

NIJMEGEN



JANUARI 2019 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Een
Gelukkig
2019

**Bruisende
stad** Rotterdam

BN'er **Robèrt
van Beckhoven**



MAAK KENNIS MET
**HET BESTE CASINO
VAN NEDERLAND**

A central image showing two champagne flutes clinking together, with a bright light at the point of contact. Numerous gold coins are falling around the glasses against a dark purple background with a geometric pattern.

HOLLAND CASINO NIJMEGEN

GRATIS ENTREE EN DRANKJE

VOOR 2 PERSONEN

Geldig t/m 31 januari 2019 in Holland Casino Nijmegen.

BR5-CODE 8.200



VR 4 JAN

VEGAS NIGHT

GRATIS KANS OP EEN
REIS NAAR LAS VEGAS

WO 9 EN 23 JAN

WINNING WEDNESDAY

ONTVANG GRATIS
€10,- SPEELGELD

ZO 20 JAN

SUNDAY LUNCH

LUXE LUNCH
VOOR SLECHTS €7,50

6



10



20

Inhoud

8



18



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Studio Indruk
EINDREDACTIE Astrid Berkhout
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

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. 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: 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, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

23



ADVERTEREN?

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



Gelukkig nieuwjaar! Met twee andere woorden kunnen we dit voorwoord eigenlijk niet beginnen. Want dat is toch wat we iedereen wensen? Geluk, voorspoed, gezondheid en dat het maar een bruisend 2019 mag worden!

Bruisende lezer,

Hier op de redactie van Bruist zijn we allemaal volledig klaar voor een mooi nieuw jaar. Een jaar dat we traditiegetrouw starten met tal van goede voornemens. De een wil wat kilo's kwijt, de ander wil vaker op bezoek bij zijn oma, stoppen met roken of nu echt zijn dromen waar gaan maken... Elk jaar is het weer de vraag hoeveel van deze goede voornemens standhouden. Maar alleen de poging verdient wat ons betreft al een complimentje!

Een goed voornemen dat zeker stand gaat houden, is ons voornemen om je ook in 2019 weer te blijven inspireren en verrassen met ons bruisende magazine. Een nieuw thema dit jaar is de Bruisende Stad. Deze eerste editie nemen we hiervoor een kijkje in Rotterdam. En ook in 2019 hebben we uiteraard weer ondernemers die staan te trappelen om zichzelf aan jou te presenteren. Met deze maand in dit magazine Lunchroom Zeezicht in de Marikenstraat, Contoura en Pen Shop.

Succes met jouw eigen goede voornemens en maak er een ontzettend mooi jaar van!

Lea en Marcel Bossers

Jonge, dynamische wereldstad

Rotterdam is hip en happening. De Maasstad werd al door reisgids Lonely Planet bekroond met een vijfde plek in de top tien van 'topsteden' ter wereld. En terecht: in Rotterdam vind je fonkelende wolkenkrabbers, gerenommeerde musea, hippe restaurants en bars, een indrukwekkende haven en bruisende festivals.

Rotter

SHOPPEN

MAHO-KWARTIER

Aan de rand van het Rotterdamse winkelhart vind je het gezellige MaHo-kwartier: een knus gebied vol inspirerende boetieks en talloze nieuwe horecaconcepten. Het 'Soho van Rotterdam' is dé plek voor liefhebbers van lekker eten, unieke vintage, bijzondere labels en inspirerend design. Fan van vintage? Dan kun je terecht bij Very Cherry voor draagbare klassiekers of bij Vintage & Labels by Hendrikus voor hand picked vintage kleding.

Helemaal verknocht aan Rotterdam?

Galerie urban photos verkoopt de mooiste Rotterdamfoto's van 1849 tot nu, op elk formaat en afgedrukt op fotopapier van museale kwaliteit. *Nieuwemarkt, Botersloot en Pannekoekstraat*



NOW THE MOODSTORE Gaay van der Linde realiseerde haar droom door de grote, houten deuren te openen van NOW The Moodstore in Hillegersberg Rotterdam. Hier vind je bijzondere producten op het gebied van Fashion, Living en Giving. Laat je verrassen door een wereld van emoties, geuren, weldaad en oogstrelende creaties.

EEN RELAXED DAGJE ROTTERDAM DOEN?

INTERCITY'S UIT
HET HELE LAND STOPPEN
OP **ROTTERDAM**
CENTRAAL STATION

CULTUUR

Rotterdam heeft een **RIJK CULTUREEL LEVEN** met musea, kunstinstellingen en galleries. Maar op straat loop je ook zo tegen de mooiste kunstwerken en graffiti aan. Wanneer je meer van theater, dans en muziek houdt, zijn er genoeg Rotterdamse theaters en concertzalen.



dam



SLAPEN

BILDERBERG PARKHOTEL is klassieke grandeur én hedendaagse hotspot middenin bruisend Rotterdam. Een rustig hotel met comfortabele kamers om helemaal op te laden.

SPARKS HOSTEL In een statig, vooroorlogs pand vind je op steenworp afstand van het centraal station de ideale verblijfplek voor de budgetreiziger die een persoonlijke thuishaven zoekt. Het gloednieuwe hostel Sparks heeft een luxueuze, maar vooral warme uitstraling.



NATUUR

WIL JE DE DRUKTE VAN

DE STAD EVEN ONTVLUCHTEN?

Daar hoef je in Rotterdam de stad niet voor uit. Ga bijvoorbeeld naar de Kralingse Plas of het naastgelegen Kralingse Bos waar je goed kunt fietsen, hardlopen of skaten. Ook in het Vroesepark heb je alle ruimte op de grote grasvelden.

AAN TAFEL

STADSBRASSERIE

DUDOK is een begrip in de Maasstad en ver daarbuiten. Men komt hier voor ontbijt, lunch, borrel of diner. Of natuurlijk voor de beroemde appeltaart.

Gevestigd in een voormalig bankgebouw ontworpen door architect Willem Marinus Dudok is het een ontmoetingsplek voor de hele wereld.



PIET LAP HERENMODE is een winkelketen met vijf winkels in en om Rotterdam. Meer dan honderd jaar modetraditie en nog steeds actueel. Piet Lap richt zich vooral op de man die graag kleding draagt van een goede kwaliteit tegen een acceptabele prijs.

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!



Genieten van

Bijna 3 jaar geleden opende **Zeezicht** de deuren in de Marikenstraat in Nijmegen. In deze gezellige lunchroom kun je genieten van heerlijke gerechten die net even anders zijn dan anders.

“We zitten in een moderne winkelstraat in een historische stad”, vertelt Guus Engelen, die tevens eigenaar is van het tegenover gelegen New Dutch. “Onze locatie is perfect, we zijn gelegen aan een rustig plein waar je de alledaagse drukte makkelijk even kunt ontvluchten.”

Bijzondere gerechten

“Je kunt de dagelijks bij ons terecht. Van een kop koffie of thee met gebak tot een borrel met een vleesplankje, je vindt het hier allemaal. Maar ook voor een lekkere lunch ben je hier aan het juiste adres. Natuurlijk hebben we een tosti en een clubsandwich op de kaart staan, maar we doen ons best om daarnaast bijzondere gerechten aan te bieden die je niet snel ergens anders zult vinden. Wekelijks hebben we bovendien nieuwe specials, we willen onze gasten blijven verrassen.”

Unieke sfeer

Zeezicht is door lezers van Glamour NL



verrassende gerechten



uitgeroepen tot een van de 6 leukste lunchplekken in Nijmegen. Ook bij de Terrasprijs Nijmegen 2018 eindigden ze in de Top 6.

“Kom de **unieke, relaxte sfeer** vooral zelf eens ervaren”

Beide nominaties zijn ongetwijfeld mede te danken aan de unieke, relaxte sfeer in de lunchroom. De tapijten op de grond en de grote bank met kleurrijke Oosterse vloerkussens zorgen ervoor dat je je al snel helemaal thuis voelt.



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



DOOR WEER EN WIND

Speciaal voor deze winter heeft het oer-Hollandse fietsmerk Union (sinds 1904) een aantal van haar modellen een nieuw kleurtje gegeven. Union biedt comfortabele fietsen die elk stadsmens op het lijf zijn geschreven.

Met prachtig design en hoogwaardige kwaliteit.

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en natuurlijk kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een lange, zachte en zoete afdrank.

Te koop via verschillende slijters
€ 26,99 www.krakenrum.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een fles Amarula, een zachte, frisse cream likeur uit Zuid-Afrika.

Amarula is een veelzijdige drank die puur of in winterse koffierecepten kan worden gedronken.

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Winte must

LIMITED SAMENWERKING

Secrid en FREITAG slaan de handen ineen voor een bijzondere limited edition wallet, geheel gemaakt van hergebruikte materialen: de geupcyclede, afgekeurde Cardprotectors van Secrid, gecombineerd met flink bereide truckzeilen van FREITAG. Perfect voor in iedere broekzak. **Te koop via verschillende verkooppunten zoals de FREITAG store in Rotterdam € 85,-**



**WINTERGLAM**

Fashionable het nieuwe jaar in? De Tutu's van The Tutu Shop zorgen voor de glamoureuze twist aan je winterse outfit. De rokken bestaan uit twee of drie laagjes zijdezachte tule, waardoor ze flatteus rondom het lichaam vallen. www.tutu-shop.com vanaf € 39,99 (kids) en € 55,99 (volwassenen)

rise
haves

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2**

**Maak kans op
1 doos/6 zakjes
ALOE DRINK
ENERGY BOOST**



VOEDINGSSUPPLEMENT

Aangeboden door www.foxlifestyle.nl

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

WINTERSE WANDELING

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie damesschoenen die bestaat uit sneakers, veterschoenen en booties, in stoere winterkleuren, zachte materialen en dierenprints. Daarnaast zorgen de schoenen voor een goede ondersteuning en natuurlijk lichaamshouding. Te koop via verschillende verkooppunten vanaf € 179,- www.xsensible.com



Frank blij en Marloes 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

Eerst denken, dan doen!



**SCHILDERWERKEN
GEBR. RUTTEN**



Wij wensen u
een gelukkig en
gezond maar vooral
mooi 2019!

Breng ons in het nieuwe jaar eens
een bezoekje. **Want uw schoonheid
is bij ons in goede handen!**



CONTOURA



Aida is 22 kilo afgevallen
en 130 cm kwijtgeraakt:

- Armen -12 cm
- Borstomvang -16 cm
- Taille -13 cm
- Buik -26 cm
- Heupen -18 cm
- Dijen -20 cm
- Knieën -16 cm
- Kuiten -9 cm

Foto: de verBeelding bv
Haar: Bon Ton kappers
Make-up: Martine Hulscher Skincare
Kleding: Seasons damesmode

2019: TIJD VOOR EEN GEZOND EN MOOI LIJF MET CONTOURA

“Het was schrikken, ruim een jaar geleden, toen ik op de weegschaal bijna 80 kilo zag”, verteld Aida. “Met mijn lengte van 1.62m en mijn bouw is dat wel heel zwaar. Sporten en met name hardlopen vind ik erg leuk om samen met mijn partner te doen. Maar om dat te kunnen blijven doen moest er minimaal 20 kilo af.”

“In mijn vakantie lukte het weleens om af te vallen omdat we altijd gaan wandelen, fietsen, hardlopen of zwemmen. Maar helaas raakte ik toen weinig kwijt en ook de weken daarna bleef het gewicht hetzelfde. Ondanks dat ik iedere dag een activiteit deed. Dit kon zo niet langer doorgaan.

In overleg met mijn partner besloot ik hulp te zoeken en zo kwam in contact met Az Groen van Contoura. Ik had de volgende dag al een afspraak voor een intake. En meteen werden mijn gewicht en maten al opgenomen en ik kon snel beginnen. Doordat ik direct op 6 eetmomenten per dag werd gezet had ik al meteen veel minder last van ‘snoepbuien’.

Het bijhouden van wat ik at, controleerde Az streng. Na de energiemeting mocht ik zelfs nog meer eten daar was ik erg blij mee. Eten is namelijk een hele grote hobby van mij.

Ik ga 2 keer per week met plezier naar Contoura. Na 20 minuten ozon-therapie doe ik oefeningen in de warmtecabine. Het team van Contoura let er goed op, dat ik de oefeningen juist uitvoer.

Het team is erg betrokken bij je. Elke 4 weken is er een meting. Op basis daarvan worden de oefeningen aangepast. Het gebied rond mijn maag en buik bleef achter ten opzichte van de rest van mijn lichaam, daarom adviseerde Az mij om ook Cryolipolyse behandeling erbij te nemen. Tijdens de Cryo behandeling krijg je koelpads op je lichaam om je vet verder weg te krijgen. Dat heeft goed geholpen. De ruimtes die gebruikt worden zijn schoon, naturel van kleur en het straalt rust uit.

Mijn streefgewicht van 59 kilo heb ik al bereikt. Daar ben ik super blij mee.”



Wil jij ook afvallen in 2019 en je streefgewicht bereiken net als Aida? Neem dan vrijblijvend contact met ons op.

CONTOURA

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

SALON SUITES

Health & Beauty door zelfstandige professionals!

PRAKTIJK VAN RHOON

GEZONDHEID EN SCHOONHEID VAN BINNENUIT

Schoonheid ontstaat door gezondheid van binnenuit. Door optimale doorstroming van bloed en lymfe, een zuivere huid, en een gezonde geest. Je lichaam heeft het wonderbaarlijke vermogen zich continu te vernieuwen op cellulair niveau ... als je jouw lichaam geeft wat het nodig heeft!

Ik bied op drie niveaus behandelingen aan:

Huid - Op 100% natuurlijke wijze een mooie huid, de oplossing bij acne-(littekens), huidveroudering en huidklachten.

Spier & Bindweefsel - Soepel en klachtenvrij met Fascia massage. Bij cellulitis, post-operatieve klachten, spierklachten en littekens.

Lichaam - Herstel van gezondheid met Cranio Sacraal behandeling. Oa. effectief bij migraine, stress, chronische vermoeidheid.

Ik ben Barbara van Rhoon, en help je graag op natuurlijke manier jouw schoonheid van binnenuit te herstellen!

Huur hier je eigen Suite!



Salon Nathalie Fortier
schoonheidsbehandelingen & lichaamsmassages

Oogverblindend
permanente make-up & wimperextensions

Praktijk van Rhoon
gezondheid & schoonheid van binnenuit

Jager van der Kamp
fysio- & manuele therapie

ExTrAH
acupunctuur & kruiden

Bij-Es
hand & voetverzorging

Esthetic Arts
injectables

Manibus
massagepraktijk

Salon Shimadevi
manicures

Tony's Fysio
fysio- & manuele therapie

Business Coaching 4 you
coaching & massages

Nicoya
massage, coaching, beweging en voeding



Alles onder één dak in centrum van Nijmegen
Gerard Noodstraat 119, Nijmegen. www.salonsuites.nl

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**,
dé dag van het jaar waarop we ons het ellendigst voelen.

4 januari klinkt in het Chinees als:

‘Ik zal heel mijn leven van je houden’.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag
weer opnieuw mag uitpakken.

Ga in het nieuwe jaar wat vaker de **natuur** in! Een korte
wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten.

Op 24 januari 1972 werd **Loeki de Leeuw** geboren.

Wie zijn **goede voornemen** 3 maanden weet vol te houden,
slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Tot 6 januari (Driekoningen) mag je iedereen een
gelukkig nieuwjaar wensen.

Januari is vernoemd naar Janus, de Romeinse god
van het begin en het einde.

De **100 rijkste miljardairs** op aarde hebben maar één
gemeenschappelijke deler: ze zijn eigen baas.

Investeren in een toekomst

Joop Poldermans,
van oorsprong
werktuigbouwkundige,
wist het vijf jaar
geleden al:

Duurzame energie is
de toekomst. Om die
reden begon hij zijn
eigen onderneming
PLM Energy om
zowel particulieren als
bedrijven (MKB) te
helpen om de overstap
te maken.



PLM Energy startte met zonnepanelen, maar breidde het aanbod in de loop der tijd uit naar zonnedakpannen (ideaal voor woningbouw projecten omdat ze minder zichtbaar zijn), zonneboilers, LED verlichting, Oplaadstations Elektrische Voertuigen, warmtepomp en koeltechniek. Voor de laatste twee gaat PLM Energy de samenwerking aan met een gespecialiseerd bedrijf. “Bij alles wat we doen, willen we kwaliteit leveren”, vertelt Joop. “We werken dan ook alleen met kwaliteitsproducten, onze zonnepanelen zijn van Duitse makelij.” Zonnedakpannen zijn geschikt voor monumentale panden en nieuwbouw woningen.

ONTZORGEN

“Van advies en ontwerp tot aan het daadwerkelijk plaatsen van de apparatuur. We voeren alles zelf uit en ontzorgen onze klanten van a tot z. We leiden onze eigen mensen op voor de montage, zo weten we zeker dat het goed gebeurt. En dat wordt gewaardeerd, we krijgen regelmatig complimenten van onze klanten. Omdat we een relatief klein bedrijf zijn, kunnen we bovendien snel schakelen en staan we dicht bij de mensen. Daarmee doel ik zowel op mijn eigen medewerkers als mijn klanten.”

EERLIJK ADVIES

“Alles begint met een eerlijk advies. Aan de hand van o.a. een besparingsscan en een factuuranalyse maken we graag inzichtelijk met welke energiebesparende maatregelen jou energie zou kunnen besparen. In de meerderheid van de gevallen is het mogelijk een forse besparing te realiseren waarmee nieuwe investering minder hoog uitvallen.”

BEN JE NIEUWSGIERIG GEWORDEN?

Bij Project Homberg in Wijchen en Project Vaals is PLM Energy druk bezig. Op 3 december start een nieuw groot project in Nijmegen. In opdracht van de gemeente Nijmegen worden respectievelijk 240, 860 en 160 zonnepanelen geplaatst op de gebouwen van UWV Werkbedrijf, DSB hal fase 1 en sporthal Horstacker in Nijmegen. Zo kun je het werk van PLM Energy met eigen ogen aanschouwen.

duurzame

BRUISENDE/ZAKEN

“WE WILLEN
DICHTBIJ
DE MENSEN
STAAN”

**Wil je meer
informatie?**
Neem dan nu
contact op voor een
persoonlijk
gesprek!

Dienstencentrum OBG, voorheen Oud Burgeren Gasthuis, bestaat al meer dan 425 jaar. Waar het vroeger als gasthuis fungeerde voor Nijmegenaren en pelgrims, is het nu een modern dienstencentrum waar zorg en welzijn centraal staat. Niet alleen voor senioren, maar ook voor ondernemers en wijkbewoners.

Ontmoeten



vinden we belangrijk



“Zowel in de zorg als bij onze welzijnsactiviteiten, draait het bij ons om onze kernwaarden autonomie, betrokkenheid en competentie”, vertelt Paul Braam, manager facilitair, welzijn en dagbesteding van Dienstencentrum OBG.

Zo lang mogelijk thuis

“We leveren wijkverpleging aan de ouderen. Wij doen dat voor klanten die ‘bij’ OBG wonen, maar ook bij klanten elders in Nijmegen. Het gaat dan om persoonlijke of verpleegkundige zorg. Met als doel ouderen in staat stellen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Bovendien hebben we onlangs een nieuwe verdieping voor dagbesteding geopend, waar ouderen met dementie onder begeleiding van professionals een fijne dag beleven. Voor mensen met dementie die niet meer zelfstandig kunnen wonen, heeft OBG 2 groepen kleinschalig wonen.”

Veel te doen

“Mensen leven een gelukkiger leven als ze leuke en zinvolle dingen kunnen doen met elkaar. Daarom organiseren we veel

activiteiten op het gebied van sport, spel, ontspanning, kennis, zingeving, kunst en cultuur. Dit doen we voor de ouderen die bij OBG wonen, maar ook voor buurtbewoners. Heb je zelf een idee voor een activiteit of zoek je een repetitieruimte voor een koor, bandje of dansgroep? Denk dan dus ook eens aan OBG.”

Ook voor ondernemers

“Ondernemers kunnen bij ons een ruimte huren om bijvoorbeeld te vergaderen of een cursus te geven. Desgewenst verzorgen we hiervoor ook de catering. Verder beschikken we over een sfeervol, Grand Café waar je niet alleen kunt genieten van een goede kop koffie en een lekkere lunch, maar ook gebruik kunt maken van de gratis werkplekken, ideaal voor zzp-ers.”

Het bruist bij OBG!

“Dagelijks bruist het hier van de activiteiten. En zo hoort het ook. Als ouderen niet meer de wijk in kunnen, brengen wij de wijk naar de ouderen.”

Lekker lezen met een

Look-over van Harting

Compleet inclusief ontspiegelde glazen € 89,50



Inclusief uitgebreide oogmeting



HARTING

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

DAGJE UIT

NATIONALE TULPENDAG



Kom op de Nationale Tulpendag ook naar de opening van het tulpenseizoen. Op de Dam in Amsterdam vindt de officiële aftrap van het tulpenseizoen plaats, georganiseerd door Nederlandse tulpenkwekers. In een speciaal aangelegde pluktuin op de Dam kan iedereen gratis tulpen plukken. Met deze feestelijke actie barst het tulpenseizoen los. Naast de pluktuin zijn er talloze verrassingen en acties. Er zijn meer dan duizend tulpen in alle kleuren van de regenboog die vanuit Nederlandse veilingen wereldwijd de weg naar de vaas vinden. De tulp is daarom een echt visitekaartje van Holland.

19 januari 2019
www.tulpentijd.nl

FILMPJE KIJKEN SECOND ACT

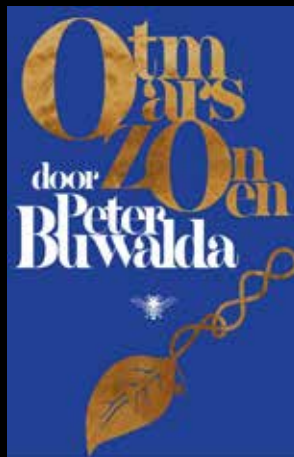
Maya (Jennifer Lopez) is zeer succesvol als assistent-manager bij een lokale supermarkt. Wanneer haar een positie als filiaalmanager wordt geweigerd omdat zij geen diploma heeft, zakt de moed haar in haar schoenen. Als ze door een vergissing mag solliciteren voor een topfunctie bij een multinational van verzorgingsproducten, weet zij de CEO te overtuigen dat zij de geschikte kandidaat is. Met torenhoge verwachtingen en een levensstijl waar ze altijd al van droomde, moet Maya bewijzen dat ervaring evenveel waard kan zijn als een diploma in de zakenwereld.

SECOND ACT draait nu in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PETER BUWALDA



OTMARS ZONEN VAN PETER BUWALDA. De jonge Shell-employé Ludwig Smit kruipt steeds dichter op de huid van zijn vader, Johan Tromp, die tweeëndertig jaar lang de grote onbekende in zijn leven is geweest. Meester en knecht raken tot elkaar veroordeeld op Sakhalin Island, waar Johan Tromps daverende carrière in de oliebusiness wankelt als journaliste Isabelle Orthel zich aandient. Ludwig en zij delen een kortstondig maar pijnlijk verleden in Twente. En ook Tromp is op zijn hoede voor deze vrouw die hij onder beroerd gesternte leerde kennen in de Nigerdelta.

OTMARS ZONEN van PETER BUWALDA
is nu te koop voor € 25,-

RUGKLACHTEN?

Nieuw jaar
Nieuwe aanpak

Kies voor
Cox® Techniek



Wij zijn een multidisciplinair gezondheidscentrum met vestigingen in Nijmegen en Breda. In onze praktijk vind je **chiropractie**, podotherapie, **fysiotherapie**, een massagetherapeut, een voedingsdeskundige en een personal trainer. Door de samenwerking tussen deze verschillende disciplines kunnen wij onze patiënten zo optimaal mogelijk helpen

Heeft u lage rugpijn, hernia, stenose, artrose of neklachten?

Dan is de unieke Cox®Techniek de oplossing! De Cox®Techniek is bijzonder geschikt voor rug- en neklachten met mogelijk uitstraling naar arm of been. Ook patiënten met lage rugpijn, stenose, ischias of herniaklachten ondervinden door de Cox®Techniek verlichting van hun pijn en andere klachten.

Chiropractie Fysiotherapie Nijmegen en Chiropractor Cambie Breda zijn momenteel de enige praktijken in Nederland die **gecertificeerd** zijn om met deze techniek te werken.



Begin het nieuwe jaar goed! Plan nu een afspraak en ontdek wat de Cox® Therapie voor u kan betekenen. Bel ons op 024-3558830 of kijk voor meer informatie op www.chiro-fysio.nl

Hatertseweg 665 | Nijmegen | 024-3558830 | www.chiro-fysio.nl



Door weer en

1. Extra Soothing Balm van bobbi brown, € 68,- www.bobbibrown.nl
2. Lash Queen Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.helenarubinstein.nl
3. Bee Venom Mask, € 7,95 www.livingnature.nl
4. C25 Super Booster van Paula's Choise, € 60,- www.paulaschoice.nl
5. Earl Grey van Newby Teas, € 11,10 www.newbyteas.nl
6. Face & eye palette van essence, € 9,89 www.essence.eu



winter

Januari is echt zo'n maand dat je jezelf eventjes moet oppeppen om de winter door te komen. Moeilijk? Welnee, met deze producten zit je zo in de volgende maand!

7. Physalis Echinacea forte, € 14,90 www.hollandandbarrett.nl

8. Berry Blossom Hand Lotion van Eos, € 4,99 www.douglas.nl

9. Lipstick Mat Prune van Sothys, € 29,50 www.sothys.nl

10. Revive & Hydrate Shea Butter Hair Mask van Maui Moisture, € 12,99 www.maui moisture.com

11. Geurkaars Cosy Moment van Kneipp, € 7,99 www.kneipp.nl

12. Prep & Hydrate Primer van Lancôme, € 36,30 www.lancome.nl

Hét business netwerk voor de *succesvolle ondernemer!*

Al sinds 2014 is **Business Netwerk Betuwe**, met ruim 160 aangesloten bedrijven, hét businessnetwerk in de regio Arnhem-Nijmegen waar succesvolle ondernemers elkaar treffen in een open en ongedwongen setting. Op een telkens wisselende en sfeervolle locatie is er iedere 3e donderdag van de maand van 09.00 - 11.00 uur een bijeenkomst, waarbij er naast netwerken ook tijd is voor een inspirerende en interessante gastpresentatie.



ADA-Fotografie

PERSOONLIJKE AANDACHT EN AANPAK

Oprichter en organisator José Peters zorgt ervoor dat alles tot in de puntjes geregeld is. "Ik wil dat mijn sponsoren, partners en leden zich geen nummer voelen en daarom is een persoonlijke benadering erg belangrijk".

Ze verzorgt zelf alle marketing, de locatie van de bijeenkomsten, de contacten met de gastheer en spreker en de ontvangst van de netwerkers. "Graag wil ik als zakelijke verbinder inspelen op de behoefte van de ondernemer om zó het professionele netwerk, dat zich kenmerkt als onderscheidend en kwalitatief hoogwaardig, van toegevoegde waarde te laten zijn. Op de bijeenkomsten wordt er door de gemiddeld 100 aanwezige ondernemers op succesvolle wijze onderling zaken met elkaar gedaan", aldus José.



URBNFOLKS

Welkom



Jij bent welkom bij **URBN FOLKS** om te eten, te drinken en te genieten. Wij willen samen met jou memorabele momenten creëren, opmerkelijke avonden die zorgen voor fijne herinneringen. Luisteren, kijken, proeven, ruiken en voelen. Kortom de zintuigen prikkelen. Dat doen wij door onder andere door het bieden van events met een bijzondere betekenis. Op gebied van muziek, gastronomie, kunst en cultuur. Heb jij een muzikale kwaliteit? Of heb je een gaaf idee? Laat het ons weten. Wij denken graag met jou mee om jouw plannen te realiseren en staan écht open voor jouw ideeën. Laten we wat organiseren. Wij nodigen jou van harte uit om onderdeel te worden van URBN FOLKS, een community met echte mensen en echte momenten. **Tot snel** bij URBN FOLKS.



VAN OLDENBARNEVELTSTRAAT 81
NIJMEGEN | T 024 663 48 74
INFO@URBNFOLKS.COM | WWW.URBNFOLKS.COM

GENIETEN VAN BLIXEMSE KWALITEIT!

BliXem is een maatschappelijke onderneming met een eetcafé, luxe cadeauwinkel en cateringbedrijf.

Medewerkers met een afstand tot de arbeidsmarkt werken en leren er onder professionele begeleiding. De medewerkers zijn gedreven en vriendelijk. Zij zorgen voor een gastrijke sfeer, bereiden met liefde uw kopje cappuccino, lunch of diner, pakken met plezier uw cadeau in, en serveren de hapjes tijdens uw bedrijfsborrel.

De kracht van BliXem? Die zit in onze mensen!

Het favoriete gerecht van Mart: Zalmfilet

"Dit is mijn favoriete gerecht omdat het lekker en fris is en het hele jaar door geserveerd kan worden."

"Wijntip van Mart:

Drink er een lekker fris wit wijntje bij, bij voorkeur een Pinot Grigio!"



CATERING



EETCAFÉ



CADEAUWINKEL

Pilates

Joseph Pilates noemde zijn methode 'The art of Contrology': hij had maximale controle over zijn spieren.

Pilates

Jarenlang volgde ik Pilates lessen. Mijn droombeeld was een soepel lichaam, me fit voelen. Hoe meer ik mijn best deed, hoe minder het lukte. In Pilates staat rompstabiliteit centraal: je moet actief stabiliseren tijdens de oefeningen. Je spant je buik aan voordat je een beweging inzet. Het klinkt logisch, maar helaas had ik het gevoel dat ik mezelf tegen werkte.

Ontspannen bewegen

Inmiddels begrijp ik waarom mijn ontwikkeling stagneerde. Je kunt niet vrijuit bewegen als je jezelf vast zet. Bewegen is balanceren tussen spanning en ontspanning. Als je alles aanspant, word je rigide. Aanspannen is makkelijk, dat kan iedereen. Loslaten vraagt geduld, oefening en heel veel aandacht. Maar het effect is geweldig: bewegen wordt een makkie! Ontspannen is niet alleen belangrijk om je geest scherp te houden, ontspannen bewegen is essentieel om je lichaam fit te houden.

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





Beleef Robert

Meester Patissier en
Meester Boulanger
Robèrt van Beckhoven
is bekend van
tv-programma's als
Heel Holland Bakt
en beroemd om zijn
brood en patisserie.
In zijn open bakkerij
met winkel, cursus-
lokaal en restaurant
in de voormalige
leerfabriek in
Oisterwijk, laat hij je
alle aspecten van het
bakkersvak beleven.
Zien, ruiken, proeven,
ervaren en genieten!

het bakkersvak **bij**

JE ZIT NIET STIL: EEN GROEIEND BEDRIJF IN OISTERWIJK, MEERDERE BAKBOEKEN EN EEN ROL ALS JURYLID IN VERSCHILLENDE TV-PROGRAMMA'S. EN ER IS NOG MEER NIEUWS...

Klopt, we gaan de grenzen van Brabant over! Eind 2018 openden we al een kiosk met to-go-producten in Leidschendam en in de loop van 2019 volgt daar ook nog een grote open bakkerij. Net als bij ons moederbedrijf in Oisterwijk, kunnen mensen hier straks al onze producten kopen en door grote glazen wanden zien hoe onze bakkers alles op ambachtelijke wijze maken.

EN JE STAAT IN HET THEATER MET EEN 'THEATRALE FODDEXPERIENCE'?

Ja, maar wel echt als bakker hoor. Zie het als een kennismaking met ons familiebedrijf op locatie, waarbij er natuurlijk ook van alles te proeven valt! We raden het publiek dan ook aan om van tevoren geen al te grote maaltijd te nuttigen...

WAT VIND JE NU HET LEUKST VAN ALLES? Mijn kennis en liefde voor het vak delen met iedereen die dat maar leuk vindt. En de zo diverse manieren waarop we dat in ons bedrijf met z'n allen doen. In de bakkerij krijgen mensen letterlijk een kijkje achter de schermen, in mijn magazine *Meesterlijk* deel ik vier keer per jaar de lekkerste seizoensrecepten en tijdens onze cursussen leren zowel professionals als thuisbakkers op toegankelijke wijze meer over het vak. Zo hebben we nu ook een themacursus waarin we aan de slag gaan met mijn favoriete opdrachten van dit seizoen van *Heel Holland Bakt*. Een dag vol gezelligheid, maar aan het eind van de dag ben je ook echt vakkennis en diverse baktechnieken rijker.

Kijk voor meer informatie op www.bijrobert.nl.



MIJN KENNIS EN
LIEFDE VOOR HET
VAK DELEN



Plaatselijk afslanken? Het kan!

Wij bieden voor mannen en vrouwen afslankbehandelingen en silhouetverbeteringen aan met het meest geavanceerde apparaat op dit gebied. Wij maken gebruik van ultrasound en elektrostimulatie, wat leidt tot spectaculaire successen. Gemiddeld verlies je al 10 cm tijdens de eerste proefbehandeling.

.....

De volgende zones kunnen behandeld worden:

- ✓ buikrol boven of onder de navel
- ✓ lovehandles
- ✓ knieën
- ✓ taille
- ✓ binnenkant dijbenen
- ✓ billen
- ✓ achter- of bovenkant armen



Eigenaressen Jane en
Marieke van Beauty Firm



€ 50,-
korting

als je vóór 15 januari
een 10-rittenkaart
aanschaf!

Marieke Lindsen en **Jane Hersevoort** weten uit eigen ervaring hoe moeilijk afslanken is. Ze gingen op zoek naar een methode die wél 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 afdrijft, 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 hoef je niets voor te doen. Terwijl je onder het apparaat ligt, kun je gewoon tv kijken, een boek lezen of een praatje maken. Deze methode is echt een uitkomst als je op specifieke plekken van je vet af wilt komen of gewicht wilt verliezen. 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 én 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!”



In een mooi 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.



Samen meer jezelf

AGENDA

14 januari 10.30-13.00 uur

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

Van instinctieve overlevingsreacties na seksueel misbruik, naar herstel.

6 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

Over het Gewaarzijn; het 'instrument' waarmee bewust kan worden gemaakt wat je denkt en voelt.

6 april 10.00-12.15 uur

Informatiebijeenkomst ITH (gratis)

4 juni 10.30-13.00 uur

Lezing 'Internetverslaving', door Herm Kisjes

De behandeling van social media-verslavingsproblemen.



Stadsboom:

**mooi ontwerp
uitstekende kwaliteit
service
betaalbaar**

Iedere (stads)boom heeft een verhaal, of hij nu geveld is door ouderdom, ziekte of blikseminslag. 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
website: 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



ELÁTE
FASHION

SALE tot 50% korting

Patrizia Pepe - Liu Jo - Alix the Label
Set - Silvian Heach - Kocca - FCUK
Inwear - Eva Kayan - JC Sophie

Van Broeckhuysenstraat 44 Nijmegen

www.elate.nl



Eláte Nijmegen



[elatenijmegen](https://www.instagram.com/elatenijmegen)



Innovation Store by Diletto wenst u
een gezond en gelukkig 2019!

INNOVATIONTM
STORE by DILETTO

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

Weer even *lief* voor je lijf

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



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

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

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

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



Theo Jansen

Molenpoortpassage 2 Nijmegen
www.theojansenschoenen.nl

Oliebollen op? Uitbuiken, afvallen, geen alcohol?

WIJ HEBBEN
EEN UITGEBREID
ASSORTIMENT AAN
ALCOHOLVRIJE
DRANKEN!



En wat dacht u van Alcoholvrij bier!

- Alcoholvrije Tripel • IPA • Bok • Porter van Braxzz • van de Streek IPA • Muifel crazy IPA.
- Weihenstephaner en Jever zonder alcohol

Wijn:

Vini Vici sparkling White en Rosé: **€6,99**

Vintense chardonnay, sauvignon blanc, merlot, cabernet sauvignon, rose: **€4,99**

Vini Vici Chardonnay en Cabernet Sauvignon: **€5,99**

Aldea : Spaanse Verdejo en Tempranillo: **€6,99**



Ook voor uw alcoholvrije aankopen
bent u bij ons aan het goede adres!
100% plezier, 0,0% alcohol

Of een borrel: Crodino, Sanbitter, Pimento

wijnhandel
"In de Blaauwe Druif"



Webshop:
www.wijnhuisnijmegen.nl

Meld je huis aan

en geniet van een gratis
avondje uit!

Wij bellen graag aan voor een
gratis waardebeoordeling.

www.fransknorthmakelaardij.nl

0481-763963

No cure, no pay!



Frans Knorth

makelaardij

10
jaar

PhysioFlex is DE Fysiopraktijk in Nijmegen voor de behandeling van Rug- en Nekklachten. Dat kan pijn, maar ook bewegingsbeperking zijn. Onze missie is het oplossen van uw klachten en het verbeteren van uw kwaliteit van leven.

Door op een slimme manier in te grijpen op het actieve mechanisme van het lichaam worden wervelkolomklachten bij de 'bron' aangepakt.

HET middel hiervoor is OriGENE therapie. Door jarenlange ervaring met deze therapievorm zijn we in staat om langdurige (chronische) maar ook acute rugproblemen effectief aan te pakken.

Bij PhysioFlex kunt u ook voor andere klachten behandeld worden. Met behandelmethoden als Dry Needling en Manuele therapie zijn de behandelmogelijkheden divers.

Dé specialist voor rug- en neklachten

MET DE OriGENE BEHANDELING



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.”

Benieuwd hoe wij u kunnen helpen?

Kijk dan eens op onze website! www.physioflex.nl



PhysioFlex
Fysio en Rugexpert | Houdt u in beweging

PhysioFlex | Haterseweg 10, Nijmegen
024-6757897 | info@physioflex.nl
www.physioflex.nl



Al ruim 60 jaar een begrip in Nijmegen!

Een presentje voor uzelf of op zoek naar een persoonlijk cadeau? Bij de Pen Shop Nijmegen vindt u een ruim assortiment aan pennen (met gratis naamgravure), lederwaren en accessoires voor ieder budget.

Uw lievelingspen kapot? Wij hebben een unieke voorraad aan pen onderdelen, waardoor wij in staat zijn oude tot zeer oude modellen weer in originele staat te herstellen. Daarnaast nemen wij voor onze klanten nog écht de tijd om een persoonlijk advies te geven. Al deze factoren maken dat een bezoek aan onze winkel niet alleen een bezoek is, maar een bijzondere ervaring.



024 322 90 32



penshop-nijmegen@dds.nl



v. Welderenstraat 40
6511 MN Nijmegen

WWW.PENSHOP-NIJMEGEN.NL



CARAN D'ACHE

Genève

849 'NESPRESSO'



MADE WITH RECYCLED NESPRESSO CAPSULES



Afgelopen december was de grootste en de meest prestigieuze premium lifestyle beurs van Europa in de RAI Amsterdam. Tijdens deze Genius Edition kon je je verbazen over alle noviteiten en primeurs die de deelnemers toonden aan het publiek.

Masters of LXR**Y** breekt alle records

Je kon genieten van het beste uit de wereld van kunst, interieur, fotografie, fashion, gadgets, gastronomie, juwelen, horloges, boten, auto's en travel. Met een beursoppervlakte van maar liefst 42.500 m² en 450 deelnemende exposanten was het de grootste editie ooit. "Meer dan duizend mensen zijn een week lang bezig geweest met het opbouwen van het geheel", vertelt **Yves Gijrath, oprichter van LXR**Y** Media Group** die onder andere Masters of LXR**Y** organiseert. In de loop der tijd is Masters of LXR**Y** uitgegroeid tot een indrukwekkend event. Dit jaar kwamen er maar liefst 57.850 bezoekers.

Internationaal publiek

De aantrekkingskracht van Masters of LXR**Y** is ongekend. Mensen van over de hele wereld komen er speciaal voor naar Amsterdam. "Mede vanwege de unieke ambiance en het overweldigende aanbod."

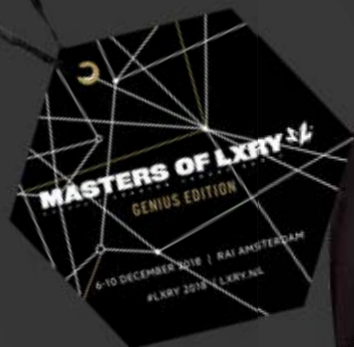
Highlights

"Bijna alle grote premium automerken zijn vertegenwoordigd. Verder liet GASSAN de allergrootste horlogecollectie van Europa zien, met bijzondere stukken van wereldmerken als Rolex, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Tudor en OMEGA. Voor de culinaire beleving was er het pop-uprestaurant M34. Onder deze noemer kookten negentien topkoks - met samen maar liefst 34 Michelin-sterren - gedurende vier avonden voor het publiek."



2018

“De sfeer was
on-Nederlands
leuk”



BRUIST

Alsjeblieft,
een heel
nieuw jddr.

Maak er
iets moois van!



Volg ons op social media @NederlandBruist

mijnzonnebank

Zeker bruin voor € 10,-

Verkooppunt van Devoted Creations zonproducten

Met zonnekaart voor maar **€ 8,-**

Wij wensen u een zonnig 2019.

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

Welkom bij Kushiin

Koffie is onze passie en onze barista's maken van elk kopje koffie iets bijzonders. Met veel plezier, liefde en aandacht maken wij voor onze gasten hun favoriete kopje koffie klaar.



Is coffee not your cup of tea? Geen probleem, wij serveren ook verschillende soorten verse en losse thee.

Wij maken lunchgerechtjes met een extra twist, wisselend homemade taarten en andere zoetigheden. Ook hebben wij verse juices en smoothies om je weerstand een boost te geven.

Breakfast bowls

Een gezonde en frisse breakfast bowl vol met vitamines. Door al het fruit in deze bowl krijg jij je energie van de dag wel! De combinatie van de verschillende fruitsoorten is zo goed!



ACTIE:

**gratis
bakje koffie!**

Januari

Steenbok
 Jij legt zelf
 de rand-
 voorwaarden
 vast om
 gelukkig te zijn.

Ram 21-03/20-04

Jouw mildere toon uit de vorige maand zul je deze maand voortzetten. Je krijgt het voor elkaar om problemen op een speelse manier op te lossen. Gebruik daarbij al je creativiteit.

Stier 21-04/20-05

De komende tijd zul je meer ruzie hebben dan anders, vooral in je relatie. Schrik daar niet van, alleen zo kun je bepaalde zaken helder krijgen en dat blijft hard nodig.

Tweelingen 21-05/20-06

Jij bent deze maand uiterst zelfverzekerd als het gaat om de liefde. Je voelt je sterk en geliefd en je sociale leven draait op en top. Jouw zelfvertrouwen groeit.

Kreeft 21-06/22-07

Je hebt wat vage gezondheidsklachten. Geen zorgen, de drukte van de laatste tijd kan je klachten veroorzaakt hebben en dan gaan ze met wat ontspanning vanzelf over.

Leeuw 23-07/22-08

Deze maand zal je carrière meer en meer je aandacht trekken. Je zult heen en weer geslingerd worden. Zoek een goed evenwicht tussen je werk en je geliefden.

Maagd 23-08/22-09

Je zet je ideeën om in daden en vooral als het gaat om persoonlijke groei toon je veel initiatief. Je hebt nu ook duidelijkheid voor jezelf wat de doelen in jouw leven zijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Reflectie kan ervoor zorgen dat je weet waar je gelukkig van wordt. Vandaar dat het je nu lukt om een richting in te slaan die deze behoeftes meer kan garanderen.

Schorpioen 23-10/22-11

Een onbelangrijke kwestie wordt opgeblazen tot een groot probleem. Blijf boven de dingen staan en laat dat merken. Laat het niet tot een ruzie komen, jij zult het onderspit delven.

Boogschutter 23-11/21-12

Jij bent deze maand in staat om bergen te verzetten. Alles verloopt ook veel soepeler dan jij had durven dromen. Een zeer vruchtbare periode om plannen te realiseren.

Steenbok 22-12/20-01

Je bent een geboren leider in deze periode, je enthousiasme straalt er weer van af. Jij geeft nu je leven nieuwe vorm en legt zelf de randvoorwaarden vast om gelukkig te zijn.

Waterman 21-01/19-02

Wat jij nodig hebt om te overleven is een flexibele houding om op verrassingen in te spelen zodra ze zich voordoen. Durf jezelf te zijn, jij hebt namelijk de oplossing al in je.

Vissen 20-02/20-03

Een probleem waar jij al langere tijd mee worstelt, komt in een ander daglicht te staan. Je voelt nu dat de tijd is gekomen om tot actie over te gaan.



Seizoensgerechten met karakter verfijnd

Onze menukaart heeft een Franse inslag met wereldwijde invloeden.

Elk seizoen staan er op

onze menukaart nieuwe gerechten met producten die bij het seizoen horen. In ons restaurant kun je ongedwongen klassiek dineren en genieten van een uitgebreide wijnkaart.



Wij hopen u snel te mogen verwelkomen bij van Dijk en de Boer.

Woensdag en donderdag
heerlijke Chef's Plate voor
slechts € 17,50
Keuze uit vlees, vis,
vegetarisch en veganistisch.
Kom eens kennismaken!

Dommer van Poldersveldtweg 71, Nijmegen | 024-3244004 | www.restaurantvandijkendeboer.nl

BRUIST

Like ons op **facebook**
www.facebook.com/NijmegenBruist

Bedrijfsfotografie - Bruidsfotografie Sfeer- en productfotografie



Trouwplannen en nog opzoek naar een fotograaf?

Wij maken graag van jullie mooiste dag onze uitdaging!

*Voor een geheel complete
reportage komen we altijd
met 2 fotografen.*

Kim Brugman
PHOTOGRAPHY

06 10391348 | www.kimbrugmanfotografie.nl
info@kimbrugmanfotografie.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
- Stomerijdiensten

KLEERMAKER SUPER

Kleermaker SUPER | Willensweg 1, Nijmegen
024 354 0375 | www.kleermakersuper.nl

NIJMEEGSE BIER- FEESTEN

WINTEREDITIE

DAG
VAN HET
NIJMEEGS
BIER

LOCATIE
DE KUBE, NIJMEGEN

ZAT. 26 JAN
13:00 - 00:00

DAG
VAN HET
WINTER-
BIER

LOCATIE
DE KUBE, NIJMEGEN

ZON. 27 JAN
13:00 - 21:00

Horeca bedrijf

DE VINK

Cafe - Zalen - Restaurant - Cafeteria - Catering

- Wij zijn rustiek gelegen in het centrum van de Ooijpolder. Wij hebben onder andere een restaurant, een gezellig café en een cafeteria.
- Ook verzorgen wij catering voor particulieren en bedrijven en beschikken wij over zalen voor bruiloften, feesten, partijen, recepties, vergaderingen, etc. Er is een ruime, gratis parkeergelegenheid.



OOIJ ligt
slechts 6 km
van
Nijmegen

WWW.LARGERTHANLIFE.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.

Officiële
trouwlocatie
met schitterend
uitzicht!

DAGELIJKS
OM 10.00 UUR
GEOPEND

WWW.LARGERTHANLIFE.NL



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

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

www.dethornschemolen.nl

JANUARI 2019



Zondag 6 januari 2019 DE NIJMEEGSE NIEUWJAARSBORREL

Op de 1e koopzondag van het jaar houden we een Grote Nijmeegse Nieuwjaarsborrel. Spreek af met je vrienden, familie, collega's, burens of teamgenoten en kom samen in je favoriete kroeg, koffietent of lunchzaak in de binnenstad om je geluikswensen over te brengen. Dat kan zelfs zonder dat het je wat kost. Want tijdens de Nieuwjaarsborrel bieden diverse ondernemers leuke activiteiten, leuke acties of kortingen aan de bezoekers van centrum Nijmegen.

Datum: 6 januari 2019

Plaats: Nijmegen-Centrum



13 januari 2019 DE KAAISJOUWERS RUN

Op zondag 13 januari is De Kaaisjouwerrun, hierbij leggen de deelnemers een parcours af vanaf de Waalkade naar de Grote Markt en weer terug.

Tot begin jaren zestig werden schepen aan de Nijmeegse kade – en in de haven – met de hand gelost. De kaaisjouwerrun tilden vracht tot tachtig kilogram zwaar uit de scheepsruimen en brachten deze naar de Grote Markt. Nu kun jij in hun voetsporen treden... Alle sportmannen en -vrouwen kunnen namelijk meedoen aan De Kaaisjouwerrun, bij de inschrijving wordt er wel onderscheid gemaakt tussen professionele en recreatieve Kaaisjouwerrun. Het gewicht van de zak kan bij de inschrijving worden aangegeven. Degene met de meeste ronden binnen de gestelde tijd wint de titel: 'Kaaisjouwerrun 2018'.

Tijd: 11:00 - 14:00 uur

Datum: 13 januari 2019

Plaats: Waalkade, Nijmegen

Prijs: € 20,00

www.dekaaisjouwerrun.nl

30 januari 2019 INFORMATIEAVOND VOOR STARTENDE ONDERNEMERS

Heb je ideeën om te gaan ondernemen of ben je net gestart als zzp'er? Op woensdag 30 januari kun je met al je vragen terecht bij de Startersdag. Een avond in de Lindenberg met workshops en seminars en waar je flink kunt netwerken. Een goed moment voor jou om de volgende stap te zetten met jouw eigen bedrijf. De avond is geheel gratis.

Waarom de startersdag?

De Startersdag zit vol met kennis, inspiratie, ondernemersverhalen en netwerkmogelijkheden. Het maakt dus niet uit in welke fase je zit, je kunt hier zeker wat bijleren. De Startersdag Nijmegen is er voor diegene: met allerlei plannen in het hoofd die al bezig is met het ondernemersplan geen idee heeft hoe je alles moet financieren. Ook als je al ondernemer bent, maar wel wat meer persoonlijke begeleiding wilt, is de Startersdag interessant. Stel vragen over belastingen, wettelijke verplichtingen en hoe krijg ik meer zichtbaarheid.

Tijd: 17:30 - 21:45 uur

Datum: 30 januari 2019

Plaats: Lindenberg, Nijmegen

Prijs: gratis

www.eventbrite.nl

CARDO THEATER NABIL - MONOPOLY 17 JANUARI

Nabil is een talentvolle en veelzijdige theatermaker. Zijn vlotte verhalen wisselt hij behendig af met liedjes, typetjes, pianospel, beatbox en scherpe, soms schurende grappen. Nabil is bekend van tv-programma's zoals Baas Raymann en Alpacas. Hij behaalde in 2015 de finale van het Leids Cabaret Festival. De jury roemde Nabils vermogen om zijn kwetsbaarheid om te zetten naar goede grappen en zagen in hem een innemende, veelbelovende cabaretier met een toekomst in het theater. Monopoly is Nabils tweede avondvullende theaterprogramma vol muziek, grappen, absurdistische complottheorieën en typetjes. In deze voorstelling wil hij ook een andere kant van zichzelf laten zien. "Vroeger dacht ik dat kwetsbaarheid een zwakte was", zegt Nabil, maar daar komt hij nu op terug.

Ontdek de zachte kant van deze stoere alleskunner

Datum: 17 januari 2019, 20.00 uur

Plaats: Nijmeegsebaan 9, Groesbeek

Kosten: € 17,50

www.cardotheater.nl



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



13 JANUARI WINTERVOGELS SPOTTEN

Er zijn op deze zondag in Speeltuin Brakkefort verschillende creatieve en educatieve activiteiten in het thema 'Wintervogels'. Vanaf 11.00 uur kun je wintervogels komen spotten. Daarnaast mag je een vogelhuisje versieren.

Ook staan studenten van het ROC voor je klaar om je te schminken en ze knutselen ook mee.

*Speeltuin Brakkefort;
11.00-14.00 uur; reguliere entree speeltuin.*



30 JANUARI HÉ, WAAR BEN IK? 2+

Voorlezen is belangrijk voor de taalontwikkeling. Daarom is er tijdens de Nationale Voorleesdagen extra aandacht voor voorlezen met leuke activiteiten voor peuters en kleuters. Smoespot Theater maakt van deze leuke voorstelling in Bibliotheek Groesbeek één groot avontuur voor iedereen. Kater Harry verliest de weg naar huis en ontdekt zo nieuwe wegen en paden. Hij ontmoet nieuwe vrienden en ziet nieuwe werelden.



Nieuwsgierig?

Reserveer dan alvast je kaartjes!

*Bibliotheek Groesbeek;
15.00-15.30 uur; € 3 leden; € 4 niet-leden.*

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

Twee heerlijke recepten boordevol energie om het nieuwe jaar gezond van start te gaan.
Verwarm jezelf met deze winterse soep of heerlijke quiche met witlof, ham en kaas.

Andijviesoep met rookworst

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 kleine ui
200 gr aardappel (kruimig)
boter om te bakken
500 gr andijvie
750 ml water
1 groentebouillonblokje
100 ml room
peper en zout
1 rookworst

Hak de ui fijn. Snijd de aardappel(en) in kleine blokjes. Verhit een beetje boter in een soeppan. Voeg de ui toe en vervolgens ook de blokjes aardappel. Voeg na een paar minuten de andijvie toe en laat iets slinken. Giet het water erbij en breng aan de kook. Laat het bouillonblokje oplossen in het water en kook de soep circa 10 minuutjes tot de aardappel zacht is. Pureer de soep dan fijn met de staafmixer. Voeg de room toe en roer er doorheen. Breng de soep zo nodig op smaak met een snuffje peper of zout. Verwarm de rookworst, snijd in blokjes en garneer de soep hiermee of laat de blokjes in de soep verwarmen. Ook lekker met gebakken spek in plaats van rookworst.



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:

www.facebook.com/Nijmeegse-Vredessoep



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

Quiche

met witlof en ham

4 PERSONEN - 25 MINUTEN + 40 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 stronken witlof
 2 boter om in te vetten
 5 plakjes deeg voor
 hartige taart
 1 eetlepel paneermeel
 125 gr brie
 75 gr hamreepjes
 3 eieren
 100 ml melk
 125 gr kruidenroomkaas
 peper en zout
 1 eetlepel pecannoten
 (grof gehakt)
 Quiche of taartvorm 22 cm

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de stronken witlof doormidden en snijd de harde en bittere kern eruit. Kook ze twee minuten voor in een pan met water, laat ze daarna goed uitlekken en knijp en dep ze goed droog. Vet de vorm in met een klein beetje boter en bekleed met het hartige taartdeeg. Druk alle naden goed op elkaar. Verdeel het paneermeel over de bodem. Leg de witlof hierin met de snijzijde naar boven. Snijd de brie in dunne plakjes en verdeel samen met de hamreepjes over en tussen de witlof. Klop de eieren, melk en roomkaas met een snufje peper en zout los in een kom en giet over de vulling. Bestrooi met de pecannoten en bak de quiche in circa 40 minuten gaar.



RHODON
 WENST ALLE
 LEZERS EEN
 GELUKKIG
 NIEUWJAAR!

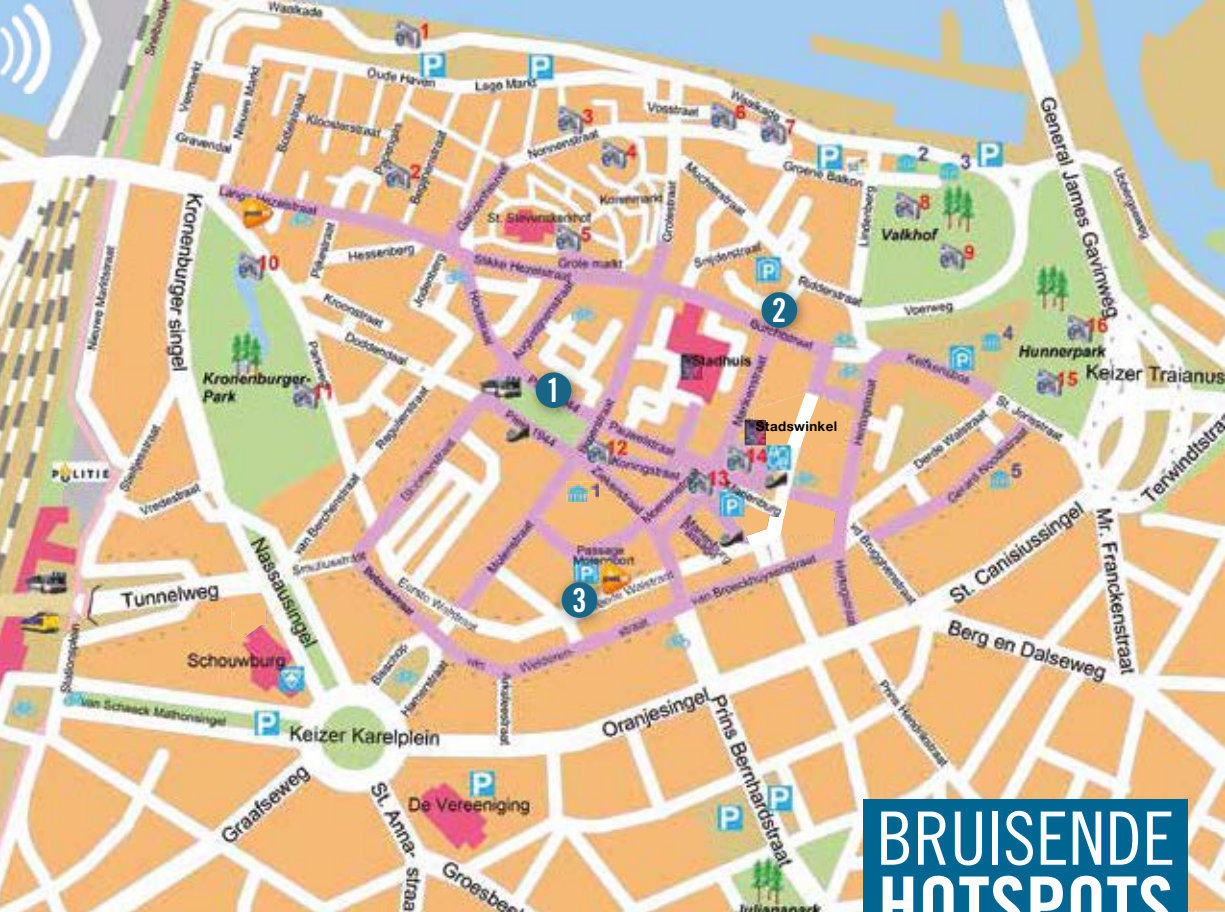


GRIEKSE SPECIALITEITEN
RHODON
 RESTAURANT NIJMEGEN



Genieten van de authentieke Griekse keuken!

Rhodon | Bloemerstraat 30-34, Nijmegen | 024-3608818 | www.rhodonnijmegen.nl



BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

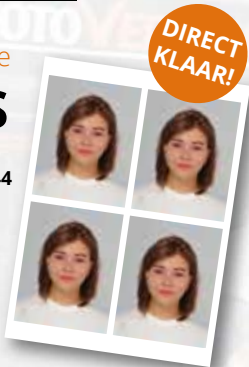
- | | | | | | |
|--|------------------------|---|----------------------------|---|--|
|  | Winkelstraten |  | Gemeentelijk gebouw |  | Bezienswaardigheid |
|  | Parkeergarage |  | Postkantoor |  | 1. Labyrint |
|  | Parkeerplaats |  | Busstation |  | 2. Protestants Weeshuis |
|  | Fietsenstalling |  | 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 |
| | | | | | 13. Arsenaalpoort |
| | | | | | 14. Mariëburgkapel |
| | | | | | 15. Keuperstoren |
| | | | | | 16. Belvédère |
| | | | |  | Museum |
| | | | | | 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



www.fotoverweij.nl • 024 - 3226831

2 Ruime collectie merken bij *Janssen Juweliers*



Exclusief bij Janssen Juweliers verkrijgbaar
de nieuwste collectie **ESPRIT** modellen.

Tevens **HET** adres voor al uw reparaties!

Altijd goed voor een briljant idee.

Burchtstraat 59, Nijmegen | 024-8458123



MAXSTUDIOS

learn how to dance...for real

HET DANSSEIZOEN GAAT WEER BEGINNEN!

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

Schrijf je
in voor een
GRATIS
proefles!

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

3 *Homemas*

VAGE KLACHTEN ZONDER OORZAAK?

Vage klachten zijn westerse 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

SALE

KORTINGEN VAN 30% TOT 50%!

BIJ

Tijssen
Mode



-30%



Januari is de traditionele **SALE** bij
Tijssen Mode en Het Rijk mannengoed!

SHOP 24/7 OP [TIJSSENMODE.NL](https://www.tijssenmode.nl)

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