

# BRUIST

Wat is **geluk**  
eigenlijk?

**Richard Spijkers:**  
'De thematiek is heftig'



# Thuis in een nieuwe tijd

De wereld verandert snel. We verlangen met z'n allen daarom sterker dan ooit naar een rustpunt en een plek van positiviteit. Een plek waar je helemaal jezelf kunt zijn met je geliefden. Waar je zorgeloos kunt ontspannen en genieten, maar ook prettig kunt werken op momenten dat het nodig is. Dit is dan ook een aangewezen moment om je interieur naar een nieuw niveau van comfort, luxe en esthetiek te tillen. Dan begin en eindig je elke dag in een aantrekkelijke omgeving vol positieve energie.



HOEFSLOOT **WONEN**

Pascalweg 4, Elst  
T 0481 350 850  
[www.hoefsloot.nl](http://www.hoefsloot.nl)

# *Impressie* **Bemmel**

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in De Overbetuwe  
Bruist terug te zien?**  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Overbetuwe



8



20



26



23



12



28

# Inhoud

## COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook/De Overbetuwe Bruist

**ADVERTEREN?** Bel Frank van Geel op  
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Overbetuwe Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-43093996



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met z'n allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

## Bruisende lezer,

Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

**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.



JE KUNT OOK  
**BLIJ ZIJN**  
MET WAT JE  
NIET HEBT!

# Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

**JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN.** Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

**HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE!** Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

**SAMEN STA JE STERKER.** Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

**Ook op zoek naar geluk?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Genieten van vers gemalen koffie?

Bestel jouw Jura koffieautomaat bij Expert Elst en je kunt iedere dag genieten van heerlijke, vers gemalen koffie. Overtuig jezelf!



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



Nieuw apparaat laten installeren? Het kan bij Expert!

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

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



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

## WAAN JE IN ITALIE

### Ristorante L'Italiano Elst

U bent van harte welkom in ons restaurant u heeft niet alleen de keuze uit kwalitatief goede maar ook aan een grote verscheidenheid aan gerechten uit de Italiaanse keuken, uiteenlopend van pasta's en pizza's tot een mooi stuk vlees of een smakelijk vis- of vegetarisch gerecht.

Kortom, er is voor ieder wat wils!

Speciale wensen zijn altijd bespreekbaar.



Wij bezorgen buffetten aan huis!  
Smidsstraat 1, Elst | 0481-378268

[www.litaliano.eu](http://www.litaliano.eu)



## AMARULA VEGAN

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

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



Doe mee en win

12

## MANUKA ESSENTIAL OIL

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

[www.manukanewzealand.eu/nl](http://www.manukanewzealand.eu/nl)



E

## GUSTEAU

Gusteau is een persoonlijke online wijngids waar je je smaakprofiel kunt ontdekken. Het draait namelijk niet om de druif, maar om de persoon. Want wijnvoorkeuren zijn persoonlijk. In herkenbare en toegankelijke taal vertelt Gusteau meer over smaakprofielen en wijnen. Tijdens een supersnelle smaaktest krijgt iedereen snel een perfecte wijnmatch voorgeschoteld.

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



Scan de QR-code en zie meer

# Nieuw hoofdstuk Nieuwjaar

## LEZERSACTIE \* BH van By Jeane t.w.v. €78,65

De bralette is een beugellose bh die zowel gevormd als niet gevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of rechte te dragen schouderbandjes. voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. [www.byjeane.com](http://www.byjeane.com) TAG #BYJEANE



## ROOSTER & WOLF

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten.

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



13

## SHOPPING/NEWS

## LOWLANDER TRY OR DRY

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

[www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)



## 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)

**NIX18**  
NIET ROKEN - NIET DRINKEN



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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

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

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

#### **Altijd op de hoogte**

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

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

#### **Volg ons op social media**

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



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



Verras je geliefde met een

# VALENTIJNSONTBIJT

14 februari Valentijnsdag! Begin deze dag goed en geniet samen van een heerlijk Valentijnsontbijt van Brasserie 1910. Eenvoudig online te bestellen en wij bezorgen het ontbijtje op Valentijn bij u thuis.



Brasserie 1910 is dé plek waar Nijmegen en omstreken met elkaar afspreekt voor koffie, lunch diner of borrel. Bij ons staat de behoefte van de gast centraal!

Maandag & dinsdag gesloten  
Woensdag t/m zondag is het restaurant geopend van 11:00 – 20:00 uur  
Take Away & Delivery op woensdag t/m zondag

Griftdijk 201, Nijmegen  
024 - 20 49 400  
www.brasserie1910.nl



**Gelukkig** zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine  
**genietmomentjes** zoals  
op de bank zitten met je kinderen.

**Dansen** verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen  
van je gedachten. Je geur verandert als

je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus  
**een geur**. Zie het leven als **een**  
**cadeautje** dat je iedere dag weer

opnieuw mag uitpakken. De meest  
effectieve manier om je geluksgevoel  
te verhogen is om **iets voor een ander**  
**te doen**. Zet je **zintuigen** open,

let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn  
en **je batterij** op te laden.



# Ook voor interieuradvies!

Houd je van klasse en kwaliteit, dan kunnen we je zeker aanraden om eens een kijkje te gaan nemen bij meubelzaak HG Woonidee in Wijchen. "Bij ons vind je praktisch alles voor je woning", aldus eigenaar Roel van Elk. "Alleen voor de badkamer moet je ergens anders naartoe."

## Specialist in maatwerk

Voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. "Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen."

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. "Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning."

## Kwaliteit en service

HG Woonidee bestaat inmiddels alweer 65 jaar en is daarmee uitgegroeid tot een waar begrip in de regio. "Al die jaren staan wij al garant voor een zeer hoge kwaliteit, een top service en een onderscheidend aanbod. Helaas willen mensen nog weleens denken dat we te duur zijn, maar dat is absoluut niet het geval. Goedkoop zijn we niet, maar bij ons krijg je als klant altijd echt waar voor je geld."

**Op zoek naar een nieuw interieur? Loop dan zeker eens binnen in de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.**



Voor wie van **KLASSE** en **KWALITEIT** houdt!

# Heb jij te maken met een conflict op de werkvloer?

Je zit er niet op te wachten dat een werknemer zich ziek meldt, ongelukkig is op de werkvloer en de sfeer ver te zoeken is. Een conflict waar je zelf niet meer uit komt met elkaar.

Zowel voor de werknemer als voor de werkgever zijn dit ingrijpende situaties. Ik ken werknemers die hun bed niet meer uit willen komen en werkgevers die de situatie niet meer kunnen overzien.

- Wat mag je dan nog wel doen als werkgever en waar moet een werknemer zich aan houden?
- Hoe krijg je een werknemer weer aan het werk na een conflict of is het beter dat jullie afscheid van elkaar nemen?
- En als je uit elkaar gaat, hoe regel je dan alles netjes met elkaar?

**Als organisatie mediator kun je mij inschakelen bij conflicten op de werkvloer. Tussen collega's onderling of tussen een werkgever en een werknemer.**

Vaak krijgt een werknemer via de bedrijfsarts te horen dat mediation wordt geadviseerd. Dan ben je als werkgever verplicht om een gecertificeerde MfN-mediator in te schakelen. Laat mij je dan helpen.

Zodra beide partijen het erover eens zijn dat ik mag worden ingeschakeld, ga ik aparte gesprekken aan.

In een 1-op-1 gesprek met zowel de werknemer als de werkgever vraag ik wat er precies speelt. Het mooie aan mediation is dat alles wat op tafel komt, vertrouwelijk blijft. Daar tekenen jullie ook voor in een mediation overeenkomst.

Slapeloze nachten komen maar al te vaak voor en conflicten geven nu eenmaal spanning. Voor beide partijen is het ook altijd fijn om echt even je hart te kunnen luchten. Zo weten jullie zeker welke kant jullie op willen en kan ik jullie daarin begeleiden. Waar zit nu precies het probleem en is dat ook zo bij de ander?

Of je nu bij elkaar blijft of afscheid neemt van elkaar, de wereld is klein en dan zou het toch mooi zijn om op goede voet met elkaar te staan?

**Heb jij een conflict op je werk?**

**Neem dan contact op voor begeleiding bij jullie conflict met arbeidsmediation. Wacht er niet te lang mee, hoe eerder je duidelijke afspraken met elkaar kunt maken, hoe sneller je verder kunt en er weer rust ontstaat.**



HoltHoff  
Mediation

MEDIATION  
ALS  
OPLOSSING  
VOOR  
CONFLICTEN  
OP DE  
WERKVLOER





# Waan je in Italië... en altijd gezellig!

**Wij bezorgen buffetten aan huis!**

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



## Ristorante L'Italiano Elst

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

## DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentag. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (snijs)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentag is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde. **Kijk voor meer info op [www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl).**

## FILMPJE KIJKEN A-HA: THE MOVIE

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. Dit hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren zeventig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt. **JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.**



Bij **Beauty Boutique Huissen** kun je terecht voor alles wat je van een goede kapper mag verwachten én we zijn gespecialiseerd in hair-extensions. Maar je kunt ook bij ons terecht voor de styling van je nagels én je wenkbrauwen.

**Dames- en herenkapsalon**

**Extensions**

**Krullend haar**

**Nagelstudio**

**Wenkbrauwen**

*The Beauty Boutique*

HAIR • FASHION • BEAUTY

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

# Tijd voor jezelf

Zijn jouw goede voornemens: Meer aandacht aan jezelf schenken? Meer tijd voor jezelf in te plannen? Maak dan een afspraak bij The Beauty Boutique.

Hoe heerlijk is het dat terwijl je haarkleur intrekt, ondertussen je nagels worden gedaan in de nagelsalon?

Om vervolgens plaats te nemen in de stoel van onze Brow Bar?

**Echt even tijd voor jezelf...**

Meer weten?

Neem een kijkje op [www.beautyboutiquehuissen.nl](http://www.beautyboutiquehuissen.nl) of maak een afspraak en bel 026 3255555.

**WIL JE MEER INFORMATIE OVER ONZE SPECIALITEITEN?**  
Neem gerust eens een kijkje op de website of neem contact met ons op.

# ‘Voeten zijn de fundering van je lichaam’

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

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

## Een persoonlijk behandelplan

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

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

## Helemaal up-to-date

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

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

HEB AANDACHT  
VOOR JE VOETEN!

Podopraktijk Bemmell  
lopen met gemak



## *Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical:* 'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

**ONTROEREND** “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan beseft je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

**HOOP** Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

# ULTRASPORT

DE  
SPORTSCHOOL  
VOOR IEDEREEN!

## ULTRASPORT FITNESS & WELLNESS CENTER

### WIJ BESCHIKKEN OVER:

- ✓ 1200m<sup>2</sup> aan trainingsvloer
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Zaal begeleiding
- ✓ 100+ machines
- ✓ Volledig vernieuwde sportruimte
- ✓ Zonnebank/sauna
- ✓ Airco/ventilatie
- ✓ Geen reserveringsplicht

[www.ultrasport.nl](http://www.ultrasport.nl) | 024 675 6836 | [f](#) [@](#) ultrasport  
Rondweg 5, 6515 AS, Nijmegen | [info@ultrasport.nl](mailto:info@ultrasport.nl)

U L T R A  
B E A U T Y

Kortingscode:

TATT002022



*New Year,  
New me!*

15% KORTING MET DEZE UNIEKE  
KORTINGSCODE.

Spijt van je tatoeage? Laat hem weg laseren!

[WWW.ULTRABEAUTY.NL](http://WWW.ULTRABEAUTY.NL) | [SERVICE@ULTRABEAUTY.NL](mailto:SERVICE@ULTRABEAUTY.NL)  
RONDWEG 5, 6515 AS NIJMEGEN | 0611119997



# 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](http://www.debronsbergen.nl)

WORDT LID EN KRIJG EEN GRATIS SPORTTAS *Cadeau!*  
**WIL JIJ GRAAG SPORTEN?**

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!



# SHOP

T'LL YOU DROP!

**\*Prijzen voor de lezers van Bruist**  
(30% korting met code DENMANBRUIST)



## D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkoopprijs € 16,75**

**Bruistprijs\* € 11,73**



Niet gebruiken met föhn

## D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

**Adviesverkoopprijs € 28,30 Bruistprijs\* € 19,81**



## D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkoopprijs € 19,75 Bruistprijs\* € 13,83**



Niet gebruiken met föhn

## D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies; je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je goed kunt ontwarren.

**Adviesverkoopprijs € 5,95 Bruistprijs\* € 4,17**



**DENMAN®**

# Iconische *styling!*

## D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels met de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.

**Adviesverkoopprijs € 29,95**

**Bruistprijs\* € 20,97**



## D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes. De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.

**Adviesverkoopprijs € 23,55**

**Bruistprijs\* € 16,49**



## D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman zijn borstels voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.

**Adviesverkoopprijs € 26,95**

**Bruistprijs\* € 18,87**



## D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

**Adviesverkoopprijs € 19,35**

**Bruistprijs\* € 13,55**



Niet gebruiken met föhn



## THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.

**Adviesverkoopprijs € € 22,05 Bruistprijs\* € 9,07**



## HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.

**Adviesverkoopprijs € 12,95**

**Bruistprijs\* € 9,07**

# DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenk vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

**Heb je een duwtje in de rug nodig?** Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95. Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!



Dillenburg 6, Elst | info@depaja.nl | WWW.DEPAJA.NL | 0481-849099

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



# Uw belastingaangifte op orde?

Met Administratiekantoor HEYLO is het goed geregeld!

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

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

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.

Administratiekantoor  
**HEYLO**

Industrieweg Oost 13A, Elst | 0481 353544 | info@administratiekantoorheylo.nl | [www.administratiekantoorheylo.nl](http://www.administratiekantoorheylo.nl)

LOOKING/GOOD

## Wees lief voor je lijf!

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



**EEN DETOXKUUR** is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

**DRINK DE HELE DAG** door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te maken'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.

# Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. "Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank", vertelt Sarah als ze denkt aan haar 'ideale vrouw'. "Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan", voegt ze lachend toe. "En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten."

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: "Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb." Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. "Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner."

**Sarah zoekt  
de liefde van  
haar leven!**

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl).

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE  
173 CM

LEEFTIJD  
35 JAAR

OGEN  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

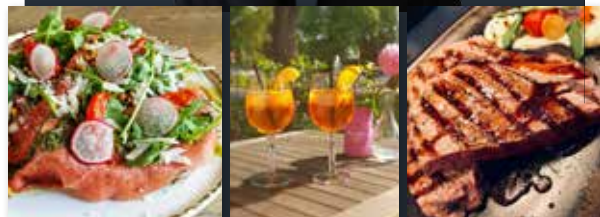
Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Lunch - Diner - Borrel

# VOLOP GENIETEN



*Steeds verrassend!*



Of het nu gaat om ontbijt, lunch of diner; bij De Buren van... kun je heerlijk eten.

  
**DE BUREN VAN...**  
eten & drinken

Kinkelenburglaan 4, Bemmel | 0481-729723  
info@deburenvannl.nl | www.deburenvannl.nl

## BRUIST

Er is geen weg  
naar *geluk*,  
geluk *is de weg*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



“Voor een  
andere kijk  
op jouw  
toekomst”

**MG<sup>+</sup>**  
**loopbaanadvies**  
persoonlijk, betrokken en vakkundig

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

Door middel van *light channeling* kan ik je in contact brengen met jouw hogere zelf en van antwoorden voorzien, die eerder onbeantwoord bleven. Ik heb van jou enkel een foto en een thema nodig. Aan de hand daarvan leg ik contact met jouw hogere zelf, oftewel jouw levensgids.

## Light channeling geeft antwoorden

Het enige wat ik van jou vraag is toewijding, geloof en vertrouwen om contact te leggen met jouw gids. Het in contact komen met jouw gids zal ervoor zorgen dat jouw kennis, wijsheid maar zeker ook jouw creativiteit tot een nieuwe dimensie geraken. Dit draagt allemaal bij aan de ontwikkeling van jouw natuurlijke aanleg, het ervaren van meer liefde, spirituele groei en het ontdekken van nieuwe mogelijkheden.

De thema's waarmee je bij mij terecht kunt zijn heel divers. Dit kan bijvoorbeeld over liefde gaan, maar ook over werk. Aan de hand van de light channeling schrijf ik een reading uit die je ontvangt via de mail. Deze reading kan worden gehouden in de vorm van een fotoreading, zielstekening of een kaartlegging.

De light channeling, kaartlegging en fotoreading kosten allemaal **€ 24,95**. Je kunt jouw gewenste thema en de foto via de e-mail naar mij toesturen. Ik zal zo snel mogelijk contact met jou opnemen.

**Kom in contact met je hogere zelf en krijg antwoorden op vragen die jij op dit moment niet kan beantwoorden, zowel voor jezelf als jouw dier.**

Ik zie je graag in mijn praktijk, *Astrid*

### Reading voor jouw huisdier?

Wil je graag antwoord op vragen over jouw overleden dier of gedraagt jouw dier zich opeens anders en wil je weten wat er met hem of haar aan de hand is? Aan de hand van een thema en foto's van jouw dier kan ik jou met een reading voorzien van antwoord op al jouw vragen.

# Salon Balans

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

MASSAGES

ENERGETISCHE HEALING

LIGHT CHANNELING

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



**LEZERSACTIE**  
30 minuten  
MASSAGE  
voor € 24,95

# Tijd voor bezinning

MICHAEL PILARCZYK

**2021 is voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar staan we nu en waar gaan we naartoe?**

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2022. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

*Michael Pilarczyk*

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

## Park Lingezegen

*Mooi dichtbij!*

Een ommetje door het groen, een fietstochtje met vergezichten of gewoon even een frisse neus halen. Wandelen langs akkers, velden en uiterwaarden? Of liever actief met skeelers of paard?

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

Kijk op [parklingezegen.nl](https://parklingezegen.nl) voor alle eropuit-tips.



  
**PARK  
LINGEZEGEN**  
MOOI DICHTBIJ!

[parklingezegen.nl](https://parklingezegen.nl)





# Oud-Hollandse *hete bliksem*

De winter is natuurlijk dé tijd van het jaar om stamppot op tafel te zetten. Hete bliksem is één van de weinige stampotten die niet met een groente gemaakt wordt, maar met appels en peren. De smaak is dan ook verrassend fris.

4 PERSONEN - 40 MIN.

## INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen  
2 Conference peren  
2 grote Elstar appels  
1 ui  
1 kaneelstokje  
1 steranijs  
100 gram spekreepjes  
1 rookworst  
50 gram roomboter  
50 milliliter volle melk  
zout en peper

## BEREIDING

De aardappelen, peren en appels schillen. Verwijder het klokhuis bij de appels en peren. Snij de aardappels in stukken en de peren en appels in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Doe de aardappelen, het kaneelstokje, de steranijs, de gesnipperde ui, de peren en de appels in een pan. Voeg water toe totdat het geheel net onder water staat en breng het aan de kook. Laat het gedurende 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Doe ondertussen de spekreepjes in een hete koekenpan en bak de reepjes zonder olie of boter krokant. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de aardappelen en de rest af en verwijder de steranijs en het kaneelstokje. Doe de rest weer terug in de pan en laat het even nadampen. Voeg de roomboter en de melk toe.

Stamp met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper. Roer de spekreepjes door de stampot. Serveer de hete bliksem met de rookworst.



# PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

	6					1	
			6	5	1		
1	○	7				6	2
6	2		3		5		9
		3				2	
4	8		9		7	○	3
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 **8-7-8**.

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 in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand geluk. De oplossing van vorige maand was **kribbe**.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



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

-ur+z+Q-i

a=o+y

d=w+h

o=z+g+TV-v

v+ y=e

k=s+bell=b+p+e

s=d+.

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

Maak kans op

## Perris Swiss Laboratory t.w.v. € 95,-



Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

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

schoonheid      rimpel  
leeftijd          veroudering  
gelaat            mooi  
creme             jong

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

# Overgordijnen combineren? Doen!



Overgordijnen laten zich perfect combineren met andere raamdecoratie. Denk bijvoorbeeld aan prachtig plooiende overgordijnen in combinatie met verduisterende rolgordijnen. De klassieker onder de combinaties: transparante inbetweens en overgordijnen, een stijlvolle en complete look.

Wij hebben de ruimste keuze uit de mooiste stoffen voor je (over)gordijnen. Denk aan vele kleuren en dessins. En alles kan op maat gemaakt worden.

We helpen je graag om de gordijnen op z'n best uit te laten komen. Daarom meten wij ook zelf in en hangen we de gordijnen voor je op. Dan ben jij verzekerd van het beste en mooiste resultaat.



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