

DE OVERBETUWE / LINGEWAARD



JANUARI 2024 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

# BRUIST

Gelukkig &  
gezond 2024!

Lees het interview met  
*Michael Pilarczyk*



# GENIETEN VAN VERS GEMALEN KOFFIE

Bij Expert Elst geven wij u graag advies op maat, persoonlijke aandacht en hulp bij het vinden van het product dat aan uw wensen voldoet. Wij voorzien u graag van deskundig advies en de beste service, ongeacht het product dat u zoekt. Of het nu om een nieuwe airfryer gaat, een stofzuiger of een Amerikaanse koelkast, wij nemen de tijd voor u en voorzien u van persoonlijk advies!

## OVERHEERLIJKE KOFFIE IN HUIS

Het Zwitserse Jura staat bekend om haar luxe *volautomatische* koffieapparaten. Als pionier op dit gebied bracht Jura al in 1986 haar eerste volautomaat uit. De belangrijkste waarden van Jura zijn *kwaliteit*, *duurzaamheid*, *innovatie*, *precisie* en *service*. Dit zie je terug in het oogstrelende design, geïnspireerd op de strakke lijnen van de hoogstaande Zwitserse architectuur. Bestel jouw Jura koffieautomaat bij Expert Elst en je kunt iedere dag genieten van heerlijke, vers gemalen koffie. *Overtuig jezelf!*



*Jura*

expert 

Expert Elst

Dorpsstraat 7, Elst | 0481-373379  
elst@expert.nl | [www.expert.nl/elst](http://www.expert.nl/elst)



*Graag tot snel in de winkel!*

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



# FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS®  
Distributed by Matrabike

## Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



## Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

€ 999,-



## Fongers RTR

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

€ 1699,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
4.480 reviews

**Matrabike Waalwijk (NL)  
Online (NL + BE)**

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,  
Nederland. Tel. 0416-342012

**Matrabike Sint-Martens -  
Latem (BE)**

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens  
Latem, België. Tel. 038880990

**Matrabike Rumst (BE)**

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet  
(gemeente Rumst), België.  
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?  
Stuur dan een email naar:  
[klantenservice@matrabike.nl](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw FONGERS fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)



# Inhoud

## COLOFON

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

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. ©2024. 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen natuurlijk: de beste wensen voor 2024! Een jaar dat voor veel mensen ongetwijfeld weer is begonnen met goede voornemens: stoppen met roken, afvallen, vaker bij familie op bezoek... Ieder heeft zo zijn eigen voornemens, maar er is één ding dat de meeste mensen met elkaar gemeen hebben: het blijkt vaak best moeilijk om je aan die voornemens te houden. Om je daarbij te helpen geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een paar tips.

## Bruisende lezer,

Ook auteur en spreker Michael Pilarczyk heeft zo zijn eigen goede voornemens, niet alleen voor zichzelf, maar in feite voor iedereen: haal het beste uit je leven! Iets wat hij vol passie deelt tijdens zijn theatercollege *Rust in je hoofd*. Hij vertelde ons er meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

En onze ondernemers? Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal zo hun goede voornemens. Eén voornemen mag duidelijk zijn: hun klanten ook dit jaar weer blij maken met wat ze bieden. En wij helpen ze daar maar al te graag bij door hun inspirerende verhalen te blijven delen.

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/Land van Cuijk Bruist.

# Wat is er nog over van je *goede voornemens*?

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: "En dit jaar gaat het me echt lukken"? Wij geven je een aantal tips hoe je je echt aan die goede voornemens kunt houden.

**1 WERK STAP VOOR STAP** Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

**5 CREËER ROUTINE** Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken voor als het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

**2 MAAK EEN SCHEMA** Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken, of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

**6 BELOON JEZELF** Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

**3 VOORKOM HOGE EISEN** Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haakje vaak al snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

**7 ZOEK STEUN** Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op social media. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

**4 KEN JE DOEL** Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

**Wil jij meer tips om je goede voornemens vol te houden?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# ZOEKT U EEN NIEUWE VLOER?

WIJ HEBBEN EEN BREED ASSORTIMENT!



Ontdek de ultieme samenwerking tussen Booiiparket en onze geselecteerde vloerverwarming leverancier 'Parket en Vloerverwarming'. Samen brengen we meesterlijk vakmanschap en geavanceerde technologie samen voor prachtige parket- en pvc-vloeren met efficiënte vloerverwarming. Stap binnen in een wereld van ongeëvenaard comfort en tijdloze stijl.

**PARKET**  
en vloerverwarming  
*Koost meer koude voeten*

ONDERHOUD · SCHUURVLOER · LAMINAAT · PVC · VLOERVERWARMING · INTENSIEVE REINIGING · RENOVATIE · ONDERHOUDSPRODUCTEN · PARKET Ook voor leuke woonaccessoires zoals lampen, kussens, glaswerk en geurdiffusers

**BOOIJ PARKET**  
WONEN MET LEF

Booiiparket, voor de beste kwaliteit vloeren!

Industrieweg Oost 5b,  
Elst (GLD)

0481 745 296  
06 303 60 855

info@booiiparket.nl  
www.booiiparket.nl

**Openingstijden**  
Donder- en vrijdag: 10.00-17.00  
Zaterdag: 10.00-16.30





## HAWAIIAN TROPIC MINERAL POWDER BRUSH

Bescherm je huid tijdens de donkere dagen met transparante SPF 30 zonbescherming in poedervorm. Perfect onder of over make-up voor een matte finish. Zeg vaarwel tegen een glimmend gezicht en verstopte poriën, terwijl je toch goed beschermd blijft. De handige kwast maakt het eenvoudig aan te brengen en mee te nemen voor snelle touch-ups gedurende de dag. Geniet van een heerlijk zomers gevoel, zelfs op grijze dagen, en straal alsof de zon altijd schijnt!

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



## THERMAE 4 YOU

Caviar Repair Crème, het klinkt niet alleen chic, dat is het ook. Met dit product breng je een beetje luxe wellness naar je eigen huis. De crème bevat maar liefst 80% echte Caviar Marine-DNA, wat bijdraagt aan het herstellen van het vochtgehalte, waardoor de huid er gladder, mooier en heerlijk soepel uitziet. Het is als een verwelnd spa moment, maar dan gewoon bij jou thuis.

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



## TOSKANI MYOTEC EYE LIFT OOGCRÈME

Nieuw jaar, nieuwe jij! Verfris je blik met de Myotec Eye Lift oogcrème van Toskani. De actieve ingrediënten, waaronder karitéboter, kokosolie en peptiden, geven je ogen een natuurlijke lift, vergelijkbaar met een botox-effect. Onderzoek toont aan dat 95% van de gebruikers een zichtbare versteviging van de oogleden ervaart. Deze crème vermindert ook donkere kringen en rimpels. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en verwelkom het nieuwe jaar met stralende ogen!

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



## PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

[be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



# Gelukkig en gezond *nieuwjaar!*



## BRUIST *Deals*

Ook 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.



[Jolanda.Philipse@icloud.com](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)

## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht kunt vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaande mail



## INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Beschikbaar in Perfect, Light, Medium, Dark en Extra Dark Nude, won het onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



## LEZERSACTIE\* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens presenteert met trots Killerbody Lifestyle, een programma dat draait om mindset. Verlies gemakkelijker gewicht, behoud je resultaten en verbeter je welzijn. Ontdek nieuwe vegetarische en veganistische recepten en voedingsplannen.

[www.fayaofficial.com](http://www.fayaofficial.com) TAG #FAYA



## 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!

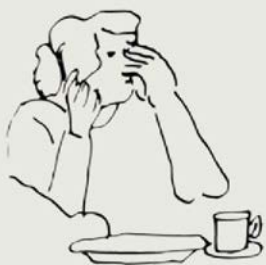
Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



## Een café zoals een café hoort te zijn!

In 2024 staat team Samson weer voor jullie klaar om er samen een fantastisch jaar van te maken! Op elk moment van de dag kunt u bij ons genieten van één van onze specialiteiten: van een kopje koffie met huisgemaakt gebak tot **meer dan honderd speciaalbieren**, maar ook **twalf open wijnen**. Laat je adviseren door één van onze obers of download onze **bierapp**.

Zien we je snel?



Volg ons op social media:



Houtstraat 4-6, 6511 JN, Nijmegen

TIP: Geef eens een cadeaubon of op maat gemaakt speciaalbierpakket van Onze Bierwinkel cadeau!

## Op zoek naar een lekker speciaalbier voor thuis?

Kom langs en laat je adviseren door de biersommeliers van Onze Bierwinkel!



Volg ons op social media:



Lange Hezelstraat 51, 6511 CC, Nijmegen







## Genieten aan de Griftdijk



Aan de Griftdijk, tussen Elst en Nijmegen, vind je Brasserie 1910. Een sfeervol restaurant, waar iedereen de hele dag door meer dan welkom is om te komen genieten van al het lekkers dat op de kaart staat.

Probeer bijvoorbeeld onze Spareribs Sweet, langzaam gegaard op de barbecue en zoet afgelakt met homestyle barbecuesaus en knoflooksaus. Inclusief frites en salade.



Griftdijk 201, Nijmegen  
024 - 20 49 400  
[www.brasserie1910.nl](http://www.brasserie1910.nl)

Dagelijks  
geopend vanaf  
11:30 uur

De populairste **goede voornemens** zijn gezonder eten, meer sporten, stoppen met roken en financieel beheer. **Januari** is de maand met een toename van inschrijvingen bij de sportschool. Tijdens **Dry January** drink je geen alcohol als gezondheidsuitdaging.

De derde maandag van januari staat bekend als **Blue Monday**, de veronderstelde meest deprimerende dag van het jaar.

In januari ervaren voedings- en dieetbedrijven vaak een **toename van verkoop** door zoekende individuen. Hoewel velen hun goede voornemens niet volhouden, is het normaal om terugval te ervaren; **realistische doelen** en doorzettingsvermogen zijn essentieel.



JOHNBEERENS  
COM

# BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Happy New Hair! Vergeet bij het maken van je goede voornemens voor 2024 zeker je haar niet. **John Beerens**, kapper en CEO van johnbeerens.com, deelt maandelijks de beste beautytips voor een stralende look!

# JOHN'S GOEDE VOORNEMENS

## Kies de Juiste Producten

Investeer in goede producten voor je haar, te herkennen aan 'Vrij van Siliconen en Parabenen' en ga voor Clean Beauty. Zeg in 2024 hallo tegen gezonder haar!



## Ga Voor een Extraatje

Vitamines! Niet alleen goed voor je haar, maar voor je totale gezondheid. Deze Sugarbearhair vitamines voeden jouw haar van binnenuit, waardoor je haar sterker en elastischer wordt en minder snel breekt.



## Breng de Magie aan

Gebruik een actief haarserum zoals het L'Alga SeaLush Serum. Dit serum herstelt droog of beschadigd haar en voorkomt gespleten haarpunten.

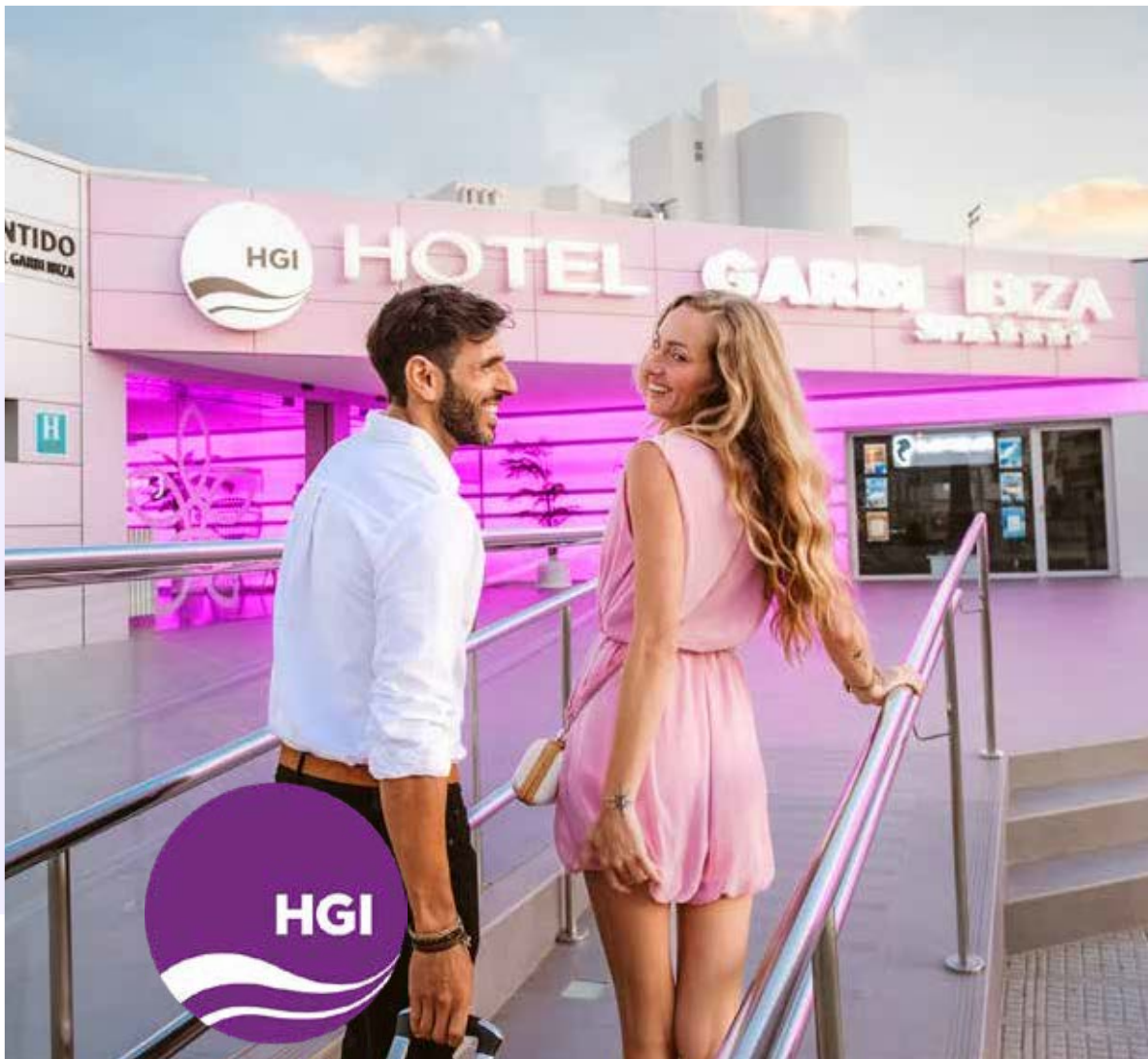


## Meer informatie?

Beautycare johnbeerens.com

+31 13 530 2010

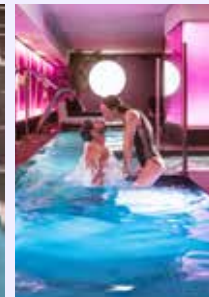
[beautycare@johnbeerens.com](mailto:beautycare@johnbeerens.com)



# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



**SCAN DE QR-CODE**  
En laat jouw  
vakantie beginnen!

**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)

LIEVER EERST PROBEREN? **ONTVANG DAN**  
**EEN GRATIS 7-DAGENPAS!**

ANYTIME FITNESS  
**BEMMEL**

T. 0481 200 000  
Markt 47



**PERSOONLIJKE  
BEGELEIDING**  
**24/7 TOEGANG**  
**PLEZIER & GEMAK**  
**GROEPSLESSEN**  
**PERSONAL  
TRAINING**  
**FYSIOTHERAPIE**



Wil jij graag starten met sporten? Kom dan naar Anytime Fitness Bemmel! Door ons persoonlijk begeleidingsprogramma leer jij veilig en effectief sporten. Door onze persoonlijke aandacht

en begeleiding zul je het sporten ook enorm leuk gaan vinden. Daar doen wij écht ons best voor!



# DAGJE UIT SNEEUWBAL WINTERFESTIVAL



Het winterseizoen is ook dit jaar weer hét seizoen van het Sneeuwbal Winterfestival. Van knisperende vuren, foute skipakken en maffe winterse outfits, verse sneeuw en glühwein tot en met après-ski en braadworsten! Verdeeld over zeven verwarmde en overdekte area's veroorzaken je favoriete artiesten weer een lawine van stomende beats. Dit jaar pakken ze het zelfs extra groots aan, want het is Sneeuwbal's tiende Verjaardagsfeestje. Dit wil je niet missen! Het Sneeuwbal Winterfestival vindt plaats op 27 januari, van 14.00 tot 23.00 uur, in het Utrechtse Park Transwijk. **Kijk voor meer informatie op [www.sneeuwbalfestival.nl](http://www.sneeuwbalfestival.nl).**

## FILMPJE KIJKEN ONE LIFE

BINNEN/BUITEN

One Life vertelt het waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd voornamelijk Joodse kinderen uit de handen van de nazi's werden gered. Vijftig jaar later verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt. **ONE LIFE is vanaf 4 januari te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN EEN NIEUW LEVEN



Engeland, 1949. Charlotte is gelukkig getrouwd en geniet van haar leven op het platteland, iets dat ze niet voor mogelijk had gehouden toen ze aan het begin van de oorlog als 13-jarig meisje met een kindertransport Duitsland moest ontvluchten. Maar dan duikt een oude vriend uit het verleden op in haar nieuwe wereld. Harry was haar beschermer toen ze niemand anders had en daar zal ze hem altijd dankbaar voor zijn, maar zijn aanwezigheid dreigt nu haar nieuwe leven te doen ontsporen. De oorlog is dan wel voorbij, maar het verleden laat je nooit met rust...

**EEN NIEUW LEVEN van Diney Costeloe is vanaf 16 januari verkrijgbaar.**



# *Wijn met een verhaal*

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.



# Van top tot teen in goede handen

Mareike Engels heeft begin november de deur van haar gloednieuwe salon aan de Dorpsstraat in Gendt geopend. Het prachtige pand oogt als een snoepje, met als belangrijkste kleuren: goud en oudroze. Tegenover Mareike Beauty Expert is een parkeerplaats gelegen, waardoorde salon ook voor klanten die met de auto komen makkelijk bereikbaar is. Vol trots kijkt ze terug op de opening. “Er was de hele dag aanloop, waaronder vele voormalige klanten.”

Mareike had tien jaar lang een salon aan huis in Gendt. Na twee jaar een uitstapje naar de zorg te hebben gemaakt, begon het onlangs weer te kriebelen. Toen zij het pand op Dorpsstraat 4a te huur zag staan, heeft zij de sprong in het diepe gewaagd. De in Duitsland geboren Mareike volgde een opleiding tot schoonheidsspecialiste in München. De kneepjes van het vak leerde zij in een vijfsterren wellness-hotel in Oostenrijk. Later breidde ze haar vaardigheden uit met haar werk in de grote sauna's van Nederland.

## Schoonheidsspecialiste

Zodoende is ze allround schoonheidsspecialiste geworden, waar vrouwen en mannen terecht kunnen voor een nagelbehandeling, pedicure, allerhande gezichtsbehandelingen en zelfs massages. Mareike benadrukt dat ze bij huidverbeterende handelingen

niet alleen de schoonheid centraal zet, maar ook de medische kant van de huidverzorging. “Ik wil ook graag mijn kennis over make-up en het verzorgen van de huid delen met mijn klanten. Dit zal ik gaan doen door middel van workshops te verzorgen. Houd daarom mijn berichten op social media in de gaten.” De goedlachse Mareike vindt het heel bijzonder dat ze weer terug is in haar natuurlijke habitat.

## Laagdrempeligheid

Terugkijkend op de opening, zegt ze dat het gezellig druk was. “Er was een geweldige sfeer, zoals ik die ook met mijn klanten wil delen.” Laagdrempeligheid is voor haar een kernwoord. “Het kleinschalige, één-op-één-contact met de klant heeft mijn voorkeur.” De producten waarmee

Mareike werkt, zijn van hoogwaardige kwaliteit. Rosa Graf is haar huismerk. Ze raakte met deze leverancier vertrouwd door jarenlange trainingen te geven en is zodoende overtuigd geraakt van de kwaliteit. Rosa Graf is een degelijk Duits merk, dat bijna 100 jaar oud is. “What you see is what you get. De prijzen bestrijken het middensegment,” aldus Mareike. Het andere merk, dat voor de nagels bedoeld is, draagt de naam Florence. Dit is een Nederlands merk waarover de beauty-expert zeer tevreden is.

**Bel voor meer informatie naar 06 83 86 68 63.**



Eigenaar: Mareike Engels  
Dorpstraat 4A, Gendt  
**06 83 86 68 63**  
[mareike-engels-beauty-expert.salonized.com](https://mareike-engels-beauty-expert.salonized.com)

**Michael Pilarczyk:****‘Meditatie zou verplicht moeten worden voor iedere werkende Nederlander’**

Michael Pilarczyk staat in het voorjaar van 2024 met zijn theatercollege *Rust in je hoofd* in de Nederlandse theaters. Hierin vertelt de 54-jarige auteur en spreker over mentale gezondheid en hoe je het beste uit je leven kunt halen. “Eigenlijk zou een uur meditatie verplicht moeten worden in de agenda van iedere werkende Nederlander.”

De stress, drukte en chaos van de huidige maatschappij zijn op den duur funest voor de geestelijke gezondheid, meent Pilarczyk. “Wij mensen, en dan met name Nederlanders, vliegen vaak van hot naar her, waardoor we heel druk zijn in ons hoofd. Hierdoor ontstaat stress en veel narigheid. En die stress kan uiteindelijk uitmonden in burn-outs.”

**INSPIRATIEBRON** Pilarczyk wil met zijn theatercollege een inspiratiebron zijn voor het publiek. “Ik neem de toeschouwers mee aan de hand van een fictief verhaal over een man die een einde aan zijn leven wil maken. In het bos loopt hij een man tegen het lijf die de waanzin van de werkelijkheid is ontstegen. Hij is gestopt met werken en in een hutje in het bos gaan wonen. Daar vertelt hij allemaal wijze levenslessen.”

**MASTER YOUR MINDSET** Naast de theatertour en diverse masterclasses heeft de op Mallorca wonende Pilarczyk de afgelopen jaren ook diverse zelfhulpboeken geschreven. “Ik heb inmiddels zes boeken op mijn naam staan. Master Your Mindset is een bestseller geworden; er zijn ruim 300.000 exemplaren van verkocht. Daar ben ik heel trots op. In dat boek benadruk ik nog maar eens hoe belangrijk de mentale gezondheid is en hoe je zelf verantwoordelijk bent om je mooiste leven te kunnen leiden.”

*Michael Pilarczyk staat vanaf maart 2024 weer in de theaters met zijn voorstelling Rust in je hoofd. Bekijk de speellijst op Theater.nl.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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



# Een onvergetelijk feest dankzij Typisch Joris Events!

Neem eens een kijkje in onze webshop

Ook voor ballonnen en feestartikelen kun je terecht bij

**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen



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

## Bent u zelfstandig ondernemer en op zoek naar een boekhouder?

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

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.



# Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kan je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog het gloednieuwe Jail Gin wat je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

*Een onvergetelijke ervaring*



## Lekker uitwaaien!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je adviseren door ons vakkundige team over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren





Bruist wenst alle  
lezers een  
*bruisend 2024*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



# Erwtensoep met prei en ui

Erwtensoep, ook bekend als snert, is een hartverwarmende winterklassieker. Deze dikke, groene soep wordt gemaakt van gedroogde erwten, varkensvlees, prei, selderij en kruiden. Het langzame kookproces geeft de soep een rijke smaak en romige textuur. Traditioneel geserveerd met roggebrood en spek, is erwtensoep een heerlijk troostend gerecht dat perfect past bij koude dagen.

4 PERSONEN • 100 MIN.

## INGREDIËNTEN

2 runderbouillonblokjes  
400 gr spliterwten  
1 laurierblaadje  
1 winterpeen  
1 aardappel, kruimig  
150 gr knolselderij  
1 prei  
1 ui  
paar takjes selderij  
1 rookworst

## BEREIDING

Breng 1,5 liter water met de bouillonblokjes, de spliterwten en het laurierblad aan de kook. Laat een uur zachtjes koken, roer af en toe door. Schil ondertussen de wortel, aardappel en knolselderij en snijd ze in stukjes.

Snijd de prei in ringen, pel de ui en snijd deze in fijne stukjes. Hak de selderij fijn. Na ongeveer een uur beginnen de spliterwten uit elkaar te vallen. Voeg de gesneden groenten en aardappel toe. Laat de soep nog een half uur zachtjes doorkoken. Snijd de rookworst in schijfjes en roer deze door de soep. Breng op smaak met peper en zout. Laat de soep nog 10 minuten pruttelen. De soep is vaak de volgende dag dikker van structuur en nog lekkerder.

Erwtensoep combineert goed met diverse gerechten en bijgerechten, natuurlijk afhankelijk van je persoonlijke voorkeuren. Hierbij enkele suggesties: roggebrood met katenspek, gerookte worst, appelstroop op een stukje brood voor een zoet contrast, geroosterd brood met kruidenboter, gehaktballen, geraspte kaas over de erwtensoep voor extra smaak en textuur, zuurdesembrood of gebakken uien. Experimenteer met deze suggesties en ontdek jouw favoriete combinatie om er extra van te genieten.



Geniet van een moment van ontspanning en herlaad je energie. Na de feestelijke drukte van december is het tijd om tot rust te komen en thuis te genieten van een heerlijk kopje koffie of thee. Laat jezelf comfortabel zakken op de bank en ontdek (online) de nieuwste editie van Bruist. Doe mee aan onze puzzel en maak kans op mooie prijzen.

# PUZZELPAGINA

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-2-4.

### 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

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'goede voornemens'. Oplossing van vorige maand was **cadeau**.

## Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.



Los de rebus op.

## Maak kans op het boek van Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe wij met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar onze eigen identiteit.



n	b	g	q	e	k	k	w	c	n	liefde	
l	a	l	i	e	f	d	e	s	l	h	boek
b	d	d	n	d	d	j	o	o	u	r	bouzamour
h	a	r	t	e	n	u	k	a	b	w	club
u	m	y	n	d	q	e	m	s	b	x	vriendin
o	y	r	r	n	b	i	p	n	i		gedumpt
e	l	m	f	a	j	a	v	r	t	n	harten
m	n	z	c	d	l	h	o	f	v	u	adam
o	o	d	s	f	u	e	y	n	z	q	
q	l	s	g	d	g	c	k	t	c	s	
m	f	k	c	g	l	i	w	e	a	b	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Stuur de oplossing in voor 1 februari 2024 op [www.nederlandbruist.nl/de-overbetuwe/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/de-overbetuwe/puzzelen) of scan de QR-code.





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 dorpse 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.



# Street One

*join us!*