

DE OVERBETUWE 

MEI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEOVERBETUWE-BRUIST.NL

BRUIST

**Groen
wonen**
is de trend

10 mei
Moederdag



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Ook toe aan een massage?

Astrid Remie werkte jarenlang in de zorg. Mensen helpen met fysieke en mentale problemen leverde haar veel voldoening op. Daarom begon ze in haar eigen tijd ook massages te geven. De feedback die ze hierop kreeg, was zo positief dat ze besloot om Salon Balans Massage te openen.

**MAAK EEN
AFSPRAAK
EN ONTSPAN!**



Balans in het leven

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 keuze in behandelingen. Opvallend daarbij is de energetische massages voor mensen die met zichzelf in de knoop zitten. Tijdens deze massage word je 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 de rit, maar kun je wel wat ontspanning gebruiken? Ook dan staat Astrid

voor je klaar. Denk bijvoorbeeld aan een heerlijke ontspanningsmassage. 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.

Liefde

Het is zelfs mogelijk om een workshop voor (echt) paren bij te wonen. Door middel van een gesprek, ademhalingsoefeningen en massage-oefeningen helpt ze jullie om een extra dimensie aan de relatie te geven. Hierdoor komen jullie weer nader tot elkaar.

“Een massage met de juiste energie zorgt voor de rust die je zoekt.”





Inhoud

8



34

14

23

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
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/De Overbetuwe Bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Raoul Bosman 06-15948855

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Overbetuwe Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-46863834



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

We leven momenteel in een onzekere tijd. Niemand die precies weet hoe lang deze crisis gaat duren en wat ons nog allemaal te wachten staat. En juist daarom is het belangrijk om positief te blijven en vooruit te kijken.

Bruisende lezer,

Dat is dan ook precies wat wij doen. Stilstaan is wat ons betreft geen optie en dat kan ook helemaal niet, want we willen dat jullie ook deze maand (en de komende maanden) gewoon kunnen genieten van een mooi magazine dat we speciaal voor jullie hebben samengesteld. Precies zoals jullie van ons gewend zijn!

Gelukkig denken de vele ondernemers met wie wij bij Bruist samenwerken er net zo over. Ook zij kijken vooruit naar de toekomst en zijn klaar voor de tijd na corona als het dagelijks leven weer zijn normale vormen aanneemt. Vandaar dat je ook in deze nieuwste editie van Bruist weer een aantal inspirerende verhalen van bruisende ondernemers kunt lezen. En dat niet alleen, we hebben namelijk nog veel meer voor je in petto! Wat? Blader verder en lees het zelf!

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.

EEN BEETJE
GROEN BRENGT
JE BADKAMER
TOT LEVEN



Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

Badkamerproof planten

Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

Stand of hangend?

Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

Wil jij ook wat groen in je badkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hierover kan adviseren.

Tijdelijke woonruimte nodig?

Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te huur.

Geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven.

WhatsApp Lea
voor meer info
06 - 345 90 974

Chalet is geschikt voor maximaal twee personen.

Recreatief chalet huren (maximaal zes maanden).

Per direct beschikbaar.

Huurprijs van € 499,- tot € 575,- per maand.

Excl. gas/licht/water en borg.

Recreatief chalet huren
Per direct beschikbaar



20



44



185



55



Let op: geen arbeidsmigranten. Sorry, labour migrants are not allowed.
Chaletpark Kempenbos, Westelbeersedijk 6 Diessen - Baarschot

Voor meer info stuur een WhatsApp naar Lea 06 - 345 90 974
of kijk op www.kempenbos.nl/huurchalets.



win

SPECIAAL VOOR HEM

De verzorgende scrub van Bulldog geeft het gezicht een oppepper terwijl het op milde wijze alle dode huidcellen verwijdert. De scrub bestaat uit eerlijke ingrediënten en alle producten worden met grote zorg en integriteit geproduceerd.
bulldogskincare.com



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

BRUIST Deals



Stay home and stay safe

LEZERSACTIE

Maak deze maand kans op 1 van de 20 streamingcodes voor jouw favoriete serie van lumiereseries.com

We blijven massaal thuis om het coronavirus onder controle te krijgen. Daarom verloot BRUIST 20 streamingcodes voor vier verschillende series. Zo komen we die extra tijd wel 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. #LUMIERE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**#STAY HEALTHY**

De Drinking Vinegars van Lima zijn verfrissend, verkwikkend en heilzaam voor het lichaam.

Bovendien zijn ze vegan, 100% biologisch en bevatten ze geen toegevoegde suikers. Perfect 's ochtends vermengd in een glas koud water of kruidenthee voor een gezonde start van de dag. Of gebruik de Vinegars in een vinaigrette voor bij een salade.
www.limafood.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.

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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**LEZERSACTIE**

Maak kans op 1 van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

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

Tickets blijven geldig!



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.**

**WAAN JE OP VAKANTIE**

Een stralend én beschermd gezicht deze zomer dankzij Hawaiian Tropic. De Silk Hydration Air Soft Face Lotion is niet vetteg, voedt en hydrateert de huid tot 12 uur lang. En dankzij de heerlijke tropische geur waan je je gelijk op vakantie. Deze face lotion is verkrijgbaar in factor 30 vanaf € 18,99.
www.hawaiiantropic.com



ZONDER
TAART GEEN
FEEST!



Tijd voor *taart*

Denk je aan feest, dan denk je in veel gevallen ook al snel aan gebak! Geen feestelijke aangelegenheid zonder een lekkere taart of heerlijke gebakjes om je vingers bij af te likken. Maar wist je dat...

De eerste soort van taart werd waarschijnlijk al gebakken rond 9500 voor Christus. De oude Egyptenaren bakten destijds op hete kolen eetbare bakjes van granen die ze vulden met honing. Een soort tartelette dus zoals we die tegenwoordig kennen. Achtduizend jaar later waren voor veel farao's broden gevuld met noten, honing en fruit een favoriete lekkernij, uiteraard gebakken door hun eigen bakkers. En weer een paar honderd jaar later zetten de oude Grieken iets op tafel wat wel heel veel weg had van de mierzoete baklava die nog steeds veelvuldig wordt gegeten in (onder andere) Griekenland: dunne plakjes deeg met daartussen een laagje suikerstroop.

Taart als luxeproduct

We nemen een flinke sprong in de tijd. Naar de negentiende eeuw om precies te zijn. De tijd waarin suiker een enorm luxeproduct was, net als andere ingrediënten zoals chocolade en exotisch fruit. Juist die ingrediënten die een taart lekker maken.

Taart werd in die periode dan ook vrijwel uitsluitend gegeten door de zeer welgestelden. En als de taart verdeeld moest worden, gold meestal de regel: hoe hoger de status, hoe meer suiker (dus hoe groter het stuk).

Gewoon omdat het kan

Dit duurde tot de jaren twintig van de vorige eeuw toen suiker steeds beter betaalbaar werd en taart als gevolg daarvan langzaam veranderde in iets bijna alledaags. Sindsdien wordt er vrijwel geen feestdag meer gevierd zonder gebak. Je hebt verjaardagstaarten, bruidstaarten, kerstaarten en ga zo maar door. Maar ook zonder feestelijke aangelegenheid wordt er tegenwoordig meer dan genoeg taart gegeten. Lekker bij de koffie, gewoon omdat het kan! Gekocht bij de bakker om de hoek, of zelf gemaakt. Door programma's als 'Heel Holland bakt' is het zelf bakken van taarten weer ontzettend populair geworden onder jong en oud.

Na het lezen van dit artikel zin gekregen in gebak?

Op www.nederlandbruist.nl vind je de lekkerste taartadresjes bij jou in de regio.

Administratie?

Volledige verzorging van financiële administratie voor bedrijven en particulieren.

Hans Heywegen: “Administratiekantoor Heylo neemt administratieve werkzaamheden uit handen, zodat ondernemers zich puur op het ondernemen kunnen richten en particulieren totaal ontzorgd worden. Wij werken op basis van een uurtarief of een vast jaarbedrag.”

Administratiekantoor
HEYLO

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 10 mei is het weer **moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.

Maximaal genieten

Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen

De Bronsbergen is een wellness center gelegen in de bijzonder mooie omgeving van Zutphen, omringd door het Bronsbergenmeer. De Bronsbergen is een plek waar iedereen welkom is en waar natuurlijk genieten op zijn plaats is. Door de kleinschaligheid, gastvrijheid en hoge kwaliteit in combinatie met persoonlijke aandacht is elk bezoek aan Wellness Center de Bronsbergen een ultieme ervaring van ontspanning, culinair genieten en beauty.



Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

Uw kind is toch ook bereikbaar?

Angelique's
GPS Horloges

gps4you.nl



Is uw kind nog te jong voor een mobiele telefoon, maar wilt u wel dat uw kind bereikbaar is?

Gaat uw kind alleen op de fiets naar school en wilt u toch weten of hij/zij veilig aangekomen is?

Wilt uw kind alleen naar buiten en wilt u weten waar uw kind is?

Dan is een **Kinder GPS Horloge** van **Angelique's GPS Horloges** voor u DE oplossing!

- ✓ Bellen en gebeld worden
- ✓ SOS knop in geval van nood
- ✓ GPS-locatie bepaling
- ✓ Spraakberichten van 15 sec over en weer
- ✓ 3 wekkers
- ✓ Elektronisch hek van minimaal 200 meter
- ✓ SMS alert bij SOS en bij lege batterij
- ✓ Gratis Lebara simkaart
- ✓ In héél Europa te gebruiken
- ✓ Kant en klaar voor gebruik

www.gps4you.nl
[angeliquegpshorloges](https://www.facebook.com/angeliquegpshorloges)
info@gps4you.nl
06-19944322



Waar krijg jij energie van?

BEWUSTWORDING VAN JEZELF

Een belangrijk deel van elk coachingtraject is bewustwording van jezelf. Tijdens de sessies leer je jezelf beter kennen. Het uiteindelijke doel is dat je leert om zelf de touwtjes in handen te nemen, in je kracht komt en balans vindt.

EEN PERSOONLIJK TRAJECT

Wanneer je kiest voor een traject bij MGloopbaanadvies, ben je zeker van een traject dat is afgestemd op jouw persoonlijke situatie en de vragen waar jij mee kampt. Naast individuele trajecten, verzorgt Marga ook loopbaantrainingen binnen bedrijven.

MAIL JOUW LOOPBAANVRAAG NAAR
mgloopbaanadvies@gmail.com

“LEER ZELF
DE TOUWTJES
IN HANDEN TE
NEMEN!”

MG
loopbaanadvies

persoonlijk, betrokken en vakkundig

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



Angelique Coenen

Heb jij een bos met krullen en levert dit problemen op bij menig kapper?

Dan wordt het tijd om bij een krullenkapper langs te gaan. En niet zomaar één. Nee, kies voor een kapsalon waar ze eerlijk tegen je zijn. Zoals bij Angel's Curly Hair, de salon van krullenspecialist Angelique Coenen.

ANGEL'S
CURLY HAIR

Bellefleur 35, Zetten
06-46595147
info@angelscurlyhair.nl
www.angelscurlyhair.nl

5 TIPS voor mooie krullen!

1.

Föhn je haar met een diffuser. Voor echte mooie krullen plaats je een diffuser op je föhn. Ga ondersteboven hangen met je haar en blaas de lucht er van onder in. Op deze manier krijg je meer volume. Föhn niet te heet en blaas niet te hard. Het beschadigt je haar en het haar gaat hiervan pluizen.

2.

Slaap op een zijden kussensloop. Hierdoor blijft de textuur van je krullen mooier. Je wordt wakker met minder pluishaar. Katoen is ruw en trekt de haarproducten uit je haar, waardoor er ook meer pluis ontstaat. Dat is juist waar we niet van houden... pluishaar!

3.

Slaap met een pineapple op je hoofd. Een pineapple is een zeer hoge losse paardenstaart over het midden van je hoofd. Het zorgt ervoor dat je haar niet zo pluizig wordt tijdens het slapen. De volgende ochtend hoef je je krullen alleen nog maar op te frissen met wat water.

4.

Maak gebruik van een microvezelhanddoek om je haar te drogen. Een gewone handdoek heeft lusjes en daardoor krijg je pluishaar. Een microvezelhanddoek of oud katoenen t-shirt zijn beter geschikt.

5.

Co-washing betekent je haar wassen met conditioner. Elke keer als je wast met shampoo strip jij je mooie krullen en dat droogt je krullen alleen maar heel erg uit. Je haar wordt alleen maar slap van wassen met shampoo. Met een conditioner wassen zorgt voor een betere kruldefinitie. Het haar blijft beter gehydrateerd en beter doorkambaar, waardoor het minder afbreekt. Krullend haar is vaak heel poreus. **Handle with care!**

Heb geduld met je krullen en neem de tijd. Daar worden krullen blij van! Plan een wasdag in. Hoe zorgvuldiger de wasdag, hoe langer jij van je mooie krullen kunt genieten.

Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep van binnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

Foto Yuri Claessens



FIT BLIJVEN

YOGA VOOR THUIS



Als je de hele dag thuis moet blijven, is het ook wel verstandig om fit te blijven. Waarom niet beginnen aan yoga? Het voorkomt dat je de hele dag alleen maar op die stoel zit of in die bank hangt. En je kunt het zo zwaar maken als je zelf wil. Je bent even helemaal bezig met je lichaam en geest, zonder afleiding van je smartphone of tablet. Er zijn volop oefeningen die vrij simpel thuis te doen zijn. Je krijgt er sterkere spieren van en vergroot er je flexibiliteit mee, je vermindert je stress, leert te ontspannen en vannacht zul je heerlijk slapen.

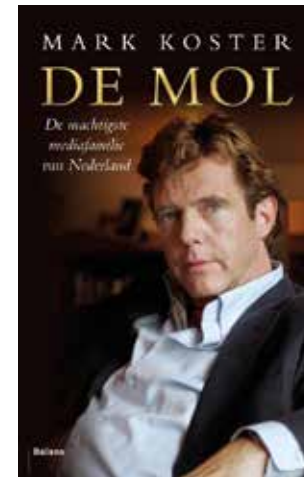
Kijk voor oefeningen om thuis te doen op www.freshhh.nl/bewegen/yoga-oefeningen-thuis

BOEKJE LEZEN

DE MOL

John, Linda en Johnny de Mol zijn overal. Zij zijn de grote spelers van de entertainment-industrie. Maar waar komt het enorme succes van de familie eigenlijk vandaan? Hoe werden de De Mols opgevoed? Wat drijft hen? Hoe zijn ze geworden wie ze nu zijn? Op zoek naar antwoorden op deze vragen dook Mark Koster in de familiegeschiedenis. In dit fascinerende en onthullende familie-epos schetst hij hoe een hyperambitieuze familie via netwerken, werkklust en zakelijk opportunisme haar dromen wist waar te maken en nu al decennialang bepaalt wat wij aan nieuws, muziek en vermaak krijgen voorgeschoteld.

DE MOL ligt nu in de boekhandel.



BOEKJE LEZEN ZILVEREN VLEUGELS



Net als Faye begint te denken dat de rust in haar leven is teruggekeerd, wordt ze plotseling weer in het nauw gedreven. Ze is in het buitenland een heel nieuw leven begonnen; haar ex-man Jack zit in de gevangenis en haar bedrijf Revenge is waanzinnig succesvol. Maar vlak voordat Revenge in de VS gelanceerd gaat worden, wordt het bedrijf serieus bedreigd en is Faye gedwongen naar Stockholm terug te keren. Met de hulp van een zorgvuldig geselecteerd team van vrouwen gaat ze de strijd aan om haar bedrijf veilig te stellen en om zichzelf en degenen die ze liefheeft te beschermen. **ZILVEREN VLEUGELS van Camilla Läckberg is vanaf 28 mei verkrijgbaar.**

Het witte goud

Eindelijk is het zover, de asperges liggen weer in de winkels. Tijd dus om te genieten van dit witte goud. Serveer ze op de klassieke manier met gekookte eieren en ham of roerbak ze eens met wat tuinkruiden. Ook als onderdeel van een salade zijn asperges heerlijk. Hoe je ze ook bereidt, asperges zijn altijd een ware delicatessen op je bord!

Snijd voor je de asperges bereidt eerst een stuk van de onderkant af. Vervolgens is het bij witte asperges van groot belang dat je ze goed schilt, anders blijven ze draderig (groene asperges hoeven niet of nauwelijks te worden geschild). Leg de asperges daarna in het water tot je ze echt gaat gebruiken. Op die manier blijven ze lekker sappig. Hoe je ze uiteindelijk klaar maakt is aan jou. Op internet zijn in ieder geval voldoende lekkere recepten te vinden voor als je een keer iets anders wilt proberen.

Bewaaradvies

Als je asperges in de koelkast bewaart, zijn ze ongeveer zeven dagen houdbaar. Het lekkerste blijven ze echter als je ze (in de koelkast) gewikkeld in een vochtige theedoek bewaart, alleen blijven ze dan slechts een tot drie dagen goed. Je kunt er het beste dus maar snel van smullen!

Wijze raad

Wil je zeker weten dat je verse asperges in huis haalt? Let er dan bij de aankoop op dat ze er fris en niet uitgedroogd uitzien en dat ze bovendien geen bruine vlekjes hebben. Ook belangrijk: de kopjes moeten stevig zijn.

Aspergeseizoen

Helaas is het aspergeseizoen in Nederland vrij kort: **ongeveer twee maanden**. Traditioneel wordt er namelijk pas geoogst vanaf de tweede donderdag van april tot 24 juni (St. Jan). Na deze datum krijgt de aspergeplant de tijd om weer flink te groeien voor het volgende aspergeseizoen.

Duurdere groente

Heel erg lekker, asperges, maar in verhouding met andere groenten ook wel erg duur. Hoe dit komt? Doordat het verbouwen van asperges erg arbeidsintensief is. Elke stengel moet namelijk afzonderlijk in het veld worden opgespoord en vervolgens met de hand ondergronds afgesneden worden op de juiste lengte... Flink wat werk dus!

ASPERGES BLIJVEN HET LEKKERST
ALS JE ZE GEWIKKELD IN EEN
VOCHTIGE THEEDOEK IN DE KOELKAST
BEWAART

GROENE
ASPERGES
ZIJN STERKER
VAN SMAAK
DAN WITTE
ASPERGES



Luister jij?
Als iemand zijn
verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.nl.



Yellow *fever!*

Bij de maand mei denken we gelijk aan de kleur geel. Geel doet ons denken aan de zon en maakt je vrolijk. Voilà: heerlijke beautyitems om blij van te worden!

1. ICONails Gel Lacquer van Catrice, € 2,99 www.catrice.eu
2. Drink Up 10 Minute Hydrating Mask van Origins, € 23,- www.origins.eu/nl
3. Remix Cologne limited edition van 4711, € 22,50 www.4711.com
4. Hello Sunny Sun Stick Aqua SPF50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
5. Dry Touch Sun Care Cream SPF 30 Face van Clarins, € 31,- www.clarins.nl
6. Extra Balm Rinse van Bobbi Brown, € 69,- www.bobbibrown.nl

7. NATA Hand Cream 30 ml van Benamor, € 8,- www.babassu.nl
8. Rum Bar Soap van (MALIN+GOETZ), € 18,- www.retreat.nl
9. Instamud van Glamglow, € 39,90 www.douglas.nl
10. Organic Nailpolish Lemon van Kure Bazaar, € 17,50 www.shizo.nl
11. Shalimar Eau de Parfum Limited Edition 2020 van Guerlain, € 103,50 www.guerlain.nl
12. Invisible Physical Defense SPF 30 van Dermalogica, € 59,- www.dermalogica.nl

De grootste collectie gordijnen in de regio!

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

Kom snel naar de winkel voor ons horren assortiment!



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

BRUIST Like ons op **facebook**
www.facebook.com/DeOverbetuweBruist

**dienstverlening
in het groen**
HOVENIERSBEDRIJF

ADVIES | ONTWERP
AANLEG | ONDERHOUD

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

www.dienstverleninginhetingroen.nl

BRUIST

Omdat jij zo **geweldig** bent,
blijf ik nu
op **afstand!**

#STAYSAFE



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Marianne Hayes is het gezicht van Arends Naaimachinehandel aan de Beemd Hof 44 in Heteren. Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweedehands machine, reparaties en onderhoud. Er worden ook lock- en creatieve workshops, quiltcursussen en nailessen gegeven!

Zelf kleding maken is hip!

Marianne vertelt: "Zelf kleding maken is weer helemaal in. Vooral de jeugd heeft het ontdekt. Het is natuurlijk ook hartstikke leuk om zelf kleding te ontwerpen en te maken. Daar kun je echt je eigen creativiteit in kwijt."

ADVIES

Een goede machine is daarbij heel belangrijk. Bij Arends Naaimachine-

handel kunt u terecht voor persoonlijk advies. "Dan bekijken we samen wat de behoefte is en wat de klant precies wil gaan doen." De ontwikkeling van de naaimachines gaat enorm snel. Zo is er o.a. de gratis mySewnet™ cloud, waarin diverse Apps die naai-instructies en uitleg geven voor iedereen. Hier kun je leuke naaiprojecten vinden of zelf ontwerpen. Als je over een borduurmachine beschikt kun je gebruikmaken van de QuickDesign™ App, waarin een foto omgezet wordt in een borduurmotief. Hoe leuk is dat!

WORKSHOPS

Leerzaam zijn de workshops en nailessen die Marianne aanbiedt: "Zo hebben we bijvoorbeeld een workshop waarin mensen leren om het maximale uit hun machine te halen. Er zijn ook nailessen voor kinderen. **Kijk voor alle info op de website en graag tot ziens!**"



Kom ook eens langs voor een workshop of cursus



ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Marianne Hayes | Beemd Hof 44, Heteren | 06-10939274
info@arendsnaaimachinehandel.nl

www.arendsnaaimachinehandel.nl

Husqvarna

VIKING®

PFAFF

Een dag om *ja* tegen *te zeggen*

Je hebt JA gezegd! Op die eerste vraag dan, de vraag 'wil je met mij trouwen?'. Nu is het tijd om dat tweede jawoord te plannen: je bruiloft. Heel leuk, maar er moet ook heel wat geregeld worden.

EERST HET
BUDGET,
DAARNA HET
PLANNEN

Er zijn mensen die al van jongs af aan dromen over hun perfecte bruiloft. Het ideale plaatje zit in hun hoofd of er ligt zelfs al een compleet draaiboek klaar. Je weet maar nooit hoe snel die grote dag komt. Tegelijkertijd zijn er ook mensen die – tot het moment dat ze ten huwelijk gevraagd worden – nooit over hun bruiloft nadenken.

Trouwen in mei

Ben je net ten huwelijk gevraagd en denk je 'we trouwen gewoon even snel deze maand', dan is de kans groot dat je van een koude kermis thuiskomt. Mei is namelijk de op twee na populairste maand om te trouwen (alleen juni en september zijn populairder), dus de kans is groot dat de agenda's van de meeste trouwambtenaren al ruimschoots zijn volgepland. Misschien maar goed ook, want is het niet veel leuker om jezelf toch even de tijd te gunnen om het een en ander te regelen?

Budget

Als je je bruiloft goed aan wil pakken, valt er namelijk heel wat te regelen. Datum en locatie zijn de eerste punten op het lijstje. Je kunt nog zo'n mooie datum in je hoofd hebben, als de locatie van je dromen op die dag niet meer beschikbaar is, zul je toch echt moeten uitwijken naar een andere datum of een andere locatie. En verder: de getuigen moeten worden geregeld, de gasten uitgenodigd en het trouwpak en de trouwjurk moeten worden gekocht. Wil je alleen een huwelijksvoltrekking of ook een receptie en/of feest? En moeten daar dan de hele dag foto's van gemaakt worden door een professionele fotograaf? Of heb je een vriendin of oom die die taak ook op zich kan nemen? Et cetera, et cetera... Veel is afhankelijk van je budget, dus misschien is dat nog wel belangrijker om als eerste te bepalen. Want als jij weet wat jullie budget is, dan weet je pas echt hoe groots je uit kunt pakken.

Ga jij ook trouwen en kun je daar wel wat hulp bij gebruiken? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat specialisten die je daarbij kunnen helpen.

Nasi goreng

Marcel en Lea's favoriet!

4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

6 eieren
peper en zout
500 gr rijst
olie
200 gr fijngesneden uien
2 teentjes gesnipperde knoflook
klein stukje gember
1 theel koriander
2 lombok (minder heet
zonder de zaadjes)
1/2 blokje trassi
400 gr restjes vlees
(schouderkarbonade, spek,
kip, ham)
garnalen
sesamolie
sambal
1 à 2 eetl ketjap
atjar tjampoer
kroepoek oedang
komkommer en tomaatjes

Maak roerei van twee eieren en wat peper en zout. Houd dit apart in een kommetje. Kook de rijst zo droog mogelijk. Alleen met goed droog gekookte rijst is lekkere nasi goreng te bereiden. Laat de rijst goed uitdampen en afkoelen. Je kunt ook rijst van de vorige dag gebruiken (dit is zelfs nog beter).

Bak in wat olie de uien, knoflook, gember, koriander, de gesneden lombok en de trassi tot de uien mooi gekarameliseerd zijn.


Voeg er het (zeer klein gesneden) vlees en de garnaltjes aan toe en fruit alles nog even door. Roer het onderste in de pan goed naar boven en voeg in kleine hoeveelheden de rijst en een snufje zout toe, tot alles goed warm en opgebakken is. Voeg het roerei toe en sesamolie naar smaak. Maak het gerecht af met een beetje sambal en ketjap.

Garneer de nasi goreng met een gebakken eitje en serveer er naar smaak atjar tjampoer, kroepoek oedang, komkommer en tomaatjes bij.

Selamat makan!

Wil je de geheime ingrediënten weten?
Mail dan naar lea@nederlandbruist.nl

Wil je een SodaStream apparaat winnen?

Maak een foto van jouw nasi goreng, deel deze op  NederlandBruist en maak kans op zo'n handig SodaStream apparaat. Eind mei wordt de winnaar bekendgemaakt.



Campechano Organic Airén

Spannende wijn van 100% airén, de meest aangeplante druif ter wereld! Alleen de beste onbespoten druiven zijn gebruikt voor deze lekkere frisse zomerwijn met intense exotische fruittonen. Je ruikt en proeft banaan, ananas en perzik, maar deze airén heeft ook mooie citruszuren en een klein bittertje. Won goud in de prestigieuze Berliner Wein Trophy 2018.



WIJNTIP VAN

WIJNHANDEL *Halve Morgen*

Bezoek onze
webwinkel
www.halvemorgen.nl

OPVALLLEN

ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

Bel **076-7115340** of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**

Maak kans op een:

SodaStream bruiswatertoestel



In deze coronatijd de deur niet uit, maar toch heerlijk bruiswater? Met SodaStream maak je het in enkele seconden zelf van fris kraanwater.

Je kunt nu een SodaStream bruiswatertoestel winnen door de puzzel hiernaast op te lossen. De winnaar mag de prijs zelf komen ophalen bij het hoofkantoor van Nederland Bruist. Er wordt hierbij een foto gemaakt die geplaatst wordt op Facebook.

sodastream®

Streep 15 van de 16 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: www.deoverbetuwe-bruist.nl

```

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

```

sodastream	recepten	apparaat	glas
bubbels	smaakjes	duurzaam	koolzuur
fris	zomer	relax	fruitig
water	genieten	bruist	vrienden

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.



Een unieke stijl
om verliefd op te worden!



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.**