

**NIJMEGEN**



NOVEMBER 2018 [WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL](http://WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Hoe* kom jij  
echt tot rust?

**Lezersacties**

Like & Share



# Genieten van de authentieke

“Gastvrijheid  
staat voorop”

Marinos Chrysostomou en Christos Tsafaridis zijn ervaren horecamannen in hart en nieren. Samen runnen zij met veel plezier Grieks Specialiteiten Restaurant Rhodon in Nijmegen. Hier kun je op een ontspannen manier kennismaken met authentieke Griekse gerechten. En dat ook nog eens voor een betaalbare prijs.

# Griekse keuken

“Gastvrijheid staat voorop”, vertelt Marinos. “We doen allemaal ons best om onze gasten een gezellige culinaire avond te bezorgen.” De warme inrichting van het restaurant, met subtiele verwijzingen naar de Griekse cultuur – versterkt de gemoedelijke sfeer.

## Veelzijdige Griekse keuken

De menukaart weerspiegelt de veelzijdigheid van de Griekse keuken, met een mix van traditionele en streekgerechten van zowel het vaste land als van de eilanden. Net zoals in Griekenland wordt er gekookt met verse producten van het land en de zee.

“We hebben veel gasten die komen voor

specialiteiten als Spetsofai, stukjes ossenhaas en Griekse worst, en Kleftiko, lamsschenkel uit de oven.” Wil je een gerecht dat je ooit eens tijdens je vakantie in Griekenland hebt gegeten maar dat niet op de kaart staat? Geen probleem, de twee vaste Griekse koks weten het - vanaf 4 personen - moeiteloos voor je bereiden.

## Ook voor groepen

Ook grotere groepen kunnen bij Rhodon terecht. “We hebben alle ruimte voor het vieren van speciale gelegenheden of voor bedrijfsfeesten. Onze Mezedes zijn hiervoor een aanrader. Hierbij krijg je in 4 gangen minimaal 4 hapjes per gang verschillende koude en warme authentieke Griekse gerechten voorgeschoteld.” Zo kun je al proevend lekker lang tafelen en genieten van een heerlijk avondje uit. “Uiteraard gaat alles in overleg. Je kunt precies aangeven wat je wilt, bijna alles is mogelijk.”

## Kalos orisate sto Rhodon - Hartelijk welkom bij Rhodon!

**Tip:** Reserveren is ook mogelijk via de website: [www.rhodonnijmegen.nl](http://www.rhodonnijmegen.nl)



Reserveer  
nu snel voor de  
feestdagen!







win



10



Inhoud



# 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** Astrid Berkhout

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Studio Indruk,  
Kim Brugman

**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

**ACQUISITIE** Frank van Geel, 06-43093996

### CONTACT NIJMEGEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

[fvangeel@nederlandbruist.nl](mailto: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

T 076-7115340 | [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) | [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

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

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@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. Merknaam Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



**ADVERTEREN?**

Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
**06-43093996**

Het is november. De laatste sporen van de zomer laten we nu (helaas) toch echt achter ons en de dagen worden alsmar korter. Dit komt natuurlijk doordat de wintertijd inmiddels is ingegaan en het daardoor steeds vroeger donker wordt.

Aan dit gegeven kunnen we helaas niet zoveel veranderen. Maar heb je daarnaast ook niet af en toe het idee dat je dagen steeds korter lijken doordat je zó veel moet? Niet alleen doordat je alle uren van de dag volplant, maar ook doordat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. Onze hersenen zijn het niet meer gewend om niks te doen, waardoor we telkens weer op zoek gaan naar iets om onszelf bezig te houden.

## *Bruisende* lezer,

En dat terwijl zo'n moment van rust juist heel belangrijk is. Maar hoe laat je alles los en kom je echt tot rust? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Gelukkig hebben onze ondernemers ook deze maand een momentje van rust gepakt en tijd vrijgemaakt in hun overvolle schema om ons meer te vertellen over hun bruisende ondernemingen. Zo lees je in dit magazine meer over Rhodon en Theo Jansen en komt ook Fysiotherapie Haps uitgebreid aan het woord.

Heb jij ook behoefte aan een momentje van rust? Wij bieden de oplossing: sit back and relax, Bruist erbij en ontspannen maar!

**Lea en Marcel Bossers**

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

# Hoe kom

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuw dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

## **TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST** te komen. Maar hoe pak je dit nou aan?

Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



**LAAT EVEN  
ALLES LOS!**

# jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

## **PAK JOUW MOMENT**

Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

**EXTRA TIP** Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**



# MARIKENSTRAAT

## Dé mooiste winkelstraat van Nijmegen

In de Marikenstraat bevind je je op de perfecte locatie voor een heerlijk dagje shoppen! Het zeer diverse aanbod van winkels is verdeeld over maar liefst twee niveaus.

Het unieke aan de Marikenstraat is de verdeling van winkels over de twee verdiepingen die door bruggetjes aan elkaar verbonden zijn. Dit maakt het een sfeervolle locatie voor winkelend publiek. In de gehele straat kun je gebruikmaken van gratis WiFi en er zijn voldoende parkeergelegenheden. Wat hier zeker niet mag ontbreken is de verlichting die het hele jaar door te zien is, wat winkelen in de Marikenstraat nóg gezelliger maakt!



## Nieuwe collectie

Het succesvolle Belgische merk River Woods heeft al 17 jaar een vestiging in de Marikenstraat te Nijmegen. Dames en heren, zowel jong als oud, kunnen hier terecht voor een mooie collectie.

“Vorig jaar zijn we verhuisd naar de huidige locatie in de Marikenstraat”, vertelt storemanager Lot van Doorn. “Het doel was meer spontane aanloop van voorbijgangers te krijgen naast onze vaste, trouwe klanten en dat is ook gelukt.”

### Hoogwaardige materialen

“De kleding van River Woods wordt gekenmerkt door een casual, sportieve stijl gecombineerd met een klassiek tintje. We maken gebruik van hoogwaardige materialen. De bijzondere stoffen voor de jurkjes en blouses, met prachtige prints, worden speciaal voor ons gemaakt en zijn daarmee uniek.”

### Capsule collecties

De nieuwe herfst- en wintercollectie ligt inmiddels in de winkel. “Dit jaar hebben we daarnaast voor het eerst een extra capsulecollectie waarbij het logo van River Woods prominent op de kleding terug te vinden is.



# River Woods biedt volop keuze



Voor de heren is deze al binnen. De dames capsule collectie ligt vanaf november in de winkel en is helemaal geënt op de komende feestdagen."

“We hopen dat **iedereen** zich hier **welkom** voelt”

### Persoonlijk geholpen

"Iedereen die bij ons binnenkomt, wordt persoonlijk geholpen. We helpen je graag bij het uitkiezen van een outfit. Een lekker kopje koffie en een gezellig praatje horen daar natuurlijk ook bij!"



7Camicie  
Betty Barclay  
Bever  
Cape Cod Fashion  
Charlie & Goods  
Claudia Strater  
Comma  
Cotton Club  
Daily Fresh  
Dekker vd Vegt  
Douglas  
Etos  
Galerie Zeven Zomers  
Gerry Weber  
Holland & Barrett  
Home Stock  
Hugo Boss  
Jack & Jones  
Kruidvat  
La Ligna  
Name It  
New Dutch  
Oil & Vinegar  
Only  
OPEN32  
Purdey

### River Woods

Rivièra Maison  
Sandwich  
Scapino  
s.Oliver  
State of Art  
van Uffelen  
Ysveld Fysio  
Zeezicht



### KEEP IT GREEN

Je weet vast wel dat het goed is om groene thee te drinken. Deze thee zit namelijk vol met antioxidanten, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. Cafeïnehoudende groene thee kan ook je middagdip verhelpen en stimuleert gewichtverlies. Dagelijks een groen kopje dan maar? **Bredemeijer Bella Ronde, € 109,95** [www.bredemeijer.nl](http://www.bredemeijer.nl)

### VEGAN GREEN

Verfgebruik in ons interieur kan en moet milieubewuster. Vanuit deze overtuiging startte Christel van Bragt haar eigen verflijn: Amazona Krijtverf. De verf is ambachtelijk vervaardigd uit uitsluitend hoogwaardige, minerale bestanddelen en natuurlijke pigmenten. Dit maakt de krijtverf 100% natuurlijk, 'vegan' en daardoor uniek in Nederland.

**Amazona Krijtverf, kleur Evergreen, vanaf 0,75 liter, € 28,50** [www.amazona.nl](http://www.amazona.nl)



### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

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

Gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. Handig en waterafstotend!



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 november' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# Ga voor Go!

### FAMILY: YOU LOVE THEM OR YOU HATE THEM

Iedereen heeft familie. Familie komt in alle soorten en maten, maar wat betekent familie? Om die vraag draait het van 13 oktober tot en met 3 maart 2019 bij de tentoonstelling 'Familie' in het Stedelijk Museum Schiedam. Zo'n twintig (internationale) hedendaagse kunstenaars ontwikkelden hun visie over geboorte, opgroeien, huwelijk en afscheid.

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

(Afbeeldingen kunnen afwijken)





## GREENIFY YOUR LIFE

Planten zuiveren de lucht, brengen geluk, dempen geluid en pimpen je interieur. Greenify your life snel en makkelijk met de green friends van [www.plantsome.nl](http://www.plantsome.nl). Je koopt de plant(en) online en de volgende werkdag worden ze bezorgd. De 'VerzorgingsApp' zorgt dat de planten ook awesome blijven! [www.plantsome.nl](http://www.plantsome.nl)

# groen



*This is me This is me*

SHOPPING/NEWS

## LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

Maak kans op een  
Princess Traveller Boston  
koffer t.w.v. € 99,99

De Boston koffer is een  
innovatieve koffer met een  
geïntegreerde paspoort-  
en documentenhouder.

[www.princesstraveller.com](http://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 november' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



## GROEN, GROENER, GROENST

In het interieur zien we al een tijdje opvallend veel groentinten. Groen toepassen in de badkamer kan makkelijk met bijvoorbeeld een plant of groene accessoires. Maar doe eens gek, en kies voor een groene opzetwastafel van Villeroy & Boch. **Villeroy & Boch | Artis, verkrijgbaar in mint, sencha en cedar, vanaf € 690,- [www.villeroy-boch.nl](http://www.villeroy-boch.nl)**



# Cor blij en Frank blij

Als jij tevreden bent over ons vakwerk, vertel het dan vooral door. Een nieuwe klant krijgt dan 10% korting en jij verdient dan de 10% korting op je volgende onderhoudsbeurt. 'Iets opknappen is belangrijk, maar iets onderhouden is nog veel belangrijker.' Iedereen blij met deze deal! 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](http://www.gebr-rutten.nl)

**Eerst denken, dan doen!**



SCHILDERWERKEN  
GEBR. RUTTEN



## Wij bestaan 25 jaar!

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

**NOVEMBER: Bovenlip harsen + wenkbrauwen epilieren van € 28,- voor € 25,-**

---

Hengstdalseweg 46, Nijmegen | 024 322 48 04 | [info@studiokitty.nl](mailto:info@studiokitty.nl) | [www.studiokitty.nl](http://www.studiokitty.nl)



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

# Plaatselijk afslanken is mogelijk!

"Sindsdien loopt het storm!" vertelt Marieke enthousiast. "Wij waren zelf sowieso al overtuigd, maar de positieve reacties van de mensen – zowel mannen als vrouwen – die bij ons komen, bevestigen hoe effectief het apparaat is."

## Wetenschappelijk onderbouwd

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

## Hoe werkt het?

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

## Behandeling op maat

"In een persoonlijk intakegesprek geef je aan welk gebied van je lichaam je precies wilt aanpakken. Op basis daarvan stellen we een op jou afgestemd programma op. Het aantal behandelingen hangt af van de hoeveelheid (en type) lichaamsvet. Veel mensen kiezen voor een 10-rittenkaart." BeautyFIRM onderscheidt zich verder door de persoonlijke aandacht en de huiselijke sfeer. "We vinden het belangrijk dat je je hier snel op je gemak voelt. Daardoor is het ook nog eens gewoon leuk om hier te komen!"



TIP: Overtuig jezelf en onderga voor slechts € 35,- p.p. (€ 30,- p.p. bij 2 personen) een proefbehandeling.



# Dienstencentrum OBG,

daar krijg je de ruimte

*huur*



gehele  
2e etage  
te huur

(97 m2 kantoor-/vergaderruimte)

Bel OBG en vraag naar

Paul Braam

Per 1-1-2019

Dienstencentrum OBG is méér dan alleen het Oud Burgeren Gasthuis. Want naast 'wonen met zorg', is Dienstencentrum OBG óók een 'Wijk- Werk- en Ontmoetingscentrum'.

- Gratis flexwerkplekken in Grand-Café de Borger.
- Ruimtes te huur voor een 1-op-1 coachinggesprek, workshop vergadering, presentatie of (koor)repetitie (voor 1 tot 101 personen).
- Zeer scherpe verhuur-uurtarieven en catering naar wens.
- Alle ruimtes rolstoeltoegankelijk.
- Gratis parkeren en een eigen Breng-flexbushalte voor de deur.



Professor Cornelissenstraat 2  
6524 PJ Nijmegen  
024-3279 279

reserveringen@obg.nu

[www.obg.nu/ruimte-huren](http://www.obg.nu/ruimte-huren)

# Eigentijdse herenmode voor jong en oud

Tijssen Mode (sinds 1946) is al vele jaren een begrip in Nijmegen. In 1997 opende Maarten Tijssen een tweede herenmodezaak aan de Pauwelstraat: Het Rijk. Bij beide winkels vind je kleding van kwalitatief hoogstaande merken en word je gastvrij ontvangen.

“Beide zaken zijn in de loop der jaren wat meer naar elkaar toegegroeid maar hebben desondanks een geheel eigen gezicht en daarmee ook een eigen klantengroep”, vertelt Maarten Tijssen. “Bij Het Rijk vind je stoere, hippe en trendy casual kleding van o.a. Philipp Plein, Kenzo en 7Forallmannkind. Bij Tijssen Mode kun je met gerenommeerde merken als Aspesi, Jacob Cohen, Santoni, Maffei, Stone Island, Lyle and Scott en Napapijri een mooie, stijlvolle outfit samenstellen.”

## Persoonlijke service

Bij beide zaken kun je een persoonlijke service verwachten. ““Je kunt in alle rust rondkijken in de winkel. Desgewenst geven we je met plezier een persoonlijk advies. Uiteindelijk gaat het erom dat iedere klant hier tevreden, met een grote glimlach op z'n gezicht, de winkel uit gaat.”



“Een **unieke combinatie** van bewezen klassiekers en **de nieuwste trends**”

**Het Rijk**  
Pauwelstraat 1, 6511 KW Nijmegen  
[www.winkelstraat.nl/hetrijk](http://www.winkelstraat.nl/hetrijk)

**Tijssen Mode**  
Burchtstraat 30, 6511 RE Nijmegen  
[www.tijssenmode.nl](http://www.tijssenmode.nl)

SHOP OOK  
24/7  
ONLINE OP  
ONZE WEBSITE!

**Bewegen** is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.



## 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. Sím kan heel mooi zijn en mooi heel doordacht.

**baderie**

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



Geluk zit in elk detail

Baderle Bevers | Waardsestraat 30, Nistelrode | 0412 610 020 | [www.baderle.nl](http://www.baderle.nl)

**Nu met gratis radiator- en vloerverwarming t.w.v. € 1000,-**

Bij aankoop van een complete badkamer. Alleen geldig in november en december 2018.

Het kan u (of uw dochter of zoon) zomaar overkomen. Jeugdpuistjes of acne. In de pubertijd maar ook op latere leeftijd na het stoppen met de pil, rond een zwangerschap of in de overgang. Medisch is de meest voorkomende huidziekte weliswaar ongevaarlijk maar het is wel erg vervelend en soms een aanslag op het zelfvertrouwen. De huidtherapeuten van Huidprofs zijn gespecialiseerd in het onder controle krijgen en verhelpen van acne!

# Acne, wat nu?



Het team van Huidprofs behandelt acne door middel van dieptereiniging en peeling van de huid. De speciale acnebehandelingen reinigen de huid intensief en stimuleren het herstelproces van de huid. Puistjes, mee-eters en dode losse huidcellen worden tijdens de behandeling verwijderd. Hierdoor komt de acnehuid tot rust, poriën zullen minder blokkeren en er ontstaan minder mee-eters met als gevolg dat de acne afneemt en de huid rustiger wordt. Op de speciale acnewebsite [www.acnezorg.nl](http://www.acnezorg.nl) biedt de huidtherapeut een aantal interessante kortingspakketten voor de behandeling van acne aan.

**“Wij hebben zorgovereenkomsten met alle zorgverzekeraars!”**

Huidprofs zijn HBO geschoolde specialisten op het gebied van acne therapie, littekentherapie en huidverjonging. Huidprofs heeft vier vestigingen in Nijmegen en Beuningen.

**Wilt u dat Huidprofs uw acne onder controle krijgt?**

Maak vrijblijvend een afspraak voor een gratis intakegesprek. U zult zien dat wij u kunnen helpen!

 **huidprofs**

T. 024-360 66 09  
[www.huidprofs.nl](http://www.huidprofs.nl)  
[www.acnezorg.nl](http://www.acnezorg.nl)



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](http://www.demulderkeukensopmaat.nl)



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



Chiropractie Fysiotherapie Nijmegen

# “Dé Rugspecialist” van Nijmegen!

**U kunt bij Chiropractie  
Fysiotherapie terecht wanneer u  
klachten heeft als:**

Lage rugpijn, nekpijn, hernia,  
hoofdpijn, migraine, stenose  
artrose, scoliose, arm- en  
schouderklachten, huiltbaby's,  
zwangerschapsklachten,  
kaak- & aangezichtspijn  
en nog veel meer...

Plan een afspraak bij ons in de  
praktijk en ontdek wat ons team  
voor u kan betekenen.



# DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



GLOW is een gratis te bezoeken lichtkunstfestival in Eindhoven dat ieder jaar in november plaatsvindt. Dit jaar van 10 tot en met 17 november alweer voor de 13e keer. GLOW is te omschrijven als een grote expositie in de openbare ruimte van Eindhoven met zo'n 35 lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. De lichtkunstprojecten zijn met elkaar verbonden middels een looproute. Het thema voor 2018 is Shadows & Light. Kom naar Eindhoven en beleef tot bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

**10 - 17 november 2018**  
Kijk voor meer informatie op  
[www.gloweindhoven.nl](http://www.gloweindhoven.nl)

## FILMPJE KIJKEN GIRL

Girl schetst het leven van de 15-jarige Lara, wier grootste droom is om carrière te maken als ballerina. Maar haar lichaam stribbelt tegen, want Lara is geboren als jongen. Echter, samen met haar vader en jonge broertje tracht ze de wereld te trotseren. Bij de wereldpremière tijdens het Filmfestival van Cannes werd de film beloond met een minutenlang durende staande ovatie en sleepte Girl verschillende prijzen in de wacht. Vooral het acteerwerk van de jonge acteur Victor Polster maakte grote indruk.

**Girl is vanaf 1 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN NIENKE GOTTENBOS



Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies. Deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen is juist heel belangrijk en houdt jullie gezond. In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen van baby's en kinderen en oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderoepproblemen. **DE POEPDOKTER-JUNIOR van NIENKE GOTTENBOS is nu te koop voor € 23,95**

# Bezieling, beleving en emotie



  
**Arts Keukens**  
Maatwerk maakt mooier!

EIGENAREN: SILFRAN EN MARIAN PEETERS  
VELDWEG 6, RIJKEVOORT | 0485-573194  
INFO@AK.NL | WWW.AK.NL

# Doorman & *jura*

## Geniet van vers gemalen koffie

JURA-koffievolautomaten nu ook verkrijgbaar in onze winkel.

Kom proeven en overtuig uzelf!



Nu bij aankoop van uw JURA volautomaat een **GRATIS KOFFIEWAARDEBON** t.w.v. max. € 75,-

\* actie geldig t/m 31-12-2018



**DOORMAN**

AUDIO • TELEVISIE • HUISHOUDELIJKE APPARATEN

Zielerstraat 29 t/m 35 Nijmegen Tel. 024 3221220

Sinds 1911!

U kunt bij ons ook terecht voor service & onderhoudsproducten





# Met de *groentjes*

1. Hand Cream van Grown Alchemist, € 39,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
2. Coconut Milk Shampoo van Maui Moisture, € 12,99, **verkrijgbaar bij onafhankelijke drogisterijen**
3. Ultimate Day Oil van Living Natre, € 25,95 [www.livingnature.nl](http://www.livingnature.nl)
4. Cire Trudon - Noël 2018 - Odeurs d'Egypte Gyzeh, € 75,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
5. Pure Eco Bamboo Soothing Gel, € 15,- [www.boozishop.nl](http://www.boozishop.nl)



es van...

We willen weten wat we op onze huid aanbrengen en worden ons steeds meer bewust van de heilzame werking van natuurlijke ingrediënten. Deze producten zijn dan wel groen, maar echt geen groentjes meer.

6. Smooth Sugar Scrub Zuiverend van l'Oréal Paris, € 12,99 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)  
 7. Kure Bazaar Cuticule Oil, € 38,-, [www.shizo.nl](http://www.shizo.nl) 8. Pore Control van Clarins, € 55,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)  
 9. Coconut Pulling van BLOOMR, € 29,95 [www.bloomrstore.nl](http://www.bloomrstore.nl)  
 10. Skin Natural Face Care Set van Klapp, € 15,90 [www.klapp-cosmetics.com](http://www.klapp-cosmetics.com)  
 11. Tandpasta Villa Noacarlina van Lebon, € 18,50 [www.cosmania.nl](http://www.cosmania.nl)



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 januari** 10.30-13.00 uur

**Lezing 'Seksueel geweld: Waarom heb ik niet geschreeuwd?', door prof. dr. Agnes van Minnen**

**06 februari** 19.00-21.15 uur

**Informatiebijeenkomst ITH (gratis)**

**13 maart** 10.30-13.00 uur

**Lezing 'Een TomTom voor de binnenwereld', door Riekje Boswijk**

**06 april** 10.00-12.15 uur

**Informatiebijeenkomst ITH (gratis)**





- ✓ *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
- 2 All-in uurtarieven
- 3 Géén arbeidsrechtelijke risico's
- 4 Géén risico bij ziekte
- 5 Administratieve lastenverlichting
- 6 Deskundige helpdesk



# Sint Frans

Zalen-Bowling -Restaurant-Manege



## HEERLIJK BOWLEN!

**Bruiloften - Personeelsuitjes - Kinderfeestjes met ponyrijden en/of bowlen - Zalen tot 500 personen.**

Mogelijkheid tot afhuren van 8 bowlingbanen en restaurant met bar voor speciale gelegenheden. Familiefeesten met voor de kinderen een luchtkussen.

**RESERVEER  
NU OP  
024-6412218**

# 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 vijftientig 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 Oog-mode & 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](http://www.hartingnijmegen.nl)

Kleurrijke huizen, een vriendelijke bevolking, vulkanische ondergronden, eindeloze stranden en een boeiend onderwaterleven. En misschien nog belangrijker: slechts op een goede zes uur vliegen van Brussel, rechtstreeks dankzij TUI fly, en zonder jetlag. Genoeg redenen om eens naar **de Kaapverdische eilanden** (Cabo Verde) te trekken?



Dat TUI fly enkele jaren geleden is begonnen met vliegen naar Kaapverdië heeft te maken met de mooie stranden en het aangename subtropische klimaat het hele jaar door. Op deze eilanden valt er tijdens het regenseizoen bijvoorbeeld slechts sporadisch regen.

**AFRIKA EN EUROPA VLOEIEN HIER NAADLOOS** in elkaar over. Op het eiland Boa Vista vind je totaal verschillende landschappen op een relatief klein oppervlak.

# Cabo Verde

Het ene moment waan je je in de Sahara, het andere moment in een Afrikaanse savanne. Dé plek op het eiland die je gezien moet hebben: het gigantische scheepswrak op Santa Maria Beach. Het ligt al zo'n veertig jaar voor de kust, maar het verdwijnt stilaan.



**OP HET EILAND SAL** (Ilha do Sal, Portugees voor 'Zouteiland') vind je wat meer couleur locale. Er is ook meer toeristische bedrijvigheid (winkeltjes, terrasjes) en in de haventjes is het leuk mensen kijken. De meeste hotels liggen in de buurt van Santa Maria, een knus stadje in het zuiden met een tiental straten. Daar kan je de vissers aan het werk zien op de pier en één van de kerkjes van het stadje bezoeken.

De gospelmis op zondag in het protestante kerkje is een belevenis. In Santa Maria vind je ook heel gezellige restaurants die nog typisch Cabo Verdians zijn en enkele toffe bars, zoals Palm Beach Chill Out Cafe en Disco Pirata. Sal is ook bekend voor zijn watersporten: windsurfen, bodyboarden, kitesurfen, snorkelen of duiken kan allemaal.

DE GOSPELMIS  
OP ZONDAG IN  
HET PROTESTANTE  
KERKJE IS **EEN**  
**BELEVENIS**

# AUSTRIA SPORT: DÉ WINTERSPORTSPECIALIST



## WINTERSPORTKLEDING O.A.

- SPYDER, 8848 ALTITUDE, SCHÖFFEL, GOLDBERGH, ARC'TERYX, DESCENTE
- SKI, SNOWBOARD EN LANGLAUF SKI'S EN SCHOENEN
- CORRECTIEZOLEN VOOR JUISTE DRUKVERDELING ONDER DE VOET

STROLZ SKISCHOENEN 100% UNIEK 100% MAATWERK  
OOK VOOR EXTREEM MOEILIJKE VOETEN



## Openingstijden:

Ma: 13:00 - 18:00 uur  
Di, Wo, Do: 10:00 - 18:00 uur  
Vr: 10:00 - 21:00 uur  
Za: 09:30 - 17:00 uur  
Zo\*: 12:00 - 17:00 uur  
\*vanaf november

**AUSTRIA SPORT**  
SKI- EN WANDELSPORT SPECIALIST

Gespecialiseerd in maatwerk sinds 1977  
Altijd een ruime keuze, goede service en  
persoonlijk advies.

**Austria Sport, Rijksweg 209**  
6581 EK Malden  
024 - 323 60 37  
[www.austriasport.nl](http://www.austriasport.nl)

O.A.: SKI'S • SNOWBOARDS • SCHOENEN • KLEDING • ACCESSOIRES • ONDERHOUD



# DRUK & VORM

Studio Stationery  
Puur Zeep  
Tony's Chocolonely  
Meri Meri  
Mwah  
Werfzeep  
Roger La Borde  
Rustik Lys  
Kartoenfabriek  
Artebene  
Museums & Galleries



Heijendaalseweg 241  
Nijmegen  
024 - 354 21 44

[www.drukenvorm.nl](http://www.drukenvorm.nl)  
[info@drukenvorm.nl](mailto:info@drukenvorm.nl)  
instagram: @drukenvorm

ma: 12.00 - 17.30  
di - vr: 09.00 - 17.30  
za: 09.00 - 12.00



LUXURY LIVING  
TRENDY LIFESTYLE  
EXCLUSIVE OUTDOOR



STOUT



EICHHOLTZ

pet & vaas

# JOUW LEVEN IN STIJL



In onze winkel vindt u o.a.  
de designs van topontwerper  
Eric Kuster.



Bij Hampton Bay vindt u werkelijk alles om uw woning of terras een stijlvol én kunstzinnig karakter te geven! In onze winkel en webshop vindt u een uitgebreid assortiment van bijzonder hedendaags homedesign en decoraties: banken, kasten, fauteuils, tafels, stoelen, vazen, kandelaars, schalen, spiegels, glasobjecten, klokken, lampen. Maar ook raamdecoraties en tapijten.

Voor elke woonstijl hebben we kwaliteitsmeubilair en werken we samen met topdesigners als Eric Kuster en merken als Stout Verlichting, Eichholtz, Maretti en Pot & Vaas.

*Kom snel kijken in onze  
winkel in de Molenpoort  
in Nijmegen!*

JB

ERIC KUSTER  
DESIGNER

HAMPTON BAY  
HOME INTERIORS

Passage Molenpoort 38 | 6511 HW Nijmegen  
T 024 675 08 57 | E info@hamptonbay.nl  
www.hamptonbay.nl



# Waarom is een peeling goed voor jou?

**Met een peeling vernieuw je de huid doordat er op een gecontroleerde manier een dun laagje huid wordt gepeeld (verwijderd). Het gebruik van fruitzuren zorgt ervoor dat de huid zichzelf vernieuwt. Wat hebben we toch een ingenieus lichaam!**

Een peeling zorgt dus direct voor een gladdere huidstructuur. Je huid is optimaal gehydrateerd, de poriën zijn gereinigd en dat zie je terug: je huid glanst en ziet er heel gezond uit. Het werken en behandelen door middel van peelings is een secuur vak en op Gezichtspraktijk Patrizia Bos ben je hiervoor bij het juiste adres.

Ons bedrijf is opgezet door Patrizia Bos in 1982. Sinds 2 jaar is de zaak overgedragen aan huidspecialiste Inge de Best. Samen met haar collega huidspecialisten Lauren en Sanne worden dagelijks meerdere behandelingen gegeven. We behandelen uitsluitend het gezicht en zijn gespecialiseerd in peelings en needling. Met deze methodes kunnen huidproblemen zoals huidveroudering, roodheid, pigment en acne worden verholpen. Goed om te weten dat wij reeds 20 jaar ervaring hebben in peelings en hierin inmiddels dé specialist zijn in Nijmegen en omgeving.

Iedereen heeft dus baat bij een peeling zolang dit door een vakkundige specialist wordt uitgevoerd. Wij kijken altijd naar jouw huidtype en huidconditie zodat we op basis daarvan een gedegen analyse en behandelplan kunnen opstellen.

Het combineren van de juiste concentratie fruitzuren zorgt ervoor dat voor ieder huidtype een zeer effectieve behandeling is op te stellen met als resultaat een zichtbaar mooiere huid.

Ook wanneer je geen huidproblemen hebt, is het heel raadzaam om zo nu en dan een peeling te ondergaan zodat je huid een diepte reiniging krijgt, je vocht- en zuurstofgehalte wordt verhoogt waarmee je huidstructuur verfijnd. Uiteraard krijg je van ons altijd een uitgebreid advies hoe jij je huid thuis het beste kunt verzorgen. Wij werken met de nieuwe generatie derma cosmeceuticals producten. Dit zijn natuurlijke zuren en werkstoffen die in de diepere huidlagen werken en op deze manier een opmerkelijk goed resultaat geven.

**Nieuwsgierig geworden of heb je een vraag? Kijk op [www.patriziabos.nl](http://www.patriziabos.nl) voor meer informatie of maak online of telefonisch een afspraak voor een gratis intake.**



**nimue**  
NATUURLIJKE  
SPECIALISTEN

**PCA** skin

**phformula**  
PHYSIOLOGISCH  
EFFECTIEF



# Steun jij *November?*

Voorkom dat mannen te jong overlijden. Samen kunnen we een verschil maken voor de gezondheid van de man op het gebied van prostaatkanker, teelbalkanker en de mentale gezondheid in het algemeen.



November, de maand voorheen bekend als november, is een charitatief evenement waarbij mannen hun snor laten staan om aandacht te vragen en fondsen te werven voor de gezondheid van de man, met de nadruk op prostaat- en teelbalkanker.

Deelnemers aan November, beter bekend als Mo Bros, beginnen hun harige avontuur gladgeschoren op 1 November. De rest van de maand laten ze hun snor staan en onderhouden ze deze, ondersteund door de vrouwen van onschatbare waarde in hun leven, Mo Sistas. **Mo Bros en Mo Sistas gebruiken de kracht van de snor om aandacht te vragen en fondsen te werven voor November.**

## **Laat je snor staan**

Welke vorm of stijl je Mo in November ook heeft, je gezicht kan mensen inspireren om te doneren en gesprekken en echte verandering op gang brengen.

Movember.com streeft ernaar om wereldwijd bij te dragen aan een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Deze ambitie is de basis van alles wat zij doen.

Ga naar de website **nl.movember.com** en kijk wat jij kunt doen om November te steunen.





**Stadsboom:**

**mooi ontwerp  
uitstekende kwaliteit  
service  
betaalbaar**

Iedere (stads)boom heeft een verhaal, of hij nu geveld is door ouderdom, ziekte of bliksemingslag. Door er stoere en duurzame meubels en leuke accessoires van te maken, geeft Stadsboom dit verhaal door. Tot de laatste snipper, want daar maken we briketten van. Naast een normaal bedrijf is Stadsboom een leer- en werkplek voor wie de stap naar betaald nog te groot is. Wij bieden persoonlijke aandacht, vakmanschap en structuur. Zo ontwikkelen we eigenwaarde, doelen en vaardigheden. Alle producten verkopen wij in onze eigen winkel. Stadsboom is al zo'n dikke vier jaar gevestigd in het Honigcomplex in Nijmegen.

Leer- en werkbedrijf Stadsboom  
Waalbandijk 8F Nijmegen  
E-mail: [info@stadsboom.nl](mailto:info@stadsboom.nl)  
website: [www.stadsboom.nl](http://www.stadsboom.nl)  
Facebook: [/stadsboom.nl](https://www.facebook.com/stadsboom.nl)  
Openingstijden:  
woe t/m vr van 9.30 tot 17.00 uur  
za tot 16.00 uur



# Leren

Ik hou van leren, maar een leer *volgen* is niet aan mij besteed.

## Filosofie

Ik heb een stripboek over filosofie gevonden. Geweldig! Margreet de Heer, de schrijfster, geeft op een toegankelijke en humoristische manier inzicht in de ideeën van de grote westerse filosofen. En dat begint bij Socrates, zoals ik nog weet uit de geschiedenisles. Zijn woorden: "Leren is voor mensen die niet zelf na kunnen denken, wijsheid begint met vragen stellen", laten me glimlachen.


## Vragen stellen

Volgens Socrates hoef je een leer niet te volgen, maar doe je er beter aan om de opgedane kennis als startpunt te nemen. Vanaf daar stel je je eigen vragen en zoek je je eigen weg. Ik heb altijd gestudeerd. In de opleiding tot sportfysiotherapeut leerde ik krachttraining, in de Pilatesopleiding leerde ik Pilatesoefeningen, bij de opleiding Alexander Techniek leerde ik Alexanders manier om mensen lichaamsbewust te maken. Jarenlang verdiepte ik me in deze strategieën, zowel theoretisch als praktisch. Maar uiteindelijk volg ik geen van deze methodes letterlijk. Ik combineer het. Ik geef er mijn eigen draai aan. Soms is dat lastig, dan word ik na een Pilates les aangesproken op mijn afwijkende stijl. Maar door de woorden van Socrates voel ik me gesteund. Ik heb iedere methode geleerd en doorleefd, nu mag ik er vragen bij stellen.

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](http://www.mendybosch.com)



It's wintertime! Het wordt steeds vroeger donker, waardoor de nachten langer lijken en je meer en meer behoefte krijgt om heerlijk te cocoonen in je warme bed. Wel zo fijn als je slaapkamer dan echt een oase van rust is waar jij optimaal kunt ontspannen.

# Heerlijk slapen in een

Less is more zou dan ook eigenlijk het uitgangspunt moeten zijn bij het inrichten van je slaapkamer. Heel leuk al die tierelantijntjes en bonte kleuren, maar bewaar die liever voor elders in je huis.

**IN DE SLAAPKAMER** raden we aan om voor koele kleuren als blauw, wit, grijs en groen te gaan. Ideaal voor de slaapkamer, want deze koele kleuren zullen je in een rustgevende sfeer brengen. Iets te saai naar jouw zin? Je kunt de boel natuurlijk altijd opfleuren met bijvoorbeeld kussens met wat meer kleur of een kleurrijk kleedje voor naast je bed. Dat voelt meteen heerlijk zacht en warm aan de voeten wanneer je 's ochtends je bed uitstapt.

**LICHT** is ook een belangrijk element in je slaapkamer. Een lamp die het hele vertrek goed verlicht, is natuurlijk altijd handig, maar zorg daarnaast ook voor wat dimbaar sfeerlicht. Bijvoorbeeld in de vorm van leeslampjes op je nachtkastjes, voor als je 's avonds nog even een boek wilt lezen,

RUST IN JE SLAAPKAMER ZORGT VOOR **RUST IN JE HOOFD** EN DUS OOK VOOR EEN UITGERUST LICHAAM



# OASE van rust



maar dan wel varianten die dimbaar zijn zodat je er ook een rustgevende (en wellicht romantische) sfeer mee kunt creëren.

**ULTIEME COCOONPLEK** Het bed an sich is natuurlijk het belangrijkste meubelstuk in de hele kamer. Dat dit heerlijk moet liggen, spreekt voor zich. Maar als je er echt de ultieme cocoonplek van wilt maken, betekent dit ook dat je er comfortabel moet kunnen zitten om in alle rust een boek te lezen, een kopje thee te drinken of waar je ook maar behoefte aan hebt. Met een aantal zachte kussens bereik je vrij eenvoudig dit doel. Maar let op: gooi je bed dan weer niet te vol met kussens, die liggen alleen maar in de weg op het moment dat je wilt gaan slapen.

**EEN OPPERUIMDE SLAAPKAMER** zorgt ook voor meer rust. Laat je kledingstukken dus niet overal slingeren, maar doe deze meteen in de wasmand of in je kledingkast en ruim ook andere rondslingerende 'troep' meteen op.

# Comfort & *fashion*

Theo Jansen Schoenen, al meer dan tachtig jaar een begrip in Nijmegen. Niet alleen hét adres voor een modieus paar comfort schoenen, maar ook gewoon the place to be voor de laatste schoenmode.

**PASSIE  
VOOR  
SCHOENEN**





**Familiebedrijf**

"Mijn opa, Theo Jansen, is deze zaak in 1937 begonnen", vertelt Natalie Jagtenborg, derde generatie aan het roer van dit bijzondere familiebedrijf. "In de loop der jaren zijn wij ons steeds meer gaan specialiseren in de verkoop van comfortschoenen, onder andere geschikt voor steunzolen. En dan niet de 'degetlijke' schoenen zoals we die van vroeger gewend zijn, maar juist modieuze comfortschoenen die passen binnen het modebeeld."

**Modische comfortschoenen**

Maar dat is niet het enige wat ze bij Theo Jansen Schoenen in de Molenpoort te bieden hebben. "Behalve de specialist op het gebied van modische comfortschoenen, met het meest uitgebreide aanbod op dit gebied van Nijmegen, kunnen ook mensen zonder 'probleemvoeten' bij ons terecht voor een mooi nieuw paar. Zo verkopen we voor dames en heren fashionmerken als Gabor, Floris van Bommel, Giorgio en Via Val. Oftewel, iedereen is bij ons aan het juiste adres."

**Expertise**

"In al die jaren hebben wij al zo veel voeten gezien dat we precies weten waar we het over hebben als we mensen helpen bij het vinden van een mooi en perfect passend paar. Dat is dan ook onze expertise. Iedereen die bij ons werkt heeft een passie voor schoenen en deelt deze passie maar al te graag met onze klanten. En dat zeven dagen per week in het gezellige winkelhart van Nijmegen. Bent u erof we ook u aan een mooi, nieuw paar kunnen helpen? Loop dan gewoon eens binnen en ervaar het zelf! Tot snel bij Theo Jansen Schoenen!"

*Theo Jansen*



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



**Frans &  
Josje  
Koolen**



## **Tegelshop Doddendaal**

Dé tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken

# We bestaan dit jaar 50 jaar!

Komt u ook? Tijdelijke actie:  
tot 50% jubileumkorting!

op ons hele assortiment aan voorraadtegels!

Na 49 jaar in Nijmegen gehulsvest te zijn geweest, vieren we ons 50-jarig jubileum graag met u in onze mooie nieuwe showroom aan de Hoge Brug 6 te Malden. Kom een kijkje nemen, we staan u met plezier te woord en de koffie staat altijd klaar.

Tot 50% korting wegens ons 50-jarig bestaan, tegels aanschaffen is nu zo gedaan.



50%  
KORTING

40%  
KORTING

30%  
KORTING

20%  
KORTING





# 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

WE HEBBEN  
WEER EEN  
WILD KAART

**JE VINDT ONS IN PERSINGEN, OP SLECHTS 4 KM VAN NIJMEGEN!**

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

**[www.dethornschemolen.nl](http://www.dethornschemolen.nl)**

# H O R O S C O O P

**SCHORPIOEN** 23-10/22-11

*Elk nieuw begin is moeilijk, maar door je extra energie en doorzettingsvermogen zal er snel ontwikkeling plaatsvinden.*



**Boogschutter** 23-11/21-12  
Laat deze maand je humeur niet verpesten, je gaat een geweldige tijd tegemoet. Blijf wel met beide benen op de grond staan. Raak niet in paniek als je ziet hoeveel werk er nog gedaan moet worden.

**Steenbok** 22-12/20-01  
Je zult merken dat de stappen die je gezet hebt, zich gaan ontwikkelen deze maand. Blijf jezelf van je beste kant laten zien. Dit is zeker in jouw voordeel.

**Waterman** 21-01/19-02  
November brengt je op de goede weg. Houd dit pad ook

aan, vanuit hier kun je verder je toekomst opbouwen.

**Vissen** 20-02/20-03  
Plan alles precies zo in, zoals jij wilt dat alles gaat. Je kunt deze maand het beste op jouw gevoel afgaan. Ontspan je, doe bijvoorbeeld aan yoga.

**Ram** 21-03/20-04  
Schakel je mobiele telefoon uit en geniet van ongestoorde, intieme momenten met je partner. Je hebt het nodig. Ontwikkel jezelf, ga naar een presentatie of bekijk een film.

**Stier** 21-04/20-05  
Je hebt enorm veel energie deze maand. Gebruik die energie voor het halen van je doelen. Je zit op het juiste spoor.

**Tweelingen** 21-05/20-06  
Er zal een rust over je heen komen. Je kan gaan genieten. Weg met al die inspanningen!

**Kreeft** 21-06/22-07  
Ga om met mensen die dezelfde kijk hebben op dingen als jij. Samen kom je tot nieuwe standpunten en bereik je zelf je doel.

**Leeuw** 23-07/22-08  
De zaken gaan eindelijk veranderen! Dit is natuurlijk precies wat je nodig hebt en dat ook nog eens op het juiste moment.

**Maagd** 23-08/22-09  
Geef jezelf deze maand voldoende aandacht, het lukt niet altijd om alles op een lijn te houden. Af en toe wat minder druk op jezelf leggen doet ook goed.

**Weegschaal** 23-09/22-10  
Je zult zelf invloed moeten uitoefenen om je doelen te bereiken dus zet zelf deze stappen. Volg je gevoel dan komt alles goed.

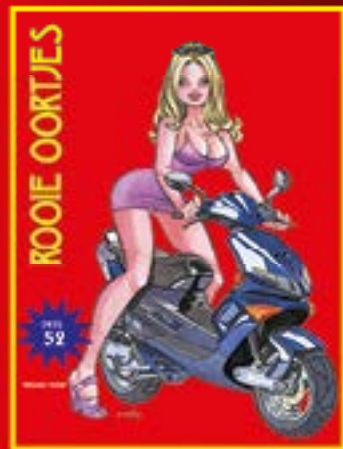


# Krijg jij hier **ROOIE**

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



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

# OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



## Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...

# Samen op zoek naar



Cruises op de Middellandse Zee, kamperen in de Alpen, rondreizen in Canada of een heerlijke All Inclusive aan de helderblauwe Caraïbische Zee.





# de ideale vakantie

Slaap je het liefst in een knus en kleinschalig hotel of in een ruim opgezet resort met veel mogelijkheden en faciliteiten.

In de TUI winkel gaan Christine, Suzanne, Lonneke, Ellis, Sharon, Michelle en Anjes met jou op zoek. Samen hebben wij bijna de hele wereld gezien. Met een kopje koffie of thee, zetten we de beste mogelijkheden voor je op een rij. Daarbij maken we uiteraard gebruik van ons eigen aanbod maar ook van andere specialisten. We nemen uitgebreid de tijd en zo vinden we samen je ideale vakantie. Het enige dat je zelf nog moet doen, is je koffers inpakken.

## **Maar we doen meer...**

We regelen bijvoorbeeld ook transfers, boeken excursies en reserveren entreebewijzen. We helpen bij tolvignetten, autoverhuur, vervoer van en naar Schiphol, parkeerplaatsen op luchthavens en meer. Samen komen we verder!

Wij weten waar je moet zijn en met onze tips en service maken wij je vakantie nog specialer. Dus bespaar jezelf een lange zoektocht en kom langs in onze winkel aan de Ziekerstraat 77 in Nijmegen!

## **Tot snel!**

Groetjes, Christine, Suzanne, Lonneke, Ellis, Sharon, Michelle en Anjes



# Dé specialist

Peter Uil runt samen met zijn vrouw Louise al jaren een goed lopende fysiotherapiepraktijk in Haps. In juni 2017 openen zij de deuren van een tweede vestiging, PhysioFlex, in Nijmegen. Deze is gespecialiseerd in de behandeling van rug- en nekklasten, specifiek met de unieke OriGENE therapie.

“In de eerste intake gaan we na wat exact de klachten zijn en proberen we te achterhalen waar precies de verstoringen zitten”, vertelt Peter Uil. “Zodra we een goed beeld hebben hoe de klachten - variërend van pijn tot bewegingsbeperking - zijn ontstaan, starten we met de behandeling.”

## OriGENE therapie

Wat is OriGENE therapie precies? “Het is een combinatie van kracht- en coördinatie training. Daarbij wordt gebruikgemaakt van een speciaal fysiotherapeutisch behandeltoestel. Als enige in Nijmegen beschikken wij over de module waarmee je niet alleen de rug, maar ook de nek kunt aanpakken. We kunnen de instellingen van het toestel geheel afstemmen op jouw klachten, beperkingen en mogelijkheden. Echt maatwerk dus. Het is de bedoeling dat je er vervolgens zelf actief mee aan de slag gaat, uiteraard onder onze deskundige begeleiding.”

## Ingrijpen op de oorzaak

“Het mooie van OriGENE is dat je ingrijpt op de oorzaak van de klachten en niet op de symptomen. Je kunt heel geïsoleerd de dieperliggende spieren trainen die uiteindelijk controle moeten geven over de complete wervelkolom, waardoor de functie in



# in de behandeling van rug- en neklachten

BRUISENDE/ZAKEN

rap tempo verbetert. Vervolgens worden de klachten snel minder, zelfs als er sprake is van langdurig slepende rugpijn. Dat hebben we zelf ervaren in de zeven jaar dat we er nu mee werken. Daarnaast toont ook wetenschappelijk onderzoek aan dat OriGENE op dit moment echt de meest effectieve methode is.”

“Alles draait  
om beweging”

## De kracht van de combinatie

“Indien nodig kunnen we de behandeling uitbreiden met manuele therapie en/ of dry needling. Per persoon zoeken we naar de optimale combinatie van verschillende behandeltechnieken.” Ook niet onbelangrijk: met hun persoonlijke benadering zorgt het team van PhysioFlex er voor dat iedereen zich hier op zijn of haar gemak én serieus genomen voelt!

**Benieuwd hoe wij u kunnen helpen?  
Kijk dan eens op onze website!  
[www.physioflex.nl](http://www.physioflex.nl)**



**PhysioFlex**  
Fysio en Rugexpert Houdt u in beweging

# OPHEFFINGSLEE

HET GEHELE VOORMALIGE V&D

**NU EXTRA**

ALL  
ABOUT  
LIVING

# WEGVERKOOP

PAND MOET LEEG!

VOOR MEENEEM KORTING! OP=OP

**ALLES  
MOET WEG!  
MINIMAAL  
20-70%  
KORTING!**

**xooon**  
Room for living

**DUTCH  
BONE**

**Jess**

**BY-BOO**

**zen**  
lifestyle

**B** BePureHome

**makkii**

**RIVERDALE**  
fashionable living

**H&H**

**zuiver**<sup>o</sup>

**CARTEL** LIVING

**Lifestyle**  
HOME COLLECTION

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

0481-763963





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

## COLLECTIE OPRUIMING HELE MAAND NOVEMBER

Moda Lena



Molenpoort Passage 7A (begane grond) • Nijmegen  
024 6630 630 • [www.modalena.nl](http://www.modalena.nl)

## Spijt van *permanente make-up* of een tatoeage?

Healed after 2 treatments. Master: Brigitte Petzold



Removal of lower eyeliner / 76 year-old lady

Healed after one treatment. Work of Jillian Marty



Very fresh microblading to remove

Wil je af van foutieve of slecht gezette PMU, microblading of een tatoeage? Met PigmentOff Remover is dat mogelijk! PigmentOff verwijdert alle kleuren, ongeacht hoe oud de tatoeage is.

Kijk voor meer informatie over PigmentOff, permanente make-up en medische pigmentatie, op [www.taskani.com](http://www.taskani.com)

Bel ons  
voor een  
afspraak!

PMU-STUDIO  
TASKANI®

Behandeling uitsluitend op afspraak, ook 's avonds en in het weekend.

Tarweweg 9a, Nijmegen | 024 7504286 | 06 54222636 | [info@taskani.com](mailto:info@taskani.com) | [www.taskani.com](http://www.taskani.com)

# Nieuw in Nijmegen!

ELÁTE  
fashion

Onlangs opende Eláte haar deuren met een volledige nieuwe collectie wintermode en accessoires van o.a. de topmerken:

**PATRIZA PEPE**

**LIU JO**

**ALIX**

**SET**

**SILVIAN HEACH**

**EVA KAYAN**

**KOCCA**

**FCUK**

 Eláte Nijmegen

 elatenijmegen



Eláte | Van Broeckhuysenstraat 44, Nijmegen | 024-7370278 | info@elate.nl | www.elate.nl

**BRUIST** Like ons op **facebook**  
[www.facebook.com/nijmegenbruist](http://www.facebook.com/nijmegenbruist)

**Grootste collectie sierbestrating uit  
de regio tegen de scherpste prijzen!**



**J. van Eldijk b.v.**  
GRONDVERZET & SIERBESTRATING

[www.vaneldijk-sierbestrating.nl](http://www.vaneldijk-sierbestrating.nl)

Bekijk onze  
website voor de  
mogelijkheden.

Looistraat 61, Heumen | info@vaneldijk-sierbestrating.nl | [www.vaneldijk-sierbestrating.nl](http://www.vaneldijk-sierbestrating.nl)

# Nu volop verkrijgbaar: Diverse Herfstbokken en Winterbieren in kleine en grote flessen!



Misschien wel het grootste najaar/  
winter assortiment speciaal bier  
van Nijmegen...

Slobberbok, Bokkepruik, IJsselboc, Brok In De Keel, Grutte Pier, IJsbok, Ezelenbok, Gijtebok, Opgebokt, Gijle Bok, Black Bok, Zondebok, Oehoe, Bush, Gauloise, St. Feullien, Noorderwiend, Stormbok, Ossebock, Delirium, IJndejaars, Gordon's, Mikkeler, Bon Secours, Steenbok, Bush Noel, Eisbock Aventinus, Wildebok, IJbok, Maneblusser **en nog veel meer!**

Meer dan  
**50 soorten bokbier!**  
Tijdelijk verkrijgbaar  
**op=op**

wijnhandel  
**"In de Blauwe Druif"**  




Wij zijn officieel Venue op Untappd. Neem eens een kijkje op deze app en bekijk de ratings van de bieren in ons assortiment!

Wij verzorgen iedere 1e donderdag van de maand een proeverij in onze kelder met afwisselend bier, wijn, whisky etc. Kijk op onze site voor de aankomende evenementen en proeverijen of volg ons via Facebook /indeblauwedruif of Untappd!

**Webshop:**  
[www.wijnhuisnijmegen.nl](http://www.wijnhuisnijmegen.nl)



# MAXSTUDIOS

learn how to dance... for real

## HET DANSSEIZOEN GAAT WEER BEGINNEN!

Schrijf je  
in voor een  
**GRATIS**  
proefles!

- Hiphop
- Female
- Kidsdance
- Afrodance
- Dancehall
- Breakdance
- Modern Jazz

MaxStudios | Van Rosenburgweg 6, Nijmegen  
info@maxstudios.nl | www.maxstudios.nl

# mijnzonnebank

## Zeker bruin voor € 10,-

Verkooppunt van  
Devoted Creations  
zonproducten

Met  
zonnekaart  
voor maar  
€ 8,-



Hertogstraat 62, Nijmegen  
024-3249584 | www.mijnzonnebank.nl



## 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!

**Cadeautip:** Cadeaubonnen voor de feestdagen  
o.v.v. 'Bruist' 15% korting! Verwen eens  
iemand anders met een luxe massage!

www.touchofthai.nl  touchofthaiwellness  
Parkeren voor de deur

Nina Simonestraat 2, Nijmegen | 06-21304761

**BRUIST DEAL:**  
voet en been  
massage  
30 Min van € 29,-  
voor € 17,50





# Homemas

Praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen

In mijn praktijk kunt u terecht met klachten maar ook voor een uurtje ontspanning.

Ik ben opgeleid in de traditionele Chinese geneeskunde. Een oude natuurgeneeswijze die al 3000 jaar toegepast wordt. Ik ben gefascineerd door het functioneren van het menselijk lichaam en de Chinese kijk op ziekte en gezondheid in het bijzonder. Holistisch maar toch nuchter.

Verrassend maar toch van een onweerlegbare logica, spiritueel maar toch zo feitelijk; Het blijft me boeien. Wilt u een klacht behandeld hebben aan uw lichaam of voeten? Wilt u gewoon even ontspannen? Wilt u uw verhaal kwijt, of juist lekker in stilte wegdromen?

Ik ben er voor u, met al mijn aandacht en kennis en ervaring.

U bent welkom. Groeten, Nienke Poesz

**Tweede Walstraat 85, Nijmegen 06-28809149**

**homemasmassage@gmail.com [www.homemas.nl](http://www.homemas.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](http://thai-nara.nl)

## EERSTELAS VAKWERK!



**Kleermaker Super biedt reparatie voor zowel particulieren als bedrijven. Wij zijn een vertrouwde, en vakkundige reparateur in kleding en meer!**

- Ritssluitingen vernieuwen
- Nieuw elastiek in kleding en verder
- Ook voor gordijnen
- Stomerij diensten

**KLEERMAKER  SUPER**

**Kleermaker SUPER | Willemsweg 1, Nijmegen  
024 354 0375 | [www.kleermakersuper.nl](http://www.kleermakersuper.nl)**

## EÉN BANK; 25 VERSCHILLENDE UITVOERINGEN



**KOM NAAR ONZE WINKEL OM DE SPLITBACK FAMILY TE ONTDEKKEN**

**INNOVATION™**  
STORE by DILETTO

**Marialaan 118 Nijmegen | 024 3605466 | [www.innostore.nl](http://www.innostore.nl)**

# Herdenking WO I Kamerkoor Mnemosyne

o.l.v. Wolfgang Lange

*Seele,  
vergiß sie nicht*

Sweelinck Cornelius Elder Kreek Howells  
Poulenc Wolf

Met een inleiding van dr. Leo van Bergen  
over WO I, voorafgaand aan de concerten

10 november 20.15 uur (Inl. 19.30 uur) Beatrixkerk, Ede

11 november 15.30 uur (Inl. 14.45 uur) A. v. Paduakerk, Nijmegen

Toegang €15,-/€13,- [www.kamerkoormnemosyne.nl](http://www.kamerkoormnemosyne.nl)







**24 t/m 25 november 2018**  
**VAREN MET DE SINT**

Na de lange vaart vanuit Spanje ligt Pakjesboot 21 voor onderhoud in de haven. Sinterklaas heeft diverse Pakjesboten om alle cadeau's voor de kinderen mee te kunnen nemen. Dat past natuurlijk niet op 1 boot. Jullie zijn van harte welkom op Pakjesboot 21 die duidelijk van de Sint is. De boot is versiert met vlaggen en vlaggetjes, er staan overal cadeau's en het ruikt er heerlijk naar pepernoten. De Sint en Pieten zwaaien je al tegemoet en overal klinkt Sinterklaas muziek.

**MEER INFORMATIE OVER DE BOOT VAN SINTERKLAAS**

Je kunt vier keer per dag mee op de boot. Een rondvaart duurt ongeveer 1,5 uur. Meer info en tickets op [www.varenmetdesint.nl](http://www.varenmetdesint.nl).

**Tijd:** 9:00-17:00

**Datum:** 24 t/m 25 november 2018

**Plaats:** Waalkade, Nijmegen

**Kosten:** €12,50 volwassenen €4,- Kinderen/baby's 0 t/m 2 jaar

**[www.varenmetdesint.nl](http://www.varenmetdesint.nl)**

## NOVEMBER 2018



**18 november 2018**  
**ZEUVENHEUVELENLOOP**

Op zondag 18 november is alweer het bekendste hardloopevenement van Nijmegen: De Zevenheuvelenloop. Een hardloopwedstrijd over 15 kilometer met het mooiste heuvelachtige parcours in en rondom Nijmegen, met plek voor maar liefst 33.000 lopers. Jaarlijks staan naast vele bekende nationale en internationale toplopers, een groot aantal fanatieke recreanten aan de start. Een unieke sportieve uitdaging, maar ook een prachtige wedstrijd vanaf de zijlijn!

Het parcours van de Zevenheuvelenloop is een ronde van precies 15 kilometer, is geheel geasfalteerd en staat bekend als het mooiste van Nederland. Ondanks wat de naam doet vermoeden, zijn er onderweg geen zeven heuvels. De naam van de hardloopwedstrijd is afgeleid van de Zevenheuvelenweg, die een belangrijk – zo niet het belangrijkste – deel uitmaakt van het parcours.

**Tijd:** 13:00

**Datum:** 18 november 2018

**Plaats:** Groesbeekseweg, Nijmegen

**Kosten:** €19,75



# CARDO THEATER

## CHARLY LUSKE

### THE STORY OF GEORGE MICHAEL

14 NOVEMBER

Dansavond vol Britse soul en funk!

In de serie The Story of... brengt Charly Luske het verhaal van zijn idool George Michael. In dit concert wordt het onstuimige leven van de Britse popzanger, liedjesschrijver en muziekproducent uiteengezet aan de hand van de hits en parels uit zijn Wham!- en solotijd.

Michael was de meest succesvolle zanger uit de jaren 80 en 90. Hij won twee Grammy's en verkocht meer dan 100 miljoen platen wereldwijd. Onder aanvoering van bassiste Phaedra Kwant, als Michaels grootste fan, vertellen de muzikanten en vocalisten de anekdotes achter de muziek.

**Datum:** 14 november 2018, 20:30 uur

**Plaats:** Nijmeegsebaan 9, Groesbeek

**Kosten:** € 17,50

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



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



## PADDENSTOELENWANDELING

11 NOVEMBER

Het is herfst en dan groeien de paddenstoelen volop. Zo ook in het Oosterhoutse Bos. Je kunt met het hele gezin deelnemen aan een leuke en leerzame paddenstoelenwandeling van IVN RijnWaal.

Verzamelen bij de dokterspost aan de van Boetzelaerstraat 12.  
**IVN RijnWaal**; 14.00 uur; gratis deelname



## FEESTEN MET SINTERKLAAS

21 NOVEMBER

Dit jaar is er paniek op het kasteel van Sinterklaas. Als kindergoochelaar Winfried belt met de beeldtelefoon, komen hij en de kinderen erachter dat Malle Pietje een fout heeft gemaakt. De pakjes voor de kinderen in de zaal worden door een Zwarte Piet met pakjesbus 13 naar een verkeerde plaats in Nederland gebracht. Met ballonnen en magie zullen goochelaar Winfried en de kinderen hun best moeten doen en alles uit de kast

halen om het Sintfeest tot een goed einde te brengen.

**Cardo Theater**;  
15.00 uur; € 7,50 p.p.



Kijk voor alle leuke #kidsprooftips  
op [www.kidsproof.nl](http://www.kidsproof.nl)



## SALADE BRIE EN APPEL

**Ingrediënten voor 4 personen | 30 minuten**

50 gr hazelnoten - 200 gr spekjes - 2 eetl olijfolie - 1 eetl citroensap  
1 eetl honing - snufje peper en zout - 1 appel - 150 gr brie  
150 gr gemengde rucola sla

### Bereiding

Rooster de hazelnoten circa 10 minuten in een koekenpan of oven lichtjes bruin. Bak de spekjes in een andere koekenpan krokant. Klop de olijfolie, het citroensap en de honing met een snufje peper en zout tot een dressing. Snijd de appel en de brie in stukjes en meng door de sla. Verdeel de dressing over de salade en schep een paar keer door elkaar. Verdeel de salade over een kom of een paar borden. Verdeel de hazelnoten en de uitgebakken spekjes erover.



## ZOETE AARDAPPELSTAMP

**Ingrediënten voor 2 personen | 30 minuten**

500 gr zoete aardappels - 1 grote of 2 kleine pastinaaken  
200 gr spekblokjes of reepjes - 1 appel - scheutje melk  
peper en zout - 75 gr rucola - 50 gr walnoten, grof gehakt

### Bereiding

Schil de zoete aardappels en de pastinaak en snijd in stukjes. Breng een pan water aan de kook en voeg de pastinaak en zoete aardappel toe. Kook ongeveer 15 minuten. Bak oterntussen de spekjes krokant in een koekenpan en schil de appel en snijd in blokjes. Als de aardappel en de pastinaak gaar zijn, giet je ze af en doe ze terug in de pan. Stamp tot een fijne massa en voeg een beetje melk toe om het smeug te maken. Breng de stampot op smaak met een snuf peper en zout. Schep de appels, gebakken spekjes, rucola en walnoten door de stampot en serveer direct.



De Nijmeegse Vredessoep, is tot stand gekomen, in samenwerking met de Gemeente Nijmegen, Wij zijn Nijmegen.



Nieuwsgierig naar het verhaal achter deze soep, kijk dan op:  
<https://m.facebook.com/Nijmeegse-Vredessoep-193854904773928/>

**Vrede op aarde,  
wie wil dat nou niet!**



## GEHAKTBALLEN MET EI

**Ingrediënten voor 4 personen | 45 minuten**

5 kleine eieren - 500 gr gehakt - 1 theel mosterd  
 snuf knoflookpoeder - 3 eetl paneermeel - peper en zout  
 1 bord bloem - 1 bord paneermeel - ketchup

### Bereiding

Kook 4 eieren gaar in ongeveer 7 minuten en laat ze afkoelen. Meng het gehakt met de mosterd, knoflook, paneermeel, peper en zout. Verdeel in 4 ballen en druk deze plat. Leg een ei in het midden en vouw het gehakt eromheen. Druk alle naden goed dicht en draai de bal nog een paar keer goed rond. Klop het vijfde ei los op een bord. Haal de gehaktballen eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door het paneermeel. Verwarm een frituurpan op 170 graden en frituur de ballen circa 5 minuten. Je kunt ze ook 30 minuten in de oven bakken op 180 graden. Serveer eventueel met wat ketchup.

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m.

**Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)



## HANGOP MET BRAMEN

**Ingrediënten voor 4 personen | 15 minuten**

150 gr bramen - 1 eetl citroensap - 1 eetl suiker - 1 zakje vanillesuiker - 500 ml hangop - 4 eetl muesli met noten

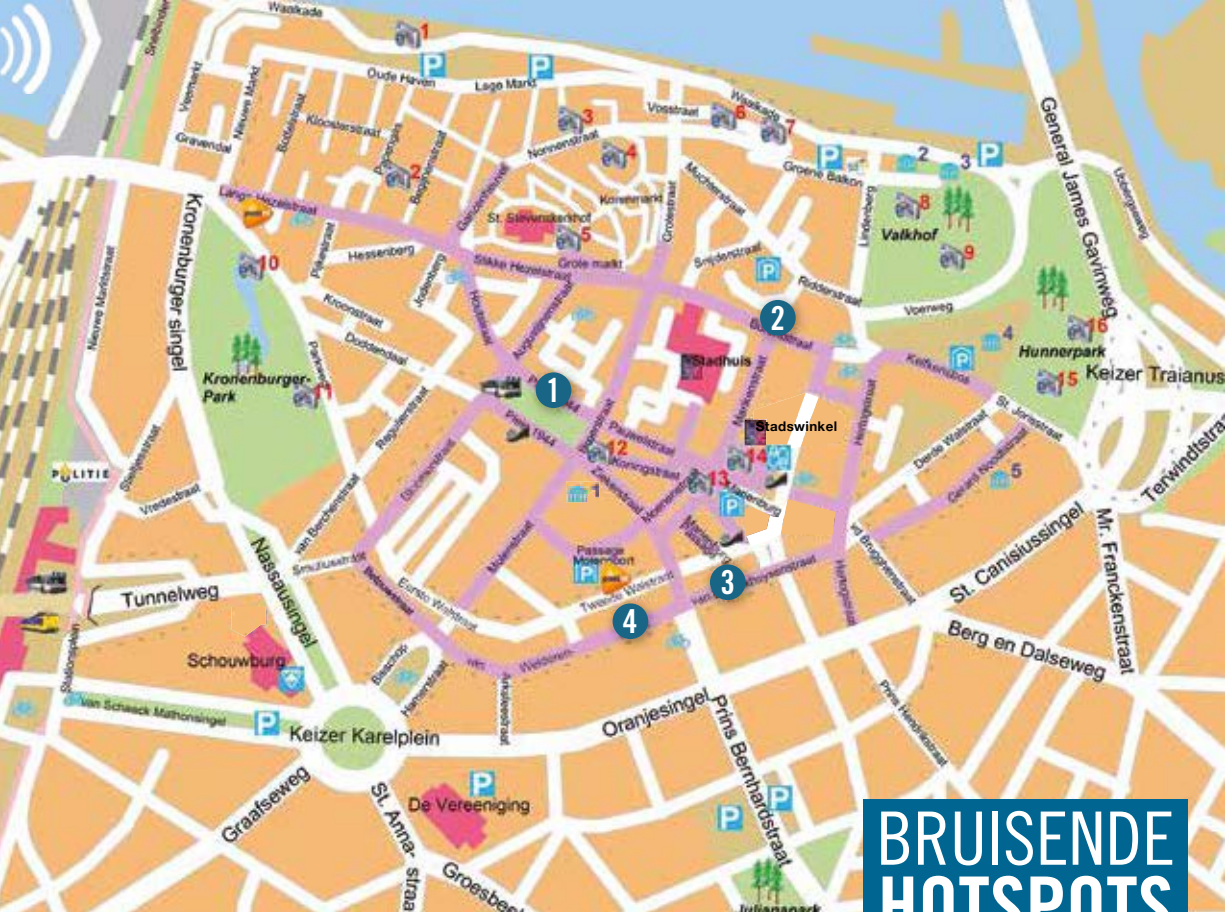
### Bereiding

Verhit een steelpannetje op het vuur en doe de helft van de bramen erin. Voeg het citroensap en de suiker toe en prak met een vork de bramen een beetje fijn. Laat op klein vuur 2 minuten pruttelen. Meng de vanillesuiker met de hangop en verdeel over 4 glazen of schaaltes. Giet de bramencompote erop. Verdeel de muesli en de overgebleven bramen over de toetjes en serveer.

# BRUIST

[www.nijmegen-bruist.nl](http://www.nijmegen-bruist.nl)





# BRUISENDE HOTSPOTS

## Legenda

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



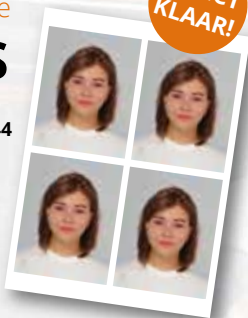
1

# FOTOVERWEIJ

Officieel goedgekeurde

## PASFOTO'S

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



DIRECT  
KLAAR!

[www.fotoverweij.nl](http://www.fotoverweij.nl) · 024 - 3226831

2

# Verbouwings- opruiming!

## Janssen Juweliers

ESPRIT  
SWISS MADE

BOSS  
HUGO BOSS

BERING

CITIZEN

TOMMY HILFINGER  
WATCHES

PRISMA

Grote collectie sieraden, horloges en  
klokken afgeprijsd!  
Elke week nieuwe aanvulling.  
Tevens **HET** adres voor al uw reparaties!

*Altijd goed voor een briljant idee.*

Burchtstraat 59, Nijmegen | 024-8458123

3

## Jacco Otten

PPPPSSSSSSSTTTTT, I'ITS ALMOST CHRISTMAS

.....  
V.a. WOENSDAG 31 OKTOBER  
bent u van harte welkom om onze mooie, kleurige,  
sprookjesachtige kerstwinkel te komen bewonderen!



Van Broeckhuysenstraat 38, Nijmegen | 024 329 59 38  
info@jaccootten.nl | [www.jaccootten.nl](http://www.jaccootten.nl)

4

# Pen Shop

sinds 1954

van Welderenstraat 40  
6511 MN Nijmegen  
024 322 90 32

[www.penshop-nijmegen.nl](http://www.penshop-nijmegen.nl)



# HET HUIS VAN SINTERKLAAS



Silent pieten disco (Marikenstraat)

S O P M

Chocoladeletters vinden (Hertogstraat)



Mijters tellen (binnenstad Nijmegen)

OPENINGSTIJDEN: 13.00 -17.00 UUR

WOENSDAG 21 NOVEMBER

ZATERDAG 24 NOVEMBER

ZONDAG 25 NOVEMBER

WOENSDAG 28 NOVEMBER

ZATERDAG 1 DECEMBER

ZONDAG 2 DECEMBER



*Alles over de  
binnenstad*  
CENTRUM  
NIJMEGEN.NL

MARIKENSTRAAT