

# BRUIST

*Martijn Koning:*  
'Het wordt theateraler  
en meer thematisch'

De herfst is  
*begonnen!*



# Stijlvolle buitenkeukens

In de zon, in de schaduw, in de vrije lucht of onder de overkapping: met de verrijdbare buitenkeuken van Noron kan je iedere dag opnieuw kiezen. Geniet samen van een hapje en een drankje rondom het meubel. Ons meubel staat voor vrijheid. Je kunt koken waar jij maar wilt. Zo zijn onze buitenkeukens het hart van de tuin: een plek om de dag te eindigen, te koken, te genieten en het leven te vieren.



NORON

info@noron-buitenkeukens.nl  
024 - 744 0009

www.noron-buitenkeukens.nl



Scan de QR-code  
voor de actie



# Duettes bij Willemsen Wonen Elst



Wij staan al meer dan 40 jaar garant voor een goed advies en kwaliteitsproducten voor je gehele woninginrichting.

Kom eens langs in onze showroom en bekijk de mogelijkheden voor jouw woning.

**RUIME KEUZE IN:**

**RAAMDECORATIE**

ROL- & VOUWGORDIJN

SHUTTERS

**DUETTES**

JALOEZIEËN

MAAR OOK

**VLOEREN**

**GORDIJNEN**

Met onze ervaring en creativiteit creëren we samen met jou de sfeer die bij jouw karakter past.





# Inhoud



## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/De Overbetuwe Bruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of  
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

# Bruisende lezer,

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!  
**Lea en Marcel Bossers**

**Adverteren?**  
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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

Foto: Ron Eskens | sooypictures.nl



MAAK EEN WANDELING  
DOOR HET BOS



# Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfstdip. Het recept om een herfstdip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

**VITAMINE D** De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

**HAPPY FOOD** Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

**DE KRACHT VAN LICHT** Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfstdip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

**Wil jij meer tips om een herfstdip tegen te gaan?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Eindelijk is het zover voor de Nijmeegse ondernemer Robert-Jan Egberts. Deze maand opent hij zijn eigen galerie in de Nijmeegse Van Welderenstraat: Gallery 024. "En daar ben ik ontzettend trots op!"

# Exclusieve kunst voor iedereen

Robert-Jan is niet nieuw in de kunstwereld. "Ik ben al zo'n 25 jaar werkzaam in deze branche", vertelt hij enthousiast. "En al die jaren had ik in mijn achterhoofd de wens om ooit een eigen galerie te openen in 'mijn' Nijmegen. Uiteindelijk heb ik ook daadwerkelijk de stoute schoenen aangetrokken en ben ik op zoek gegaan naar een geschikt pand. Toen ik op het oude bankgebouw waarin Gallery 024 nu gevestigd is stuitte, vielen alle puzzelstukjes op hun plaats. Niet alleen het pand zelf is perfect, maar ook de locatie."

## Toegankelijk

Verwacht bij Gallery 024 geen standaard kunstwerken. "Integendeel. Wij staan voor exclusieve, hedendaagse kunst. Van mixed media tot popart en van sculpturen tot fotografie. Onze collectie is groot en divers, zodat we eigenlijk voor iedereen wel wat naar wens bieden." Robert-Jan is namelijk van mening dat elk huis vraagt om passende kunstwerken. "Daarmee laat je immers

mede zien wie je bent en waar je voor staat. Vandaar dat wij naast de verkoop van kunstwerken ook fungeren als kunstuitleen om kunst toegankelijk te maken voor een nog bredere doelgroep. Bij Gallery 024 verkopen we bovendien leuke 'art gifts', bijzondere cadeautjes om te geven (of om gewoon zelf te houden)."

## Verstand van kunstzaken

Op de vraag waarom je dan naar Gallery 024 moet voor een kunstwerk, heeft Robert-Jan zijn antwoord meteen paraat: "Natuurlijk omdat wij echt een hele gave en exclusieve collectie bieden, maar zeker ook omdat wij verstand hebben van kunstzaken en ontzettend enthousiast zijn over wat wij doen. Voor ons is het dé uitdaging om voor iedereen een passend kunstwerk te vinden en de mensen te blijven verrassen met onze continu wisselende collectie.

**Nieuwsgierig geworden? Loop dan gewoon eens binnen. We staan voor je klaar!"**

art & more  
gallery<sub>024</sub>



ONZE  
COLLECTIE  
IS GROOT  
EN DIVERS



**EEN  
EIGEN-  
WIJZE  
GAST**  
THE VISITOR



**MEIJS WONEN**  
— TILBURG —

**BRUIST**  
*Deals*

Ok deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



## KELLOGG'S ALL-BRAN ONTBIJTGRANEN



Met de veranderende seizoenen is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo is je lichaam beter bestand tegen koudere temperaturen, minder zon en regen. De All-Bran ontbijtgranen van Kellogg's zijn een bron van vezels, vitamines van de B-groep, ijzer en koolhydraten zodat jij de dag goed begint. Een lekker, voedzaam en makkelijk ontbijt voor jong en oud!  
[www.kelloggs.nl](http://www.kelloggs.nl)



## LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR  
€ 89,-

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.



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

## KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.

[www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)



# Prachtige *herfst*

*Doe mee en win*

## UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!  
[www.union.nl](http://www.union.nl)

## HALLMARK – HAND- ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.  
[www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



## LEZERSACTIE\* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #ROOD



## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://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.



# Stop nu uw haaruitval!

**Het kan echt!** Nu in Nederland: een nieuwe behandeling welke het proces van kaalheid (androgene alopecia) stopt, het bestaande haar revitaliseert en regeneereert.

De Regenera Activa behandeling maakt gebruik van uw eigen gezonde micrograft weefsel om uw haar te herstellen. Wereldwijd zijn er al meer dan 100.000 patiënten succesvol behandeld.

Kijk op onze website voor meer info en plan een intakegesprek.



 regenera activa  
by RIGENERA hbw

 Medica Estetica

**Rotterdam**  
Stieltjesstraat 78  
3071 JX Rotterdam  
T 010 226 0983

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

**Breda**  
Concordiastraat 18  
4811 NB Breda  
T 076 204 21 01

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

Oktober is de traditionele woonmaand met volop **woonbeurzen.**

**Pompoenen** zijn eigenlijk bessen.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een **tropisch of subtropisch klimaat.**

Thee is goed voor de **bloedvaten.**  
Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

**Astronomisch** gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten beschermen tegen **bevrozing.**

Oktober wordt ook wel de **wijnmaand** genoemd. Het woord 'Halloween' betekent '**Allerheiligenavond**'.

# Komt u er niet uit met uw belastingaangifte?

## Administratiekantoor HEYLO helpt u graag!

Administratiekantoor Heylo in Elst ondersteunt bedrijven en ondernemers bij alle administratieve werkzaamheden. Een goede boekhouding kan u als ondernemer erg veel tijd schelen. Administratiekantoor Heylo ondersteunt u bij uw administratie, zodat u meer tijd overhoudt voor het ondernemen. Wij ondersteunen u als boekhouder bij financiële zaken, maar adviseren u ook graag over stappen die u als ondernemer wilt nemen.

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

Administratiekantoor  
 **HEYLO**

Industrieweg Oost 13A, Elst | 0481 353544

info@administratiekantoorheylo.nl | [www.administratiekantoorheylo.nl](http://www.administratiekantoorheylo.nl)

Kijk op  
de website  
voor meer  
informatie en  
tarieven.



'Wij nemen administratieve werkzaamheden uit handen, zodat ondernemers zich puur op het ondernemen kunnen richten en particulieren totaal ontzorgd worden.' - **Hans Heywegen**

# ‘Voeten zijn de fundering van je lichaam’

Toen René Stamkot tijdens zijn werk in een comfort-schoenenzaak in aanraking kwam met orthopedie en podotherapie, was zijn interesse gewekt. Hij liet zich omscholen en na zijn studie mocht hij zich registerpodoloog noemen. Sinds 2020 is hij met zijn eigen praktijk gevestigd in Bemmelen.

“Als registerpodoloog behandel ik verschillende klachten die te maken hebben met de stand van de voet”, vertelt René. “Dat hoeven niet altijd specifiek klachten aan de voet te zijn. Ook problemen met de rug, nek, heupen of knie kunnen terug te voeren zijn op een verkeerde houding. Het wordt vaak onderschat hoe essentieel je voeten zijn. Daardoor is er in veel gevallen alleen sprake van symptoombestrijding, terwijl je eigenlijk op zoek zou moeten gaan naar de onderliggende oorzaak van het probleem.”

## Een persoonlijk behandelplan

En dat is dus precies wat René doet. Bij nieuwe cliënten begint hij met een uitgebreid onderzoek, inclusief loopanalyse. “Op basis van de resultaten stel ik een behandelplan op. Meestal is het een combinatie van oefeningen, een schoenadvies en eventueel het aanmeten van steunzolen. Alles is erop gericht de klachten te verlichten, zodat je zo lang mogelijk mobiel kunt blijven. Preventie wordt daarbij

steeds belangrijker, bijvoorbeeld bij mensen die veel lopend of staand werk verrichten, maar ook bij het sporten. Als je een lange wandeling maakt, moet je aandacht niet ongewild uitgaan naar je voeten.”

## Helemaal up-to-date

Om bij te blijven, volgt René regelmatig bij- en nascholing en bezoekt hij beurzen. “Daarnaast heb ik geregeld intervisie met een aantal collega’s en werk ik indien nodig samen met andere disciplines. Alles om de best mogelijke zorg te kunnen bieden.” Wat vindt hij het mooie van zijn vak? “Enerzijds het contact met de mensen en anderzijds het stukje ambachtelijk werk. Ik kan niet toveren, maar als iemand van 30% naar 70% is gegaan, dan heb ik mijn werk goed gedaan.”

**Goed om te weten: behandelingen worden geheel of gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Er is geen verwijzing van de huisarts nodig.**

HEB AANDACHT  
VOOR JE VOETEN!

# Wijn is verbonden met emotie

Over wijn kun je heel gewichtig doen, het gaat er uiteindelijk om wat je zelf lekker vindt. Bij Wijnhandel Halve Morgen vind je wijnen voor alledag, maar ook verrassende pareltjes. Heerlijk om zelf te drinken en zeker om cadeau te geven.

**Vinoloog Danny van Leersum** weet over elke wijn op het schap wat te vertellen. Je koopt dus niet alleen een fles wijn, maar ook een inspirerend verhaal om te delen.

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

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

WIJNHANDEL *Halve Morgen*

Kleine Molenstraat 19A, Elst | +31 (0)481-374464 | info@halvemorgen.nl | www.halvemorgen.nl

## DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op [www.museumnachtkids.nl](http://www.museumnachtkids.nl).**

## FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**



# HEHG WOONIDEE®

## Schuifdeurkasten Inloopkasten Op maat

Verkrijgbaar in alle kleuren, maten en materialen.

Een mooie, kwalitatieve kastenwand op maat? Die optimale opbergruimte biedt en overal geplaatst kan worden? Wij hebben voor iedereen een kastenwand op maat die praktisch en gebruiksvriendelijk is. Uiteraard past deze perfect in uw interieur. Kom langs in onze showroom en laat u verrassen door de mogelijkheden!

**WINIA**®  
KASTEN & SCHUIVEN OP MAAT

Maak een afspraak [info@hgwoonidee.nl](mailto:info@hgwoonidee.nl)  
Edisonstraat 4, 6604 BV Wijchen  
024 64 199 19

[www.winia.nl](http://www.winia.nl)  
[www.hgwoonidee.nl](http://www.hgwoonidee.nl)

# Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

 BRILJANT  
VLOERVERWARMING

ONZE PRIJZEN ZIJN ALL-IN:  
EN DAAROM ONZE BELOFTE...  
NOOIT EXTRA KOSTEN!

“ Vloerverwarming laten frezen in bestaande tegelvloer. 70 meter opgeleverd in 1 dag. Wat ze beloofden aan ons hebben ze ruimschoots waargemaakt. Wat een topservice en hardwerkende mannen, ik zal jullie zeker aanbevelen. ”

Joseline

De voordelen van vloerverwarming



AANGENAME WARMTE



ENERGIEBESPREND



ONZICHTBARE VERWARMING

Onze methoden met vloerverwarming zijn erop gericht om u maximaal comfort te geven met minimale overlast. Wij gaan snel en systematisch te werk, zodat u binnen de kortste keren geniet van de voordelen van een verwarmde vloer. Wij hebben verschillende soorten vloerverwarmingssystemen, namelijk: infrezen, fermacell, krimpnetten, noppenplaten en tackerplaten. Welke installatie het meest geschikt is voor uw woning hangt af van het beschikbare budget, type woning en persoonlijke voorkeuren. Vraag nu geheel vrijblijvend een offerte aan voor advies op maat.

INFREZEN

KRIMPNETTEN

NOPPENPLATEN

OPRITVERWARMING

TACKER-SYSTEEM

FERMACELL-PLATEN

Briljant vloerverwarming bv

Laagveld 9d, Cuijk

085 – 130 63 41

info@briljantvloerverwarming.nl

www.briljantvloerverwarming.nl



**Martijn Koning:**

## ‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

**THEATRALER** Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

**DOORONTWIKKELD** En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

Dat EMWA en Gaertner hun krachten hebben gebundeld, is al enige tijd geen geheim meer. Waar EMWA zich voornamelijk focust op projectinrichting, richt Gaertner zich met name op ergonomische zit- en sta meubelen voor particulieren. Eigenaar Erik Schiltmans kan ondertussen al bogen op ruim 25 jaar (werk)ervaring op het gebied van ergonomische meubels bij diverse gerenommeerde bedrijven. Samen vormen EMWA en Gaertner het ergonomische kenniscentrum van Nijmegen en omgeving.

# Ergonomie *is altijd het uitgangspunt*

Bij Gaertner ergonomische meubelen vind je een compleet assortiment aan ergonomische meubelen voor de woon- en werksituatie. Van luxe relaxfauteuils tot ergonomische balanskrukken, het assortiment is breed. Volgens Erik vormt ergonomie een belangrijke bijdrage aan het veilig en gezond kunnen inrichten van een werkplek. Langdurig in dezelfde houding werken kan namelijk leiden tot gezondheidsklachten.

In Nederland gebruiken steeds meer mensen een zit/sta bureau, dat is een bureau dat in hoogte verstelbaar is. Afwisseling tussen verschillende lichaamshoudingen is het belangrijkste bij werkplekken waar weinig tot geen beweging vereist is. Het is dan ook van groot belang om tijdens het werk zoveel mogelijk

te bewegen. Handige hulpmiddelen hiervoor zijn ergonomische stoelen, maar ook balansballen of zadelkrukken worden steeds meer gezien. Het is een uitstekende manier om een ergonomische, actieve zithouding aan te nemen.

Gaertner heeft daarnaast een ruime collectie aan relaxfauteuils en sta-op stoelen. De stoelen beschikken over een modern design en ultiem zitcomfort. Een ergonomische relaxfauteuil kan speciaal op maat gemaakt worden, aangepast op ieder lichaam. Met een meetstoel word je ingemeten. Aan de hand van die gegevens wordt de fauteuil op maat voor jou gemaakt.

Wat de vraag uiteindelijk ook is: ergonomie is altijd het uitgangspunt. Bij Gaertner vinden we het dan ook belangrijk dat je goed zit en daarom geven we jou graag het beste 'zit-advies'. Of je nu lekker ontspannen wilt zitten in een heerlijk relaxfauteuil of in de juiste houding wilt kunnen werken, met ons advies zoeken we samen naar de juiste oplossing.



**Gaertner**  
ergonomische meubelen

Heyendaalseweg 165, Nijmegen | 024 356 8390 | info@gaertner.nl | www.gaertner.nl  
Openingstijden: Maandag en dinsdag alleen op afspraak | Woensdag t/m vrijdag: 10.00 – 17.00 uur | Zaterdag: 10.00 – 16.00 uur



# 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



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](http://www.expert.nl/elst)

# OUTDOOR COOKING - OUTDOOR LIVING BUITEN IS HET NIEUWE BINNEN

OFYR is dé nieuwe manier van outdoor koken & grillen. Het unieke design maakt het tot een veelzijdig kooktoestel. De kegelvormige vuurschaal heeft een brede, platte rand die tevens fungeert als zeer efficiënt kookoppervlak.

Vanuit het midden straalt de warmte in een vloeiend verloop uit, waardoor één kookplaat meerdere kooktemperaturen heeft. Of u nu eieren bakt, groenten langzaam kookt of een malse biefstuk grilt.

Het OFYR kooktoestel kan onder nagenoeg iedere omstandigheid onafgedekt buiten blijven staan. Het uit 3 delen bestaande modulaire design maakt het OFYR kooktoestel gemakkelijker verplaatsbaar. Tevens is het toestel gemakkelijk schoon te maken en vereist het nauwelijks onderhoud.

Informeer geheel vrijblijvend naar het assortiment en de mogelijkheden.

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



ADVIES, VERKOOP  
EN INSTALLATIE:

- Ofyr
- Ferleon
- Big green Egg
- Italiaans terracotta
- Nordstahl
- Houtbouw
- Meubilair
- Plantenbakken
- Vuur & Hout elementen
- Waterelementen
- Wanden & Elementen
- Beelden & Accessoires
- Advies en aanleg



**CLAASSEN**  
BUITENBELEVING

**CLAASSEN BUITENBELEVING**

Theo Claassen  
Zeegsepad 4 Angeren  
0651960989

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



# Heeft u het al gehoord?

## De audicien komt aan huis!

De Hoorwereld is een volledig zelfstandig en lokaal audiciensbedrijf. Hierdoor zijn er korte lijntjes, treft u altijd hetzelfde gezicht aan in de winkel en lopen we net dat stapje harder voor u, wat van een zelfstandig ondernemer verwacht mag worden. Onze wachttijden zijn kort, vaak bent u al dezelfde dag geholpen. Tevens zijn we op zaterdag geopend, voor als het u doordeweeks niet schikt.

Ervaart u problemen met uw gehoor, maar bent u niet in staat om onze winkel te bezoeken? Onze audicien Bram komt graag bij u thuis om u van alle nodige hoorzorg te voorzien.

Neem contact op via  
bram@dehoorwereld.nl  
of bel 06-15931980



# HOE JE BIJ JEZELF KOMT

Het is vaak lastig om jezelf te voelen of bij jezelf te blijven. Mij wordt vaak gevraagd hoe je dat dan doet. Bij jezelf zijn is jezelf goed voelen met alles wat en wie je bent. Als je uit verbinding bent met jezelf, dan zit je minder lekker in je vel.

Denken haalt je uit verbinding want we geloven veelal wat we denken. Door te weten dat je niet alleen je gedachten bent maar dat je ze wel hebt, kun je meer de connectie maken met jouw lichaam en blijf je beter bij jezelf.

## Oefening

- Ga zitten en zet je voeten op de grond
- Rol je schouders naar achteren, haal diep adem in door je neus en adem volledig uit door je mond
- Voel dat je lichaam of iedere uitademing zwaarder wordt (je hoeft even niet 'op te springen')
- Voel de ruimte in jou en om jou heen die ontstaat bij iedere in- en uitademing
- Je lichaam wordt zachter, je ademhaling dieper
- Herhaal 10 x en laat dan de aandacht van je ademhaling los

Deze oefening zorgt voor gronding en verbinding in het hier en nu. Oefen er eens mee en doe ook vooral dingen die je energie geven en die je leuk vindt om te doen. Het maakt niet uit wat het is: tuinieren, sporten, lezen, wandelen, alles is goed. Want alles waardoor jij je goed gaat voelen brengt je dichter bij jezelf!

Kijk voor meer informatie op mijn website [www.irmavanreem.nl](http://www.irmavanreem.nl).



Holistische praktijk Irma van Reem

Dierenriem 14, Elst  
06-48278088  
info@irmavanreem.nl  
[www.irmavanreem.nl](http://www.irmavanreem.nl)





## Deel jij de liefde voor doedels?

Onze kleine doedeltjes worden in de huiskamer geboren en groeien daar ook op, zodat ze meteen wennen aan geluiden. Vanaf drie weken gaat de zindelijkheidstraining beginnen en daarmee start dan ook de socialisatie in de eerste acht weken van hun leven.



Met alle liefde brengen wij onze kleine doedeltjes groot en we willen ook graag dat ze goed terecht komen zodat ze uit kunnen groeien tot mooie volwassen honden met een mooi karakter. Wij vinden het daarom belangrijk om eerst kennis te maken alvorens wij toezegging doen tot inschrijving op onze wachtlijst. Dit omdat wij graag willen weten waar onze kleine doedeltjes naar toe gaan.

Wij fokken volgens de richtlijnen van de WALA, waarbij ze gecastreerd moeten zijn voor twaalf maanden.

Heb je interesse?  
Kijk op onze site.




DOEDEL4YOU  
Australian Labradoodles

[www.doedels4you.nl](http://www.doedels4you.nl)

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

 /jmh.debekker.5

 doedels\_4\_you



# Kom en proef Italië



Om heerlijk Italiaans te eten hoef je niet meer naar Italië toe! Wij van La Pentola bieden authentieke, Italiaanse gerechten aan waar je gewoon thuis van kan genieten. Bij ons in de winkel kun je terecht voor Italiaanse gerechten zoals lasagne, cannelloni, carpaccio, verschillende soorten pasta en pizza's.

Alles wordt volgens familierecept gemaakt met verse producten en natuurlijk met liefde en passie. Alle gerechten kun je koud meenemen en zelf verder klaarmaken, maar je kunt natuurlijk ook alles warm meenemen en meteen thuis genieten. Vanaf 16.00 uur is er ook de mogelijkheid om bij ons pizza's af te halen. Mocht je later willen eten of moet je nog een (klein) stukje rijden? Dan bieden we ook de mogelijkheid om de pizza's halfgaar mee te nemen, waarna je ze zelf thuis nog een aantal minuutjes afbakt.



La-Pentola di Pippo is dé Italiaanse delicatessenwinkel in hartje Elst. Authentiek, traditioneel en puur Italiaans eten zoals het hoort. Samen met zijn vrouw Angela en zoon Giancarlo runt Guiseppe Favoroso deze prachtige zaak met veel passie en liefde.



# Viert u met ons mee?

Al 15 jaar bereiden wij met veel zorg en passie de beste Indische gerechten voor elke gelegenheid voor particulieren en bedrijven en daar zijn wij enorm trots op.

De hele maand oktober vieren wij feest en krijgt u bij een afhaalbestelling of catering iets extra's. Bent u benieuwd wat dat is? Kijk dan op Facebook, Instagram of op onze website.



Scan mij en vier het feestje mee!



Salas Catering bestaat 15 jaar!



Catering op locatie verzorgen wij op alle dagen van de week.  
**Afhalen van gerechten in onze winkel is mogelijk op donderdag, vrijdag en zaterdag.**

**SALAS**  
Indische catering

Industrieweg-Oost 5 b4, Elst • 06 22 38 21 25  
contact@salascatering.nl • www.salascatering.nl

# SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziektes. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/caffeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



Bunzlau Castle



MAISON BERGER PARIS

De Lampe Berger Zuivert eerst de lucht van onaangename geuren zoals rook- kook- en dierenluchtjes en verspreidt dan desgewenst een heerlijk parfum!

Marc-Cook-Home Kleine Molenstaat 1 6661 EC Elst  
Tel:0481-745246 [www.marc-home.nl](http://www.marc-home.nl) [info@marc-home.nl](mailto:info@marc-home.nl)

Na het behalen van de nodige diploma's is Astrid zich volledig gaan richten op het geven van massages. Als klant heb je een ruime keus aan behandelingen. Opvallend daarbij is de energetische massage voor mensen die met zichzelf in de knoop zitten.

# Meer dan een massage

Tijdens deze massage word je bewust van jezelf en alles wat je voelt. Hierdoor kunnen jullie samen aan de slag met het afvoeren van geblokkeerde energie. De balans in je leven wordt hersteld en je verlaat de salon als herboren.

## Ontspanning

Heb jij jouw leven op een rijtje, maar kan je wel ontspanning gebruiken? Of kom tot rust en krijg nieuwe energie met een ontspanningsmassage. Je lichaam, geest en ziel zijn met elkaar verbonden. Wanneer je mentale klachten hebt, raakt je lichaam uit balans en vormt een aanslag op je lichaam. Daarnaast helpt een diepweefselmassage ook tegen fysieke pijn en/of stijfheid. En wat denk je van een hotstone massage? Een heerlijke massage, waarbij warme olie en stenen worden verspreid over je gehele lichaam. Het geeft volledige ontspanning aan spieren en gewrichten.

**Maak een afspraak en geniet!**

*"Een massage met de juiste energie zorgt voor de rust die je zoekt."*

**LEZERSACTIE**  
1 uur **MASSAGE**  
van € 60,50  
voor € 50,00

# Salon Balans

Samen op zoek naar ontspanning en balans. Ik zal je in jouw eigen proces begeleiden, zodat je weer in balans kunt komen en meer kunt genieten van het leven.

MASSAGES

ENERGETISCHE HEALING

LIGHT CHANNELING

Julianastraat 20, Huissen  
**06-28174828**  
astrid.jeltema@live.nl  
[www.salon-balans.nl](http://www.salon-balans.nl)





€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleven jong en oud in attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnival Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

Of scan de QR-code

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

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

06-39816673 | [typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com) | [www.typischjorisevents.nl](http://www.typischjorisevents.nl)

**BRUIST**

Mijn favoriete kleur is **oktober**

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# Ontdek nu hair mesotherapie

MesoHair is de behandeling tegen haarverlies, bij dun haar, dof haar en verminderde haargroei.

MesoHair activeert de haarzakjes om gezonde haren te produceren, waardoor het volume van het haar zichtbaar verbeterd wordt. Het hoofdbestanddeel van MesoHair bestaat uit peptides die de kwaliteit van de huid optimaliseert. Naast de peptides bevat MesoHair ook speciale vitaminen die follikels aanzetten tot het produceren van haar om je haardos weer stralend en vol te maken.

**BRUIST**  
*Deal*

Een pakket van **8 BEHANDELINGEN** nu voor

**€ 600,-**



**U L T R A**  
**B E A U T Y**

Gezichtsbehandelingen

Lichaamscontouren verbeteren

Vetbeveizing

BMI Sculpting

Laserontharing

Tatoeageverwijdering

Mesotherapie

**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

[nierstichting.nl](http://nierstichting.nl)

**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.

Rondweg 5, Nijmegen | 06-11119997 | [www.ultrabeauty.nl](http://www.ultrabeauty.nl) | [ultrabeauty\\_nijmegen](https://www.instagram.com/ultrabeauty_nijmegen)



# Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter  
180 gram bloem  
2 eetlepels water  
800 gram pompoen,  
in grote stukken gesneden  
2 eetlepels olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
2 theelepels suiker  
450 gram spinazie  
4 eieren  
200 gram gorgonzola  
65 gram walnoten  
snufje nootmuskaat  
peper en zout

## BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

# PUZZELPAGINA

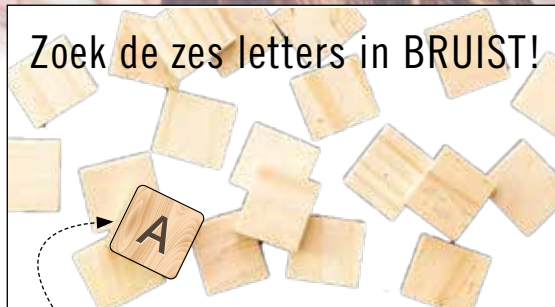
De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **werken**.

Maak kans op

**Good4fun**  
**giftcard**  
**t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. [www.good4fun.nl](http://www.good4fun.nl)



🐄-it+👤i=f   🗺️y=e

🚿b=c+e 🚗t=b+n

v+ 🧠   🗺️y=e

🐄-it+ 💰g=w+i+🐄-it

🔔+e+ 🗺️y=v+ 🐟-v

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 november de oplossing in op onze site: [www.deoverbetuwe-bruist.nl](http://www.deoverbetuwe-bruist.nl)

Maak kans op flinke korting voor een:

**Manilla hoekbank**

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf  
**899,-**



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels      fauteuils  
banken        kwaliteit  
hoekbank     zitten  
slaapbank    deal

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



Joke Hubers en Annemiek  
Besselink

Aan de Dorpsstraat in Elst runnen Joke Hubers en Annemiek Besselink sinds 2008 hun Street One-store. In deze winkel verkopen zij vlotte dameskleding voor vrouwen vanaf pakweg 25 jaar.

Joke en Annemiek vinden het belangrijk dat hun klanten zich thuis voelen. De gemoedelijke dorpsse sfeer in de winkel draagt daar ontegenzeggelijk aan bij. Het verkoopteam neemt voor elke klant alle tijd en loopt over van enthousiasme, hetgeen door klanten vanuit de omtrek en ver daarbuiten zeer wordt gewaardeerd.

Join us!



# Street One