

BRUIST

Alles
even loslaten!

Christanne de Bruijn:
'Jazz, mijn muziekliefde!'



Een speciaalzaak op het gebied van het betere kook- en keukengerei, servies en woonaccessoires, daar ontbrak het volgens Marc Bleijenberg nog aan in het gezellige winkelhart van Elst. Vandaar dat hij vorig jaar de deuren opende van een shop-in-shop in het pand van Blokker: Marc Cook & Home.

Specialist in kook- en woonaccessoires

“Het ontbrak hier in Elst nog echt aan dit specifieke segment”, vertelt Marc. “Tot wij zo’n anderhalf jaar geleden de deuren openden van deze shop-in-shop met merken die je verder nergens in Elst aan zult treffen. Van deze merken bieden wij niet slechts een beperkt aanbod, maar veelal de gehele collectie waardoor eigenlijk iedereen bij ons wel iets naar wens vindt. De keuze is zeer uitgebreid, met voor elke portemonnee wat wils.”

Bij Marc Cook & Home kun je onder andere terecht voor producten als pannen en bakspullen, serviesgoed en keukenapparatuur, kookboeken en woondecoratie. “We zijn echt een speciaalzaak met een ontzettend mooie collectie. Je hoeft dus niet

langer naar de stad, maar slaagt bij ons ongetwijfeld voor waar jij naar op zoek bent. En kun je zelf even niet vinden wat je zoekt? Dan staat ons enthousiaste team altijd klaar om je een handje te helpen. We staan namelijk niet alleen voor kwaliteit, maar ook voor het leveren van een topservice en dat alles in een gezellige winkel met volop gratis parkeergelegenheid voor de deur.”



ASPESI

BARBA
NAPOLI

J
JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSARDI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI

PAUL & SHARK
yachting

VALENTINO



LYLE & SCOTT
EST 1874

Moderne kleding met een
klassieke touch



*Favoriet voor de
winter*

WARMTE, COMFORT EN DUURZAAMHEID

NIEUWE
COLLECTIE



LYLE AND SCOTT

Lyle and Scott kleding vindt u bij
Tijssen Mode. Lyle and Scott kleding
staat bekend om de klassieke,
moderne uitstraling. Het merk geeft
veel aandacht aan subtiele details in
de kleding. Daarnaast is alle kleding
gemaakt van hoge kwaliteit, stevige,
duurzame materialen. Dit geeft de
kleding een perfecte pasvorm en
ultiem draagcomfort.



Stijlvolle reistas



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 24 81
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.nl



8



12



28

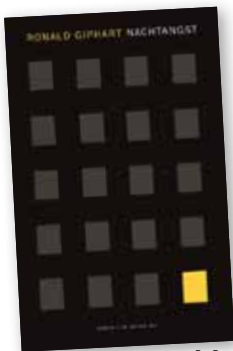
Inhoud



24



26



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 - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Astrid Berkhout/Maaïke van Helmond
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.**



Foto: Ron Eskens, snowpictures.nl



DEZE WINTER STARTEN MET ADVERTEREN, MÉT SUPERVEEL EXTRA KORTING? Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-43093996**

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
Lea en Marcel Bossers

P.S. Dit jaar kregen we gezinsuitbreiding. Meet **Indy en Tofu**. Ze zijn nu vijf maanden oud en hebben een hoge aaibaarheidsfactor, gaan goed om met kinderen en zijn ontzettend lief. Dit ras heet Coton de Tulear en is afkomstig uit Madagaskar. Daar staan deze honden bekend als de 'Royal dog of Madagascar'.

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





LAAT EVEN
ALLES LOS!

Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen. Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

Pak jouw moment Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

Extra tip Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. www.manukanewzealand.eu



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.

12



LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. www.thatso.nl TAG #SELTAN

Doe mee en win

Geniet van November



ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. www.amarula.com

www.amarula.com



BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitzijnde huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. www.bulldogskincare.com

13

SHOPPING/NEWS

FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdronk. www.champagne-ayala.fr/en



LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



*LEZERSACTIES

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

Energiebesparende stijl met Duette® Shades



Wist u dat tot 50% van de verwarmings- en koelenergie van een huis via de ramen kan ontsnappen?

Daarom heeft Luxaflex de Duette Shades ontworpen. Deze houden uw huis koel in de zomer en warm in de winter. Door het cel-systeem isoleert dit systeem uw huis het hele jaar door.

Nu in de winkel de
nieuwe Duette collectie!



Gallery



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

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

OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.



Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

TEGEN INLEVERING VAN DEZE
ADVERTENTIE KRIJGT U

10% KORTING
OP HEEL ONS
RUNDVLEES

ASSORTIMENT



**Uw BBQ specialist
bij uitstek!**

BBQ VLEES

RUBS EN SAUZEN

HOUTSKOOL EN BRIQUETTEN

BBQ'S

GOURMET EN PARTPAN

*Gewoon
alles voor de
barbecue*

VAN ROEKEL BBQ

Eigenaar: Marco van Roekel
Edisonweg 9, Elst | 06-46005226

www.vanroekelbbq.nl

Hoe **positiever** en **rustiger** je
mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt
laten. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je
op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de
dagelijkse dingen. Jij bent goed
zoals je bent! Zet **kleine,**
concrete en behapbare **stappen**.

Moeten wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**.

Installeer **jouw uitknop**.



U L T R A
B E A U T Y

3 zones
van €499,-

VOOR €199,-

085 -800 5545



CRYOLIPOLYSE

AFSLANKEN | FIGUURCORRECTIE

WWW.ULTRABEAUTY.NL | SERVICE@ULTRABEAUTY.NL
RONDWEG 5, 6515 AS NIJMEGEN | 061119997

just for you

Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken 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 kennismaken 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.



**TOP
Nanny**
gastouderbureau&nannyservice

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

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!



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



Persoonlijke
service aan
huis!


Kroon Montage
Zonwering & Interieur

Graafseweg 837, Wijchen | 024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl

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

DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op
www.kunstmaandameland.com.

FILMPJE KIJKEN SPENCER

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**

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'

MASSAGES

ENERGETISCHE HEALING

LIGHT CHANNELING



Salon Balans Massage | Ondernemer: Astrid Remie | Julianastraat 20, Huissen | 06-28174828 | astrid.jeltema@live.nl | www.salon-balans.nl

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*



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 

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



Nieuw apparaat laten installeren? Het kan bij Expert!

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

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



www.expert.nl/elst

Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:

“Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennijverige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

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!*



Waan je in Italië!

en altijd gezellig!



Wij bezorgen buffetten aan huis!

U bent van harte welkom in ons restaurant u heeft niet alleen de keuze uit kwalitatief goede maar ook aan een grote verscheidenheid aan gerechten uit de Italiaanse keuken, uiteenlopend van pasta's en pizza's tot een mooi stuk vlees of een smakelijk vis- of vegetarisch gerecht. Kortom, er is voor ieder wat wils! Speciale wensen zijn altijd bespreekbaar.



Ons restaurant is dagelijks geopend van 16.30 tot 22.00 uur. Op woensdag zijn wij gesloten.

Ristorante L'Italiano Elst

Ristorante L'Italiano Elst | Smidsstraat 1, Elst | 0481-378268 | www.litaliano.eu

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

A wide-angle photograph of a small ferry boat crossing a river. The ferry is white with a blue cabin and is carrying a dark-colored car. The background features a row of tall, bare trees along the riverbank under a clear sky. The water is calm with some ripples.

Impressie
Elst

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUIST
NU!

www.nederlandbruist.nl



Werken aan jouw persoonlijke groei

Ze komt binnen, zichtbaar nerveus met rode vlekken in haar hals. Haar voeten raken de grond bijna niet en het is alsof ze direct weer zou willen opspringen en weggaan, zó gespannen is ze. Niet om mij, maar omdat ze angstig is en leeft in een wereld vol spanning.

Dit is haar wereld en zo leeft ze al ruim 20 jaar. Ze is in een overlevingsstand geraakt door een trauma komen we later in het traject achter. En al die tijd was ze zich hier totaal niet van bewust. Het heeft geresulteerd in een enorme disbalans in haar relatie, gezin en werksituatie. Ze heeft weinig zelfvertrouwen en kijkt vooral naar wat haar omgeving nodig heeft en heeft weinig tot geen oog voor zichzelf. Die modus voelt ergens ook vertrouwd en veilig. Maar nu is er een noodzaak om begeleiding in te schakelen, want ze heeft veel paniekaanvallen en een burn-out ligt op de loer, volgens de huisarts. In ons gesprek is er direct een basis van vertrouwen, maar ik vraag me af of ik haar wel bij haar gevoel kan krijgen vanuit waar zij nu is. Dat is best spannend voor een therapeut als ik die werkt met een holistische kijk en een goed ontwikkeld gevoel heeft voor de energie van de ander. Als ze vertrekt na onze eerste afspraak is er al ontspanning te merken en haar vlekken trekken weg. Gelukkig, ... ze heeft het gevoel.

In het traject dat ze volgt via haar werkgever komt alles aan bod. We werken aan opbouw van het lichaamsbewustzijn en er komt veel helderheid over hoe haar systemen werken en waarom ze zo onbewust patronen heeft ontwikkeld waarin ze is vastgelopen. We praten over wat haar antwoord is geweest op het leven, maar vooral welk antwoord er vanaf nu mag zijn en hoe je jezelf nieuwe patronen aanleert. Ze herstelt enorm goed en groeit naar een prachtig ontwikkeld bewustzijn op fysiek, mentaal en emotioneel niveau. Haar gedachtes nemen niet meer de overhand en ze maakt keuzes die gezonder zijn voor haar op elk terrein van haar leven. Ik gunde haar dit zo! Als begeleider fix ik niets, maar mag ik een eindje oplopen en een omgeving creëren waar de ander zichzelf in kan herstellen.

Als je voelt dat het fijn is om te werken aan jouw persoonlijke groei, dan ontmoet ik je graag in mijn praktijk. Ook ben ik inzetbaar voor teams en organisaties.

COLUMN



Coachpraktijk Irma van Reem

Dierenriem 14, Elst
06-48278088
info@irmavanreem.nl
www.irmavanreem.nl





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

Nooit meer een bad hair day

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient?
Die 'bad hair day' die altijd op het verkeerde moment komt?



Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe. Weinig tijd? Er zijn diverse soorten shampoos en conditioners die je op droog haar aanbrengt.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.

Lunch - Diner - Borrel

VOLOP GENIETEN BIJ



DE BUREN VAN... eten & drinken

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



Kom eens langs voor ons populaire verrassingsmenu van € 27,50.

Steeds verrassend!

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

Op maandag en dinsdag kun je van 9.00 tot 18.00 uur terecht voor ontbijt en lunch. Op woensdag is 'De Buren van...' gesloten. De rest van de week is de zaak van 9.00 tot 23.00 uur geopend en kun je er genieten van ontbijt, lunch en diner. En onze nu al beroemde spareribs mag ik ook niet vergeten. Die moet je geproefd hebben!

Kinkelenburglaan 4, Bemmelen | 0481-729723 | info@deburenvann.nl | www.deburenvann.nl

COLUMN

Werk jij ook liever niet met dure advocaten?

Zorg dan dat jouw medewerkers weten wat ze moeten doen

“ Misschien herken je wel dat in veel situaties er te snel, of juist te laat een advocaat wordt ingeschakeld. Dat komt omdat vaak niet helder is wat belangrijke juridische stappen zijn en hoe je daarin keuzes kunt maken als bedrijf.

In mijn 20 jaar ervaring zie ik dat daar enorm veel geld verloren gaat en wil ik daar iets anders voor aanbieden zodat:

- Jij je kan richten op de dingen die er echt toe doen
- Ze geen geld kwijt zijn aan het onnodig inschakelen van een advocaat, omdat jouw team weet wat ze moeten doen en wanneer dat nodig is
- Helder is voor jouw medewerkers binnen welke bandbreedte zij zelf beslissingen kunnen nemen en hoe ze dat dan kunnen doen

Kunnen jouw medewerkers wel wat juridische kennis gebruiken?

Dan is mijn trainingsmethode echt iets voor jou. Ik werk altijd met een legal G.A.M.E. plan, where legal supports the bigger vision. Door mij in te schakelen als legal business trainer zorg je ervoor dat de visie van het bedrijf op de juiste manier wordt ondersteund.

Niet met saaie stoffige presentaties, maar hands-on, praktisch en bold. Kies je voor een langer traject, dan krijg je er altijd mijn juridische coaching bij zolang de training loopt. Zodat iedereen ook echt de training in praktijk kan brengen en mijn hulp kan inschakelen bij vragen. Neem contact met mij op en informeer naar een **legal G.A.M.E. plan** voor jouw bedrijf.

Met meer dan 20 jaar ervaring als jurist en trainer ondersteun ik de visie van grote ondernemers met juridische trainingen. Volgens mijn vaste methode zorg ik met Legal Business Trainingen voor de juridische gezondheid van jouw bedrijf. Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.



Als Legal Business Trainer zorg ik voor de juridische gezondheid van jouw medewerkers met een vaste methode van trainen volgens een legal G.A.M.E. plan.

“where legal supports the bigger vision”



**HoltHoff
Legal**

mr. Miranda van 't Hoff
Arnhem, Gelderland
06-29428641
HoltHoff Legal
www.holthofflegal.nl

Laat de *winter* maar komen!

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1 Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2 Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevoren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.

Tip 3 Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4 Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

Tip 5 Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgevallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

Wil je je tuin een update geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

We gaan richting de feestdagen

Heeft u al een afspraak?



En we gaan iemand blij maken met een **metamorfose!**

Geef een speciaal iemand op via Facebook of Instagram
The Beauty Boutique Huissen

Deze voor en na komt in de december editie

The Beauty Boutique

HAIR • FASHION • BEAUTY

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

Leef je mooiste leven!

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

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

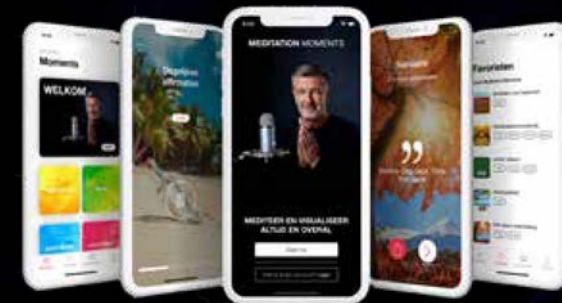
Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk


MEDITATIONMOMENTS

MICHAEL PILARCZYK



Voor ballonnen tot feestartikelen kun je terecht in onze webshop

feestartikelen

latex ballonnen

folieballonnen

accessoires

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & feestartikelen

www.typischjorissshop.nl

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

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

“Wanneer schenk jij aandacht aan jouw loopbaan?”

MG⁺ loopbaanadvies
persoonlijk, betrekken en vakkundig

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

Lig je te piekeren?
Ik luister...

Bel **0900-0767**
of chat via deluisterlijn.nl

Praten lucht op!
anoniem - dag en nacht

de luisterlijn
wij geven gehoor

Park Lingezegeen

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

Kijk op parklingezegeen.nl voor alle eropuit-tips.

PARK LINGEZEGEN
MOOI DICHTBIJ!

parklingezegeen.nl

Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

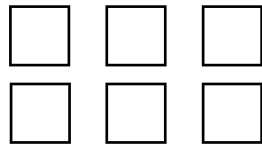
	7	○		2	4		9
		5			6		
4		3	7	9			
1				2			
2	8		3	6		4	1
				4		○	7
			2	7	3		5
		1			8		
3		2	5	○		1	

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



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

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 december 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



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

water fles
smaakje sodastream
genieten lekker
bruisend prik

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



art & more
gallery024

