

DE OVERBETUWE 

SEPTEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

BRUIST

Heerlijk
na zomeren
in september

Bruisende stad:
dwalen door
Dordrecht



ROZE VRIJDAG

BELEEF EEN HILARISCHE
CASINOAVOND

VRIJDAG 27 SEPTEMBER
NIJMEGEN

SPEEL BEWUST 18+
HOLLANDCASINO.NL

ONTDEK HOLLAND CASINO NIJMEGEN

GRATIS ENTREE

Lever deze voucher in bij de receptie van Holland Casino Nijmegen.
Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd.
Deze voucher is geldig t/m 30 september 2019.

FRS-CODE 8.200

GRATIS DRANKJE

Lever deze voucher in bij de receptie van Holland Casino Nijmegen.
Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd.
Deze voucher is geldig t/m 30 september 2019.

GRATIS KANS OP € 25,-

Tegen inlevering van deze voucher bij de receptie van Holland Casino Nijmegen
ontvangt u een actiefiche. Het actiefiche dient ingezet te worden op een vol
nummer bij Amerikaanse Roulette. Per speeldag mag per persoon 1 voucher
worden verzilverd. Deze voucher is geldig t/m 30 september 2019.

HOLLAND
CASINO

HET ENIGE ECHTE CASINO

Eerste hulp bij een E-bike aanschaffen.

Ben jij aan het oriënteren voor een E-bike maar zie je door de bomen het bos niet meer? Speciaal daarvoor hebben wij een handleiding geschreven die je **GRATIS** kan downloaden via onze website. Deze handleiding geeft uitleg over welke specificaties belangrijk zijn, wat de voordelen zijn van een E-bike en hoe je de beste keuze kunt maken.

Ga naar: www.brouwerbikestore.nl & **download de gratis handleiding** zodat jij gemakkelijk de juiste E-bike kunt vinden!




Brouwer
— Bike Store Lent —

Exclusieve actie voor Bruist lezers!

Neem Bruist mee naar onze winkel en ontvang een servicepakket t.w.v. **€175 GRATIS** bij aanschaf van een E-bike.

Waarom Brouwer Bike Store?



30+ jaar ervaring



Gratis haal- en brengservice



Persoonlijke begeleiding proefrit



Gegarandeerd onderhoud door specialisten



Lentse Tuinstraat 13a
6663 BG Lent



024 324 3988



info@brouwerbikestore.nl



8



12



24



Inhoud

10



20



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Rowan Graafland
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Kim Brugman
EINDREDACTIE Ron van Kuijk
ACQUISITIE Nederland Bruist 076-7115340

CONTACT DE OVERBETUWE BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 nl@nederlandbruist.nl

CONTACT HOOFDKANTOOR
 Nederland Bruist B.V.
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
 Like ons op facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildesloten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

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



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Het is september, de scholen zijn begonnen en veel mensen hebben de vakantie alweer achter de rug. Kortom, de zomer loopt langzaam aan op zijn eind. Hopelijk pakken we deze maand nog een flink aantal nazomerse dagen mee, maar dat weet je maar nooit in Nederland.

Bruisende lezer,

Gelukkig is er in ons landje ook voldoende te beleven als de zon iets minder hoog aan de hemel staat. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoekje aan een mooie, historische stad als Dordrecht? Dé plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes.

Ook voor degenen bij wie een bezoekje aan Dordrecht niet heel hoog op de to-dolijst belandt, biedt september volop keuze aan activiteiten. Misschien is opruimen meer jouw ding, dan kun je 21 september ongetwijfeld je hart ophalen tijdens World Cleanup Day. Ook hebben we deze maand lekker veel winacties voor jou als trouwe lezer.

En voor de ondernemers in de regio valt er deze maand uiteraard weer genoeg te doen. Zo vertellen Chiropractie Elst & Groesbeek en Beautyfirm wat hen zoal bezighoudt en geeft ook Brouwer Bike Store Lent een kijkje in de keuken. Kijk jij mee?

Lea en Marcel Bossers

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

Historische stad met een rijke geschiedenis

Dordrecht is de plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes. Er valt van alles te beleven en dat maakt Dordrecht tot de perfecte bestemming voor een dagje of een weekendje weg.

Dordrecht

DRECHTSTEDEN/BRUIST

NATIONAAL PARK DE BIESBOSCH

Regelmatig wordt Nationaal Park De Biesbosch de achtertuin van Dordrecht genoemd.

Een wandeling of rondvaart door de Biesbosch is

dan ook een prachtige manier om te genieten van rust en natuur.

Op deze manier voeg je volop afwisseling toe aan je verblijf in Dordrecht of één van de andere Drechtsteden.



Heb je een weekendje weg gepland om de omgeving van Dordrecht te verkennen, boek dan een overnachting in Het Wapen van Alblasserdam. Heerlijk overnachten, sfeer vol lunchen of dineren en genieten van de Alblasserwaard. Het Wapen van Alblasserdam is authentiek en beschikt over uitstekende (zakelijke) faciliteiten om je verblijf zo gemakkelijk mogelijk te maken. www.wapenvanalblasserdam.nl



WANDELEN DOOR DORDT

De beste manier om Dordrecht te ontdekken is te voet. Het centrum is vrij compact, waardoor alles goed te lopen is. Zodra je door de oude binnenstad van Dordrecht slentert, merk je het gelijk: deze stad ademt geschiedenis. Van de ouderwetse kades zoals de **POTTENKADE** tot aan de vele monumenten. Niets van de hoogtepunten van Dordrecht missen? Breng tijdens je wandeling sowieso een bezoek aan de **GROTE KERK** en het Hof.

SHOPPEN

In Dordrecht kun je heerlijk shoppen. De bekendste winkelstraat van Dordrecht is de Voorstraat. Kijk goed rond wanneer je door deze straat loopt, want naast grote winkelketens vind je er ook talloze leuke speciaalzaken. Hippe winkeltjes vind je in de trendy Vriesestraat. Wandel ook zeker door de straten daaromheen, want ook daar zijn parels van winkels te vinden. Van kleding en woon-accessoires tot cadeaus en lekkernijen, in Dordrecht vind je het allemaal.



CULTUUR

Cultuurliefhebbers kunnen hun hart ophalen in Dordrecht. Met meer dan duizend monumenten is de stad een levensgroot museum. Dankzij een bewogen handelsverleden en een rijke verzameling aan verhalen en legenden, is er op cultureel gebied meer dan genoeg te beleven. Voor de liefhebbers van musea is het **DORDRECHTS MUSEUM** een echte must. In de collectie komt de rijke historie van Dordrecht naar voren. www.dordrechtmuseum.nl

DORDRECHT TOURS

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier! Dordrecht Tours biedt de mogelijkheid om door middel van HOP ON HOP OFF de binnenstad van Dordrecht te beleven. Je kunt een enkele rondrit van een uur maken, maar ook een dagkaart kopen waarmee je de hele dag kunt in- en uitstappen. www.dordrecht-tours.nl

Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in de Drechtsteden. JA, OOK DRECHTSTEDEN BRUIST!



HET HOF VAN NEDERLAND

In Het Hof van Nederland komt de geschiedenis van de stad Dordrecht én die van Nederland tot leven. In 1572 vond hier de Eerste Vrije Statenvergadering plaats, welke uiteindelijk leidde tot de Onafhankelijke Nederlanden. Deze plaats vol karakter is een echte must bij een bezoek aan Dordrecht. www.hethofvannederland.nl



Artrose & Chiropractie

Artrose is een natuurlijk proces bij het ouder worden. Omdat door deze verouderingsprocessen de gewrichten en wervels niet optimaal functioneren, kan bij veel mensen zenuwirritatie ontstaan, met pijn als gevolg. Artrose, ook wel gewrichtsslijtage genoemd, is helaas niet te genezen. De chiropractor kan verlichting bieden van de symptomen die horen bij artrose, onder andere door het losmaken van de geïrriteerde gewrichten. Hierdoor nemen de pijnklachten af.

Dhr. Haalboom, 87 jaar:
"Had ontzettende pijn in de rug en in het rechterbeen. Nu ben ik helemaal van de pijn af, plus begint mijn rechterbeen aardig bij te komen, met een verhoging in de schoen. Allemaal dankzij chiropractor van Ittersum."



Hoofdpijn & Chiropractie

Ook regelmatig last van hoofdpijn of migraine? Is de enige uitweg medicatie en donkere ruimtes? Wij hebben een andere oplossing!

Hoofdpijn is een symptoom dat een verscheidenheid aan oorzaken van hebben. Van vochttekort, gespannen spieren in nek en schouders tot aan een vernauwing in de bloedvaten die naar het hoofd leiden. Door middel van pijnstillers is hoofdpijn te verhelpen, maar als deze regelmatig terugkomt is het slim om te proberen de oorzaak van de hoofdpijn te achterhalen, zodat deze verholpen kan worden.

Een chiropractor is na het doen van een 5-jarige universitaire opleiding een specialist op het gebied van spieren, botten en zenuwen en kan u helpen bij het achterhalen van de oorzaak van uw (hoofd)pijn.

Naast het achterhalen van de oorzaak van uw hoofdpijn, kan een chiropractor ook uw hoofdpijn behandelen. Dit doet onze chiropractor onder andere doormiddel van het gebruiken van verschillende technieken. Onze specialisatie is manipulatie, maar ook triggerpoint therapie, dry needling and kinesiotaping behoren tot onze standaard behandelmethodes.



LO LO LO LO LOLA

De Lola is een trendy bank met een vintage uitstraling. Heerlijk om op uit te rusten na een lange werkdag, want het zitcomfort is uitstekend. De Lola is verkrijgbaar in verschillende afmetingen, kleuren en stoffen.

Uit te proberen en te koop bij Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be



HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerpplastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.

SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



OPLAADBAAR BOLLEKE

Geniet optimaal van de nazomer met dit originele lampje van Fatboy. Makkelijk overal op te hangen, zowel binnen als buiten! Binnen 3 uur opgeladen waarna je er 8 uur lang plezier van hebt. Laat het Bolleke 'shinen' aan een tak van een boom of onder je overkapping.
het Bolleke van Fatboy, o.a. bij www.meijswonen.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Maak de blits dit nieuwe schooljaar met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... waterafstotend!



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

LEZERSACTIE

Maak nu kans op het boek van Walter Vermeer.

Walter heeft op vierjarige leeftijd brandwonden in zijn gezicht opgelopen. Zijn boek geeft ouders en kinderen een 'instrument' om het onderwerp zelfvertrouwen bespreekbaar te maken.

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



win

Back to Business!

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinair 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

€79,50 p.p.*

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

LEZERSACTIE

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

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



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



BACK TO SCHOOL

Lima heeft niet een, maar twee nieuwe tussendoortjes die je een energy boost geven als je tijdens een school- of werkdag even een dipje hebt. Proteïnewafels op basis van kikkererwten en linzen en raw bars in vier verschillende smaken. **Meer info, o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com**

dienstverlening in het groen

HOVENIERSBEDRIJF

ADVIES | ONTWERP
AANLEG | ONDERHOUD

De Park 12 | Elst | t 06 14 50 59 58

www.dienstverleninginhetroen.nl

Uw natuurlijke glimlach is onze zorg!




primidentes
Tandprothetische Praktijk

Paul Krugerstraat 2 Arnhem | Burg. Bloemersstraat 4 Borculo
info@primidentes.nl | www.primidentes.nl | 026 - 84 84 887

DE BUREN VAN
eten & drinken



ONTBIJT, LUNCH & DINER

Kinkelenburglaan 4, Bommel | 0481-729723 | info@deburenvan.nl | www.deburenvan.nl



*Een unieke stijl
Met **eigenzinnige twist!***

Van een **kraamcadeautje** tot een **uniek accessoire voor in huis**, je vindt het bij Barabrenda. De producten die Brenda maakt en uitzoekt zijn **uniek, eigenzinnig** en hebben **een persoonlijke twist**. **Leuk als cadeautje voor iemand anders óf voor jezelf.**

Barabrenda | Ganzenvoet 27, Driel | 026 - 379 45 89 | info@barabrenda.nl | www.barabrenda.nl |  

Angelique's GPS Horloges



Jaarlijks raken vele personen en huisdieren vermist.
 Is het uw kind die alle kanten op rent in een pretpark of op vakantie?
 Is uw kind erg ondernemend en kan deze overal en nergens zijn?
 Of gaat uw tiener zelf naar het sporten en moet hij/zij in het donker alleen naar huis?
 Is uw familielid aan het dementeren en wilt u een oogje in het zeil houden?
 Of bent u misschien ziek en heeft u soms snel hulp nodig?

Dit zijn enkele voorbeelden
 waarbij een **GPS Horloge met belfunctie** of **Tracker** dé ideale oplossing is!



www.gps4you.nl



www.facebook.com/angeliquegpshorloges



info@gps4you.nl



06-19944322

- ✓ Kant en klaar voor gebruik.
- ✓ Gratis prepaid simkaart.
- ✓ 100% werkend.
- ✓ In heel Europa te gebruiken.
- ✓ SOS Knop.
- ✓ Bellen en Gebeld worden.
- ✓ GPS locatie tracking.
- ✓ Spraakberichten over en weer.
- ✓ 3 Wekkers.
- ✓ Geofence vanaf 200 meter.
- ✓ En nog veel meer...

September. De vakantie is voorbij en **de scholen** zijn weer begonnen. Jammer? Plan dan nu alvast je volgende vakantie, dan heb je wat om naar uit te kijken.

Op 13 en 14 september is het gratis toegankelijke **festival Appelpop** op de Waalkade in Tiel, dé afsluiter van het festivalseizoen.

Spinnen hebben een hekel aan de geur van citroen. Meng citroensap met water in een sprayfles en spray deze in alle hoeken en kieren om spinnen buiten de deur te houden. Pepermuntolie heeft hetzelfde effect.

Probeer eens te rijmen op het woord **herfst**.

Ehhh... klerfst, bederfst? Lukt het jou wel?

Zaterdag 21 september gaat de hele wereld weer opruimen tijdens **World Cleanup Day**. Doe je mee?

Op Prinsjesdag rijden normaal gesproken onze koning en koningin in de Gouden Koets naar het Binnenhof. Deze wordt momenteel echter gerestaureerd, daarom wordt nu de **Glazen Koets** gebruikt. De restauratie van de Gouden Koets duurt zo'n zeven jaar.

Venetië is de ultieme stad voor een romantisch uitje. Hier lijkt de tijd stil te staan. In plaats van drukke wegen en auto's heeft deze stad enkel prachtige kanalen met romantische gondels en watertaxi's. Met deze tips wordt jouw bezoek aan Venetië gegarandeerd een onvergetelijke belevenis.

Ga mee op reis over de grachten van *Venetië*



DE SAN MARCO BASILIEK

Het San Marco plein is het kloppende hart van Venetië. Aan dit plein ligt de gelijknamige San Marco basiliek. Deze historische basiliek is al bijna duizend jaar oud. Dankzij de mozaïeken, bronzen beelden en marmer, behoort hij tot de mooiste basilieken van Europa. In het Dogenpaleis naast de basiliek maak je kennis met de Venetiaanse gotiek.

CANAL GRANDE

Het Canal Grande in Venetië staat bekend als de mooiste straat ter wereld. Wanneer je met de gondel door dit kanaal vaart, heb je een prachtig zicht op de schoonheid van de Italiaanse architectuur.

VIER CARNAVAL IN VENETIË

Wil je Venetië op een extra bijzondere manier beleven? Bezoek Venetië dan tijdens het carnaval. Twaalf dagen lang staat de stad in het teken van rijkversierde Venetiaanse maskers en chique carnavalesuits. Een authentieke traditie die je écht niet wil missen!



VAAR ROND OP EEN TRAGHETTI

Vroeger was de gondel het belangrijkste vervoersmiddel in Venetië. Tegenwoordig is het slechts een dure toeristische attractie gericht op romantische zielen. Voor honderd euro vaar je zo'n veertig minuten rond in de stad. Ga in plaats daarvan voor de Traghetto. Deze veerbotten hebben dezelfde uiterlijke kenmerken als een standaardgondel, maar zijn vele malen goedkoper.

EEN AVOND UITGEBREID TAFELN

Venetië staat bekend om haar heerlijke vis- en zeevruchtengerechten. Voor een goed restaurant verlaat je de toeristische paden en sla je een willekeurig straatje in. Zie je een restaurant waar veel Venetianen zitten? Dan weet je dat je goed zit!

WORD OOK
VERLIEFD OP
DE HEERLIJKE
SFEER VAN
VENETIË



Plaatselijk afslanken? Het kan!

Beautyfirm biedt afslank-behandelingen en silhouetverbeteringen aan met het meest geavanceerde apparaat op dit gebied. Wij maken gebruik van ultrasound en elektrostimulatie, wat leidt tot spectaculaire successen. Gemiddeld verlies je al 10 cm tijdens de eerste proefbehandeling.

De volgende zones kunnen behandeld worden:

• Buik
• Heupen
• Dijs
• Bovenarmen
• Onderarmen
• Hals
• Nek
• Achterkant van de nek
• Achterkant van de schouders
• Achterkant van de armen
• Achterkant van de handen

Een
proefbehandeling
nu voor € 35,-

Kom je samen dan
betaal je € 30,-
per persoon!



Marieke Lindsen weet uit eigen ervaring hoe moeilijk afslanken is. Ze ging op zoek naar een methode die wel werkt en vond die in een bijzonder geavanceerd apparaat dat je helpt centimeters te verliezen op de plekken waar jij dat wilt. In oktober 2016 opende zij de deuren van BeautyFIRM om ook anderen de kans te geven deze innovatieve behandeling te ondergaan.

Plaatselijk afslanken is mogelijk!

"Sindsdien loopt het storm!" vertelt Marieke enthousiast. "Ik was zelf sowieso al overtuigd, maar de positieve reacties van de mensen – zowel mannen als vrouwen – bevestigden hoe effectief het apparaat is."

Wetenschappelijk onderbouwd

"Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het apparaat zonder chirurgische ingreep of eindeloos sporten je vetcellen afdrijft, je spieren versterkt en je huid versterkt. Tevens wordt de bloedsomloop geactiveerd, de lymfecirculatie gestimuleerd, de afvalstoffen verwijderd en zuurstof teruggegeven aan de huid."

Hoe werkt het?

"Het apparaat werkt met ultrasound en elektrolyse. Iedere sessie duurt 40 tot 55 minuten. De eerste sessie raak je gemiddeld 10 centimeters kwijt. Daar hoef je niets voor te doen. Terwijl je onder het apparaat ligt, kun je gewoon tv kijken, een boek lezen of een praatje maken. Deze methode is echt een uitkomst als je op specifieke plekken van je vet af wilt komen of gewicht wilt verliezen."

Behandeling op maat

"In een persoonlijk intakegesprek geef je aan welk gebied van je lichaam je precies wilt aanpakken. Op basis daarvan stellen we een op jou afgestemd programma op. Het aantal behandelingen hangt af van de hoeveelheid (en type)

lichaamsvet. Veel mensen kiezen voor een 10-rittenkaart." BeautyFIRM onderscheidt zich verder door de persoonlijke aandacht en de huiselijke sfeer. "Bij BeautyFIRM vinden wij het belangrijk dat jij je op je gemak voelt. Daardoor is het ook nog eens gewoon leuk om hier te komen!"



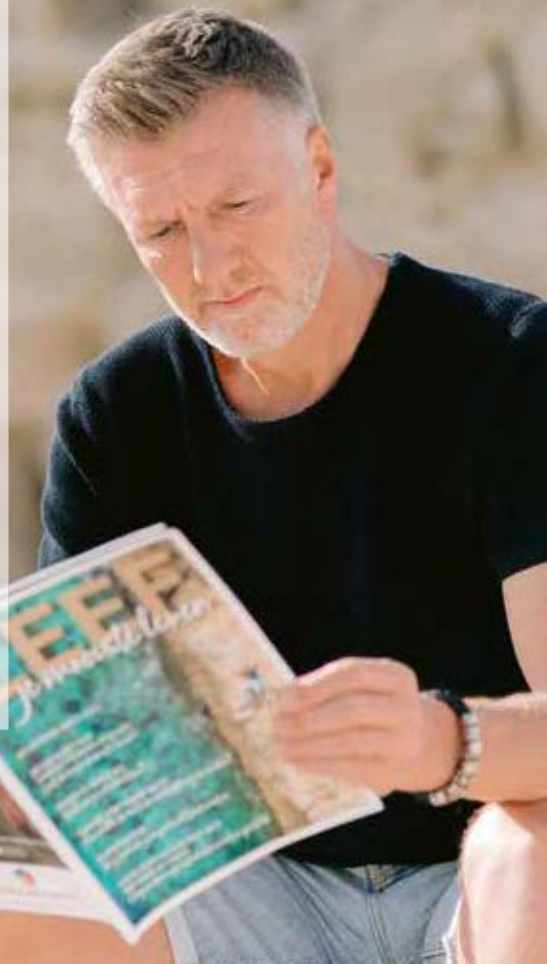
Moment VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt opgeven
en die jou tot de beste versie van jezelf kunnen
maken.

Leef Je Mooiste Leven

Michael Pilarczyk

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



DAGJE UIT NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG

PLEKKEN
VAN
PLEZIER

HET IS WEER SEPTEMBER. TIJD
VOOR DE NATIONALE OPEN
MONUMENTENDAG. Meer dan
4000 monumenten door heel
Nederland openen hun deuren.
Het thema van 2019 is 'Plekken van
Plezier': naar welke monumentale
plekken gingen en gaan mensen
voor hun plezier? Of dat nu het
theater, het museum, een park, een
sportclub of een café is, het barst in
ons land van de monumenten van
ontspanning, vermaak en vrije tijd.
**Open Monumentendag vindt plaats
in het weekend van
14 en 15 september.**
**Kijk voor meer informatie en
het complete programma op
www.openmonumentendag.nl**

FILMPJE KIJKEN ANNA

De Russische Anna werkt als verkoopster
op de markt wanneer ze wordt gescout als
topmodel en het helemaal maakt als
internationaal mode-icoon. Achter de
opvallende schoonheid van Anna Poliatova
schuilt echter een geheim dat haar de
onuitwisbare kracht geeft om één van de
meest gevreesde geheimagenten van de
wereld te worden. 'Anna' is geregisseerd
door Luc Besson, met rollen vertolkt door
o.a. Sascha Luss, Helen Mirren, Luke
Evans en Cillian Murphy.

**ANNA draait vanaf 12 september in de
bioscoop.**



BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er
weleens een hebben opgelost of een
poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat
moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten
willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke
sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik
heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels
door heb hoe sudoku's werken. Kennis die
ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele
jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al
in meerdere talen is vertaald. "Als je dit
boek stap voor stap doorloopt, leer je
steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

**LOS ELKE SUDOKU OP van
WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop
via www.loselkesudokuop.nl**

Kies bewust
voor je nachtrust

**Doe ook de gratis
SlaapID®-slaaptest**

en vind het bed dat echt bij jou past!

Charlotte Melis

* Beddenspecialist Charlotte Melis



beddenspecialist

TOPSLAPEN ELST

Dorpsstraat 40 6661 ELST 0481 745749
www.beddenspecialist-topslapenelst.nl

Beddelicious® ESSENZA  ledorm  SUP  SIVURK  swissflex  Vandaag


Wij zijn onderdeel van
de Beddenspecialist.nl format

Zondag 15
september 2019

11.00 tot 16.00 uur

Open dag Park Dekkerswald

Kom ook en ontdek de veelzijdigheid van dit mooie bosrijke park!

Wij nodigen u van harte uit op deze bijzondere plek. Maak kennis met de diverse organisaties op Park Dekkerswald en doe mee aan de diverse activiteiten voor jong en oud.

Iedereen is van harte welkom! Of u nu bewoner, cliënt, medewerker, vrijwilliger, mantelzorger of familie van cliënt of geïnteresseerde bewoner uit de omgeving bent. Park Dekkerswald bestaat inmiddels al meer dan 100 jaar en is een 'begrip' in Nijmegen en omstreken. Het is een uniek en bosrijk park in Nederland, een bijzondere plek om te wonen, werken en genieten.
Aanmelding vooraf is niet nodig.

Park Dekkerswald

Nijmeegsebaan 29 - 6561 KE Groesbeek - 024 - 301 78 95 - vastgoed@zzzorggroep.nl

 Park Dekkerswald
natuurlijk

September

Ram 21-03/20-04

Ook al is deze maand heel goed voor de liefde, vergeet je familie en vrienden niet. Let ook op je fysieke conditie.

Stier 21-04/20-05

Geen zorgen op het gebied van relaties, er zullen geen grote veranderingen zijn in september.

Tweelingen 21-05/20-06

Je zult met je partner harmonie ervaren en begrijpt elkaar bijna zonder woorden. Ook ga je een stabiele periode tegemoet in je carrière.

Kreeft 21-06/22-07

Je kan snel gefrustreerd raken en dit kan ervoor zorgen dat je de stress op je vrienden of familie botviert.

Leeuw 23-07/22-08

Relaties zakken wat weg omdat je de tijd nodig hebt om alles bij te werken wat je gemist hebt in de zomer.

Maagd 23-08/22-09

Gedurende de maand september is het eenvoudig voor je om al je problemen op te lossen.

Weegschaal 23-09/22-10

September geeft je de moed om te zeggen wat je het liefste wil. Het is makkelijk voor je om te vragen om meer salaris of een langere vakantie.

Schorpioen 23-10/22-11

De aanstaande herfst brengt je in kalmer vaarwater, wat je de hele maand september zal blijven voelen.

Boogschutter 23-11/21-12

Als je single bent, moet je je ogen openhouden. Er is een kans om je soulmate te ontmoeten.

Steenbok 22-12/20-01

In september zou elke Steenbok zijn tijd en energie aan zijn gezondheid moeten wijden. Lange werkdagen kunnen een slechte invloed hebben.

Waterman 21-01/19-02

De beginnende liefde van de Waterman is afgesloten, maar dat betekent niet dat je relatie zinloos is.

Vissen 20-02/20-03

Als je jezelf hebt overschat bij het wisselen van het seizoen, kan dit ten koste gaan van je gezondheid.



Street One

Street One Store

Dorpsstraat 76
6661 EN Elst
Telefoon: 0481353508

Openingstijden:

| | |
|-----------|-------------------|
| Maandag | 13.00 - 17.30 uur |
| Dinsdag | 9.30 - 17.30 uur |
| Woensdag | 9.30 - 17.30 uur |
| Donderdag | 9.30 - 20.00 uur |
| Vrijdag | 9.30 - 17.30 uur |
| Zaterdag | 9.30 - 17.00 uur |

Volg ons ook op:

Facebook - Street One Elst
Instagram - streetone_elst

De grootste collectie gordijnen in de regio!

Ook in het najaar zijn er nog een hoop muggen,

Kom snel kijken naar ons horren assortiment.

Willemsen Wonen



CBW-erkend
Luxaflex

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



For *glamour* girls

In september heb je nog een lekker kleurtje van de zomer, dus benut deze maand om er extra glamorous uit te zien. Een mooi glansje op je huid en fijne kleuren laten je bronzen tint nog mooier uitkomen!

1. Lady Million Empire Eau de Parfum, vanaf € 60,- www.pacorabanne.com
2. Nourishing Serum Kerasil Revitalize van Goldwell, € 58,50 www.goldwell.nl/salonfinder
3. Love Me Lipstick van MAC Cosmetics, € 19,50 www.maccosmetics.nl
4. Bronzing Compact Sunset Dunes van Clarins, € 47,50 www.clarins.nl
5. Chiara X Lancôme Ferragni Palette van Lancôme, € 65,- www.lancome.nl
6. Eyeshadow palette summer days and nights, € 7,99 www.essence.eu

7. Lancaster SUN 365 Gradual Self Tanning Oil Body van Lancaster, € 34,- www.douglas.nl
8. Shalimar Souffle d'Oranger van Guerlain, € 104,- www.guerlain.nl
9. Hello happy Velvet Powder van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
10. Heavy Metal Glitter Eyeliner, € 22,- www.iciparisxl.nl
11. Nail enamel van essie, € 9,99 www.essie.nl
12. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com

NOSTALGISCH GENIETEN BIJ

De Opkamer

Herberg De Hoeve is een begrip in Huissen en ver daarbuiten. U kunt er terecht voor feesten en partijen en natuurlijk is het er nu ook weer heerlijk vertoeven op het terras. De Herberg verwelkomt zijn gasten ook graag in Restaurant De Opkamer dat eveneens in de prachtige boerderij is gevestigd.

Herberg de Hoeve/Restaurant De Opkamer
Hoeve 31, Huissen | 026 - 32 507 60
www.restaurantdeopkamer.nl



BRUIST - ACTIE
3-GANGEN SPIESEN
of
SHARED DINING MENU
voor € 15.95

*ACTIE TM 31 OKTOBER

BRUIST Deal

Bij Hotel
de Leijhof in
Oisterwijk

Overnachting in een Comfort
Room van één van de meest
luke boutique hotels van
het bosrijke Oisterwijk.
Culinair 3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt | Parkeren.

€79,50
p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode **BRUIST**

*excl. lokale heffingen en op basis van min. 2 personen.

Laat zieke en gehandicapte
kinderen lachen,
ontspannen & genieten.



Doneer en steun!
Elke euro maakt verschil.



www.cliniclowns.nl



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel
en persoonlijk: dat is Kliniek
Heyendael. Een begrip als het gaat
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendael houden we ons
iedere dag bezig met professionele
behandelingen om mensen hun
zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Ooglidcorrectie ▶**
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling met fillers
- Armlift
- Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Rimpelbehandeling

We hopen je
binnenkort te mogen
verwelkomen!
Plastisch chirurg
Dr. Frans Straten



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

info@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

Ooglid- correctie?

**Stoor jij je aan je oogleden? Heb je bijvoorbeeld een vermoeide
uitstraling of hoofdpijnklachten? Een ooglidcorrectie kan dan
een goede oplossing zijn. Na een ooglidcorrectie heb je
weer een open en frisse blik.**

Bovenooglidcorrectie

Door het slapper worden van de huid gaan je
oogleden hangen. Hierdoor beperken ze je
zicht en geven ze een vermoeide of een
verouderde uitstraling. Verslapping van
het bovenooglid kan worden gecorrigeerd
tijdens een bovenooglidcorrectie.

Onderooglidcorrectie

Ook de huid onder je ogen kan gaan hangen, zo
ontstaan de zogenoemde wallen. Stoor je je hieraan?
Dan kun je een onderooglidcorrectie overwegen.
Deze behandeling geeft je een uitgeruste en frisse
uitstraling. Deze ingreep kan eventueel gecombineerd
worden met een bovenooglidcorrectie.

Overweeg je een ooglidcorrectie?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch
chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al
je vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met onze consulente voor
het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos
consult via 0248450506 of door middel van ons
contactformulier.

Betrouwbare
en betaalbare
ooglidcorrectie.
Voor meer info
024 - 845 05 06

WERKT ADVERTEREN?



Marcel en Lea Bossers,
directie Nederland Bruist

In deze rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.

Deze week: **Dokter André**, iemand die al jarenlang onderdeel uitmaakt van onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

Met 37 uitgaven en een oplage van bijna 250.000 magazines per maand is uitgeverij Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België én in Spanje. Ons streven is om uit te groeien naar minstens 50 edities. Onze visie is: 'ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat'. Daarom komen de ondernemers in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld.

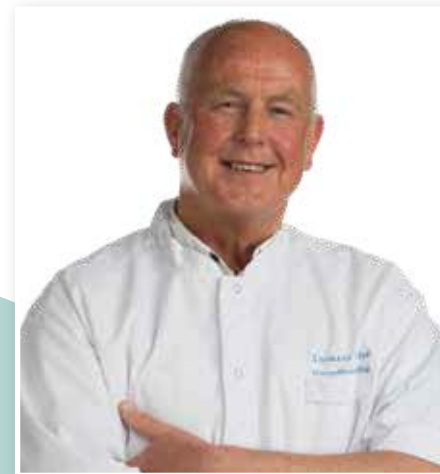
Wil jij ook opvallend adverteren? Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Media-adviseur René Moes is een keer op bezoek gekomen en we hebben een gesprek gehad. Dat is alweer zo'n twee á drie jaar geleden. En nog altijd ben ik enorm tevreden.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Ik vind het heel belangrijk dat mensen weten wie je bent. De manier waarop mijn bedrijf in het magazine staat, heeft veel invloed. Het feit dat ik in de Bruist magazines sta met een artikel over mijn bedrijf in plaats van een advertentie, levert mij veel autoriteit in mijn vakgebied op. Dankzij de artikelen krijgen mensen meer vertrouwen in mijn bedrijf. In mijn vak is dat heel belangrijk, want een botox behandeling is niet iets wat je zomaar even doet.



Ook de uitstraling van het magazine speelt een belangrijke rol. Juist in mijn sector moet een blad een glossy uitstraling hebben. De mensen die bij mij komen, houden van beauty. Iets moet mooi zijn. Het moet glanzend zijn en glimmen. Bruist heeft dat ook. Dat nodigt uit om op te pakken en door te bladeren. Voor mij als adverteerder is dat natuurlijk heel belangrijk.

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

Eigenlijk heel goed! Ik vond het ook leuk dat ik laatst door René was uitgenodigd om mee te gaan naar het tennistoernooi in Rosmalen. Dat was heel erg leuk en gezellig, helemaal voor mij als tennisliefhebber.

Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Veel mensen kennen mij en weten me te vinden, omdat ze mij hebben gezien in een magazine. Ik vraag ook geregeld hoe mensen bij mij terecht komen. En dan krijg ik vaak te horen dat ze mij in een blad hebben zien staan. Het regelmatig herhalen van advertenties is dan ook goed voor de herkenbaarheid van mijn bedrijf.

Zou je Bruist aanbevelen?

Jazeker, en dat doe ik af en toe ook. Tegenwoordig geloven steeds minder mensen in adverteren in papieren bladen. Veel mensen doen vooral aan social media. Ik vind juist dat die combinatie van papieren bladen en social media heel goed werkt.

ZEKER WETEN!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



Dokter André

Houd jij ook zo van de natuur? De Beuningse Uiterwaarden is de perfecte plaats om van de natuur te genieten. Het natuurgebied loopt langs de Waal van de oude steenfabriek Weurt tot aan de brug van Ewijk. Wandel of fiets door het prachtige landschap en kijk of je het grazende vee kunt spotten!

Wandelen

langs de Beuningse Uiterwaarden



© Freenature

NATUURLIJKE BEGRAZING

Sinds een kleine twintig jaar vindt er in de Beuningse Uiterwaarden natuurlijke begrazing plaats. Tegenwoordig vind je er zo'n twintig Koniks en dertig Rode Geuzen. De kudde Rode Geuzen is altijd bij elkaar. De Koniks lopen in twee harems en een hengstengroepje van 2 á 3 dieren. Hoewel de dieren groot zijn, zijn ze volkomen ongevaarlijk. Zolang je ze zélf ook met rust laat natuurlijk.



AFWISSELEND LANDSCHAP

Wanneer je over de Dijkweg wandelt of fietst, heb je een uitstekend zicht over het afwisselende rivierenlandschap. Je kijkt aan de ene kant van de dijk uit over de brede rivier en de Uiterwaardene. Aan de andere kant van de weg heb je een mooi uitzicht op akkerlanden, boomgaarden, huizen, wegen en kleine natuurgebieden. Je kunt vanaf de dijk op verschillende plaatsen de Uiterwaardenen in.

CONSTANT IN ONTWIKKELING

De afgelopen jaren is er flink gewerkt om de Beuningse Uiterwaarden mooier en beter te maken. Er is ruimte gecreëerd voor de waal en volop mogelijkheid voor sport en recreatie. Het Weurtse straatje, een van de oudste dijkjes in het land, is opgeknapt en natuurlijke plassen en poelen zijn teruggebracht naar hun oude staat.

Alleen
ga je sneller,
samen
kom je verder



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

EVENTEMENTEN SEPTEMBER



Za 14 & Zo 15 September OPEN MONUMENTENDAG

Elk jaar in het tweede weekend van september openen tijdens Open Monumentendag duizenden monumenten hun deuren voor publiek. Open Monumentendag verbindt mensen met monumenten en laat zien dat de verhalen en schoonheid van monumenten een verrijking voor onze leefomgeving en voor onszelf zijn. Met jaarlijks rond de één miljoen bezoekers is het één van de grootste culturele evenementen in Nederland.

Kijk voor updates op:
parklingezeugen.nl/evenementen/
of openmonumentendag.nl/

ELST

Zo 8 September DE ELSTER-RUN

Alle renners verzamelen! Elke maand wordt in Park Lingezege de Elster-run georganiseerd. Alle fanatieke en recreatieve hardlopers zijn welkom; meedoen kan al vanaf vier jaar! Er zijn zowel voor de jeugd als voor volwassenen drie verschillende afstanden. Na afloop ontvangt iedereen altijd een medaille en is er een verloting. Bij voldoende inschrijvingen worden er tevens bekertjes uitgereikt aan de nummers 1 t/m 3.

Restaurant DROOM! is voor zowel renners als toeschouwers een heerlijke uitvalsbasis waar iets gegeten of gedronken kan worden.

Inschrijven: www.jeugdloopgroep.nl
Kosten: t/m 12jr: € 5,- / 13+ jr: € 7,-
Tijd: 10.30 - 13.15 uur
Locatie: De Park 12, Elst



t/m Wo 27 November EXPOSITIE MAARTEN LANGELAAR

Maarten Langelaar maakt al meer dan twee jaar schilderijen van Het Waterrijk in Park Lingezege, eerst met olieverf en later met aquarel. Hij is vooral gefascineerd door wolkenluchten die een grote rol spelen in zijn werk. Benieuwd naar al zijn schilderijen? Van augustus tot november zal hij zijn werk tentoonstellen in het TempelKerk Museum in Elst.

Beeld: © Maarten Langelaar
Locatie: TempelKerk Museum Elst
Kijk voor meer informatie op parklingezeugen.nl/events/expositie-maarten-langelaar/

Als de vakantie weer voorbij is, ga je voor snel en makkelijk, maar ook voor voedzaam. Waarom niet dit broodje kipsaté of een vegetarisch bordje vol powerfood?

Broodje met *kipsaté*

4 STUKS - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gr kipfilet in blokjes
boter of olie om te bakken
peper en zout
1 portie satésaus
4 pistoletjes
1 komkommer
125 gr taugé
gebakken uitjes
1 rode peper

Bak de stukjes kip in een pan met een beetje olie of boter en bestrooi tijdens het bakken met wat peper en zout. Schep als de kip gaar is deze door de satésaus. Snijd de pistoletjes open en beleg met plakjes komkommer.

Schep hier wat van de kipsaté op en verdeel wat taugé en gebakken uitjes erover. Snijd de rode peper in dunne ringen en verdeel deze naar smaak erover.

Houd als maaltijd 2 broodjes per persoon aan en als lunch 1 per persoon.



Couscous met broccoli en zoete aardappel

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 gr parelcouscous
500 gr broccoli
500 gr zoete aardappel
1 zak linzen
125 gr geitenkaas
handje walnoten
1 rode paprika
flinke snuf paprikapoeder
peper en zout
scheutje olie

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de aardappel en snijd in blokjes van 1 à 2 cm. Snijd ook de paprika in blokjes. Meng de aardappel en paprika in een kom en voeg een scheutje olie toe met paprikapoeder, peper en zout. Meng door elkaar en bak 20 minuten in de oven tot de aardappel gaar is. Kook ondertussen de couscous gaar. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze in 4 à 5 minuten beetgaar. Meng de couscous met de geroosterde zoete aardappel en de paprika. Schep ook de linzen erdoor en de broccoliroosjes. Garneer dit gerecht met geitenkaas en walnoten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

DRINK WATER tussen het drinken van rode wijn door. Het water spoelt de wijn van je tanden, waardoor je minder kans hebt op paarse tanden.



VERWIJDER PRIJSTICKERS van je nieuwe servies door een warme föhn tenminste dertig seconden op de sticker te richten.



ETEN OPWARMEN IN DE MAGNETRON? Het is sneller warm als je wat ruimte in het midden van het bord openlaat.



EENVOUDIG EEN BOTERHAM OF PANNENKOEK SNIJDEN? Gebruik een pizzasnijder.

SALAS
Indische catering

Lunch • Dagmenu's • Afhalen • Catering

Party Service • Evenementen

"Sinds 2007 is Salas Catering dé Indische cateraar bij u in de regio. U kunt bij ons terecht voor de beste Indische gerechten die wij met veel zorg en passie bereiden."

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

www.salascatering.nl



én leukste

DE BESTE MANIER OM AF TE VALLEN

Maak kennis met de Zlim-methode voor een leven lang slank en fit. Onze wetenschappelijk bewezen methode is gebaseerd op gezond eten in combinatie met doelgericht bewegen in een warmte/infrarood-cabine en ozontherapie voor huidverbetering. **Je bent van harte welkom voor een gratis en vrijblijvende figuuranalyse!**



Ook afvallen?
Wij moedigen je aan
en slepen je door moeilijke
momenten heen!

ZLIM Elst Bodystyling
Dorpsstraat 29A, Elst
0481 37 51 89
elst@zlim.nl
www.zlimelst.nl

