

NIJMEGEN 

JULI 2018 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

We hebben zin
in de

Vakantie!

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen



NIEUW EN



Lady
LINE



VERTROUWD

Ladyline Nijmegen heeft een nieuwe naam: **CONTOURA**

Een nieuwe naam maar wél met dezelfde vertrouwde gezichten, vertrouwde methodes, kwaliteit en betrokkenheid.

CONTOURA brengt lijn in jouw lijf & jouw leven!

Gun uzelf een mooi figuur en een goed gewicht!

Verlangt u naar wat kilo's minder? Naar een lijf dat goed gevormd en lekker soepel is? Een steuntje in de rug werkt! Wij zijn er voor u als personal coach en 'sparring partner'.

In onze praktijk helpen wij vrouwen:

- Die 3 of 30 kilo willen afvallen
- Die vaak om zakelijke redenen een onregelmatig leven leiden of een druk sociaal leven hebben en willen afvallen
- Die meer tijd voor zichzelf willen creëren, momenten van ontspanning
- Die plaatselijk willen afslanken door **cryolipolyse**, alternatief voor liposuctie

- Die na een bevalling willen afvallen
- Die spier- of gewrichtsklachten hebben en toch willen sporten en/of afslanken
- Die een strakkere huid en omvang willen door **bodywrap** in combinatie met **lymfedrainage**.
- Die een betere conditie willen
- Die zich energiever willen voelen

Samen op weg naar een mooi figuur en een goed gewicht!



CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

v.d. Bruggenstraat 12, Nijmegen
06 16 96 42 00 • www.contoura.nl





6



10



34

Inhoud



9



28



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN & EINDREDACTIE

Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist

ACQUISITIE Frank van Geel, 06-43093996

CONTACT NIJMEGEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

fvangeel@nederlandbruist.nl

 Like ons op [Facebook.com/NijmegenBruist](https://www.facebook.com/NijmegenBruist)

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op [Facebook.com/nederlandbruist](https://www.facebook.com/nederlandbruist)

TOPVERKOPER? Nederland Bruist zoekt enthousiaste topverkopers. **Meer weten?**

Neem contact op via **076-7115340**. Of stuur een e-mail naar lea@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Nijmegen Bruist is een merksnaam 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: De Achterhoek, Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Kapellen, De Langstraat, Land van Cuijk, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996

Juli, voor velen de maand van ontspanning. Na een jaar hard werken, worden de koffers ingepakt voor een welverdiende vakantie. En terecht! De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Want wist je dat stress een grote bedreiging is voor je gezondheid? Juist daarom is het zo belangrijk om af en toe helemaal niets te doen of te moeten...

Bruisende lezer,

Ook bij Bruist is weer een jaar keihard gewerkt en gaan we, uiteraard bij toerbeurt, een of meerdere weekjes richting de zon. Want ook tijdens de zomer werken wij gewoon door om voor jullie leuke, bruisende magazines samen te stellen. Waar jij dan weer optimaal van kunt genieten, misschien wel op je vakantieadres. Want deze maand komt ook onze nieuwste editie **Ibiza Bruist** uit!

Heb jij nog geen vakantie in het vooruitzicht? Neem dan vooral even rustig de tijd om deze editie van Bruist door te bladeren. In dit magazine lees je namelijk meer over waarom het zo belangrijk is om op tijd je rust te pakken en af en toe een 'slipperdagje' in te plannen.

Tallose ondernemers uit de regio staan ook deze zomer gewoon voor je klaar. Zo vertellen onder andere de eigenaren van Baderie Bevers en Willemsen Wonen je meer over hoe zij dit doen.

Veel lees- & wellicht vakantieplezier.

Lea en Marcel Bossers



Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend? En kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Even helemaal niets doen en moeten.

Ook zo toe aan

Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat. Ga dingen doen waar je normaal geen tijd voor hebt, trek erop uit, boek die reis waar je al jaren van droomt, maar veel belangrijker: besteed je vrije dagen op je eigen manier.

HEB JE VAAK LAST VAN

HOOFDPIJN, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe

inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost. Zo zal een gesprek met je leidinggevende na een paar dagen vrij waarschijnlijk een stuk soepeler verlopen en weet jij ook je emoties beter in bedwang te houden.

Iedereen krijgt vroeg of laat met stress te maken. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot uitslag, disfunctioneren of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen, de druk van opeenvolgende deadlines, een onduidelijke hiërarchie binnen een bedrijf en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.



Vakantie?



IK GA OP VAKANTIE
EN NEEM **NIET MEE...**
MAAK DAT LIJSTJE EENS!

HOE DOE JE DAT NU EIGENLIJK, ONTSTRESSEN?

Iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellnesscentrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet. Hoe je die rust invult, is aan jou.

No cure, no pay!

Ga voor de hoogste verkoopkans, met Frans!



Frans Knorth

m a k e l a a r d i j

10 TIEN JAAR HET VERSCHIL

Wij bellen graag aan voor een
gratis waardebeoordeling
www.fransknorthmakelaardij.nl

0481-763963

Tijd voor een nieuwe zomeroutfit?

Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken als Stone Island, Jacob Cohen, Santoni en Peuterey. Het maakt niet uit hoe oud je bent, iedereen vindt hier wel iets van zijn gading; het aanbod varieert van casual tot maatkleeding. Dankzij de recente verbouwing is de winkel bovendien makkelijk toegankelijk, stap dus vooral eens binnen.

Tijssen Mode is een echt familiebedrijf. Maarten Tijssen is alweer de derde generatie, hij staat sinds 1993 officieel aan het roer. "Ik had altijd al een liefde voor mooie kleding en een goed smaakgevoel", vertelt Maarten. "Eigenschappen die nu van pas komen. We acteren op een hoog niveau, dan is het noodzakelijk dat je gevoel hebt voor datgene wat je doet." En dat geldt niet alleen voor hem maar ook de rest van het team.

De gevarieerde collectie omvat gerenommeerde merken als Aspesi, Barba, Jacob Cohen, PalZileri, Santoni, Maffei, Eton, Peuterey, Trussini en Zespa. "We streven naar een combinatie van bewezen klassiekers en de nieuwste mode en proberen voor ieder wat wils te bieden. Specifiek voor de jongere generatie hebben we ons aanbod de laatste jaren uitgebreid met toppers als Kenzo, Stone Island, Lyle and Scott en Napapijri."

**"WE BLIJVEN
VERNIEUWEN"**

Tijssen
Mode

Burchtstraat 30, Nijmegen | 024-3222481
mode@tijssenmode.nl | www.tijssenmode.nl (ook webshop)





CIN CIN

Deze zomer maak je met de nieuwe limited edition pre-mix van ZADI Drinks de lekkerste cocktails. Mandarijn is de basis van DODO met het frisse van citroen, een infusie van gember, basilicum en een vleugje chilipeper. Kortom: deze cocktail is fris fruitig, een tikkeltje ondeugend, maar vlijmscherp. **ZADI Drinks, DODO, € 9,95**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op Aruba Aloe Vitamin E & Special Care lotion.

Voor de perfecte dagelijkse behandeling van het lichaam of het gezicht. Intens hydraterend en met een extra infusie van vitamine E om de huid zacht en soepel te houden.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 juli naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Summer

win

DE PERFECTE ZOMERAVOND

Wat is er gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? Ben je op zoek naar het perfecte servies dat zich goed leent voor grote porties? Villeroy & Boch helpt graag met slimme collecties als BBQ Passion, Pasta Passion en Pizza Passion collecties.

Villeroy & Boch, vanaf € 9,90,
www.villeroy-boch.nl/shop

HAMBURG HEEFT HET...

Door Lonely Planet is Hamburg benoemd tot vierde beste stad om in 2018 te bezoeken. De stad die constant in beweging is, heeft het allemaal!

Ga jij er deze zomer naartoe?

Hamburg Tourismus,
www.hamburg-travel.com



er
in the city

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een
Princess Traveller
San Francisco koffer
t.w.v. € 109,99**

Uniek! Een koffer met
geïntegreerde weegschaal.
Nooit meer teveel kilo's
en onverwachte kosten bij
het inchecken!

**PRINCESS
TRAVELLER**


www.princesstraveller.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 juli' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

**THE OLD FASHION WAY**

In deze digitale wereld wil Creative Lab Amsterdam mensen verleiden om weer de pen te pakken. Schrijf een lieve groet vanaf jouw favoriete terras, posten maar en zeker weten dat je een glimlach op het gezicht van de ontvanger tovert.

Creative Lab Amsterdam, Postable Papergoods vanaf € 3,50,
www.creativelabamsterdam.com



celebrate you



BEAUTY
BALLOON
.NL



SKIN

Haal jij graag iedere dag het beste uit jezelf? Door de drukte vergeet je dan misschien weleens dat jouw huid, naast dagelijkse verzorging, ook rust en een flinke portie liefde nodig heeft. Verwen je huid met een van onze ceremonies of kom langs voor een vrijblijvend huidadvies.



HAIR

Iedereen heeft een individuele innerlijke en uiterlijke schoonheid. Wij kijken goed naar jou: je gezichtsc contouren, je ogen, maar ook je uitstraling en lichaamsbouw. Het is onze specialiteit om met een individueel advies en een uitgebalanceerde diagnose jouw kapsel aan te passen aan je persoonlijkheid.

SKIN

BEAUTYBALLOON NIJMEGEN - LENT
In het Van der Valk Hotel Nijmegen - Lent

Hertog Eduardplein 4
6663 AN Nijmegen - Lent
T: 06 26 79 12 83 | 024 792 02 00
W: salons.beautyballoon.nl/lent
E: lent@beautyballoon.nl

HAIR

BEAUTYBALLOON
NIJMEGEN - CENTRUM

Van Welderenstraat 71
6511 MD Nijmegen-Centrum
T: 024 360 31 10
W: salons.beautyballoon.nl/nijmegen-centrum
E: nijmegen@beautyballoon.nl



Hét adres voor handgemaakte sieraden

meestergoudsmid/designers

ARTE d' ORO SIERADEN

Stikke Hezelstraat 52 Nijmegen T. 024-3239205

WWW.UWSIERAAD.NL





Wij bestaan 25 jaar!

In 2018 **iedere maand** een nieuwe actie!

JULI: Manicure + paraffinepakking + nagels lakken van € 34,- voor € 25,-

Hengstdalseweg 46, Nijmegen | 024 322 48 04 | info@studiokitty.nl | www.studiokitty.nl

Welkom in mijn danswereld!

Bij Excento vind je een zeer ruime keuze aan dansschoenen voor de meest uiteenlopende danssoorten en van diverse merken; merendeels met hak, maar ook bijvoorbeeld platte dansschoenen voor ballet, jazz en dergelijke. En... wat veel mensen niet weten, je kunt bij **Excento ook terecht voor bruidsschoenen!**



EXCENTO
VOOR EEN GOED
EN GEDEGEN ADVIES
EN UITSTEKENDE
SERVICE

Sandra Wijffelaars
Dansschoenen in de breedste zin van het woord, dat is waarvoor je bij Excento in Tilburg terecht kunt; een winkel die is ontstaan vanuit een passie voor dansen...



EXCLUSIVE SHOES AND WEAR
EXCENTO

SCHOUWBURGRING 6, TILBURG
06-48470875 | WWW.EXCENTO.NL

Eerst denken, dan doen!



Klantgericht, betrouwbaar en kwaliteit. Dat zijn de kernwoorden voor Schilderwerken Gebr. Rutten. Een duurzame relatie met onze klanten, daar doen wij het voor. Wij leveren daarom ook graag een totaalpakket voor al uw schilderwerken. Vakwerk, het hele jaar door! Van een eerste stijl- en kleuradvies tot complete organisatie van uw project, van schilderwerk tot afwerking, van nieuwbouw tot monumentaal werk, van groot onderhoud tot 24-uurs-klantenservice. Geniet van uw woning, zowel van buiten als van binnen. In zomer en winter.

T: 024 323 82 86 of kijk op www.gebr-rutten.nl



**SCHILDERWERKEN
GEBR. RUTTEN**

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. TV kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie**: tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!



Foto: Willemien Geboers

Samen meer jezelf.



In een mooi wit monumentaal pand in het hart van de oudste stad van Nederland huist het Instituut voor Toegepaste Haptonomie (ITH). Het ITH is een kenniscentrum voor haptonomie en haptotherapie en een erkend opleidingsinstituut. Het ITH biedt naast post-HBO opleidingen tot haptonomisch counselor en haptotherapeut, ook lezingen, trainingen en coaching aan.

AGENDA

14 juli 10.00-12.15 uur
Informatiebijeenkomst ITH (gratis)

14 augustus 19.00-21.15 uur
Informatiebijeenkomst ITH (gratis)

01 september 10.00-13.00 uur
Oriëntatie Toegepaste Haptonomie (gratis)

12 september 19.00-21.15 uur
Informatiebijeenkomst ITH (gratis)



VIER DE VIERDAAGSE MET EEN ROSÉ!

Rosé wordt gemaakt van blauwe druiven die een korte inweking op de schil hebben. Hoe korter, hoe minder kleur en tannine! Dorstlessend, verfrissend en sappig!

Zomers
voordeel:
6 halen
5 betalen!

Zon, Zee, Wandelen!

Wegens succes 'loopt' deze Rosé aanbieding door tot na de 4 daagse.



wijnhandel
"In de Blauwe Druif"

Paul Mas Vignes de Nicole Rose

Rood fruit, kruidnagel en garrigue! Niet te versmaden bij oesters en een goede BBQ. Klassieke blend van Grenache, Syrah en Mourvèdre.

Rosapasso: Nieuw bij de Wijnproevers!

Pinot Noir Rosé afkomstig van de Euganees Vulkan heuvels in Veneto. Prachtig zalmrose kleur. Op de tong tonen van aardbei en rijpe kers. Zacht, vol en harmonisch met een plezierig bittertje in de afdronk.

Mad Rose: Mediterranean Madness!

Zon, zee en de Méditerranée! Grenache, Cinsault en Syrah maandenlang aan het baden in de zon voor een perfecte Provence Rosé. Rode kersen, aalbessen, rond, soepel en een typisch mediterrane afdronk.

Jardin de Rose: Verkozen tot ambassadeur Rosé Côtes du Rousillon 2018!

Grenache en Syrah afkomstig van de voet van de Pyreneeën proeft dit met zijn bloemige tonen als een rozentuin. Sappige tonen van rijp rood fruit. Evenwichtig en levendig.

Vredessoepie doen?

Eind vorig jaar won het Vredessoepie van Sylvia in den Bosch de Soepwedstrijd “Nijmeegs Soepie Doen”. Honderden Nijmegenaren vonden Sylvia’s vegetarische soep met een fruitige twist het lekkerst. Ze kreeg een knuffel van burgemeester Bruls en een plekje op de menukaart van een aantal Nijmeegse restaurants.



“Maar”, dacht Sylvia “als mensen ‘m zo lekker vinden, waarom zorg ik dan niet dat je het Vredessoepie ook in de winkel kunt krijgen?”

Zonder E-nummers en smaakmakers

“Het Vredessoepie is geïnspireerd op een amandel-knoflooksoep zoals je die in Andalusië kunt eten”, vertelt Sylvia. “Ik kom graag in dit deel van Spanje. Net als in Nijmegen, waar veel moois gebeurt en waar je kleurrijke mensen tegenkomt. Zoals aan de Kaaij, daar hangt een sfeer van liefde en vrede. De Vrede van Nijmegen, zou je kunnen zeggen”. Sylvia lacht. “Met dat gevoel heb ik m’n soep gemaakt. Puur, zonder E-nummers en kunstmatige smaakmakers.”

In de pot

“En het is gelukt! De soep zit in de pot, met een mooi etiketje er op. Binnenkort vind je m’n Vredessoep in de schappen van een aantal winkels in Nijmegen en omgeving en daar ben ik super trots op!

Intussen zijn er in de regio ook B&B’s geïnteresseerd. En ook bij restaurant Grano in Plasmolen, waar ik in de keuken werk, komt het soepie op de kaart. Zo kunnen straks steeds meer mensen ‘m proeven, fantastisch toch!

Meer weten? Kijk dan op onze Facebookpagina!

www.facebook.com/Nijmeegse-Vredessoep-193854904773928



huidprofs

deskundig in medische & cosmetische behandelingen

**kom voor een
gratis
intake langs
op een van
onze locaties!**

U kunt bij ons terecht voor onder andere:

- ♡ Acne
- ♡ Couperose
- ♡ Gerstekorrels / milia
- ♡ Lipoeedeem
- ♡ Littekens
- ♡ Lymfoedeem
- ♡ Ouderdomsvlekken
- ♡ Overbeharing
- ♡ Pigmentvlekken
- ♡ Rimpels / huidveroudering
- ♡ Rosacea
- ♡ Spider naevi en bloedblaartjes
- ♡ Steelwratjes / fibromen
- ♡ Veneus oedeem
- ♡ Verwijde bloedvaatjes
- ♡ Wijnvlekken

U vindt ons op de volgende locaties:

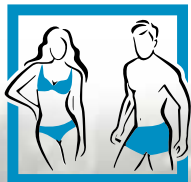
- ♡ **Medisch Centrum Nijmegen-Oost**
Berg en Dalseweg 63a, Nijmegen
- ♡ **Gezondheidscentrum de Brug**
Malvert 51-33, Nijmegen
- ♡ **Gezondheidscentrum Daniëlsplein**
Daniëlsplein 3f, Nijmegen
- ♡ **Praktijk het Aalsterveld**
Zonnebloemveld 1, Beuningen

Nieuw in 2018! Locatie Bergharen

www.huidprofs.nl



024 360 66 09



BODYWEAR SUPERSTORE

7 DAGEN PER WEEK GEOPEND



LINGERIE
STYLING
SPECIALISTE **2018**

PRIMA DONNA
swim

After Eden
Lingerie

MAGIC[®]
BODYFASHION

Aubade

MARIE JO

Anita
SINCE 1886

marlies | dekkers

BJÖRN BORG

mey

BOLAS
for men with balls

sapph.[®]
DRESS LESS TO IMPRESS

Calvin Klein
underwear

PRIMA DONNA

Chantelle

SCHIESSER

ESPRIT

sloggi

FANTASIE

TEN CATE

felina

Triumph[®]

Freya

VOSSEN[®]
A TOUCH OF ENERGY

Rijksweg 26 • 6921 AG Duiven • 026-7370298

GRATIS PARKEREN BIJ DE WINKEL Voer 'De Bongerd' in in uw navigatie.

www.bodywearsuperstore.nl

OPENINGSTIJDEN

MA-DO 9-18 uur •

VR 9-20 uur •

ZA 9-17 uur •

ZO 12-17 uur

DE GROOTSTE
LINGERIEWINKEL
VAN NEDERLAND!

DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

De Zwarte Cross

12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival

13 t/m 22 juli. Genieten tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival

13 t/m 15 juli in Rotterdam

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse

17 t/m 20 juli

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis

20 t/m 29 juli

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited

24 t/m 28 juli in Rotterdam

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN ADRIFT

Tami (Shailene Woodley) en Richard (Sam Claflin) zeilen met een jacht over de Stille Oceaan. Ze zijn jong en verliefd. De klus die ze hebben aangenomen lijkt meer op een perfecte vakantie dan op werken. Totdat het noodlot toeslaat en ze terechtkomen in een genadeloze orkaan. Met een verwoeste boot, zonder communicatiemiddelen of navigatie en weken verwijderd van de dichtstbijzijnde haven, moet Tami vechten voor zichzelf en de zwaargewonde Richard. Hun enige kans op overleven is om 3000 km lang de juiste koers te varen naar de Hawaï-eilanden...

Adrift gaat op 5 juli in première.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN V-LIFESTYLE



AFVALLEN EN JE ENERGIEKER VOELEN ZONDER CRASHDIEET OF UREN IN DE SPORTSCHOOL. Diewuikje Tijsen maakt je wegwijis in deze levensstijl. Staat stil bij hoe je begint, hoe je kunt volhouden en blijven genieten van heerlijk gezond eten. Bovendien deelt ze haar geheim met jou! Een boek vol met adviezen, grappige tekeningen, tips, ideeën, lijstjes om uit te knippen, soms een kritische noot, prachtige foto's en er staan natuurlijk ook gezonde recepten in.

HET V-LIFESTYLE BOEK, een prachtig vormgegeven gids die je leidt door de wonderlijke wereld van gezond eten. Te koop bij de exclusievere lifestyle winkels en bij Bol.com voor € 24,95

Zorgeloos eropuit met Caravan Centrum Ad Dekker

Het is weer tijd om er lekker met de caravan op uit te trekken.

Een fijne kampeervakantie staat of valt echter met het gebruik van goed materiaal.

Met **Caravan Centrum Ad Dekker in Raamsdonksveer** bent u verzekerd van een zorgeloze vakantie trip!



■ Dealer van Hobby

Caravans: het nummer één caravanmerk van Europa. De grootste collectie Hobby-caravans en Fendt-caravans van Nederland.

■ Constante voorraad van ongeveer honderd **gebruikte caravans** in alle prijsklassen en indelingen. Klanten ontvangen altijd minimaal 750 euro voor hun oude inruilcaravan. Vraag naar de voorwaarden.

■ **Ruime kampeerwinkel** met voortenten en luifels en daarnaast alle andere accessoires voor in en rond de caravan, camping en vrije tijd. **Elke week zijn er speciale aanbiedingen met veel voordeel.**

■ Modern BOVAG gecertificeerd Service Center.

Alle benodigde apparatuur is aanwezig om u met een veilig gevoel op vakantie te laten gaan. Of het nu gaat om een onderhoudsbeurt, vochtcontrole of schadeherstel. Alles uitgevoerd door keurmeesters, schadeherstellers, inbouwdeskundigen en onderhoudsmonteurs.

Directeur Marc Brouwers
*"Altijd de beste prijs
met een uitstekende service"*



"Laat u vrijblijvend adviseren door één van onze verkoop-medewerkers"

Lopers van de Nijmeegse Vierdaagse opgelet!

De meeste lopers zijn al volop bezig met de voorbereidingen voor de zware lichamelijke beproeving van de Nijmeegse Vierdaagse. Wekelijks tientallen kilometers lopen. Het looppatroon is het meest sterke patroon van ons lichaam, dat dagelijks terugkomt. Wanneer er een kleine afwijking zit in dit patroon, kan er al snel een overbelasting ontstaan wat kan leiden tot een vervelende blessure. Iets waar u als loper tijdens de Vierdaagse natuurlijk niet op zit te wachten.



Voorkomen is nog altijd beter dan genezen.



Om de afwijking(en) in uw looppatroon te kunnen vaststellen, maken wij gebruik van de Diers Loopanalyse. Deze 3D scan maakt een statische en dynamische analyse van uw voeten en hele wervelkolom. De scan geeft direct zicht op eventuele afwijkingen in uw lichaamshouding, de voetafwikkeling, maar ook de stand van het bekken en de wervels. Door hier meer inzicht in te krijgen, kan niet alleen de klacht maar ook de oorzaak worden aangepakt en kunnen bestaande klachten efficiënter worden behandeld en toekomstige klachten worden voorkomen.

**Wilt u meer informatie of een afspraak maken,
neem dan contact op met onze praktijk 024-3558830.**





Zonnige



1. Top yellow chrome, € 44,95 en broekje, € 27,95 van Beachlife www.beachlife.nl
2. Sun Shake Eau de Toilette van Jil Sander, € 35,- www.jilsander.com
3. Summer in a Palette van Urban Decay, € 39,- www.urban-decay.nl
4. Lipbalm van Nescence, € 39,95 www.iciparisxl.nl
5. Baume Régénérant Réhydratant Intense van Clarins, € 31,- www.clarins.nl



omer

Na deze fantastisch pre-summer willen we een nog mooiere tijd dan we al hebben gehad! Met nog veel meer zon, nog langere zwoele avonden en de leukste summer beautyproducten.

- 6. Belle de Teint Bronze & Glow van Lancôme, € 52,- www.lancome.nl
- 7. Brume Solaire Hydratante van Biotherm, € 25,- www.biotherm.nl
- 8. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
- 9. Mascara Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.iciparisxl.nl
- 10. Batiste™ Nude Droogshampoo, € 5,49 www.batiste.nl

Verras, verleid, verover

Wij zijn Jacco Otten.

Een team van 'bruisende' bloembinders in de Van Broeckhuysenstraat 38 te Nijmegen.

U kunt bij ons binnenlopen voor de allermooiste bloemen, woningdecoratie en een groot assortiment zijde bloemen. Ook bloemarrangementen zoals; Boeketten, rouwbloemen, trouwbloemen en bloemabonnementsen (zowel particulier als zakelijk). Bent u benieuwd naar de mogelijkheden? Kom gerust eens langs...

Verder komen wij graag bij u langs voor het decoreren van uw woning of kantoor met prachtige woonaccessoires en beplanting.

U bent altijd van harte welkom in onze bruisende winkel die wij meerdere keren per jaar omtoveren in een totaal andere sfeer.

Jacco Otten



In verzet komen

Zodra ik me verzet tegen een situatie, ontstaan er problemen.

Dodenherdenking

Op 4 mei kijk ik naar de Dodenherdenking. Het verhaal van Kim Putters maakt diepe indruk op me. Hij vertelt over zijn opa die de oorlog heeft meegemaakt. "Wat had ik hem graag meer vragen willen stellen. Herdenken, stilstaan bij wat er is gebeurd, helpt ons om aan onszelf en ook aan anderen vragen te stellen. Herdenken vraagt van ons om naar elkaar te luisteren." Hij sluit af met de woorden van Remco Campert: "Jezelf een vraag stellen, daarmee begint verzet. En dan die vraag aan een ander stellen."

Met geweld

Ik loop regelmatig aan tegen mijn ongeduld en het verlangen om mijn eigen zin door te drijven. Ik kom in verzet en gebruik verbaal geweld. Dit leidt zelden tot een constructieve oplossing. Wat als ik de strategie van Remco Campert volg? Dan stel ik (kritische) vragen, maar geef de ander wel de ruimte voor zijn eigen mening. We gaan met elkaar in gesprek en komen samen tot een oplossing.


Bewegen

Wat heeft dit te maken met bewegen? Tijdens een reguliere sporttraining werk ik mezelf vaak tegen. Ten koste van alles wil ik mijn doel behalen. Mind your Movement is geweldloos bewegen. Ik onderzoek mijn mogelijkheden en beperkingen en houd daar rekening mee. Ik ben ervan overtuigd dat ik daar meer mee bereik dan met bikkelen. Ik ga met mezelf het gesprek aan, net zoals ik dat in het dagelijks leven met anderen doe.

Bewegen is mijn passie!
Ik ben fysiotherapeute,
Pilates- en aerobicsdocente
en leraar Alexander Techniek.
Maar ooit had ik een
ongelooflijke hekel aan
bewegen...



Mendy Bosch

 mendyboschmindyourmovement

Voor meer informatie kijk op de website www.mendybosch.com



Het Baderie Comfort van Baderie Bevers



Een persoonlijke en aangename weg naar uw nieuwe badkamer.

Baderie Bevers brengt een wereld aan design, comfort en functionaliteit voor u samen in de showroom. Hier worden collecties van geselecteerde A-merken gecombineerd om u alles op het gebied van sanitair en tegels te kunnen laten zien. **Uw nieuwe badkamer moet er fantastisch uitzien én elke dag weer comfortabel zijn in gebruik.** Daarom besteden we bij Baderie evenveel aandacht aan uitstraling als aan functionaliteit. Slim kan heel mooi zijn en mooi heel doordacht.

Baderie Bevers

Waardsestraat 30, Nistelrode - T: 0412 610 020 - www.baderie.nl



U zoekt niet elk jaar een nieuwe badkamer uit en als het zover is, wilt u er zeker van zijn dat u de juiste keuzes maakt. Bij Baderie Bevers begrijpen we dat maar al te goed. Uw wensen vormen het vertrekpunt en wij denken met u mee, rekenen alles door en maken een 3D ontwerp. Dit alles geheel vrijblijvend.

“Door te werken met ons eigen team van VNI-erkende vakmensen weten we zeker dat uw ontwerp ook perfect wordt uitgevoerd.”

Door te werken met ons eigen team van VNI-erkende vakmensen weten we zeker dat uw ontwerp ook perfect wordt uitgevoerd. Het meedenken stopt hier niet, ook tijdens de installatie blijven we u adviseren. U hoeft niemand aan te sturen, wij ontzorgen u volledig en zijn verantwoordelijk voor elk detail.



*Kom langs
in onze showroom
en laat u inspireren!*

baderie

Het eiland La Palma wordt geroemd om haar schoonheid. Het is het groenste en meest sprookjesachtige eiland van de Canarische Eilanden. De hoge, imposante bergen, watervallen en groene dalen hebben het eiland de bijnaam 'La Isla Bonita' (het mooie eiland) bezorgd.

De schilderachtige dorpjes zijn erg sfeervol en vormen een perfect rustpunt voor wandelaars. In de hoofdstad Santa Cruz de la Palma kun je genieten van de historische pracht en heerlijke tapas eten in een van de vele bars. Ook bijzonder zijn de gitzwarte lavastranden op het eiland. En het leuke is dat het nog niet ontdekt is door het grote publiek.

Het noorden van La Palma wordt voor het grootste gedeelte in beslag genomen door een **EROSIEKRATER, DE CALDERA DE TABURIENTE**, die met een dichtbebost woud is bedekt. In het relatief 'jonge' zuiden vindt men ook nog actieve vulkanen, bijvoorbeeld de in 1971 ontstane vulkaan van Teneguia.

La Isla Bonita *La*



La Palma is ook het steilste eiland ter wereld met zijn 2.426 meter hoge Roque de los Muchachos en een zeediepte van circa 4.000 meter. Er wonen ongeveer 85.000 mensen die hoofdzakelijk van de landbouw leven. Belangrijkste producten zijn bananen, avocado's, wijn en tabak.

Aan de oostkust, tussen de luchthaven en de hoofdstad Santa Cruz, ligt het **TOERISTISCH NIEUWBOUWDORP LOS CANCAJOS**. Sinds de start van de

Al 50 jaar dé woonsp



Marcel vervolgt: “We doen ons werk met passie en we doen het goed. Het maakt niet uit of je komt voor een nieuwe gordijnrail of voor een compleet interieuradvies; iedere klant is bij ons even belangrijk.”

Complete woninginrichting

In de sfeervolle showroom van Willemsen Wonen kun je je volop laten inspireren. De zeer uitgebreide collectie omvat kwaliteitsproducten voor de volledige woninginrichting. Er is raamdecoratie in alle soorten en maten; van gordijnen tot binnenzonwering. Daarnaast vind je voor iedere ruimte in huis de perfecte vloer (hard en zacht). “We zijn gespecialiseerd in PVC vloeren, deze zijn duurzaam en hebben weinig onderhoud nodig.”

In 1968 begon Jac. Willemsen een eigen onderneming in Lent. Na verschillende omzwervingen en uitstapjes qua assortiment betrok de zaak onder de naam Willemsen Wonen de huidige locatie in Elst. “Sindsdien concentreren we ons op onze oorspronkelijke liefde; het woningtextiel”, aldus Marcel Eeken, die anno 2018 samen met Clovis Willemsen aan het roer staat van het bedrijf.

Luxaflex Gallery Dealer

Willemsen Wonen is een exclusief Gallery dealer van Luxaflex®. “Daar zijn er slechts 43 van in Nederland, dus we zijn er trots op dat we die titel mogen dragen. We hebben een aparte shop waarin we de allernieuwste producten van Luxaflex® presenteren.”

Persoonlijk advies

“Bij voorkeur maken we een afspraak met je, zodat we – al dan niet aan de hand van een tekening – je wensen kunnen bespreken. Voor een optimaal persoonlijk advies, gratis en geheel vrijblijvend, komen we graag bij je thuis. Wij denken vanuit onze ervaring actief met je mee en laten je de mogelijkheden zien om de woonsfeer te creëren die perfect past bij je interieur.”

Uitstekende service

“We gaan behoorlijk ver in onze service. Desgewenst kunnen we je geheel ontzorgen en alles voor je regelen. Onze service houdt bovendien niet op zodra je betaald hebt; mochten er onverhoopt problemen zijn, dan zorgen we dat die worden opgelost!”



BRUISENDE/ZAKEN

Specialist in Elst e.o.



Nieuwe Aamsestraat 84, Elst
0481-372162
info@willemssenwonen.nl
www.willemssenwonen.nl



RESTAURANT DE THORNSCHE MOLEN

LUNCH • PANNENKOEKEN • DINER

Kom langs voor een kop koffie, een lunch of een diner in het restaurant onder de Thornsche molen! Geniet van de perfecte ligging, het mooie uitzicht en uiteraard het heerlijke eten en drinken. U kunt bij ons ook a la carte dineren. Onze pannenkoeken worden gebakken van meel dat in eigen molen gemalen is.



DAGELIJKS
OM
10.00 UUR
GEOPEND

Thornsestraat 20 • Persingen • tel. 024-6792399 • info@dethornschemolen.nl

www.dethornschemolen.nl



Tegeshop Doddendaal

Keramische wand- en vloertegels

◆ Plavuizen

◆ Indoor/ Outdoor

◆ Vloerverwarmingssystemen



**Tegeshop Doddendaal
is verhuisd van Nijmegen
naar Malden**



**Frans &
Josje
Koolen**



**Collectie volgens
de laatste trends**



- 50 jaar ervaring
- Scherpe prijs door rechtstreekse import
- Uitgebreid assortiment
- Tegels veelal uit voorraad leverbaar
- Uitstekende service
- Diverse kortingen op voorraadtegels



Tegeshop Doddendaal, dé tegelspecialzaak van Nijmegen en omstreken, nam begin dit jaar zijn intrek in een mooie nieuwe showroom aan de Hoge Brug 6 in Malden.

Tegeshop Doddendaal heeft al ruim 50 jaar ervaring in het leveren en leggen van keramische tegels en natuurstenen tegels.

In deze showroom prachtige collectie tegels volgens de laatste trends.

Kom een kijkje nemen, we staan u met plezier te woord en de koffie staat altijd klaar.



✓ *Payroll*

✓ *Salarisadministratie*

✓ *Uitzenden*

✓ *Hrm dienstverlening*

Al 12,5 jaar specialist in payroll

Repay HRM verzorgt sinds 2005 payroll voor ondernemers en is inmiddels een top-10 speler binnen de payrollbranche in Nederland. Naast payroll neemt Repay HRM ook de salarisadministratie uit handen en biedt ondersteuning op het gebied van hrm-dienstverlening. Met eigen bedrijfsadviseurs, verzuimconsultants, hrm-adviseurs en een centraal servicecenter hebben wij alles in huis om de ondernemer te ontzorgen.

1 Optimale flexibiliteit

3 Géén arbeidsrechtelijke risico's

5 Administratieve lastenverlichting

2 All-in uurtarieven

4 Géén risico bij ziekte

6 Deskundige helpdesk

 info@repay.nl

 +31 (0)8800-21625

www.repay.nl

De geur van de *Zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfum door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

PARFUM KAN ALLERGISCHE REACTIES of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omgeven je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!

Culinair genieten!

Pinoccio is al bijna 40 jaar een begrip in Nijmegen. Studenten, gezinnen met kinderen maar ook bedrijven weten het restaurant veelvuldig te vinden. Vooral de heerlijke pizza's zijn razend populair. Ook de vele andere Italiaanse gerechten die op de menukaart staan, zijn het proeven echter meer dan waard.

We streven naar ouderwetse gastvrijheid en gezelligheid, en nemen alle tijd voor onze gasten. Iedereen moet zich hier thuis voelen." Tel daar de warme inrichting - die maakt dat je je even in het rustieke Italië waant - bij op en je begrijpt waarom mensen zo graag bij Pinoccio komen.

Uitgebreide menukaart

We hebben een uitgebreide kaart met koude en warme voorgerechten, vlees- en visgerechten, en Italiaanse specialiteiten. We bieden voor ieder wat wils. En uiteraard proberen we altijd rekening te houden met speciale wensen en allergieën." Grote groepen zijn eveneens welkom. "We hebben plek voor 250 gasten. Daarmee zijn we een van de grootste restaurants in de Nijmeegse binnenstad.

De ideale plek voor feesten en partijen, voor ieder budget. We denken graag met je mee om er een topavond van te maken.



Molenstraat 99, Nijmegen
024 323 26 98
www.pinoccio.nl



RESTAURANT
PINOCCIO

Harting Oogmode & Oogzorg

Totale aandacht voor je gezichtsvermogen

Al meer dan 110 jaar zorgt Harting Oogmode & Oogzorg voor een heldere blik op de wereld. De ruime, stijlvolle optiekzaak in het centrum van Nijmegen is het vertrouwde adres voor totale oogzorg.

“Onze optiekzaak is altijd van medewerker naar medewerker overgedragen. Daarom is de filosofie van Harting steeds doorgegeven en behouden gebleven.

Ik werk al vijftientwintig jaar in het bedrijf. Vijftien jaar geleden zijn mijn vrouw Caroline en ik trotse eigenaren geworden”, vertelt Ad van Breukelen. “Nog steeds weten jong en oud Harting Oogmode & Oogzorg te vinden voor een modieuze bril. Onze oudste klant is negentig jaar oud en de jongste klant is anderhalf jaar oud. Beiden vertrouwen zij op onze service. Met een ontspannen sfeer in de winkel varen wij een eigen koers. Daarbij staat kwaliteit altijd bovenaan en daarom breiden wij onze oogzorg steeds verder uit. Aandacht voor je ogen houdt niet op bij slechts een bril aanmeten.”

Naast een optometrist, die kijkt naar de gezondheid van de ogen, heeft

Harting Oogmode & Oogzorg ook een orthoptist in huis. Carmen van den Akker is gespecialiseerd in scheelzien, een lui oog, dubbelzien, oogbewegingsstoornissen en het aanmeten van brillen bij kinderen. “Als orthoptist kijk ik naar de samenwerking tussen de ogen. Ook met hoofdpijn en leesklachten kun je snel bij mij terecht. In onze winkel hebben wij alles in huis om je verder te helpen en persoonlijke zorg te geven. En omdat de zorg in onze winkel plaatsvindt, blijf je altijd in een vertrouwde omgeving met dezelfde service die je gewend bent.”

“Ook de volgende generatie staat klaar om jou te helpen”, vertelt Ad. “Onze zoon is inmiddels aan het studeren voor optometrist, zodat ook hij jou kan verwelkomen en voorzien van een deskundig advies.”



HARTING

Harting Oogmode & Oogzorg | 024 - 329 52 00
Hertogstraat 128, Nijmegen | www.hartingnijmegen.nl

De kans is groot dat je kinderen al aan het aftellen zijn: nog heel even en de zomervakantie begint. Een paar weken niet naar school, maar heerlijk thuis zijn en misschien zelfs wel op vakantie.

Je huis en tuin kidsproof

Voor kids die thuisblijven is het wel zo fijn als er dan ook in en om het huis genoeg voor ze te doen valt. Een kindvriendelijk interieur en tuin zijn dan ook eigenlijk een must.

Uitgangspunt voor een kindvriendelijke woonomgeving is dat iedereen er plezier aan moet kunnen beleven, dus niet alleen jijzelf, maar zeker ook je kids. Voor je tuin kom je dan al snel uit op een schommel of trampoline, mocht je daar ruimte voor hebben. Leuk voor kids van alle leeftijden, maar houd ook hun veiligheid in je achterhoofd. Een stenen ondergrond is hiervoor eigenlijk een 'no go'. Kies liever voor gras of voor speciale rubbertegels. Gras is trouwens sowieso een aanrader wanneer je kinderen hebt. Ideaal immers om op te spelen.

LEKKER CHILLEN. Nog een tip voor een kindvriendelijke tuin: geef je kids een eigen stukje tuin waar ze zelf zorg voor moeten dragen. En wat dacht je van een gezellig 'loungehoekje' met kussens en misschien een klein tafeltje? Een superplek om te chillen met vriendjes en vriendinnetjes.





Hoewel het zomer is, krijgen we in Nederland ook deze maand ongetwijfeld wel weer één of meerdere regenachtige dagen. Dan is het natuurlijk wel zo leuk als je huis ook binnen kindvriendelijk is. Dus een (eigen) tafel waaraan ze spelletjes kunnen doen, wat kussens die ook op de grond mogen en genoeg opbergruimte om al hun knutselspulletjes kwijt te kunnen. Geef je kids als het kan zelfs een eigen kastje of wellicht een eigen schap of la in de 'gewone' kast, dan voelen ze zich ook al sneller zelf verantwoordelijk voor hun spullen.

KINDVEILIG. Binnenshuis is naast kindvriendelijkheid ook kindveiligheid een belangrijk gegeven. Zijn je kids nog jong, probeer dan de hoeveelheid scherpe hoeken zoveel mogelijk te beperken - een ronde tafel kan ook heel leuk zijn - beveilig de stopcontacten en kies waar mogelijk voor zachte materialen; die zorgen meteen voor een knus sfeertje. Dus iedereen blij!

HOUD BIJ HET INRICHTEN
VAN JE TUIN OF HUIS **DE VEILIGHEID**
ALTIJD IN JE ACHTERHOOFD



De Mulder
keukens op maat

Locatie Wanssum: Stayerhofweg 2b, Wanssum | 0478 - 53 90 20
Locatie Malden: Sluisweg 1b, Malden | 024 - 820 09 84
info@demulderkeukensopmaat.nl | www.demulderkeukensopmaat.nl



*Neem gerust eens
contact op voor een
vrijblijvende afspraak.*

Verantwoord zonnen bij
mijnzonnebank.nl

**Mijnzonnebank.nl is aangesloten bij
branchevereniging S.V.Z.**
(Samenwerking Verantwoord Zonnen).

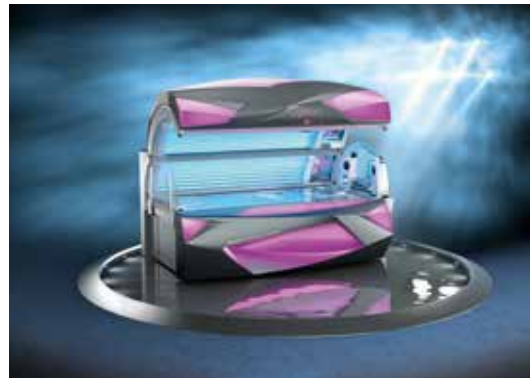
- Huidanalyseformulier
- Niet zonnen onder 18 jaar
- Advies
- Hygiëne
- Klantvriendelijkheid

**Verkooppunt van Devoted
Creations zonproducten**



**Mooi verantwoord bruin
voor maar € 10,- per zonsessie**

Wij werken zonder afspraak, u kunt dus gewoon binnenlopen.



**Met
zonnekaart
voor maar
€ 8,-**

Hertogstraat 62, Nijmegen
024-3249584
info@mijnzonnebank.nl
www.mijnzonnebank.nl



LAZAMANI



Gabor



fitflop



INUOVO



Theo Jansen

Molenpoortpassage 2 Nijmegen
www.theojansenschoenen.nl



Parami | **Apanage** | Transfer | **Maria Bellentani**
Only-M | Lanius | **Langer Chen** | Toni broeken

SALE!

Alle zomer Para Mi broeken
vanaf 30% korting

Moda Lena



Molenpoort Passage 7A (begane grond) • Nijmegen
024 6630 630 • www.modalena.nl

Tegelshop Doddendaal

VERHUISD VAN
NIJMEGEN NAAR MALDEN

Dé tegelspecialzaak voor al uw vloeren en wanden, voor zowel binnen als buiten



- 50 jaar ervaring ◆ scherpe prijzen ◆ uitgebreid assortiment ◆ vloerverwarming
- ◆ diverse kortingen op voorraadtegels ◆ veelal uit voorraad leverbaar ◆ vakkundig tegelwerk

Tegelshop Doddendaal | De Hoge Brug 6, Malden | 024-3888238 | tegelshop@hetnet.nl | tegelshopnijmegen.nl



THAI NARA
TRADITIONELE THAISE MASSAGE

- Traditioneel Thaise Massage • Ontspanningsmassage
- Combinatiemassage • Sportmassage
 - Kruidenstempelmassage
- Hotstone massage • Voetmassage
 - Anti migraine massage

Afspraken uitsluitend per telefoon 06 26963175
Krekelstraat 127 • 6533 RE NIJMEGEN • thai-nara.nl



Homemas

VAGE KLACHTEN ZONDER OORZAAK?

Vage klachten zijn westers beschouwd schijnbaar zonder oorzaak en worden al snel geschaard onder psychosomatisch of "het zal wel stress zijn". De kijk van de traditionele chinese geneeskunde op ziekte en gezondheid is echter net even anders. Kom daarom eens langs bij Homemas; praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen.

Tweede Walstraat 85, Nijmegen
06-28809149 | www.homemas.nl

MULTIFUNCTIONEEL DESIGN



zitten, loungen of slapen; creëer je eigen moment!

INNOVATION™
STORE by DILETTO

Marialaan 118 Nijmegen | 024 3605466 | www.innostore.nl

H O R O S C O O P

KREEFT 21-06/22-07

De sterren staan op een gunstige positie, je bent op een plaats vol positiviteit en energie. Deze maand heb je de kans om vooruitgang te boeken op je werk.



Leeuw 23-07/22-08

Je gaat gebruikmaken van je ervaringen. Je gaat makkelijker om met stressvolle situaties en brengt wat meer tijd door met familie. Die zal je vast gemist hebben.

Maagd 23-08/22-09

Het kan voorkomen dat je emotioneler bent dan normaal, maar luister altijd naar wat je hart te zeggen heeft. Blijf niet op één plaats, geniet van het reizen, de nieuwe avonturen en het sociale leven.

Weegschaal 23-09/22-10

Neem niet te veel hooi op je vork. Zoek deze maand de natuur op, dat zal je goed doen.

Schorpioen 23-10/22-11

Sta wat vaker stil bij alles en zet je gedachten op een rijtje. Ga er tussenuit, de natuur in of geniet van een massage. Verspil je energie niet aan mensen die het niet waard zijn.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leert in deze tijd veel nieuwe en interessante dingen. Spanningen en uitdagingen komen je tegemoet. Je komt harmonieus en krachtig over, dit is een uitstekende uitstraling om je liefdesleven in bloei te zetten.

Steenbok 22-12/20-01

Deze maand stel je prioriteiten, je doet eindelijk alles wat jij echt belangrijk vindt. Maar je zult hierdoor een goede indruk achterlaten.

Waterman 21-01/19-02

Let op wat goed is voor jou. Leef in het hier en nu en nergens anders. Gebeurtenissen waar je niets meer aan kunt veranderen, laat je gaan.

Vissen 20-02/20-03

Let op! Deze maand staat er iets op je te wachten wat je niet ziet aankomen. Blijf vechten voor wat je waard bent.

Ram 21-03/20-04

Er breekt een gelukkige tijd aan, niet alleen in je werk maar ook in relaties. Geniet ervan met volle teugen. Wees niet verdrietig of boos als de taak niet af is, dat kan iedereen overkomen.

Stier 21-04/20-05

Je zit deze maand vol met interessante ideeën, gebruik ze goed! Doe geen activiteiten die je zelf niet leuk vindt. Probeer een nieuwe stap te zetten in je relatie.

Tweelingen 21-05/20-06

Er breekt een keerpunt aan in je leven, je bent in staat om je doelen te gaan bereiken! Geef je partner wat extra aandacht, dat zal zeker op prijs gesteld worden.

“Volgend jaar viert Annie haar twintigjarig jubileum, zonder haar had ik niet gestaan waar ik nu sta. Het begon met een typetje bij een frietkraam met een geleende frietschort van Marian van Cafeteria Vuurens. Zo uitgesproken en aanwezig als Annie is, was ik zelf toen niet. Inmiddels weet ik wie ik ben, wat ik kan en vooral wat ik belangrijk vind: contact en verbinding maken met mensen. Ik vind mensen in al hun verschijningen razend interessant.”

Leven zonder bluf

is bloody duf



Claudia anno 2018

“Nog steeds geniet ik ervan om als Annie het contact te maken met mensen, maar geniet ik er minstens net zoveel van om als Claudia als gastspreker of entertainster mensen het beste in zichzelf te laten ontdekken en te laten stralen. Leven zonder bluf is namelijk bloody duf. Soms kan je niet anders dan je hart volgen en in het diepe springen, dat heb ik met Annie gedaan en dat doe ik nu als Claudia van Kesteren.”

De privépersoon Claudia

“Ik heb een club mensen om me heen op wie ik kan bouwen, voor wie ik dankbaar ben en zonder wie ik het privé en zakelijk niet zou kunnen. Mijn zoon Storm is de belangrijkste: hij zorgt ervoor dat ik me blijf verwonderen, dat ik geniet van de kleine mirakels van alledag. Mijn vriend Kees, omdat hij me altijd naar een hoger plan weet te tillen. Mijn vader, omdat hij me altijd steunt om alles te kunnen

doen wat ik wil doen. Mijn moeder, omdat ik haar ondernemers-DNA heb en ze me geleerd heeft om nooit op te geven. Monique, al meer dan 45 jaar mijn struikrover uit Hatert, mijn steun en toeverlaat.”

“Ik vind het fijn om snel contact te maken.”

De zakenvrouw Claudia

“Ik doe alles op gevoel, ook zakelijk. De mensen met wie ik voor en achter de schermen werk zijn mensen met wie ik een klik heb, op wie ik vertrouw. Het zijn er meer dan ik op kan noemen, maar Conny Reuvers van Conny Hair en Body bijvoorbeeld; niet alleen zorgt ze dat mijn haar goed zit, maar ook dat het met Claudia goed zit. Of het nu voor Annie, Claudia of de pruiken voor De Verhalenjurk is, zij weet altijd het beste uit je hoofd te halen. Net als Maudy Vossen, een geweldige sparringpartner. En Bert, de ontdekker van Annie, en zijn vrouw Jacqueline die me steunen door dik en dun. Daarnaast zijn er ondernemers die me steeds gesteund hebben en bij wie het inmiddels als thuiskomen voelt als ik daar elk jaar als Annie kom; Hyke van Pannenkoekenrestaurant 't Hoogstraatje, Frits van Café Samson, Jean-Paul en Rosmarijn van Beij Ons; zij zijn de ambassadeurs van Annie en daarmee van waar ik nu sta.”

Tekst: Leoniek van Holen



Waardig *afscheid* nemen van je huisdier

Dierenbegraafplaats 't Jagtveld in het landelijk gelegen Heumen biedt sinds juni 2017 een prachtige plek voor een waardig afscheid van je overleden huisdier.



MEER WETEN?

Wij heten je van harte welkom bij
Dierenbegraafplaats 't Jagtveld.

't JAGTVELD

Looistraat 59, Heumen | 06 53532054 | www.dbpjagtveld.nl



OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

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



CBW-erkend



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

ALL ABOUT SALE

IEDERE
ZONDAG
OPEN!

12.00-17.00

3000M² WOONINSPIRATIE IN
HET CENTRUM VAN NIJMEGEN!
(OUDE V&D PAND)

20-50%

KORTING OP WOONACCESSOIRES

VLOERKLEDEN, LAMPEN, SCHILDERIJEN, BIJZETTAfels,
VAZEN, PLANTEN & NOG VEEL MEER VOOR UW WONING..

DEZE ACTIE IS GELDIG T/M 31 JULI 2018

ALL
ABOUT
LIVING

GROTE MARKT 3, 6511 KA NIJMEGEN 024-8182760 INFO@ALLABOUTLIVING.NL ALLABOUTLIVING.NL
MA T/M WO: 10.00 - 17.30 DO: 10.00 - 21.00 VR: 10.00 - 17.30 ZA: 10.00 - 17.00 ZO: 12.00 - 17.00



VIERDAGSEFEESTEN PARTY OF THE YEAR

Het grootste vrij toegankelijke evenement van Nederland, en het op 3 na grootste van Europa. Gedurende 7 dagen treden meer dan 3.000 artiesten op, verspreid over 40 locaties.

Van Latin tot Rock, van Dance tot Kidsloop, van uit je dak gaan tot verrukt luisteren, van biologische lekkernijen tot tasty hamburgers, van grootse milieuvriendelijke vuurwerkshow tot Roze Woensdag.

Een onderdeel van de Vierdaagsefeesten is Stevenskerk Live. Prachtige concerten van aansprekende artiesten in de Stevenskerk. Kortom: de ultieme totaalbeleving. Met ieder jaar een bijzonder aantrekkelijk en divers programma is het dan toch logisch dat jaarlijks 1,5 miljoen bezoekers naar de binnenstad van Nijmegen trekken om te genieten van dit evenement?!

Vierdaagsefeesten wordt gelijktijdig georganiseerd met de Internationale Vierdaagse Afstandsmarsen.

Datum: 14 t/m 20 juli
Plaats: Nijmegen

JULI 2018



FESTIVAL OP 'T EILAND

Op 't Eiland is van alles te beleven! De hele dag door is er internationaal straattheater voor jong en oud, en iedere avond is er een ander optreden te zien in het Eilandtheater.

't Eiland staat de hele week bol van muziek. Naast elke dag tussen 14 en 23 uur dj's zijn er elke dag optredens op het Waalpodium (fenomenaal uitzicht inclusief) en kan er elke dag met een ander dj-collectief gedanst worden in de Club de Ville. Het muziekprogramma wordt gerealiseerd in samenwerking met Doornroosje: kan niet misgaan, toch.

Datum: 14 juli t/m 20 juli 2018
Plaats: Nijmegen
Tijd: 13.00 - 01.00 uur

UITGELICHT

RAVE080

7 JULI

De allereerste editie van RAVE080! Lekker stampen in Nijmegen met als special guest voor de eerste editie niemand minder dan DJ THERA die een vette 90 minuten set zal draaien!

Volledige line up:

Dj Thera | Aversion | Critical Compressure
Distinction | Re-Shock

Waar: Smetiusstraat 9, Nijmegen

Wanneer: Zaterdag 7 juli 2018

Hoe laat: 22.00 - 05.00 uur

Voorverkoop: € 10,- bij Next Level

Deurverkoop: € 12,50



Kidsproof Nijmegen verzamelt de leukste tips voor ouders en kids in en om Nijmegen!



DE VIERDAGSEFEESTEN KIDSLOOP 14 T/M 17 JULI

De kidsloop is een 4-daags kinderwandelparcours voor kinderen t/m 12 jaar door het centrum van Nijmegen. Iedere dag, van zaterdag t/m dinsdag, lopen kinderen een route van 2 à 3 km via een echte Nijmeegse locatie. Onderweg zijn er allerlei leuke activiteiten. Dit jaar is de 5-jarige jubileumeditie! Loop je ook mee? Echt zo'n leuk wandelfeest!



Foto: Jan-Willem de Venster

Vierdaagsefeesten Kidsloop:

Gratis deelname.

Kijk voor tijden en meer info op onze site

ZOMERCARNAVAL IN TIVOLI 23 JULI T/M 12 AUGUSTUS

In de zomervakantie is er van alles te beleven in Amusementspark Tivoli! Geniet van tropische sferen in het park vol leuke attracties en speeltoestellen, kom verkleden en loop o.a. mee in de swingende Zomerparade.

De hele dag staat bol van toffe activiteiten!



Amusementspark
Tivoli

10.00 - 17.00 uur

Reguliere entreeprijs

Kijk voor alle leuke #kidsprooftips
op www.kidsproof.nl



BRUSCHETTA MET PERZIK

Ingrediënten voor 8 stukken | 20 minuten

2 kleine stokbroodjes of 1 grote - scheut goeie olijfolie - 1 teentje knoflook - 8 plakjes Parmaham - stuk Parmezaanse kaas - 2 perziken verse basilicum

Bereiding

Snijd het stokbrood in stukken van circa 10 cm en snijd daarna dwars doormidden. Gewoon in sneetjes kan natuurlijk ook. Verhit een grillpan, smeer de broodjes in met een dun laagje olijfolie en bak ze tot er mooie grillstrepen te zien zijn. Wrijf de broodjes na het grillen in met de knoflook. Beleg ze met een plak Parmaham. Snijd de Parmezaanse kaas met een scherp mes in dunne plakjes en leg deze ook op de bruschetta. Snijd de perziken in stukjes en verdeel deze samen met een blaadje basilicum over de broodjes. Besprenkel ze op het laatst met een paar druppels (basilicum)olijfolie.

Uw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende **magazine?**

Neem dan **contact** op via
nl@nederlandbruist.nl of bel
06-43093996



GEVULDE ANANAS

Ingrediënten voor 2 personen | 20 minuten

150 gr basmatirijst - 2 teentjes knoflook (gehakt) - 170 gr garnalen
200 gr blokjes wortel - 1 chilipeper - 3 lente-uien - 2 eetlepels
sojasaus - 1 eetlepel sesamolie - 1 ananas - 40 gr cashewnoten

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de knoflook samen met de garnalen aan en voeg na 1 minuut de blokjes wortel en chilipeper toe. Bak ongeveer 5 minuten. Snijd ringetjes van de lente-uien en voeg deze samen met de gekookte rijst toe. Meng goed door en voeg de sojasaus en sesamolie toe. Hol voorzichtig de ananas uit. Verwijder het harde, binnenste deel en snijd de rest van de ananas in blokjes. Meng de ananas met de rijst en vul de uitgeholde ananas hiermee. Garmeer met de cashewnoten

BRUIST
www.nijmegen-bruist.nl



SALADE MET PASSIEVRUCHT

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten

4 passievruchten - 1 eetlepel azijn - 1 eetlepel honing - sap van ½ limoen - peper en zout - 100 gr sla - 275 gr mango in stukjes - 1 komkommer in halve ringen - 125 gr geitenkaas
4 eetlepels pistachenootjes (ongezouten)

Bereiding

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout. Verdeel de sla over 4 bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruimel ook de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere twee passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



TIRAMISU VAN MANGO

Ingrediënten voor 4 stuks | 30 minuten + 60 minuten wachten

125 gr mascarpone - 250 gr kwark - 50 gr basterdsuiker
2 mango's - witte chocoladelikeur - 1 pak lange vingers - halve reep witte chocolade, geraspt

Bereiding

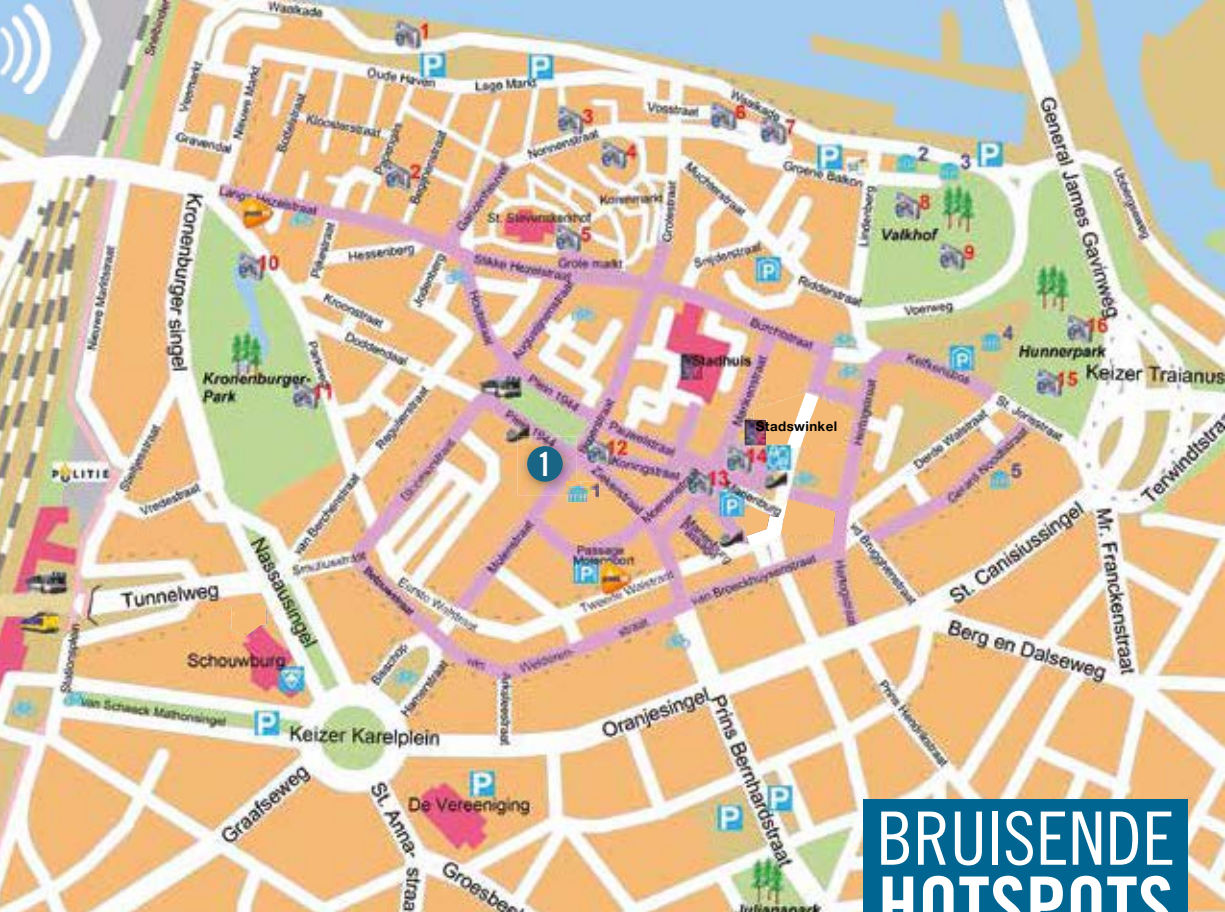
Meng de mascarpone, kwark en basterdsuiker door elkaar. Schil de mango's en pureer deze fijn. Schenk een laagje witte chocoladelikeur in een schaalpje en doop de lange vingers hierin zodat ze de likeur opnemen. Maak dan in een glas laagjes van het kwarkmengsel, de mangopuree en de lange vingers. Eindig met een laagje kwarkmengsel en gepureerde mango. Laat de glasjes in de koelkast opstijven. Voordat je de mango tiramisu serveert, garneer je de tiramisu met de witte chocoladesnippers.

**Wij zijn op zoek naar enthousiaste
overblijfskrachten**

**op 1 van onze 14 basischolen
in Nijmegen**

Bel 024-3503874 of meld je aan via www.stichtingsoos.nl





BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

- | | | | | | |
|--|------------------------|---|----------------------------|---|--|
|  | Winkelstraten |  | Gemeentelijk gebouw |  | Bezienswaardigheid |
|  | Parkeergarage |  | Postkantoor |  | 1. Labyrint |
|  | Parkeerplaats |  | Busstation |  | 2. Protestants Weeshuis |
|  | Fietsenstalling |  | Treinstation |  | 3. Synagoge |
|  | Bibliotheek |  | Bioscoop |  | 4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij |
|  | VVV |  | Casino |  | 5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk |
| | | | |  | 6. Brouwerhuis |
| | | | | | 7. Besiendershuis |
| | | | | | 8. St. Nicolaaskapel |
| | | | | | 9. Barbarossaruïne |
| | | | | | 10. Kruittoren |
| | | | | | 11. Rondeel |
| | | | | | 12. Bedriegertjes |
| | | | |  | Museum |
| | | | | | 1. Muzieum |
| | | | | | 2. De Stratemakerstoren |
| | | | | | 3. Fietsmuseum Velorama |
| | | | | | 4. Museum het Valkhof |
| | | | | | 5. Natuurmuseum |
| | | | | | 13. Arsenaalpoort |
| | | | | | 14. Mariëburgkapel |
| | | | | | 15. Keuperstoren |
| | | | | | 16. Belvédère |

BRUIST

Zomer

Het leven is beter
op **slippers!**



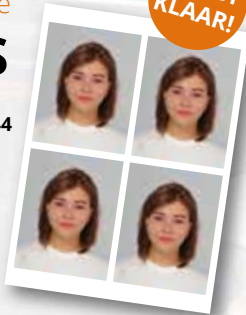
Volg ons op social media @NederlandBruist

FOTO *VERWEIJ*

Officieel goedgekeurde

PASFOTO'S

- ✓ Gevestigd aan Plein 1944
- ✓ Tevredenheidsgarantie
- ✓ Voor alle documenten



www.fotooverweij.nl • 024 - 3226831



*Nieuwe luxe
Thaise Wellness &
Spa in Nijmegen!*

Touch of Thai maakt de
eeuwenoude Thaise wellness
toegankelijk voor iedereen
en zet een nieuwe
standaard neer.

Bezoek onze warme,
luxe, transparante en
kleinschalige wellnessalon!

De plek voor vierdaagse lopers:
fantastische voet- en beenmassages!

www.touchofthai.nl  [touchofthaiwellness](https://www.facebook.com/touchofthaiwellness)
Parkeren voor de deur

Nina Simonestraat 2, Nijmegen | 06-21304761

20% KORTING
op onze
behandelingen
in de maand **juli**.
Vermeld bij boeking
'BRUIST'

SANA SHOP

BEACH | FASHION

BY SANADOME

DÉ BADKLEDING SPECIALIST VAN NIJMEGEN

- Ruime collectie voor dames & heren
- Maat 34 t/m 54, cup A t/m G
- Prothese badkleding
- 365 dagen per jaar geopend
van 9.30 - 19.00 uur, op vrijdag en
zaterdag koopavond tot 21.00 uur



Kom langs in de winkel voor professioneel advies op maat.
Sanashop vindt u in Sanadome ■ Weg door Jonkerbos 90, Nijmegen ■ T (024) 359 74 07