stoom zorgt ervoor dat je haarschubben open gaan staan, zodat de olie diep kan doordringen tot je haar. Daarnaast krijg je de juiste producten mee om thuis te gebruiken voor en maximaal effect. Klanten waarvan we niet eens wisten dat ze krullen hadden, hadden opeens een mooie, volle bos haar. Super gaaf.”

Een tweede thuis

Jessie doet zo veel mogelijk zelf. “Ik kan heel moeilijk zaken uit handen geven. Wenkbrauwen stylen is een vak apart. Daarvoor werk ik samen met een wenkbrauwstyliste. Al met al ben ik vijf tot zes dagen per week in de salon te vinden. Het is voor mij een tweede thuis. En ik doe mijn best om er voor te zorgen dat ook mijn klanten zich helemaal >>



‘WE GAAN VOLLE KRACHT VOORUIT’

>> thuis voelen. Het is hier allemaal heel gemoedelijk. Ik heb een grote tafel in het midden van de salon staan, waar je op je gemak kunt wachten. Onder het genot van een bakje koffie. Soms met iets lekkers zoals slagroom of een borreltje. Dat hoort er wat mij betreft gewoon bij. Zeker in deze tijd vinden mensen het heerlijk om verwend te worden. Even er tussenuit. Er is ook altijd tijd voor een praatje. Ik heb klanten die me steeds zijn gevolgd in de zestien jaar dat ik nu in het vak zit. Die ken je door en door.”

De laatste trends

Om bij te blijven, volgen Jessy en haar team trainingen van Keune, het kwaliteitsproduct waar de salon mee werkt. “En uiteraard volgen we social media voor de laatste trends. Maar wat de trend ook is, we doen het alleen als we er helemaal achter staan.”

Na al die jaren doet Jessy haar werk nog steeds met veel plezier. “Ik mis met name het knippen echt als ik met vakantie ga. Dan neem ik altijd mijn schaar mee. Ik ben dan ook blij dat we weer open zijn. **Voor de toekomst gaan we vooral op dezelfde weg door.**”

Lezersactie!

Maak je als nieuwe klant een afspraak, dan krijg je een product naar keuze gratis!
(ter waarde van € 19,50)



Bij **Beauty Boutique Huissen** kun je terecht voor alles wat je van een goede kapper mag verwachten én we zijn gespecialiseerd in hair-extensions. Maar je kunt ook bij ons terecht voor de styling van je nagels én je wenkbrauwen.

Dames- en herenkapsalon

Extensions

Krullend haar

Nagelstudio

Wenkbrauwen

PERSOONLIJK
EN GEMOEDELIJK





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



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

Neem contact op voor informatie over ons horren assortiment!



Kom naar **Willemsen Wonen** en wij vertellen je alles over de diverse mogelijkheden.

DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

Ervoor zorgen dat kinderen kennis maken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennis maken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligste is.

Solar rits screens

- Koel in de zomer • Behoud connectie met buiten • Duurzaam • Windvast
- Mogelijk op zonne-energie, daardoor draadloos aan te sluiten • Bediening via Centro app

Bezoek onze showroom aan de Graafseweg 837 te Wijchen



Openingstijden:
Di t/m za
van 11.00 tot
17.00 uur

Persoonlijke
service aan
huis!


Kroon Montage
Zonwering & Interieur

**TOP
Nanny**
gastouderbureau&nannyservice

THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**
Registreer je dan
via theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één van
de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

depaja
makanan

Voor het
Lekkerste
Indische
eten!

TOKO, ETEN,
AFHAAL &
CATERING

f t i

Dillenburg 6, Elst | info@depaja.nl | WWW.DEPAJA.NL | 0481-849099

Heb jij nog actieve herinneringen?

“ Mark Rutte domineerde een tijd lang het nieuws en meende geen actieve herinnering aan een politiek gevoelige gebeurtenis te hebben. In mijn praktijk heb ik ook vaak mensen aan tafel die zich niet herinneren dat ze iets hebben gezegd, wat de ander heeft gekwetst. Hoe ga je daar nu mee om?

Een conflict ontstaat niet zomaar. Ik ken niemand die wakker werd en dacht “laat ik vandaag eens even lekker gaan scheiden”. Ook zegt niemand van de een op de andere dag het contact met een familielid op, zonder dat hier iets aan vooraf is gegaan.

Mensen zijn zich echter niet altijd bewust van hun eigen bijdrage aan een conflict. Als de ene cliënt vertelt over de pijn die werd veroorzaakt door iets wat de ander heeft gezegd of gedaan, is daar nooit ineens een erkenning van die pijn. De actieve herinnering ontbreekt weleens. Dat komt omdat je zelf pas begrijpt welk effect jouw gedrag kan veroorzaken bij een ander, als die ander dat aangeeft. Liefst direct of anders vlak na de gebeurtenis. Zodat de actie nog vers in het geheugen ligt. Als ik niet weet hoe jij je voelt, waarom zou ik mijn gedrag dan veranderen?

Kom je bij mij voor mediation, kijk ik altijd naar de manier waarop jullie met elkaar communiceren. Als je er écht samen uit wilt komen, ligt daar namelijk de sleutel. Volg mij op Instagram voor meer tips & tricks.

Heb jij een conflict met iemand en wil je hulp om het gesprek aan te gaan? Neem dan contact met me op voor een gratis kennismaking.



Als jurist én MfN-registermediator help ik particulieren en bedrijven om uit conflictsituaties te komen. Daarbij werk ik altijd systemisch wat vaak tot individuele inzichten en duurzame oplossingen leidt. Of je nu wilt gaan scheiden of juist bij elkaar wilt blijven, mediation helpt je verder.



HoltHoff
Mediation

Miranda van 't Hoff
Hortensialaan 1A, Huissen
06-29428641

holt Hoff mediation
www.holt Hoff mediation.nl

NIEUW!
PROEF ONZE
OVERHEERLIJKE
IJS MACARONS



Gewoon puur genieten!

ONZE TUKTUK IS TE HUUR
VOOR FEESTJES EN PARTIJEN!



BIJ HEMELS KUN JE ELKE DAG KIEZEN UIT WEL 24 SMAKEN (H)EERLIJK IJS

Ons Italiaanse ijs maken we van de beste ingrediënten in zijn puurste vorm. Met verse koemelk en vers fruit. Wij houden uiteraard rekening met allergieën voor gluten, lactose en noten. ONS IJS IS OOK VERKRIJGBAAR BIJ BRASSERIE JOLIE.



Laauwikstraat 12, Lent
0653182553 | 0648014227 | [f](#) [i](#) [t](#) HemelsLekkerIJS
Openingstijden mei: di. t/m zo. van 14.00 tot 20.00 uur



Verras de *allerliefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 www.nivea.nl
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- www.skincare.nl
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- www.iciparisxl.nl
5. Sakura Havaianas, € 24,- www.havaianas-store.com/en
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 www.happyearthcare.com

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- www.africaorganics.nl
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 www.drhauschka.nl
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 www.or-tea.com
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 www.4711.com
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- www.babassu.nl
12. Nail laquer van essie, € 9,99 www.essie.nl
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.nl

Genieten van vers gemalen koffie?

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



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



**HET IS MOGELIJK
OM OP AFSpraak
TE WINKELN**

Plan online een afspraak in.

Of bestel online bij jouw lokale Expert winkel. Bij Expert Elst dus!

Nieuw apparaat laten installeren? Het kan bij Expert!

Onze installatieservice brengt je aankoop netjes thuis, wanneer het jou uitkomt. Voor de bezorging van witgoed en tv komen we met onze eigen bezorgdienst bij je langs en wordt deze door onze bezorger vakkundig aangesloten.

Expert is voor het vierde jaar op rij verkozen tot Beste Winkelketen van Nederland.



www.expert.nl/elst

JOUW KRULLEN PERFECT IN MODEL?

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 Krullen Atelier, de salon van krullenexpert Angelique Coenen.**



Maak vandaag nog een afspraak en steel de show met jouw krullen!

Iedere krullenbos is anders en vraagt om een andere behandeling. Daarom is een eerlijk en correct advies noodzakelijk om het gewenste resultaat te realiseren. Maar dat is nog niet alles. Ook de verzorging thuis is belangrijk om dagelijks te kunnen genieten van een prachtig kapsel. Daarom adviseert Angelique je graag eerlijk over de juiste producten en de verzorging achteraf.

Het wordt tijd om weer trots te zijn op de krullen die je hebt. Angelique is pas tevreden als je vol zelfvertrouwen haar kapperszaak verlaat. Ze geeft jouw krullen de aandacht die ze verdienen en zorgt voor de perfecte look.



Dé Krullenspecialist krijgt jouw haar wel in model!

Angelique Coenen zorgt ervoor dat jouw krullen niet alleen perfect zitten na je bezoek aan haar salon, maar ook dat jij je krullen thuis kunt blijven verzorgen met goede producten die bij jouw haar passen.

Bellefleur 35, Zetten
06-46 59 51 47
info@krullenatelier.nl
krullenatelier.nl



Beauty geopend!

Geniet van een heerlijke Massage of gezichtsbehandeling



Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

LOOKING/GOOD

In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

Ook voor interieuradvies!

Houd je van klasse en kwaliteit, dan kunnen we je zeker aanraden om eens een kijkje te gaan nemen bij meubelzaak HG Woonidee in Wijchen. "Bij ons vind je praktisch alles voor je woning", aldus eigenaar Roel van Elk. "Alleen voor de badkamer moet je ergens anders naartoe."

Specialist in maatwerk

Maar voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. "Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen."

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. "Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning."

Kwaliteit en service

HG Woonidee bestaat inmiddels alweer 65 jaar en is daarmee uitgegroeid tot een waar begrip in de regio. "Al die jaren staan wij al garant voor een zeer hoge kwaliteit, een top service en een onderscheidend aanbod. Helaas willen mensen nog weleens denken dat we te duur zijn, maar dat is absoluut niet het geval. Goedkoop zijn we niet, maar bij ons krijg je als klant altijd echt waar voor je geld."

Op zoek naar een nieuw interieur? Loop dan zeker eens binnen in de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.



Voor wie van **KLASSE** en **KWALITEIT** houdt!

Een helende healing ervaren?

Ik ben als healer een 'doorgeefluik' van de krachtige Universal Healing Energy. Via mijn handen kan ik deze helende energie doorgeven tijdens een behandeling. Wanneer je niet naar de salon kunt komen, kom ik bij je thuis, zodat je veilig en vertrouwd in eigen omgeving een behandeling naar keuze krijgt.



'EEN HEALING IS EEN FIJNE MANIER OM JE KLACHTEN TE VERLICHTEN'

Bij een healing wordt als eerste de verstorende energie in jouw systeem afgevoerd, waarna er vervolgens genezende levensenergie aan jouw energiesysteem ter beschikking wordt gesteld.

Jouw eigen energiesysteem bepaalt wat het wil loslaten en wil ontvangen. Vervolgens bepaalt de Universal Healing Energy zelf naar welke plek het toestroomt en in welke hoeveelheid.

Universal Energy Healing werkt helend of ondersteunend bij:

- fysieke klachten zoals rugklachten, nek- en schouderklachten, slecht slapen, migraine etc.
- emotionele klachten zoals: depressiviteit, angsten, je leeg voelen etc.
- mentale klachten zoals een overactieve geest, overmatig negatieve gedachtenpatronen etc.

- spirituele blokkades, het gevoel vast te zitten, niet de essentie van iets kunnen pakken etc.

Hoe de healing plaatsvindt en hoeveel sessies nodig zijn, is van tevoren niet te zeggen, je zult zelf aanvoelen of je nog een healing nodig hebt. Afhankelijk van de mate waarin de balans is verstoord is meer of minder tijd nodig om de balans weer te kunnen herstellen. Gedurende de healingsessie lig je op de behandeltafel of zit je op een stoel. Het kan zijn dat er bepaalde emoties loskomen of dat je slaperig wordt. Wat er ook gebeurt, het is allemaal oké. Er gebeurt niets wat jij niet wilt.

De healing is nooit een vervanging voor de reguliere geneeskunde.

Ik zie je graag in mijn praktijk, *Astrid*



Kleuren mengen. Herinneringen maken.

MET DE GEAVANCEERDE SAPHIRE™ 930 NAAIMACHINE



De geavanceerde SAPHIRE™ 930 naaimachine biedt vele functies om u door het naaiproces te leiden. Door de grote ruimte rechts van de naald kunt u eenvoudig met grote projecten werken.



Met een druk op een toets worden de draden afgesneden met het project nog op de machine. De meest instellingen worden door de machine zelf gemaakt, gebaseerd op de stof of steek die u gebruikt. Het enige wat u hoeft te doen is zich te concentreren op wat u het liefste doet! Naaien!

MEER INFORMATIE?

Neem contact op met uw officiële Husqvarna SAPHIRE™ dealer.



Marianne Hayes

is het gezicht van Arends Naaimachinehandel. Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweedehands machine, reparaties en onderhoud. Er worden lock- en creatieve workshops, quiltcursussen en naailessen gegeven!

Arends Naaimachinehandel is officieel dealer van:

 Husqvarna

VIKING®

PFAFF™

ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdhof 44, Heteren
06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl
www.arendsnaaimachinehandel.nl

Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

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

STOP MET
PIEKEREN, ERVAAR
MINDER STRESS.
ZIT LEKKERDER
IN JE VEL

Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

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 viersterrenhotel 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!*



Als we ons allemaal
nou eens niet meer zo
schuldig zouden voelen
over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke **KILLERBODY**
chocoladerepen met proteïne, want snacks
zonder schuldgevoel... dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Mei geeft weer volop energie



Stier

Mei biedt je
de kans om
meer geld te
verdienen.

Ram 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

Stier 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

Leeuw 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

Maagd 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

Schorpioen 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

Boogschutter 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

Steenbok 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

Waterman 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

Vissen 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.

Lekker aan de slag *in de tuin*

Lekker fröbelen in je eigen tuin. Zonnetje op je bol, handen in het zand, gezellig in de weer met plantjes en bloemen. Zaaïen en oogsten, jouw (moes)tuin volgt de seizoenen. Enkele tuiniertips van Bruist.

Wat te zaaïen in mei en juni? Nu is het de tijd om onder meer andijvie, boerenkool, bonen, bloemkool, broccoli, bieten, sla, radijs, wortels en zomerspinazie te zaaïen. Dan kun je straks genieten van de oogst.

Regenton

Een regenton in je tuin is een goed idee. Regen is gratis en op jaarbasis kun je flink wat regenwater opvangen. Daarmee bespaar je aanzienlijk op je drinkwaterkosten. Gebruik het regenwater om je planten en gazon te bewateren, geef het je huisdier te drinken én was er streeploos (!) je ramen mee. Regentonnen zijn al lang geen dikbuikige, houten gevaarten meer, je hebt ook slanke designmodellen die een ware eyecatcher vormen in je achtertuin.

Klussenlijstje

Er is deze maand genoeg te doen in de tuin. Kijk eerst je tuingereedschap na. Is het wellicht tijd voor

een nieuwe snoeischaar? Knip dode bloemen en takken weg en begin met onkruid wieden. Heeft het een paar dagen niet geregend, begin dan nu met het bewateren van planten die in potten of bakken staan. Schenk aandacht aan het gazon: zorg voor bemesting en verwijder mos. Geef tuinmeubelen een sopje of een likje verf en zet de hogedrukspuit op de bestrating. Duurt het nog even voor de planten in je tuin in bloei staan? Zet dan bakken neer met voorjaarsbloemen voor instant kleur en lentesfeer.

Lekker volks

Heb je geen eigen tuin maar wél groene vingers? Wat dacht je dan van een volkstuintje waar je tips, zaden én oogst kunt uitwisselen met andere tuinierliefhebbers? Kijk eens op internet en ontdek waar bij jou in de buurt moestuintjes te huur zijn. Houd wél rekening met een wachtlijst, want tuinieren is mateloos populair.

Krijg je zin om in jouw eigen tuin (of op je balkon) aan de slag te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je nog meer tips kunnen geven.

VANG REGEN-
WATER OP OM
JE PLANTJES
WATER TE GEVEN

De lente.. *geluk* hangt in de lucht!

Angelique's
GPS Horloges
gps4you.nl



De lente is op komst en we kijken er weer enorm naar uit om lekker buiten te zijn, te genieten, alleen of met het gezin.



Samen weer wandelen in het bos of op de hei. Samen genieten van het nieuwe geluk!

Een 4G Kinder GPS horloge geeft daarbij extra rust en veiligheid.

Met een 4G Kinder GPS horloge ben je klaar voor de toekomst!

Videobellen - GPS locatie bepaling - touchscreen
Geheel in het Nederlands en nog véél meer!

gps4you.nl
info@gps4you.nl

angeliquegpshorloges
06-19944322

De horloges worden kant-en-klaar geleverd incl. gratis Lebara prepaid simkaart

Park Lingezege

Mooi dichtbij!

Een ommetje door het groen, een fietstochtje met vergezichten of gewoon even een frisse neus halen. Wandelen langs akkers, velden en uiterwaarden? Of liever actief met skeelers of paard?

In Park Lingezege is ruimte voor natuur, cultuur, sport, kunst, erfgoed en landbouw. Juist nu is Park Lingezege mooi dichtbij!

Kijk op parklingezege.nl voor alle eropuit-tips.



PARK
LINGEZEEN
MOOI DICHTBIJ!

parklingezege.nl



Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

INGREDIËNTEN

400 g witte asperges
10 g bieslook
200 g tagliatelle
2 el boter
2 el bloem
30 g parmezaan
150 g hamblokjes
peper en zout

BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloeibare saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

PUZZELPAGINA



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

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n 🗑️ s=t

👩 d=s+t 🧑 m=v

📖-ur ☀️-n+ 🗑️ s=r

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	smaken
lekker	fris
drinken	spa
bubbels	water

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



DE NIEUWE GENERATIE

TOYOTA YARIS



PRIVATE LEASE P/M V.A.*

€299

PLAN EEN SHOWROOMBEZOEK BIJ LOUWMAN ARNHEM

Sportieve looks, een hoog comfortniveau en uitzonderlijke (hybride) prestaties: dat is de nieuwe generatie Yaris in een notendop. En het mooie is, u rijdt de 'Car of the Year 2021' al compleet zorgeloos vanaf € 299,- Private Lease per maand*. Meer weten? Neem contact op of ga naar toyota.nl/privatelease.

GECombineerd brandstofverbruik (2018/1832AP) varieert van 3,8-5,6 L/100 km (26,3-17,9 km/L); CO₂ 86-127 GR/km.

*Toyota Financial Services leasetarief per maand o.b.v. Toyota Private (Flex)Lease, 48 mnd, 10.000 km/jaar, wegenbelasting in provincie Gelderland, incl. max. bonus/malus (12 schadevrije jaren) en BTW, en excl. brandstof
• Tarieven kunnen afwijken bij gekozen uitvoering, wijziging van opties, looptijd, kilometrage, schadevrije jaren en gewicht • Meerkilometerprijs varieert tussen € 0,04 en € 0,11 per km, exacte prijs staat vermeld op de offerte
• (Actie)voorwaarden van toepassing • Toetsing en registratie BKR • (Prijs)wijzigingen en typfouten voorbehouden • directsales@toyotaf.nl.



LOUWMAN ARNHEM

Arnhem, Meander 123, 026-3644655, toyota-louwman.nl